

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ТРЕНЕРА

Конспект лекцій

для студентів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
денної форми навчання

Затверджено
редакційно-видавничою
радою університету,
протокол № від . 2025 р.

Харків
НТУ «ХПІ»
2025

Конспект лекцій з дисципліни «Педагогічна майстерність тренера» для студентів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» денної форми навчання / уклад. Н. Ю. Борейко, Л.Л. Азаренкова. – Харків: НТУ «ХП», 2025. – 181 с.

Укладачі Н. Ю. Борейко
Л. Л. Азаренкова

Рецензент Л. В. Зінченко

Кафедра фізичного виховання

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Тема 1. Фізична культура і спорт – сфера діяльності тренера.....	5
Тема 2. Структура і особливості діяльності тренера.....	18
Тема 3. Спортивно-педагогічна взаємодія.....	50
Тема 4. Конфлікти в спортивно-педагогічній взаємодії.....	79
Тема 5. Поняття про педагогічну майстерність тренера.....	105
Тема 6. Імідж тренера. Педагогічна творчість та майстерність.....	144
Тема 7. Шляхи формування педагогічної майстерності.....	159
Тема 8. Ризики діяльності тренера: професійне вигорання і професійна деформація.....	168
Список джерел інформації.....	178

ВСТУП

Конспект лекцій – є структурною одиницею навчально-методичного комплексу забезпечення дисципліни відповідно до Положення «Про навчально-методичний комплекс дисципліни» НТУ «ХПІ», затвердженим Вченою радою НТУ «ХПІ» від «01» грудня 2023 р. Протокол № 10 та введеним в дію наказом ректора від « 04 » грудня 2023 р. № 458 ОД.

Навчально-методичні матеріали лекцій з дисципліни «Педагогічна майстерність тренера» забезпечують здобувачу освіти засвоєння теоретичної складової навчальної дисципліни. У якості навчально-методичних матеріалів лекцій використовуються матеріали з інформаційних джерел за тематикою курсу.

Даний конспект лекцій ґрунтується на таких документах:

1. Закон України «Про освіту».
2. Закон України «Про вищу освіту».
3. Ліцензійні умови провадження освітньої діяльності, затверджені постановою КМУ №1187 від 30.12.2015 (із змінами).
4. Положення про організацію освітнього процесу в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут».
5. Положення про силабус освітнього компонента в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут».
6. Положення про надання грифів Вченої ради НТУ «ХПІ» виданням навчальної та навчально-методичної літератури, підготовленої викладачами університету.
7. Видавнича справа: методичні рекомендації щодо підготовки та видання навчально-методичної літератури в НТУ «ХПІ» для викладачів.

ТЕМА 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ – СФЕРА ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА

План:

1. Історичний розвиток фізичної культури і спорту.
2. Функції фізичної культури і спорту в житті суспільства та людина.
3. Основні чинники розвитку сучасного тренера.

1. Історичний розвиток фізичної культури і спорту.

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» Фізична культура. – це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

Фізична культура має довгий історичний шлях. Свій початок вона розпочинає з виникненням у людей потреб в підготовці до різних видів трудової діяльності. Для виживання первісні люди полювали, захищали своє житло від хижаків, і саме для цього необхідно було метати, бігати, плавати, підіймати великі важкі предмети, а швидкість, сила і витривалість були ключовими якостями для життя в ті часи. За даними науковців істориків ще 40–30 тисяч років до н.е. було виділення фізичних вправ в самостійний вид людської діяльності. Саме, коли люди почали свідомо виконувати фізичні рухи з метою фізичного розвитку ці дії стали фізичними вправами і виокремились з трудових дій у відносно самостійний вид діяльності – фізичну підготовку. Так, наприклад, перед полюванням багаторазово повторювали мисливські дії.

На останньому етапі розвитку первісного суспільства з'являються ігри – прототипи сучасних спортивних ігор, які майже повністю абстрагувалися від праці. В них граки ділилися на команди, для них з'являється ігровий інвентар, майданчики для ігор, найпростіші правила, а потім судді і глядачі. Це були передумови появи спорту, де важливим стає змагання, визначення переможців.

Важливо зазначити, що свого високого розвитку фізична культура досягає в античній Греції. Древні греки вважали фізичну підготовку людини найголовнішою, красиве тіло було культом тих часів. Широкого розвитку набуває спорт (спортивна складова фізичної культури). Проводилось багато змагань, головними серед яких були Олімпійські Ігри, на честь головного бога – Зевса Олімпійського.. З тих пір, як з'явилась престижність перемоги на змаганнях, спортсмени почали готуватись до участі в змаганнях, тоді поряд з ними стали з'являтися порадики, вентилі, наставники – тренер. Спочатку це були непрофесіонали. Потім в стародавньої Греції були засновані заклади де готували вчителів «фізичних вправ».

В подальшому фізична культура розвивалися одночасно з загальнолюдською культурою. Вона задовольняла соціальні потреби в підготовці до діяльності, спілкуванні, грі і розвазі, в деяких формах самовираження особистості через фізичну діяльність.

Фізична культура будь-якого народу є частиною його історії. Починаючи з XX сторіччя її становлення, подальший розвиток тісно пов'язано з тими ж історичними факторами, які впливають на становлення та розвиток господарства країни, її державності, політичного і духовного життя суспільства. У поняття фізичної культури входить природно, все, що створено розумом, талантом народу, все, що виражає його духовну сутність, погляд на світ, природу, людське буття, на людські відносини.

В XXI сторіччі фізична культура и спорт відіграють особливу роль і по всьому світу спостерігається тенденція підвищення цієї ролі.

Фізична культура сьогодні – одна з потужних сфер соціальної діяльності в суспільстві, спрямована, в першу чергу, на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини. Основні показники стану фізичної культури в суспільстві: рівень здоров'я і фізичного розвитку людей; ступінь використання фізичної культури у сфері виховання та освіти, у виробництві, побуті, структурі вільного часу; характер системи фізичного виховання, розвиток масового спорту, спорту вищих досягнень та ін. Сфера фізичної культури виконує в

суспільстві безліч функцій і охоплює всі вікові групи населення.

Сучасна фізична культура впливає, не лише, на фізичний розвиток, а і на морально-вольові, розумові, естетичні якості людини, вона забезпечує дозвілля, а також профілактику і лікування захворювань, демонстрацію найвищих досягнень людської краси та гармонії.

В багатьох потужних країнах (США, Китай та інших), фізична культура і спорт стали національною ідеєю – об'єднуючою силою, яка сприяє розвитку сильної держави і здорового суспільства. Таким чином, фізична культура, будучи важливою складовою загальної культури суспільства, слугує потужним і ефективним засобом розвитку суспільства.

Загальносвітовою тенденцією є також колосальне зростання інтересу до спорту вищих досягнень, який відображає фундаментальні зрушення в сучасній науці та культурі. Процеси глобалізації певною мірою були стимульовані і розвитком сучасного спорту, особливо олімпійського. Олімпійський спорт охоплює усі країни світу. Починаючи з минулого сторіччя, спорт, як окрема галузь, посідає одне з провідних місць у піднесенні будь-якої держави.

Спорт – це форми фізичної активності людини, спрямовані на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей шляхом участі у змагальній діяльності та підготовки до неї на регулярній, організованій або епізодичній основі.

Спорт став засобом міжкультурного обміну, також він активізує, як соціальний, так і економічний розвиток у країні, а також забезпечує соціальну адаптацію і особистісний розвиток. Спортивна команда, спортсмени та тренери, домагаючись перемоги, прославляють свою державу в світовій спільноті, створюють певний імідж країни, і, найголовніше, своїм прикладом вони залучають мільйони людей до занять різними видами фізичної активності, а це прямий шлях до міцного, здорового суспільства. З розвитком суспільства збільшується роль спорту і розширюються функції, поступово зростає його вплив на молодь. Із розвитком суспільства соціальна роль спорту та ступінь його впливу на людей зростають, розширюються функції. Спорт постійно

удосконалюється: з'являються нові його види, ростуть спортивні рекорди, змінюється спортивне обладнання. Все це збільшує конкуренцію і потребує певної системи, яка постійно буде розвиватися.

Безумовно, спорт – явище культурного життя. Спорт є невід'ємним компонентом життя сучасного суспільства. У ньому людина прагне розширити межі своїх можливостей, це величезний світ емоцій, породжуваних успіхами та невдачами. У ньому яскраво проявляється прагнення до перемоги, досягнення високих результатів, потребують мобілізації фізичних, психічних і моральних якостей людини. Тому часто говорять про спортивний характер людей. Задовольняючи багато потреб людини, заняття спортом стають фізичної і духовної необхідністю.

Сучасний спорт – це велика індустрія, в якій задіяно велика кількість людей. Спорт має складну систему і має ділення на аматорський та професійний спорт; на масовий, дитячий, дитячо-юнацький, резервний, та спорт вищих досягнень, майстер спорт, спорт інвалідів (адаптивний), олімпійський спорт, неолімпійський спорт, службово-прикладний та військово-прикладний спорт.

Розвиток масового спорту спрямовано, перш за все, на всебічний розвиток та укріплення здоров'я населення, підготовку до трудової діяльності. Високий рівень спортивної майстерності, рекорди і перемоги є природнім наслідком розвитку масового спорту.

2. Функції фізичної культури і спорту в житті суспільства та людина.

Фізична культура і спорт є потужним соціальним явищем, що тісно пов'язане з різними галузями діяльності, тому їх функції характеризуються великою різноманітністю та багатоплановістю. Можливо вирізняти загальні та специфічні функції фізичної культури і спорту.

До загальних функцій відносяться такі, що лише частково притаманні фізичній культурі і спорту і більш ґрунтовно реалізуються іншими галузями людської діяльності (такими, як освіта, охорона здоров'я). Це такі функції –

оздоровча, виховна, освітня, видовищна, рекламна, комунікативна тощо.

Оздоровча функція полягає у зміцненні здоров'я і підвищенні опірності організму до несприятливих впливів навколишнього середовища за рахунок раціонально організованої рухової активності. Заняття фізичною культурою і спортом дозволяють забезпечити оптимальний рівень розвитку рухових якостей та життєво важливих органів і систем організму людини, досконале володіння необхідними руховими вміннями і навичками.

Порівняно з іншими видами діяльності, що застосовуються для зміцнення здоров'я, фізична культура і спорт ставить високі вимоги до функціональних можливостей організму, а отже і найбільшою мірою сприяють їхньому розвитку. Проте надмірні спортивні навантаження можуть призвести до цілком протилежного ефекту – втрати здоров'я. Тому звичайно ця функція реалізується лише за умов адекватності тренувальних та змагальних впливів біологічним можливостям організму конкретної людини.

Виховна функція полягає у формуванні в людини морально-етичних цінностей демократичного суспільства. Серед великого розмаїття ціннісних характеристик сучасного суспільства соціологи надають перевагу таким: індивідуальні досягнення в результаті наполегливої праці; прагнення до перемоги за умов конкуренції; прагнення до вищого соціального статусу і матеріального забезпечення при тотожності можливостей і дотриманні правил.

В основі системи ціннісних орієнтацій масової свідомості лежить ідея «індивідуального успіху», котрий сприймається як успіх чисто особистий, де на перший план виступає не суспільне благо колективу, а успіх окремої людини. Найбільш цінна особистість це та, що досягла статусу і матеріального стану завдяки власним зусиллям у змагальних умовах. Для досягнення успіху необхідні три основні чинники: здатність до кропіткої і наполегливої праці; постійна спрямованість до перемоги у конкурентній боротьбі; адекватна винагорода. Саме ці чинники яскраво проявляються у спорті вищих досягнень спорті. Спортсмени своїм прикладом демонструють можливості людини в досягненні особистого успіху і вони є прикладом для наслідування, особливо

для молоді. Спорт сприяє формуванню особистості, програми її поведінки. Реалізується це через необхідність наполегливо і свідомо тренуватися, змагатися, дотримуватися правил для досягнення якомога більшого успіху. Змагання перетворилося на головну соціальну цінність, що існує у суспільстві як стимул в поведінці.

Спорт має виховне значення не тільки для тих, хто ним безпосередньо займається. Уболівальники – це не пасивні спостерігачі, вони є співучасниками, суттєвим компонентом відповідного функціонування інституту спорту як для суспільства в цілому, так і для індивіда.

Завдяки своїй популярності та доступності сприйняття спорт формує початкову уяву про світ і життя у більшості людей. Заняття спортом сприяють вихованню чесності, шляхетності, вірності партнерам по команді, поваги до правил і суперника, здатності до співпраці. Спорт суттєво впливає на суспільну свідомість, залучає людей до дотримання етичних норм поведінки, звичаїв, поглядів, що домінують у суспільстві.

Спорт відіграє важливу роль у соціалізації особистості. Соціалізація особистості розглядається як соціальний процес, що спрямований на виховання і функціонування людини в суспільстві, підвищення її соціально-економічної ефективності відповідно до суспільних ідеалів. Соціалізація через спорт передбачає адаптацію особистості до складної системи цінностей, норм і принципів, що існують у певному соціально-політичному середовищі. Іншими словами через спорт людина навчається бути членом суспільства, сприймати загально визнані цінності, відношення і форми поведінки. При цьому спорт має важливе значення в соціалізації як для спортсменів, так і для вболівальників. До основних елементів соціалізації вболівальника відносяться:

- 1) дисциплінованість (підтримують певний образ поведінки);
- 2) суперництво (сприймають перемогу улюбленої команди чи спортсмена як свій успіх, допускають поразку, але наполегливо вимагають справедливості поєдинку);
- 3) зовнішня відповідність (одягають відповідну одягу або окремі її

елементи з почуттям гордості за свою команду);

4) інтелектуальна відповідність (набуття і демонстрація знань стосовно команди чи спортсмена);

5) формування характеру (хоч і допускається критичний підхід до оцінки команди, але вимагається беззастережна відданість їй, повага до травмованих спортсменів);

6) релігійність, забобони, ритуалізм (встають під час звучання національного гімну, скандують при виконанні бойової пісні, носять той самий одяг на кожному матчі або якийсь талісман тощо);

7) націоналізм (почуття гордості від того, що виконується національний гімн; почуття захоплення від того, що на матчі присутні високопоставлені особи і політичні лідери).

Заняття спортом і спортивна мужність є чинниками, що мають значущий вплив на набуття високого соціального статусу. Заняття професіональним спортом розглядаються як еталон виховання мужності, прагнення до досягнення мети, засіб набуття сили, життєвого досвіду, самостійності та інших соціально важливих якостей.

Освітня функція полягає у набутті, передачі і розширенні нових знань, умінь, навичок. Спортивній діяльності, що спрямована на досягнення високих результатів, внутрішньо притаманний творчий, пошуковий, евристичний характер. Шлях до нових перемог – це одвічний пошук. Адже кожний, хто претендує на більш високе спортивне досягнення, має знайти нові способи збільшення і мобілізації потенційних можливостей організму, навчитися найефективніше їх використовувати. Подібно до гігантської творчої лабораторії спорт сприяє пізнанню можливостей людини. Створені у професійному спорті нові засоби та методи вдосконалення у подальшому застосовуються в аматорському спорті. Сказане характеризує суттєве значення спорту як діяльності, котра поглиблює знання щодо можливостей людини та розширює їхні межі. В цьому переважно і проявляється освітня функція спорту, що має вагому як особистісну, так і соціальну цінність.

Видовищна функція полягає у задоволенні потреб суспільства у розвагах. Спорт із давніх давен є надзвичайно популярним як видовище. Сучасні технічні засоби масових комунікацій, особливо телебачення, сприяли тому, що аудиторія спортивних видовищ постійно розширювалася. Відповідно зростає і вплив спорту на емоційний світ людства. В основі видовищної привабливості спорту лежать об'єктивно йому притаманні естетичні властивості. Життєстверджуюча сила спортивної діяльності, демонстрація у змаганнях вищих і гармонійних проявів фізичних і духовних якостей людини, справжня краса чесної, мужньої і безкомпромісної боротьби за перемогу, досконалість форм спортивних рухів викликають захоплення у глядачів і відповідають усім естетичним критеріям. Не випадково спорт широко відображений у різних видах мистецтва, а сам, у свою чергу, набув ряд ознак мистецтва. Популярність спорту як видовища пояснюється також особливою емоційною доступністю, гостротою переживань, а також універсальністю «мови спорту», що доступна практично кожній людині.

Рекламна функція полягає в популяризації різноманітних товарів, моди, послуг, способу життя тощо. Не випадково, що такі потужні корпорації як «Кока-кола», «Дженерал моторс», «Кодак» та багато інших широко використовують спорт як засіб реклами. Водночас професійний спорт може виконувати рекламно-пропагандистські функції і стосовно самого себе. Так, успішні виступи збірної команди Німеччини з футболу у міжнародних змаганнях, в тому числі в чемпіонаті Європи 1996 р. сприяли тому, що в сезоні 1995/96 рр. до футбольних клубів вступили близько 203 тис. нових членів. Успішні виступи на професійному рингу у другій половині 1990 років братів Володимира та Віталія Кличків за даними Національної федерації боксу України, сприяли зростанню кількості боксерів в Україні на 40% у порівнянні з кінцем 1980 років.

Комунікативна функція полягає у зближенні та об'єднанні людей. Безпосередньо в процесі спортивної діяльності та у зв'язку з нею люди вступають у різноманітні відносини: суперництва і співдружності; між членами

однієї команди і між конкуруючими командами; між спортсменами і спортивними суддями; між спортсменами та уболівальниками тощо. Сукупність цих взаємовідносин є визначальною основою формуючого впливу спорту на особистість.

Спорт сприяє зближенню і об'єднанню людей у певні організації на основі спільності інтересів і практичної діяльності. Спорт сприяє покращенню взаєморозуміння між народами. Не випадково Президент України Л.Кучма на зустрічі з українськими олімпійцями сказав, звертаючись до дворазової олімпійської чемпіонки Л. Подкопаєвої: «Ті секунди – справжні миттєвості істини, а твоя сльозинка, Лілю, я певен, більшою мірою прислужиться єднанню народу і зростанню могутності нашої Батьківщини, ніж сотні лекцій чи настанов про необхідність виховання патріотичних почуттів».

Характеристика специфічних функцій спорту і фізичної культури.

Специфічні функції, що властиві спортові: змагальна, престижна, гедоністична, нормативна, прикладна, комерційна, моделювання поведінки, духовності, підтримання надії, індивідуалізації, відволікання, інтеграції.

Змагальна функція полягає у задоволенні природної потреби людини порівнювати свої можливості і можливості інших.

Престижна функція полягає у підвищенні авторитету окремих осіб, організацій та країн за рахунок спортивних досягнень, успішної організації змагань, виникнення новітніх методик тренування тощо.

Гедоністична функція – спорт використовується як засіб задоволення як в цілому, так і у вузькому розумінні як «м'язове задоволення» плюс позитивні відчуття для вболівальників.

Нормативна функція – спорт є полігоном де створюються моделі розвитку людини. Спорт формує у суспільстві думку про належний рівень фізичного розвитку людини, оптимальну величину фізичних навантажень, антропометричні показники для орієнтації на той чи інший вид спорту.

Прикладна функція виявляється у підготовці людини до різних умов життя та діяльності (зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей,

покращення реагування. Розвиток конкурентоспроможності.

Комерційна функція реалізується у можливості отримувати прибутки за рахунок спортивної діяльності.

Функція моделювання поведінки полягає у формуванні соціально виправданого світогляду. Спортсмени, завдяки їх надзвичайній популярності, є взірцем для наслідування. Якості і здібності, що формуються під час занять спортом, використовуються певною мірою як модель для виховання інших членів суспільства.

Функція духовності полягає у вихованні віри в певні цінності. Спорт виконує роль духовного, майже релігійного соціального інституту. В ньому широко застосовуються ритуали і церемонії, що спрямовані на ствердження ціннісних орієнтацій суспільства. Це має неабиякий вплив на формування суспільної поведінки як самих спортсменів, так і широких мас суспільства; на поширення та зміцнення духовних цінностей, що регулюють людські взаємовідносини у суспільстві.

Функція підтримання надії – на думку соціологів, спорт діє як опій, котрий підтримує віру в те, що люди з нижчих прошарків населення зможуть піднятися по соціальних сходах через успіх у спорті. Багатомільйонні контракти спортсменів-професіоналів сприяють підтримці надії на краще майбутнє і мобілізують на його досягнення.

Функція індивідуалізації полягає у формуванні непересічної особистості. Незважаючи на те, що спорт, як своєрідний вид діяльності, має ряд рис, котрі йдуть у розріз з суспільними цінностями (надмірна спрямованість на перемогу, допінги, наркотики, "чорний" тоталізатор тощо), він, однак є потужним стимулом індивідуалізації особистості. Тільки максимальний розвиток індивідуальних вроджених задатків, наполеглива праця і здатність виживати за умов гострої конкуренції можуть сприяти тому, щоб надії на краще майбутнє збулися.

Функція відволікання полягає у певному «відключенні» від повсякденних турбот. Специфіка сучасного спорту, його висока популярність

дає змогу ефективно реалізовувати цю функцію. Люди настільки захоплюються видовищем спортивного змагання, що забувають, певною мірою, про свої життєві негаразди.

3. Основні чинники розвитку сучасного спорту.

Спорт набув прогресивного розвитку і отримав підтримку владних структур, як один із ефективних засобів контролю за організацією дозвілля широких верств населення. Звичайно, що деякою мірою, ця функція може мати і класовий, і ідеологічний характер. Проте для сотень мільйонів пересічних громадян, які відвідують змагання або спостерігають за ними по телебаченню це, насамперед, можливість переключитися з повсякденних турбот на високоемоційне видовище, а отже відпочити.

Функція інтеграції полягає в об'єднанні людей навколо соціально значимих цінностей. Однією з характерних рис спорту є його участь в узаконенні та збереженні статус-кво в сучасному суспільстві. Спорт сприяє формуванню поважного і схвального ставлення до законів та існуючої влади, політичного консерватизму поглядів, бажання виділитися із загального середовища і піднятися по суспільних сходах. Перетворення професійного спорту на продукт споживання сприяє поглибленню соціальної інтеграції. Споживання у сфері спорту є пряме і опосередковане. Пряме – безпосереднє спостереження за спортивними подіями на стадіонах. Опосередковане – читання спортивної преси, перегляд і слухання теле-радіорепортажів, обговорення спортивних передач тощо.

Вид спорту – сформований протягом розвитку спорту різновид змагальної діяльності, який вирізняється конкретним предметом змагань, переліком допущених дій і способів спортивної боротьби, що здійснюється з дотриманням визначених правил

Сьогодні існує дуже багато видів спорту, і їх кількість постійно збільшується. Існують різні класифікації видів спорту: індивідуальні та командні; розумові (інтелектуальні) і технічні, єдиноборства, ігрові, олімпійські

та неолімпійські, циклічні та ациклічні, екстремальні, військово-прикладні, національні. Наказом Міністерства Молоді та спорту України в 2012 році визнано 119 видів спорту (57 олімпійські та 63 неолімпійські).

В нашій країні, відповідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт» державна політика у цієї сфері ґрунтується на засадах:

- визнання фізичної культури і спорту як *пріоритетного* напрямку гуманітарної політики держави;
- визнання фізичної культури як важливого чинника *всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя*;
- визнання спорту як важливого чинника досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави.

Україна має великі здобутки в різних видах спорту, щоб їх перерахувати не вистачить цього посібника, перемоги на Олімпійських іграх, Чемпіонатах світу і Європи, наведемо лише декілька прикладів видатних перемог Харківщини, так у плаванні – вихованка тренерів Ніни та Олександра Кожухів – Яна Клочкова Олімпійська чемпіонка), вихованець Василя Кеке – Крипак Максим (Олімпійський чемпіон); у артистичному плаванні вихованки Саидової Светлани - Даря Юшко, і т.д бронзові призери Олімпійських ігор, у підводному спорті тренер Василенко Сергій вихованець Котов Максим (Чемпіонат світу і Європи).

Головними дієвими особами у спорті є тренер та спортсмен. На початковому етапі тренер постійно управляє і впливає на спортсмена, але чим вище стає рівень досягнень спортсмена роль тренера змінюється і в процесі тренувань спортсмен стає співавтором управління спортивною діяльністю.

Щоб зрозуміти у чому полягає успіх у сфері фізичної культури і спорту, необхідно детально розглянути з чого складається діяльність тренера.

Контрольні запитання:

1. Назвіть та охарактеризуйте функції фізичної культури і спорту в житті суспільства та людини?
2. Охарактеризуйте специфічні функції спорту і фізичної культури.
3. Визначте поняття – «Вид спорту».
4. Визначте роль спорту в соціалізації особистості.
5. Охарактеризуйте поняття «Прикладна функція» фізичної культури.

Рекомендовані джерела інформації: 1, 2 і 6.

ТЕМА 2. СТРУКТУРА І ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА

План:

1. Структура діяльності тренера.
2. Функціональні обов'язки тренера.
3. Напрями діяльності сучасного тренера.
4. Якості особистості тренера.

1. Структура діяльності тренера.

*Тренер – це Людина, з якої починається спорт.
Без нього неможливо досягти спортивного успіху.*

Спорт – сфера людської діяльності в центрі, якої постать тренера – спортивного педагога. Мета тренера довести спортсмена до найвищого для конкретного спортсмена результату. Для усіх це різний рівень, але в спорті «Поганий той спортсмен, хто не хоче стати Олімпійським Чемпіоном». Майже, усі спортсмени і тренери мріють про перемоги своїх учнів на найвищих змаганнях.

Тренер (англ. trainer, от train – виховувати, навчати, готувати).

Тренер – фахівець з якого починається спорт для юного спортсмена, він супроводжує на всьому шляху падінь і перемог. Особистість тренера має великий вплив на особистість спортсмена, що висуває вимоги до професійних якостей тренера. Саме від його професійної підготовки залежить, чи буде дитина займатися спортом, чи досягне вона певного результату, чи стане вона особистістю і переможе у вирішальному поєдинку. Він створює умови для успіху спортсмена, спрямовує його зусилля в необхідне русло.

Професія «Тренер» на відміну від інших педагогічних професій відрізняється високим ступенем відповідальності, це пов'язано з тим, що він впливає на душу, здоров'я своїх спортсменів та розвиток їх талантів.

Широка різноманітність діяльності тренера спрямована на формування у вихованців знань, умінь та навичок в певному виді спорту, вплив на фізичні, розумові, інтелектуальні, моральні, емоційні якості спортсменів. При цьому діяльність має високий рівень нормативності – певна нормативна спортивна техніка, правила змагань, нормативні вимоги до навчально-тренувального плану, тренувальним заняттям. Але нестандартні спортивні ситуації вимагають творчого використання методичних прийомів, методик, технологій і лише на шаблонах і стандартах не можна перемагати.

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

Тренерів в Україні готують вищі навчальні заклади III і IV рівнів акредитації.

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

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

Градація за професійними категоріями для тренерів сьогодні є такою:

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

Існує також доплата за спортивні звання:

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

Категорії є офіційним визнанням професійної придатності тренерів. За

особливо помітні досягнення учнів тренеру може бути присвоєно звання «Заслуженого тренер України». В окремих випадках присвоюється звання «Заслужений працівник фізичної культури» або вручається інша державна нагорода.

Тренер може працювати в таких спортивних організаціях:

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

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

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

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

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

– оплата праці тренера, винагороди, умов побуту.

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

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

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

Тренер має високий рівень відповідальності, значні витрати сил і часу.

В діяльності тренера постійно виникають необхідність працювати нерегламентовано – з раннього ранку (тренування в басейні починаються в шостій годині ранку) в день і до пізнього вечора (до 22 години)., а також в святкові та вихідні дні – і в суботу, і в неділю. Спортивні збори проводять в будь-яку пору року.

Структура діяльності тренера, як певна система має наступні елементи: мету, завдання, засоби, методи, форми діяльності, результат.

Мета тренера – сформувати сильну особистість спортсмена, який готовий перемагати в спорті і перемагає.

Ця мета досягається через вирішення певних завдань. Так, у своїй повсякденній роботі тренер постійно вирішує головні і взаємопов'язані завдання:

- 1) завдання виховання спортсменів в дусі моральності і відповідальності;
- 2) завдання формування у своїх учнів сильного характеру, який відповідає певним характеристикам: сміливість, наполегливість, ініціативність, дисциплінованість;
- 3) завдання забезпечення спортивної підготовки, тобто виховання

фізичних якостей, формування знань, умінь, навичок, необхідних для досягнення максимально високих для кожного спортсмена результатів.

Лише особисті з великої літери можливо подолати важкий шлях до перемоги, який складається з маленьких та великих падінь та підйомів. Підготовка спортсменів і результат на змаганнях залежить від майстерності спортсмена, яка визначається багатьма чинниками. Але вирішальним в перемозі є не талант, а впевненість, цілеспрямованість, завзятість, наполегливість, відповідальність. Ці якості формуються тренером в щоденних тренуваннях і карбуються на кожному занятті і змаганнях. Тренер – педагог, який проводить багато часу із своїми спортсменами і має часто більший вплив на них ніж інші педагоги і батьки. Розуміючи, такий вплив, Вам необхідно ставити високі вимоги до себе. Для спортсменів і їх батьків – тренер є незаперечним авторитетом та прикладом.

При цьому *завдання тренера* поступово зробити з спортсмена однодумця, який із зростанням повинен ставати думаючим і розумно виконує завдання. Спортсмен сам себе виховує, розвиває і удосконалює в усіх видах спортивної підготовки, а тренер надає настанови, підтримує та допомагає в цьому. Для цього тренер повинен бути педагогом, який виховує моральність та волюві якості. Усе чого людина досягає в діяльності (це стосується і спорту), визначається працьовитістю, готовністю долати труднощі та прагненням перемагати, які забезпечуються певними цінностями та моральними принципами – головні із яких, любов до себе, до своїх близьких, до своєї родини, повага до оточуючих. Морально вихований спортсмен знаходить «загальну мову» в команді і добре відчуває себе серед оточуючих спортсменів. Високі моральні ідеали визивають у спортсмена значні цілі, а велика ціль породжує великі сили.

Досягнення у сучасному спорті (де є секунди, метри, кількість разів та інше) дуже високі, в порівнянні з результатами 50-х років минулого сторіччя (так, наприклад найкращий результат на 16 Олімпійських Іграх (Мельбурн 1956 рік) в змаганнях з плавання на дистанції 200 метрів брасом був 2 minuti 34,7

секунди (Масари Фурукава, Японія) – сьогодні такий результат, за спортивною класифікацією Федерації України з плавання, є лише перший спортивний розряд) і ці досягнення продовжують постійно зростати. Можливості людини дуже високі і результати будуть зростати і в подальшому, але на змагання будуть перемагати ті, хто буде особистістю, впевненою у собі, яка готова перемагати та має найвищий рівень морально-вольових якостей.

Об'єктом роботи тренера – є навчально-тренувальний процес (спортивна діяльність). Тренер є організатором і реалізатором цього процесу. Для тренера фундаментом є знання з теорії та практики свого виду спорту, як визначати навантаження, методика розвитку фізичних якостей, знання як забезпечити найвищий рівень «спортивної форми» на найважливіші змагання.

Управління в спортивній діяльності є «ключем» до її раціонального та ефективного втілення (забезпечення) і включає наступні розділи: добір спортсменів; визначення індивідуальних особливостей і можливостей спортсменів; визначення мети та тривалості її досягнення; забезпечення умов для проведення ефективної підготовки спортсменів; моделювання параметрів змагальної діяльності; розробка програми підготовки; практична реалізація програми підготовки з її корекцією; участь у змаганнях; аналіз результатів та визначення планів на майбутнє. Управління підготовкою спортсмена можна визначити, як процес оптимізації підготовленості спортсмена, який забезпечує досягнення найвищих спортивних результатів. (Управління – особливий вид діяльності, який перетворює неорганізовану юрбу людей у ефективну, цілеспрямовану та продуктивну групу. Пітер Ф. Друкер).

В спортивній діяльності тренер, як викладач навчає своїх учнів особливостям техніки та тактики, при цьому знання, умінні і навички мають свою особливість, тому, що пов'язані з м'язовими відчуттями.

Знання, які надає тренер мають дві спрямованості:

- 1) знання загальні – для формування загальноосвітнього рівня спортсмена, його інтелектуальних здібностей;
- 2) знання спеціальні – для раціонального вирішення завдань, необхідних

безпосередньо в спортивній діяльності (технічні, тактичні, психологічні).

Важливим завданням в спорті є сформувати психологічну готовність спортсмена до стартів, до подолання себе, допомогти, коли майже не залишилось сил, а треба ще терпіти і впоратись з навантаженням; коли не хочеться йти на тренування, а друзі пішли гуляти; підтримати коли не вдалось перемогти, відновитись після травм; подолати страх води, висоти, страх, що не зможу перемогти. Також, щоб досягти учнями високої спортивної майстерності через важкі тренування, тренеру необхідно постійно маніпулювати і спілкуватися зі спортсменами під час тренування і змагання. Щоб виконати всі ці завдання тренер повинен гарним психологом. Починаючи, з перших занять тренер повинен виявити у своїх спортсменів їх психічні якості і особливості, на які необхідно спиратися для засвоєння моральних принципів і спортивних норм поведінки, формування позитивної мотивації до занять, прояву вольових якостей. Також, важливо підкреслити, що тренер відповідає, не лише за фізичне, а і за психічне благополуччя своїх вихованців, а також за їх виховання і становлення як особистості і громадянина своєї країни.

Розглядаючи особливості діяльності тренера, необхідно враховувати, що вона пов'язана з підвищеним рівнем психологічного та емоційного напруження у роботі, підвищеним рівнем стресу в тренувальному процесі і змаганнях і це відбувається на душевному стані, здоров'ї. Це вимагає від тренера постійного самоконтролю за своєю поведінкою. Таким чином, тренер повинен мати високий рівень психологічної культури, постійно контролювати свої почуття, думки, емоції. Тренер на змаганнях повинен не лише справлятися із своїм стресом, випромінювати впевненість і допомагати справлятися із стресом спортсмену і досягнути успішності.

Ще однією з особливостей тренерської діяльності – є широке коло людей з яким тренер повинен взаємодіяти, це усі, хто причетні до спортсменів та навчально-тренувального процесу (батьки, судді, начальство, журналістами та інші). Для успішного спілкування тренер повинен володіти комунікабельністю, витримкою. Публічність його діяльності вимагає постійно тримати свої емоції,

мати грамотне мовлення, дотримуватись етики.

Результати діяльності тренера мають віддалений прояв (при цьому, відсутні гарантії на те що він взагалі буде), через великий шлях, який повинен пройти його вихованець. Те що закладає «сьогодні» тренер має свій прояв в спортивній діяльності і на змаганнях, а це вимагає терпіння і важкої тривалої систематичної роботи довгі роки.

2. Функціональні обов'язки тренера.

Професія тренера належить до педагогічних професій і містить у собі ті ж компоненти, що й професія педагога Н. В. Кузьміна (1967) в структурі діяльності вчителя, у діяльності вчителя фізичної культури виділила чотири компоненти – гностичний, організаційний, комунікативний і конструктивний. До змісту кожного із них входить сукупність розумових і практичних дій, спрямованих на досягнення поставлених завдань. Оскільки професія тренера належить до педагогічних, то всі ці компоненти й складають діяльність тренера. Однак ця професія має свої особливості, які залежать від того, як спорт розвивається, як зростають рекорди, як змінюються методи тренування тощо.

Сучасний тренер – це тренер, який перебуває в постійному пошуку. Тому в його діяльності слід виділити творчий і руховий компоненти. Л. П. Макаренко (1983) поряд із пізнавальним, конструктивним, організаційним, комунікативним компонентами в діяльності тренера відзначає тренерський компонент.

Відповідно до спрямованості гностичних умінь на об'єкти діяльності виділено групи вмінь, які пов'язані:

- 1) із власною діяльністю й діяльністю колег;
- 2) із вивченням особистості спортсмена;
- 3) із вивченням спортивного колективу та суперників, їх спортивної діяльності.

Найважливішими гностичними вміннями в діяльності тренера є вміння, пов'язані з вивченням особистості спортсмена, до яких належать:

- уміння поставити завдання для формування окремих якостей особистості в процесі підготовки спортсмена;
- уміння спостерігати й фіксувати виконання спортсменом поставлених завдань;
- уміння добирати критерії оцінювання;
- уміння аналізувати й порівнювати результати підготовки спортсменів.

Гностичні вміння починають розвиватися ще до початку роботи тренера, тобто в період занять спортсмена в ДЮСШ та у закладі вищої освіти. За сприятливої роботи тренера їх розвиток продовжується.

Гностична діяльність тренера обумовлена такими основними вміннями:

- адекватно оцінювати стан спортсмена;
- аналізувати спеціальну літературу й вибирати з неї все необхідне;
- знаходити причини помилок і труднощів під час оволодіння спортивними рухами;
- аналізувати свою діяльність, діяльність вихованців і колег;
- аналізувати явище та знаходити в ньому головне.

Аналіз будь-якого виду творчої діяльності, у тому числі й педагогічної, засвідчує, що суттєве значення для її результативності має виявлення в ній конструктивного компонента.

До змісту цього компонента діяльності тренера такого рівня (досліджено тренерів жіночих команд вищої ліги з волейболу) як основні входять такі компоненти:

- прогнозування (висновок про майбутній розвиток спортивних результатів, техніки й тактики світового спорту, своєї команди та окремих її гравців);
- проектування (визначення цільових установок своєї діяльності і її загального задуму);
- планування (визначення обсягу й складу тренувальних засобів, характеру своїх дій і дій спортсменів, розподіл цих дій і засобів у часі);
- композиція (побудова навчально-тренувального заняття); імпровізація

(уточнення завдань на основі термінової інформації, внесення необхідних змін у тренувальний процес).

Конструктивний компонент пов'язаний з аналізом своєї праці й установкою на майбутнє, тому має двоякий прояв:

– по-перше, у плануванні, яке здійснюється до тренування. Сюди входять відбір і розподіл навчального матеріалу на тиждень, місяць, рік та більше; визначення послідовності засвоєння рухових дій; планування завдань на кожне тренування;

– по-друге, у плануванні, яке здійснюється на тренуванні. Воно може бути пов'язане зі зміною плану тренувального заняття.

Основні конструктивні вміння тренера полягають у:

- 1) плануванні навчального матеріалу під час підготовки до занять;
- 2) виборі й синтезуванні навчального матеріалу в процесі планування процесу підготовки спортсменів;
- 3) передбачених утрудненнях під час навчання і їх уникненні.

Комунікативна діяльність тренера значною мірою визначається загальною специфікою роботи ДЮСШ, а саме добровільним відвідуванням занять, різноманітністю складу груп спортсменів, формальним положенням тренера (особливо в ДЮСШ із бригадним методом керівництва), ореолом спортивної слави тренера, постійною необхідністю для тренера підтримувати високий рівень своїх технічних і фізичних можливостей.

Комунікативна діяльність, як і організаційна, є практичною діяльністю тренера, тому залежить від гностичної.

До складу основних комунікативних умінь входять:

- уміння встановлювати контакт між людьми;
- уміння передбачати назріваючий конфлікт і уникати його;
- уміння використовувати правильне усне мовлення під час звертання;
- уміння розуміти психологічний стан спортсменів;
- уміння керувати своєю поведінкою в процесі спілкування з людьми.

Організаційний компонент є одним із провідних у діяльності тренера та

включає в себе реалізацію намічених планів на практиці.

У практичній роботі тренера вагоме значення мають такі основні організаційні вміння:

- 1) організовувати тренувальні заняття, змагання, процес навчання;
- 2) організовувати взаємодії спортсменів;
- 3) організовувати власну діяльність;
- 4) організовувати спортивний колектив і керувати ним;
- 5) створювати сприятливий психологічний клімат.

Творчо-дослідницький компонент діяльності тренера передбачає вміння:

- працювати з науковою літературою;
- знаходити нові засоби й методи тренування та застосування їх під час підготовки спортсменів;
- аналізувати тренувальне заняття та виступи спортсменів на змаганнях;
- планувати, проводити експерименти й робити висновки.

Ці вміння перегукуються з визначенням пізнавального компонента, який пов'язаний з умінням систематизувати, узагальнювати, вивчати власний досвід та досвід роботи інших тренерів, набувати ґрунтовні знання із суспільних наук у галузі культури й інших галузей, що пов'язані зі спортом, вихованням, навчанням. Пізнавальна діяльність тренера пов'язана також з умінням експериментувати, тобто шукати, накопичувати, узагальнювати нові факти, робити з цих узагальнень висновки та перевіряти їх на практиці. В основі пізнавальної діяльності лежить постійне поглиблення знань із основних розділів спортивних дисциплін.

Руховий компонент – це специфічний вид діяльності тренера, який містить у собі:

- навчання спортивних дій (показ техніки виконання);
- надання допомоги, страховки;
- уміння знайти правильне своє місцезнаходження під час навчання спортсменів спортивних дій.

Л. П. Макаренко відзначає, що безпосередньо тренерський компонент

включає в себе ті професійні вміння й навички, котрі необхідні для практичного застосування в тренерській діяльності. Вищеназвані компоненти діяльності перебувають у тісному взаємозв'язку один з одним і постійно вдосконалюються в процесі самостійної роботи тренера за наявності мотиваційного компонента. Переважаюча роль того чи іншого компонента буде чітко відображатися в діяльності тренера й характеризувати його як «тренера-організатора», «тренера-новатора», «тренера-знавця», «тренера-конструктора», «тренера-комунікатора» тощо. Специфіка виду спорту вимагає різного значення щодо прояву здібностей у структурі діяльності спортивного тренера. Найкраще людина виконує ті завдання, під час розв'язання яких вона спирається на сильні сторони своєї діяльності. Так формується індивідуальний стиль діяльності тренера. Загалом стиль є засобом ефективного пристосування людини до об'єктивних вимог професії. Він являє собою сукупність загальних та індивідуальних способів праці, які дають змогу фахівцеві максимально використовувати свої найцінніші якості й компенсувати недоліки. Стиль проявляється в структурі діяльності, у пропорціях окремих її елементів.

Зміст роботи тренера складається з організації та проведення навчальних, навчально-тренувальних занять, підготовки й участі в змаганнях, набору й відбору спортсменів, організації та проведення виховної роботи, спортивного суддівства й представництва, агітаційної роботи, організаторської, господарської та фінансової діяльності, підвищення ділової кваліфікації, суспільної діяльності щодо управління навчально-тренувальним і виховним процесом. Робота тренера має свій зміст і структуру, котрі визначаються ставленням учасників процесу: тренера й спортсменів (групи спортсменів). Діяльність тренера спрямована на управління такими процесами: виховання сучасної людини, засвоєння спортсменами окремих дій, розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму на високому рівні в специфічних умовах конкретного виду спорту. Для того, щоб спортсмен засвоїв у процесі тренувальних занять необхідний матеріал, тренер повинен пояснювати, показувати, спостерігати, аналізувати, оцінювати, спрямовувати,

допомагати тощо. Структурні компоненти діяльності тренера знаходять своє відображення в структурі його знань, а функціональні – у структурі його вмінь. Під час дослідження структури діяльності тренерів, які за результатами своєї праці належать до категорії майстрів, а також за оцінюванням їхньої діяльності, керівниками спортивно-масової роботи виявлено, що для них характерним є постійне методичне вдосконалення, підпорядкування всіх засобів основному педагогічному задуму, недопущення стихійності й випадковості в роботі, наукова організація педагогічної праці, педагогічна творчість, винахідливість, прагнення виробити свій стиль і «почерк» у педагогічній діяльності. Їм властиве вміння глибоко розумітися в особистості юних спортсменів, розуміти їх запити й інтереси, вникати в їх труднощі, швидко вловлювати суть педагогічної ситуації та приймати єдино правильне рішення.

Положення про ДЮСШ (1987) трактує зміст діяльності тренера таким чином:

- тренери-викладачі зі спорту несуть відповідальність за життя й здоров'я дітей, правильне комплектування груп, проведення виховної та навчально-тренувальної роботи зі спортсменами, виконання навчальних програм;
- здійснюють контроль за своєчасним проходженням медичного огляду й диспансеризації спортсменів;
- організовують відбір перспективних юних спортсменів;
- розробляють для кожного з них навчально-тренувальний план спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності з урахуванням індивідуальних здібностей;
- слідкують за дисципліною й контролюють відвідування занять;
- забезпечують безпеку занять і санітарно-гігієнічних вимог;
- ведуть систематичний облік результатів за загальною спеціальною фізичною, технічною та спортивною підготовкою спортсменів (картка спортсмена);
- тренери-викладачі зі спорту систематично підвищують свою кваліфікацію, беруть участь у методичних конференціях із питань сучасної

методики навчання та тренування, здійснюють допомогу загальноосвітнім школам й іншим навчальним закладам щодо організації та проведення виховної й навчально-тренувальної роботи;

- розробляють положення про вдосконалення навчально-тренувального процесу, упроваджують найбільш ефективні форми тренувань і методи ідейного виховання спортсменів.

Функціональні обов'язки тренера є дуже широкими. Вони зводяться до вирішення комплексу задач – педагогічних, виховних, організаційно-управлінських, господарських тощо.

На практичному рівні їх можна звести до таких обов'язків:

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

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

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

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

Роль тренера при такій формі комплектації є другорядним, додатковим фактором і зводиться до здійснення відповідних формальностей (організація медогляду, оформлення заяв тощо). Отже набір, як форма комплектації, є

слухною у випадках, коли передбачуваний спортивний результат є невисоким (шкільна секція, оздоровчий клуб і т.п.).

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

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

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

Підбір є персональною формою комплектації або доукомплектації спортивних команд, особливо з ігрових видів спорту. При підборі першочерговими є два чинники: потреба в комплектації (доукомплектації) команди спортсменами відповідного класу і спортивного амплуа та наявність відповідних кандидатів та організаційно-фінансових можливостей. Підбір, як метод доукомплектації команди, провадиться постійно, або етапно. Переважно він стосується не новачків, а спортсменів достатньо високого рівня підготовки. Підбір може здійснюватися тренером, призначеним спеціально для цієї мети.

Відсів з навчальних груп є явищем природнім і закономірним.

Причинами відсіву є:

– втрата інтересу спортсмена до подальшої тренувальної роботи з причин незацікавленості у спортивному зростанні, відсутність перспективи спортивного вдосконалення, неможливість приділяти спортивно-тренувальній

роботі достатньо часу і зусиль. Найбільший процент відсіву спостерігається у групах початкової підготовки та на етапі базової підготовки, коли проявляється справжня або мнима безперспективність спортсменів;

- «невписування» окремих атлетів у спортивний колектив через особисті якості або несхвальні вчинки;
- травми, захворювання або переїзд на інше місце проживання спортсмена.

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

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

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

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

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

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

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

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

Якщо питання комплектації та створення міцного, дружнього колективу вирішується суто педагогічними засобами, то організація тренувального процесу носить вже більш специфічний характер.

3. Напрями діяльності сучасного тренера.

Організація тренувального процесу.

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

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

Під час підготовки до тренувальних занять тренер вирішує:

- 1) організаційно-господарські питання: час, місце, інвентар, обладнання, забезпечення (техніка безпеки, медичне обслуговування);
- 2) методичні питання: зміст занять, спрямованість вирішуваних задач, контроль і облік, відновлення.

Кожне окреме заняття має бути чітко спланованим, мати своє місце в

системі навчально-тренувальних занять, повинно бути відображеним у робочому плані і спрямованим на вирішення конкретних завдань – тобто відповідати на питання: що, де, коли, як, навіщо? Відповіді на ці та деякі інші питання містяться в документах планування.

Тренувальні плани носять циклічний характер.

Найбільш розповсюдженими є такі тренувальні цикли:

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

Багаторічне планування здійснюється у вигляді чотирьохрічного (олімпійського) циклу.

В планах багаторічної підготовки фіксуються такі щорічні основні показники тренувального процесу:

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

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

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

Зміст окремих занять фіксується у поурочних планах і робочих журналах.

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

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

Підготовка спортсмена до змагань.

Підготовка до змагань є найвідповідальнішим етапом у роботі тренера. Головне завдання тренувального процесу на цьому етапі – підвести спортсмена (команду) до того рівня спортивної форми, який необхідний для успішного (запланованого) спортивного досягнення, вираженого в об'єктивних технічних показниках (час, кілограми, сума очок), або відносних досягненнях (місце, група). Це період інтегральної підготовки, коли попередньо проведені інші види підготовки (спеціальна, загально-фізична, морально-вольова) мають вагу лише у сенсі сприяння досягненню запланованого результату. Коли спортсмену належить брати участь у невисоких для його рівня (етапних) змаганнях, то підведення спортсмена до піку форми не є обов'язковим. Більше того, завчасне

входження в спортивну форму для спортсмена деколи є більш загрозливим ніж запізніле. Адже існує більше засобів прискореного набуття форм, ніж утримання її на високому рівні.

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

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

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

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

Комплектація команди до змагань є болючим процесом в усіх випадках,

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

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

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

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

Доцільно зважити не те, що процес формування особи спортсмена є

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

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

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

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

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

У цей час, деякі тренери лише фіксують ступінь сформованості в спортсменів спортивних результатів, навичок, умінь і знань. Однак без

виявлення реальних вимірів у властиво особистісних утвореннях спортсмена, на основі лише визначення їхньої фізико-технічної підготовки, характеру спортивних занять, умінь і навичок, досягнутий їм рівень розвитку визначити досить складно.

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

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

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

Таким чином, спортивний тренер зі спорту виконує наступні функції: контролює дотримання ними дисципліни, правил і норм, які забезпечують безпеку занять і несуть відповідальність за правильне комплектування груп та підвищення спортивної майстерності спортсменів, організацію й планування навчального процесу, проведення прийомних і контрольних випробувань, проходження спортсменами в установлені терміни медичного огляду, ведення обліку роботи, розробку індивідуальних перспективних планів підготовки висококваліфікованих спортсменів, дотримання правил проведення спортивних змагань.

Ролі сучасного тренера.

Обов'язки сучасного тренера розповсюджуються на діяльність, яка на пряму не входить до його сфери і тому він виконує багато ролей, це і вихователь, і викладач спорту, і управлінець-організатор, і психолог, і партнер, а може ще бути і дієтологом, і масажистом.

Тренер не лише допомагає спортсмену досягти омріяної перемоги в спорті, а і дарує, ні з чим не порівнянне задоволення від почуття сили, витривалості, спритності, від набутого відмінного здоров'я, високої працездатності та від розвиненої волі.

Найбільша помилка – бачити в тренері вузького фахівця, який лише готує своїх вихованців до спортивних рекордів. Праця тренера – це, перш за все, педагогічна діяльність, мета якої – сформувати особистість спортсмена (його цінності, мотивацію, мислення, дії та інше). Так, оцінюючи діяльність спортивного наставника, необхідно розуміти, що великими спортсменами стають не всі учні (лише 3%). Але **перед сучасним тренером стоїть завдання, щоб усі без винятку стали всебічно розвинутими, цілеспрямованими, сильними та сміливими людьми, щоб ні одна дитина не залишилась поза увагою і досягла свого успіху.** Саме виховна робота тренера є найголовніша.

4. Якості особистості тренера.

*В світі тисячі видатних тренерів
і усі вони яскраві та самобутні особистості,
зі своїм набором якостей.*

Професійна діяльність потребує виконання різних дій з проявом певних компетенцій. Спортивна діяльність (тренування, тренувальні збори), і особливо, змагання проходять в екстремальних умовах і вимагають високого напруження усіх можливостей не лише спортсмена, а і тренера, як фізичних, інтелектуальних, так і психічних, та розумових здібностей і якостей. Тому,

дуже важливо розібрати здібності якості тренера.

За аналізом психолого-педагогічних джерел були виокремлені наступні **види здібностей особистості до тренерської діяльності.**

Перш за все, головними для будь якої людини і особливо тренера є людяність.

Дидактичні здібності – це такі здібності, які складають основу вміння викладати певну інформацію іншим доступно, цікаво, чітко, ясно. Володіючи дидактичними здібностями він проявляє винахідливість, викликає розумову активність в тренувальному процесі, вносить нове, незвичайне, що зачіпає не тільки розум, а й почуття. Дидактичні здібності можуть функціонувати на двох рівнях – репродуктивному та адаптивному. Репродуктивний рівень характеризується тим, що людина вміє передавати іншим знання, якими володіє сам. Але навіть чудове знання своєї діяльності не може вберегти таких тренерів від помилок, оскільки вони не вміють надавати та мотивувати до пізнання інших. Адаптивний рівень – новий рівень знань, що включає в себе знання не тільки своєї діяльності, а й особливостей засвоєння, сприйняття, розуміння, на кого спрямоване викладання. Це рівень, як правило, формується в процесі самостійної роботи і її рефлексивного аналізу.

Організаторські здібності – це здатність організувати спортсменів, залучити їх в різні види тренувально-виховної діяльності, створити команду і зробити його інструментом, за допомогою якого формується відповідна структура особистості спортсменів в команді, а також організувати свою власну діяльність і поведінку. Організаційні здібності тісно пов'язані з професійною пильністю, емпатією, інтуїцією, здатністю до вольової дії і переконання. Точність, акуратність, дисциплінованість, відповідальне ставлення до справи, зібраність - все це якості особистості, які є наслідком організаторських здібностей.

Комунікативні здібності – це здібності, що дозволяють встановлювати правильні стосунки з спортсменами, їх батьками і іншими тренерами. Це породжує у останніх довіру і доброзичливість, готовність йти разом з тренером.

Комунікативні здібності взаємодіють з організаторськими і разом забезпечують належне вплив на спортсмена, управління спортивною командою, роблячи його з правильними міжособистісними відносинами.

Перцептивні здібності – це здібності, що лежать в основі вміння проникнути у внутрішній світ дитини. «Потрібно вміти читати на людському обличчі, – говорив А. С. Макаренко, – на обличчі дитини ... Нічого хитрого, нічого містичного немає в тому, щоб по обличчю дізнаватися про деякі ознаки душевних рухів». Перцептивні здібності озброюють тренера «другим баченням», умінням спостерігати, вловлювати тонкі і дуже складні питання психіки, не тільки бачити, а й «чути» психічний стан кожного спортсмена. Перцептивні здібності лежать в основі тонкого розуміння інтересів та бажань спортсмена, за допомогою цих здібностей тренер може впливати на мотивацію, ефективно управляти і спрямовувати на подолання труднощів та лінощів.

Сугестивні здатності – це здатність вселяти, здатності за допомогою твердого вольового слова досягати потрібного результату впливу. Сугестивні здатності припускають емоційно-вольовий вплив, що змушує спортсменів погодитися з установкою тренера, прийняти її. Сугестивні здатності тісно пов'язані з авторитетом та повагою, вольовими якостями особистості тренера, його переконаністю в правоті своїх дій і вчинків. Можна сказати, що між авторитетом особистості і сугестивними здібностями існує діалектичний взаємозв'язок. Але авторитет повинен йти від поважного ставлення спортсменів до тренера. Авторитет «зверху», тобто нав'язаний, до навіювання не приводить, однією вимогливістю і твердістю впливу на спортсменів домогтися не можна. Тренер, який любить свою справу, для підвищення ефективності навчальної, виховної, тренувальної та змагальної діяльності повинен прагнути до того, щоб заслужити любовта повагу спортсменів і їх батьків.

Науково-пізнавальні (академічні) здатності – це здатності до оволодіння новою сучасною інформацією, знаннями з спортивної діяльності. Це допомагає тренеру йти в ногу із сучасною думкою, детально, абсолютно

вільно володіти матеріалом, творчо, послідовно підходити до проблем, які ставить перед ними тренувально-виховна робота. Науково-пізнавальні (академічні) здатності на сучасному етапі набувають найбільшої актуальності. Тому, що до недавню спортсмени, після закінчення спортивної кар'єри ставали тренерами і тренували так, як його тренували, але зараз світ спорту дуже швидко спінюється і технічно і технологічно удосконалюється і щоб досягати успішності необхідно бути обізнаним в різних сучасних науках і нових досягненнях.

Конструктивні здібності – це здібності, які дають можливість визначити стратегічну лінію тренування і виховання, що забезпечують вміння орієнтуватися на кінцеву мету, вирішувати повсякденні завдання з урахуванням загальних цілей. Дані здібності дозволяють враховувати місце кожного тренування в загальній системі підготовки, встановлювати необхідні взаємозв'язки з тренувальними завданнями. Конструктивні здібності є визначальними в досягненні високого рівня педагогічної майстерності тренера. Від них залежить ефективність використання знань і умінь, які можуть лежати «мертвим вантажем», а можуть активно використовуватися.

Здібності самовладання – серед базових здібностей виділяють також здатність володіти собою, тобто емоційну стійкість; оптимістичне прогнозування; здатність до творчості (креативність), здатність педагога до орієнтування і перебудові способів діяльності в умовах, що змінюються.

Слід зазначити, що педагогічні здібності проявляються і діють не ізольовано, вони тісно пов'язані між собою і доповнюють один одного, що породжує можливість компенсації відсутніх або слаборозвинених здібностей іншими якостями особистості та особливостями психічних процесів.

Аналізуючи дослідження науковців та за опитування спортсменів було визначено характеристику «успішного» тренера. Це, перш за все, відкрита, товариська і емоційно стійка Людина, здатна, коли це потрібне, управляти спортсменом і контролювати змагальну ситуацію. Більш того у такого тренера повинен бути досить високий інтелект, розвинені почуття реальності,

практичність і упевненість в собі. Одночасно, він повинен бути схильним до новаторства, заповзятливий, самостійний, що віддає перевагу спортсмену самому приймати відповідальні рішення. Спортсмени вважали, що тренер повинен бути людиною, на яку можна покластися в складних змагальних ситуаціях.

Для «успішних» тренерів, характерні емоційна зрілість, незалежність, твердість і реалістичність поглядів. Вони не схильні показувати заклопотаність, уміють добре володіти собою, володіють твердим характером, досить стійкі до стресу.

Однак, успіх в тренерській роботі, в значній мірі залежить від професійних знань, якими володіє тренер, від того, як будує він свої відносини зі спортсменами і командою, як підносить свої знання.

Звісно кожний тренер має свій особливий набір якостей які складають певну систему, але необхідно визначити усі важливі для тренерів якості. Аналіз літератури дозволив виокремити групи якостей особистості тренера:

- морально-етичні якості;
- вольові якості;
- творчі якості;
- естетичні якості.

До морально-етичних якостей відносяться доброта, сердечність, цілеспрямованість, відповідальність, дисциплінованість, вимогливість, довіра, товариство, дружелюбність, щирість, працьовитість, чесність, спокій, гідність, справедливість, чуйність, емпатія, уважність, скромність, свободолюбність, рівноправність, добропорядність, інтелігентність, доброчесність, акуратність, вимогливість, принциповість, об'єктивність, коректність, справедливість, чесність, цілеспрямованість, гумор, а також якості, що визначають мотиваційну спрямованість його діяльності, стійке бажання і прагнення передавати соціальний і професійний досвід спортивної діяльності. Переконаність тренера, його життєва активність, захопленість професією, самовідданість в труді, відповідальне і творче відношення до справи породжують у вихованців

бажання наслідувати своєму тренеру.

Цілеспрямованість виражається у здатності ясно визначати найближчі і перспективні завдання та цілі, засоби і методи їх досягнення в спортивній діяльності та докладанні достатніх зусиль для подолання труднощів тренувального процесу. Щоб здійснити цілі тренер розробляє їх у перспективних, річних, місячних і тижневих планах і планів на кожне тренування.

Серед вольових якостей вирізняють волю, принциповість, сміливість, проникливість, врівноваженість, витримка, зібраність, самостійність, надійність, волю, стриманість, самовладання, наполегливість, працьовитість, завзяття, рішучість, сміливість, мужність, впевненість в свої сили, дисциплінованість, зосередженість, самокритичність, витримку, дисциплінованість, самовідданість

Воля – здібність долати труднощі, виконувати свою роботу важких умовах та високому рівні втомленості. Змагання можуть проходити від одного дня до декілька днів, а спортивних іграх можуть проходити турніри і декілька тижнів і весь цей час тренер витримує високий рівень емоційного та психологічного напруження.

Наполегливість і завзятість визначають прагнення досягти поставленої мети, активне подолання перешкод на шляху до досягнення мети. Ці вольові якості пов'язані з обов'язковим дотриманням постійного і суворого режиму.

Рішучість і сміливість є вираз активності, готовність діяти без вагань. Ці якості мають на увазі своєчасність і обдуманість прийнятих рішень, хоча в окремих випадках тренер може йти і на певний ризик.

Витримка і самовладання означають здатність ясно мислити, ставитися до себе самокритично, керувати своїми діями та почуттями в звичайних і несприятливих умовах, тобто долати розгубленість, страх, нервові збудження, вміти утримати себе і спортсменів від помилкових дій і вчинків. Ці якості дозволяють зберегти психічну стійкість та холонокровність в складних умовах важких тренувань та на змаганнях, забезпечує адекватну реакцію на збиваючі зовнішні та внутрішні фактори. Витримка дозволяє контролювати поспішні

висновки та необачні вчинки, які можуть бути в різко змінних умовах змагань та тренувань. Проявляючи витримку і самовладання в будь якій ситуації, і особливо в самих складних умовах змагальних ситуаціях тренер надає надію та формує у спортсмена впевненість в своїй силі. Ці якості проявляються у зовнішньому спокійному вигляді, так посмішка, спокійний погляд – засіб заспокоєння спортсмена при його напруженні.

Працьовитість, наполегливість, завзяття, та мужність – це якості, які є похідними, для виявлення сили волі. Спрямованість та зусилля які тренер проявляє для досягнення високих результатів живиться моральним попитом, інтересом та нестримним бажанням досягнути мети. Не зважаючи на труднощі, невдачі прагнути досягати не лише близьких, а і віддалених цілей. При цьому, використовувати усі засоби, якими озброєний сучасний тренер, постійно удосконалюючись і розшаруючи свій досвід. Мужність виявляє моральну силу, наявність хоробрості у небезпечних умовах, готовність сміливо та рішуче боротися за досягнення результату.

Дисциплінованість – вміння підпорядковувати свої дії вимогам правил та норм, які прийняті в суспільстві. Чітка, досконала підготовка до занять, своєчасний початок занять, суворі вимоги до свого вигляду, своєї поведінки налаштовують вихованців на продуктивну діяльність. Ніколи не дозволяйте собі порушувати правила гідної поведінки, будьте взірцем для своїх спортсменів.

Дослідження морально-вольових якостей доводить їх органічний зв'язок. Це не випадково, тому, що вони проявляються в одній людині і в багатьох ситуаціях одночасно. Це результат одночасно діяльності його свідомості, морального духу, функцій центральної нервової системи і психічної сфери. Тому їх виокремлено умовно.

Морально-вольова підготовка здійснюється в процесі подолання труднощів, що виникають у тренуванні і на змаганнях. Труднощі можуть бути викликані незвичайними й несподіваними, раптово виникаючими перешкодами; умовами змагань (зміна часу виступу, поведінка публіки і т. п.);

фізичним станом спортсмена (вади фізичного розвитку, травми); діями супротивників.

Творчі якості характеризуються здатністю до імпровізації, фантазією, інтелектуальністю, спостережливістю, високою ерудицією, кмітливістю, новаторством, широким тактичним кругозором, гостротою та оригінальністю мислення, інтуїцією, ініціативністю, високою самоорганізацією, вимогливістю, працездатністю, готовністю до ризику, імпульсивністю, самотностістю, пізнавальною «допитливістю», критичністю, сміливістю уявлень, активністю, заповзятливістю, самотійністю.

Через те, що кожен спортсмен має свої особливості і є не повторний, а умови тренувань і змагань змінюються, тому Творчість є основною характеристикою спорту, необхідною умовою та гарантією досягнення найвищої результативності на змаганнях. Так, плануючи тренування тренер вже під час самого заняття повинен його корегувати відповідно до готовності спортсмена виконати цей план. Також, під час змагань відповідно до ситуації, що склалася необхідно визначити тактику дій. Таким чином, тренер повинен швидко орієнтуватися в навчально-тренувальному процесі та за його межами та приймати відповідні рішення.

Педагогічна імпровізація завжди пов'язана з творчістю; в умовах педагогічної імпровізації відбувається процес актуалізації та мобілізації творчих зусиль та здібностей, має місце творчий розвиток тренера.

Самостійність та ініціативність – якості, які дозволяють творчо, по новому вирішувати завдання та застосовувати зусилля.

Естетичні якості опосередковане розумінням прекрасного, гармонійного, досконалого в тілесному, рухах, а також одухотвореність, висока культура, життєрадісність, гумор. Багато видів спорту, такі як художня гімнастика, артистичне плавання та інші виявляють переможців за складністю та досконалістю «художнього» образу. І від бачення тренера залежить створення цього образу. Артистичність і виразність руху має особливе значення в цих видах спорту, де суддівська оцінка включає в себе оцінку самого

характеру руху. Однак проблема виразності і артистизму рухів (особливо в зв'язку з розвитком видовищного спорту) значима не лише для так званих «художніх» видів спорту. Тенденція до посилення естетичного оформлення дій, виразності руху є характерною особливістю сучасного спорту в цілому. Тому кожен тренер повинен мати естетичні якості.

Контрольні запитання:

1. Перерахуйте основні здібності тренера.
2. Охарактеризуйте перцептивні здібності тренера.
3. Охарактеризуйте організаторські здібності тренера.
4. Охарактеризуйте комунікативні здібності тренера.
5. Назвіть групи якостей особистості тренера.
6. Охарактеризуйте прояв творчих якостей у професії тренера.
7. Наведіть приклади функціональних обов'язків тренера.
8. Визначте «ролі» тренера.
9. Визначте структуру діяльності тренера.

Рекомендовані джерела інформації: 1–3, 6 і 10.

ТЕМА 3. СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНА ВЗАЄМОДІЯ

План:

1. Спортивно-педагогічне спілкування.
2. Структура педагогічного спілкування.
3. Базові фактори взаємодії в педагогічній системі.
4. Стиль педагогічного керівництва.
5. Стиль педагогічного спілкування.
6. Особистісно-орієнтований стиль педагогічного спілкування.
7. Образ «ідеального тренера».

1. Спортивно-педагогічне спілкування.

*Наш найважливіший педагогічний інструмент
– вміння глибоко поважати людську особистість у своєму вихованці.*

В. Сухомлинський

Спілкування – це процес встановлення і розвитку контактів між людьми, який породжується потребами спільної діяльності і містить обмін інформацією вироблення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття та розуміння іншої людини.

Сьогодні стрімко змінюється технології, змінюються діти і молодь, в українському суспільстві домінують нові принципи (демократизм, гуманізм, свобода думок, партнерство та інші), а значна частина педагогів та тренерів керується параметрами тієї системи, яка їх сформувала (авторитарна радянська система). Вже деяка кількість спортсменів гостро відчують необхідність радикальних змін у форматі «тренер – спортсмен», не бажають терпіти зневажливе ставлення до себе. Вони цінують не тільки знання тренера, а й хочуть бачити в ньому душевну, справедливую, чесну, високоморальну й порядну людину яка їх розуміє.

В системі «тренер-спортсмен» взаємодія складається через спілкування. І,

майже завжди, спортсмени своє відношення до тренера переносять на відношення до тієї діяльності, якою вони займаються. Взаємовідношення є первинними в піраміді будування тренувального процесу. При цьому, тренер генератор цих відношень – він їх організовує, а потім ними і управляє.

Педагогічне спілкування як соціально-психологічний процес виконує такі функції:

- 1) організація діяльності і контроль;
- 2) обмін інформацією;
- 3) обмін емоціями;
- 4) регуляція поведінки та координація дій;
- 4) самоствердження.

Спортивна діяльність здійснюється через спілкування. В спортивній діяльності, на змаганнях, постійно виникають ситуації, в яких тренер має швидко зорієнтуватися й обрати правильні засоби комунікації, побудувати процес спілкування, знайти стиль поведінки. Тому питання підготовки майбутнього тренера до здійснення комунікації набуває першочергового значення.

Як визначив, Кан-Калик В.А., «Педагогічне спілкування – процес складний, багатошаровий. Він представляє собою певні форми спілкування, що безперервно розвиваються і змінюються, які створюють динамічну комунікативну систему». Цей рух пов'язано із постійною зміною педагогічних та комунікативних завдань.

Комунікативне завдання потребує врахування самої педагогічної задачі, особливостей спілкування, яке вже склалось із спортсменами, індивідуальних особливостей тих, хто спілкується, методів впливу, які плануються.

Тренер, як педагог, повинен вміти взаємодіяти із своїми вихованцями, спілкуватись і організовувати їх діяльність для вирішення спільної мети. При цьому, здібності спілкування повинні бути засновані до любові і повазі до людини. Кожен тренер повинен володіти словом, засобами переконання. Саме, слово є ключем для вирішення багатьох проблем і воно є тим резервом, який

дозволяє досягти успіху в професійній діяльності тренера.

Саме через спілкування здійснюється вплив особистості тренера на особистість спортсмена. А впливати на особистість можливо регулятором спільності між ними через відчуття «Ми».

Бурхливий розвиток інформаційних засобів суперечливо впливає на суспільство, зумовлюючи спілкування людей з різними прагненнями й обмежуючи безпосередні контакти. Це впливає і на спілкування в спортивній діяльності.

Можна визначити основні труднощі в спілкуванні:

- 1) невміння налагодити контакт;
- 2) нерозуміння позиції спортсмена;
- 3) складності управління спілкуванням на занятті;
- 4) невміння вистроювати взаємовідносини і перебудовувати відповідно до ситуації;
- 5) невміння передавати своє емоційне ставлення;
- 6) Складності управління своїм психічним станом.

За «не успіхами» в діяльності дуже часто криються «не успіхи» в спілкуванні с тренером. Тренер в спілкуванні, в першу чергу, мотивує спортсменів до діяльності. І чим старше стають вихованці, тим вимогливішими вони стають до взаємовідношень в системі «тренер – спортсмен». Володіння словом дозволяє вирішити проблеми. Саме, через слово спортсмен має відчуті особистість тренера. В спілкуванні важливо спочатку створити атмосферу довіри, якби привабити співрозмовника. Оволодіння мистецтвом спілкування є складним процесом. Для нього потрібен час і досвід, але можливо й прискорити цей процес через самонавчання – формування себе як творчої індивідуальності та навчання (вивчити структуру спілкування, закони процесу спілкування, оволодіти технологією педагогічної комунікації, навичками ефективного спілкування).

Навчаючись спілкуванню не забувайте постійно співвідносити теоретичні відомості з своїм досвідом. Тільки в цьому випадку теоретичні основи будуть

наповнюватись практичним змістом, в цьому разі це буде плідотворний процес саморозвитку, поук своєї індивідуальності.

Спілкування з людьми – це завжди творчість, а творчістю оволодіти складно.

Комунікативні здібності потребують цілеспрямованого розвитку. При цьому тренер виконую активну роль і важливим є моральна ефективність системи спілкування. В тренувальному процесі завжди складаються певна система морально насичених відношень. Тренер повинен розуміти етичну природу свого педагогічного труда, це дозволяє мобілізувати особисті якості для ефективної діяльності та вселяє почуття відповідальності за своє діло.

Педагогічне спілкування – важливий компонент навчально-тренувального процесу. Так, у ході досліджень встановлено, що до організації спілкування існують певні соціально-психологічні вимоги. Вимоги ці впливають із своєрідності завдань, вирішуваних педагогічним спілкуванням. Ось найважливіші з них:

1) наявність психологічного контакту, що забезпечує процес передачі, її прийняття інформації;

2) розробка суспільної партитури спілкування (введення у структуру елементів бесіди, риторичних питань, ситуацій роздуми тощо). Підбір ілюстративного матеріалу, логічно виправдане чергування фактів та узагальнень, яскравих прикладів та теоретичного матеріалу. Їх оптимальне поєднання забезпечує надійний психологічний контакт під час бесіди, отже, і реальну виключність у процес пізнання усіх співрозмовників;

3) створення в команді обстановки колективного пошуку та спільних роздумів, що надзвичайно важливо при реалізації всіх видів проблемного вирішення завдань;

4) єдність ділового та особистісного аспектів у процесі взаємодії, що забезпечує не тільки інформаційний лад спілкування, а й самовираження особистості тренера, це підвищує ефективність будь-якого виду роботи. Емпатійні процеси, що виникають під час навчально-тренувального процесу,

допомагають реалізації принципів зворотного зв'язку.

5) педагогічно доцільна система взаємодій, що складається між тренером та спортсменами забезпечує налаштованість на спілкування, сприяє підвищенню рівня мотивації до тренувань.

Таким чином, педагогічно доцільно організоване педагогічне спілкування виконує не тільки суто суспільні функції, а й допомагає тренеру вирішувати складніші завдання, що сприяють професійному вдосконаленню, зміцненню світоглядної позиції тощо.

2. Структура педагогічного спілкування.

Із огляду на складність спілкування необхідно позначити його структуру, щоб потім можна було проаналізувати кожен елемент.

Структура спілкування включає наступні сторони:

- 1) перцептивну;
- 2) інтерактивну;
- 3) комунікативну.

Перцептивна сторона.

Спілкування як сприйняття людьми один одного.

Міжособистісне сприйняття, чи пізнання людьми один одного, є необхідною складовою спортивно-педагогічної взаємодії. Момент взаємного пізнання (сприйняття) і його продукт (образ іншої людини) так чи інакше включені в будь-яке відношення, що пов'язує людей між собою. Міжособистісне сприйняття – це універсальна функціональна основа міжособистісних відносин і взаємодій.

Виділяють наступні форми міжособистісного сприйняття:

– *конкретно-інструментальне* (безпосередньо пов'язане з предметно-практичною діяльністю суб'єкта) – спортивний педагог або спортсмен як об'єкт пізнання повинен бути охарактеризований як суб'єкт і об'єкт діяльності. У системі детермінант міжособистісного сприйняття основним системотворним фактором є фактор діяльності, що формує сприйняття спортсменів. Основними

якостями, що визначають знання спортсменів один про одного і про тренера, є ті, котрі характеризують суб'єкта як учасника діяльності. Оцінка особистісних якостей формується шляхом співвіднесення ступеня вираженості проявів окремих властивостей особистості з ефективністю участі членів групи в основних видах групової активності (навчально-тренувальної, змагальної);

– *афективне* (ставлення людей один до одного) – зупинимося детальніше на феномені відносин, які відіграють найважливішу роль в ефективності педагогічного спілкування. Спілкування в спортивній діяльності тісно пов'язане з відносинами спортсменів, студентів і спортивних педагогів. Часто доводиться чути про улюбленців педагога або тренера, чи про ситуації упередженого ставлення. Так само при оцінюванні педагога учнями включається емоційний фактор. **Ставлення** – це психологічний феномен, суть якого – виникнення в людини психічного утворення, що акумулює результати пізнання конкретного об'єкта (людини або групи людей), інтеграція всіх емоційних відгуків на цей об'єкт, а також поведінкових відповідей на нього. У процесі педагогічного спілкування не тільки вирішуються завдання навчання й тренування, а й неминуче при цьому формуються певні відносини. Галузь досліджень, пов'язаних із виявленням механізмів утворення різного емоційного ставлення до людини, одержала назву атракції. **Атракція** – це процес формування привабливості певної людини для того, хто її сприймає, і продукт цього процесу, тобто деяка якість відносин. На основі зроблених оцінок народжується багата гама почуттів: від неприйняття тієї або іншої людини (негативна атракція) до симпатії, навіть любові до неї (позитивна атракція);

– *конкретно-почуттєве* (уявлення людей один про одного) – людина, яка потрапила в поле зору іншої людини, для останньої являє собою повідомлення, в якому виділяється зовнішній бік – текст, і внутрішній бік – зміст. У процесі навчальної й тренувальної діяльності формується взаєморозуміння між учасниками цього процесу. Саме взаєморозуміння може бути витлумачене по-різному: як розуміння цілей, мотивів, установок партнера по взаємодії або не тільки як розуміння, а й прийняття та поділ їх. Як результат сприйняття

формується узагальнене (поняття один про одного) ставлення до тренера, «образ» тренера.

Основні дослідження міжособистісного сприйняття в спортивних командах засновані на розходженнях даного процесу в успішних і неуспішних командах. Отримані дані дозволяють говорити про те, що спортсмени в успішних командах виявляють більшу задоволеність собою, своїми спортивними досягненнями, рівнем спортивної майстерності, тренером, ніж у менш успішних.

Інтерактивна сторона.

Спілкування як взаємодія.

Інтерактивна сторона спілкування – це умовний термін, що означає характеристику тих компонентів спілкування, які пов'язані із взаємодією людей, безпосередньою організацією їхньої спільної діяльності: «обміном дій» і інформацією, плануванням загальної діяльності, виробленням форм, правил, стратегій і норм спільної діяльності. Доцільно для аналізу взаємодії виділити форму організації спільної діяльності й характер безпосередньої взаємодії в групі.

Комунікативна сторона.

Форми спільної діяльності.

Вчені, запропонували класифікувати взаємодію учасників спільної діяльності за шістьма рівнями:

- 1) її ізолюваності (фізичної і соціальної);
- 2) передбачуваного взаємозв'язку (виникає за потреби в спілкуванні);
- 3) пасивного взаємозв'язку (мовчазна присутність інших людей);
- 4) взаємозв'язку за типом «вплив і взаємовплив» (визначає зміну сприйняття і поведінки членів групи залежно від думок, оцінок, висловлених іншими учасниками);
- 5) дійсного взаємозв'язку (коли дії одного члена групи неможливі без попередньої чи одночасної дії інших);
- 6) колективістського взаємозв'язку (дозволяє розрізняти групи за

ступенем їх розвитку – від дифузійного до колективу). Взаємозв'язок цього рівня може збільшуватися за рахунок посилення ціннісно-орієнтаційної єдності групи і збігу особистісно значущих і суспільно значущих цілей групової діяльності. Цей рівень може включати всі інші.

Що стосується спорту, то існує наступна класифікація спортивних команд за формами взаємодії між їхніми членами:

1) ситуація командної спільної невзаємопов'язаної діяльності (стрільба з лука, легка атлетика, гольф, слалом);

2) ситуація зі змішаною індивідуальною і взаємозалежною діяльністю (плавання і легка атлетика – індивідуальні види й естафета, фігурне катання – одиночне і парне);

3) взаємодіючі команди із взаємозалежною діяльністю (хокей, футбол, волейбол, баскетбол).

Характер взаємодії припускає аналіз функціональних взаємозв'язків між учасниками діяльності, активність членів групи, рівень організації групи, тип взаємодії і ряд інших характеристик. Вивчення психологічних особливостей взаємодії в системах «тренер – спортсмен» і «спортсмен – спортсмен» доцільне на основі трикомпонентної структури, що припускає виділення трьох складових і взаємозалежних компонентів: афективного, гностичного і поведінкового.

Афективний компонент взаємодії – це задоволеність чи незадоволеність партнером по взаємодії, серія переживань, пов'язаних зі спілкуванням і досягненням результату діяльності.

Гностичний компонент взаємодії у загальному вигляді можна визначити як усвідомлення суб'єкта суб'єктом. Психологічне усвідомлення характеризується активністю суб'єкта, який приймає і переробляє інформацію. Цей аспект є важливим у процесі педагогічного спілкування, коли інформація, що передається від педагога до учня чи спортсмена, розуміється і засвоюється та використовується на практиці.

Поведінковий компонент взаємодії включає результати діяльності (зокрема «успішність» – «не успішність») і вчинки; міміку, жестикуляцію,

пантоміму, локомоцію і мовлення, тобто усе, що можуть спостерігати люди один в одного. Спостерігаючи поведінку тієї чи іншої людини, ми можемо інтерпретувати її особистісні особливості, у тому числі мотиви, характер, темперамент.

Поведінковий компонент є найбільш інформативним під час дослідження й оцінки взаємодії спортсменів із партнерами по команді і тренером, оскільки відіграє головну роль у регуляції спільної діяльності.

Вивчаючи взаємодію у сфері фізичної культури і спорту, одним із основних можна вважати підхід, пов'язаний із розподілом можливих видів взаємодій на два протилежних: кооперацію і конкуренцію.

Кооперація, чи кооперативна взаємодія, означає координацію одиничних сил учасників (упорядкування, комбінування, підсумовування цих сил), розподіл єдиного процесу діяльності між учасниками.

Конкуренція – це тип взаємодії, аналіз якої сконцентровано на найбільш яскравій її формі, конфлікті.

На сьогодні існує більш детальний підхід до характеру взаємодії, заснований на виділенні її стилів. Пов'язана з виявленням специфіки інформаційного процесу між людьми як активними суб'єктами, тобто з урахуванням відносин між партнерами, їхніх установок, цілей, намірів, що часто приводить не просто до руху інформації, а й до уточнення й збагачення тих знань, відомостей і думок, якими обмінюються люди.

Вербальне спілкування у спортивній взаємодії.

Коли говорять про комунікацію у вузькому розумінні слова, то насамперед мають на увазі той факт, що в ході спільної діяльності люди обмінюються різними уявленнями, ідеями, інтересами, настроями, почуттями, настановами тощо.

Основною одиницею спілкування є комунікативний акт. Комунікативні акти розрізняються за змістом (виробничі, побутові, сімейні, науково-теоретичні), формою (прямі, опосередковані), ступенем взаємної відповідальності комунікантів, за результатами (від повного розуміння до

повного нерозуміння). Важливо, щоб комуніканти володіли єдиною чи подібною знаковою системою.

Виходячи з того, що основним засобом спілкування є мова, ця форма припускає постійну залежність від загального культурного рівня індивідів. Це обумовлює виникнення і розвиток відповідних форм мислення й певних мовних засобів і способів вираження думки. У спортивній діяльності використовують як загальноприйнятту, так і спеціальну термінологію. Якщо врахувати, що процес професійної диференціації суспільства неминує породжує розвиток так званих професійних мов (мистецтва, техніки, спорту тощо), то неважко уявити, що стан «фізкультурної» мови і її розвиток, по-перше, визначаються специфікою даної сфери людської діяльності і нормами літературної мови, а по-друге, впливають на мовлення в цілому.

Застосування мовних засобів спілкування у спортивній діяльності досліджувалось Ю. Л. Ханіним. Він розглядає залежність структури мовного спілкування від умов ігрової взаємодії і специфіки спільних групових дій у волейболі, баскетболі і гандболі.

Мовні засоби спілкування у спортивній взаємодії:

- 1) проголошення імені партнера з метою:
 - а) привернути його увагу;
 - б) визначити комбінацію;
 - в) повідомити про свою готовність діяти;
 - г) спонукати партнера до визначеної дії;
- 2) назва комбінації при плануванні дій («хрест», «зрушення» тощо);
- 3) повідомлення про наміри свої і партнера («я», «ти», «відразу» тощо);
- 4) повідомлення про місце розташування своє і партнера («я тут», «йди в шостий» тощо);
- 5) указівка на бажані дії партнера;
- 6) оцінка дій партнера;
- 7) стимулювання до більш активних дій («різкіше», «швидше» тощо).

Учений зазначає також, що інтенсивність спілкування для успішної

ігрової взаємодії повинна бути не нижча певної критичної величини.

Невербальне спілкування у спортивній взаємодії.

Перебільшувати роль мови в спорті неправомірно. У ході змагальної боротьби мовне спілкування часто або зовсім відсутнє або використовується навмисно обмежено (маскування задумів, дефіцит часу, динамічність ігрових ситуацій та інші фактори). Тому мають місце невербальні засоби спілкування, а саме:

- ситуація (як сукупність тимчасових просторових умов, що дозволяють однозначно сприймати ігрову ситуацію);
- дії, що належать до розряду комунікативних;
- жести, міміка, пантоміма, контакт очей разом із вербальним спілкуванням виступають як дуже значущі, а іноді навіть переважають.

В ігровій діяльності поряд зі словом і мімікою, жестами, інтонаціями і поведінкою нерідко і навіть більшою мірою засобом комунікації служать спільні дії гравців, під якими розуміють взаємодію двох чи більше осіб одночасно, спрямовану на вирішення конкретного ігрового завдання, що виникає у визначеній ситуації у певний момент ігрової діяльності, маючи на увазі и кінцеву мету.

У цих умовах дії гравців виконують дві рівнозначні функції: ділову (конкретні прийоми ігрової діяльності) і комунікативну (засоби взаємної інформації між гравцями, що містить повідомлення про їхні Найближчі наміри, про наміри суперника, про загрозу атаки з його боку тощо). Як було зазначено вище, велику роль у спортивній діяльності відіграють **немовні засоби спілкування: міміка, жести, їх поєднання.**

У спорті поширені наступні **жести**:

- головою (кивки у бік напрямку передачі: прохання «прокинути» передачу ширше краю чи сітки, дати «прострільну» передачу тощо);
- пальцями (наприклад, вказівний палець, піднятий вгору – прохання дати зважену передачу; рух стиснутої в кулак кисті з відведеним великим пальцем – вимога «прострільної» передачі тощо);

– руками (частіше в баскетболі і гандболі: прямо піднята вгору рука – прохання дати передачу, готовність діяти тощо).

До комунікативних дій належать і обманні рухи – «фінти» – у єдиноборствах і спортивних іграх. Основною їхньою метою є намір передати завідома невірну інформацію.

У волейболі жести застосовують рідко, але кожна тактична схема має своє вираження. Використовуються жести гравцями-зв'язуючими. На сьогодні їх існує близько двадцяти.

Можна виділити такі *мімічні рухи, що застосовуються у спорті*:

- *очима* – підморгування як спосіб позначення визначених комбінацій;
- *бровами* – швидке піднімання брів угору як сигнал: вимога дати високу передачу тощо;
- *губами* – округло, як при вимовлянні букви О, означає обманний рух.

У дослідженнях, проведених у командах гандболісток, виявлено, що переважають вербальні засоби спілкування. Вони використовуються гравцями в 65% випадків, а невербальні – тільки у 35%. «Чисті» жести і «чиста» міміка у спілкуванні гравців вживаються усього у 6% випадків. За характером інформації, що передається, у спілкуванні гандболісток у процесі гри переважає така, що орієнтує, стимулює і має орієнтовно-експресивний зміст звертань. Стимулююча інформація спостерігається частіше у звертаннях розігруючого і півсереднього гравців, ніж крайніх і лінійних. Виходячи з цього, можна стверджувати, що існують розходження в застосуванні різних звертань залежно від спортивних амплуа. Отримані результати свідчать про провідну роль *інструментального спілкування* у процесі змагальної діяльності спортсменів.

3. Базові фактори взаємодії в педагогічній системі.

Ключовим аспектом діяльності спортивного педагога є комунікативна взаємодія. Результативність її багато в чому визначається міжособистісною компетентністю, що є однією з професійно важливих якостей фахівця, який працює з людьми, і характеризується як здатність успішно взаємодіяти з

іншими особами.

Розглянемо базові фактори, що є загальними для будь-яких видів комунікативної взаємодії.

Аналіз моделей професійного спілкування дозволив виділити кілька факторів, що визначають успішність спілкування і дають можливість для його вимірювання. Деякі психологи визначають два фактори для зведення великої кількості можливих стилів, ролей і видів групової поведінки до кількох основних вимірів, розташованих на осях «гнів – любов» і «сила – слабкість».

Один вимір містить змінну *домінування* на одному полюсі і змінну *підкорення* на іншому. На полюсах іншого виміру знаходяться крайні ступені виразності *ворожості* і *любові*, *симпатії* й *антипатії*.

Фактори домінування і любові залежно від ступеня їх виразності в поведінці педагога вирішують дві функції, необхідні для успішного існування групи: вирішення педагогічних, спортивних завдань і цілей та надання підтримки.

Фактор домінування педагога, його компетентності вирішує функцію формування мети і завдань розвитку групи.

Домінуюча поведінка забезпечується відповідною реакцією на недоліки в навчальній, спортивній діяльності. Фактор домінування виявляється в психологічних позиціях спілкування: «зверху» (активної при домінуванні), «поруч» (інтерактивної при наданні допомоги) і «знизу» (підлеглої). За даним фактором оцінюють, яку саме позицію повинен зайняти фахівець для досягнення максимальної ефективності своєї діяльності. Навіть в одній і тій самій педагогічній системі домінування повинне розрізнятися в психолога, вчителя-предметника, класного керівника, тренера. Слід зазначити, що існують професії, пов'язані з комунікативною і соціальною взаємодією, де міжособистісна компетентність визначається правильно обраним положенням домінування. Так, якщо в педагогічних системах домінування повинне бути яскраво виражене, то, скажімо, для консультанта в науковій бібліотеці воно має знаходитися на нульовій позиції «поруч». Для сфери послуг високі показники

домінування будуть свідчити про міжособистісну некомпетентність. Яскраво виражений фактор домінування тренера та викладача фізичного виховання є обов'язковою умовою існування педагогічної системи «тренер – спортсмен».

Фактор симпатії, «інтерес до іншого» забезпечує функцію підтримки, що пов'язано з емоційним кліматом колективу, сприяє міжособистісному об'єднанню і згуртованості. Підтримуюча поведінка включає стабільне емоційно-позитивне ставлення до дітей, демонстрацію симпатії. Фактор домінування ще не дає повної характеристики, якщо його розглядати окремо від фактора «інтерес до іншого», який може бути значно виражений при орієнтації на внутрішній світ суб'єкта взаємодії і слабо виражений – при орієнтації на узагальнені характеристики. Під час вибору педагогом, тренером оптимального ступеня виразності інтересу до учня варто звертати увагу на особисте ставлення учня, спортсмена до одержуваного результату навчання або тренування. Наприклад, у ряді професій, у тому числі і педагогічній, важко оцінити який-небудь результат як ефективний, якщо він не був схвалений партнером по спілкуванню. Педагог визначає власний професіоналізм за тим, чи буде досягнуто поглиблення і розширення знань учня, чи зміна в його поведінці буде оцінена як сприятлива.

Слід також зазначити, що яскрава виразність інтересу до вихованців є важливою умовою комунікативної педагогічної системи, оскільки формує певну якість стосунків (атракцію), які є привабливими і позитивно оцінюються спортсменами і їхніми батьками.

Різний прояв і поєднання факторів домінування та інтересу у поведінці педагога формує його індивідуальний стиль. Для формування ефективного стилю потрібна усвідомлена рольова визначеність у спілкуванні, тобто вибір домінантної чи емпатійної (співчутливої) поведінки, тому що відсутність чи розмитість загальної стратегії взаємодії призводить до падіння ефективності аж до розвитку синдрому емоційного вигорання і міжособистісних конфліктів у спілкуванні. Рольова визначеність можлива при ідентифікації свого стилю взаємодії. Слід зазначити, що різні співвідношення домінантності й інтересу

(атракції) формують різні схеми управлінських систем, що виражається в стилях керування.

Опитування педагогів показало, що успішність взаємодії залежить ще і від уміння учителя змінити свій стиль відповідно до віку школяра, наприклад, змінити активність на інтерактивність. Обстеження проводили за методикою Т. Лірі, що дозволило одержати кількісні показники домінування й атракції і з цих позицій охарактеризувати особливості стилю міжособистісної взаємодії вчителів середніх шкіл.

Структура спілкування з дітьми різного віку змінюється, що є яскравим прикладом міжособистісної компетентності педагогів. Діти молодшого шкільного віку ще не оцінюють повною мірою особистість педагога, і стиль спілкування не визначає ставлення до нього. Домінування вчителя у стосунках із молодшими школярами забезпечує раціональне спілкування і взаємодію.

У спілкуванні з дітьми середніх і старших класів провідним є прагнення до співробітництва, тому вчителі зменшують прояв домінування і збільшують прояв доброзичливості, інтересу до учня в процесі спілкування, оскільки успіх педагогічної взаємодії з учнями даної вікової категорії багато в чому визначається сприйняттям ними особи вчителя. У шкалі цінностей учнів цього віку високе місце займають особистісні якості педагога, тому вони іноді відмовляються від тенденцій домінування в спілкуванні і підсилюють фактор «інтерес», що робить його інтерактивним.

Звертає на себе увагу неоднозначність у сприйнятті якостей «ідеального тренера» у студентів-футболістів різних курсів, які отримують професійну освіту, і молодих учителів фізичного виховання. Так, студенти II курсу бачать «ідеального тренера» людиною авторитарною, владною, з беззаперечним авторитетом і стриманим у прояві дружелюбності. Однак до IV курсу образ «ідеального тренера» зазнає змін. Це особистість із вираженим домінуванням і владністю, але має виражене прагнення до співробітництва, партнерства, діалогу.

Порівняння ступеня прояву домінування й емоційності в стилі

спілкування тренерів волейбольних команд показує, що велике значення для неуспішних команд має емоційний фактор, а для успішних – домінуючий. Прояв домінування в стилі спілкування створює у спортсменів упевненість у тренері, прагнення до спільного вирішення цілей і завдань, що ставляться перед командою.

Неуспішні спортсмени в особі ідеального тренера підвищують емоційний компонент спілкування до рівня, який має тренер, котрий працює з успішними командами, що вказує на прагнення гравців до співробітництва із ним. Це підтверджує те, що різна комбінація емоційності й домінування не тільки формує індивідуальний стиль спілкування тренера, а й значно впливає на успішність діяльності цілісної системи «тренер – спортсмен».

4. Стиль педагогічного керівництва.

Співвідношення домінантності й інтересу (атракції) формують різні схеми управлінських систем, що виражається в стилях керівництва.

Стиль керівництва – типова система прийомів впливу на підлеглих. Існують кілька стилів керівництва. Кожний стиль вимагає від педагога наявності певних індивідуально-психологічних характеристик.

Авторитарний – характеризується високими показниками домінування і слабо вираженим інтересом до особистості.

Демократичний – відзначається високим домінуванням, але порівняно з авторитарним має сильніше виражений показник інтересу до особистості (зміщення у бік інтерактивності).

Ліберальний (потурання) – характеризується у положенні «знизу» за відсутності інтересу до особистості.

Найбільш раціональним є демократичний стиль керівництва, хоча в «чистому» вигляді кожен із них зустрічається рідко. Однак у практиці виховання мають місце ситуації, коли педагогічно виправданим може стати авторитарний стиль, що тимчасово приймає демократичний керівник за педагогічної необхідності. Міжособистісна компетентність, широкий

поведінковий репертуар і гнучкість дозволяють педагогу комбінувати й уміло застосовувати елементи кожного стилю в конкретній педагогічній ситуації. У цьому випадку можна говорити про комбінований стиль.

5. Стиль педагогічного спілкування.

Стиль спілкування – стійка система способів і прийомів, що використовуються педагогом при взаємодії. Емпіричним шляхом було виділено стилі педагогічного спілкування і досліджено їхні психологічні особливості.

Різний прояв у поведінці педагога двох основних факторів спілкування – «сила – слабкість» і «гнів – любов» – дозволили виділити такі стилі педагогічного спілкування.

Довірливо-діалоговий стиль (ДДС) характеризується активністю, контактністю, педагогічним оптимізмом, спираючись на позитивний потенціал особистості учня, поєднанням доброзичливої вимогливості і довіри, індивідуальним підходом до вирішення педагогічної ситуації. Учитель повинен мати адекватне сприйняття і розуміння поведінки учнів, їхніх потреб, бути готовим до новизни, орієнтованим на дискусію. При цьому педагог прагне до власного професійного й особистісного росту, а також повинен мати адекватну самооцінку.

Альтруїстичний стиль (АлС) виявляється в підпорядкуванні вчителя завданням професійної діяльності, у повній самовіддачі роботі й учням у поєднанні з недовірою до їхньої самостійності. Учитель прагне підмінити їхні зусилля власною активністю, при цьому відмічаються відсутність прагнення до особистого росту і, як правило, знижена самооцінка.

Конформний стиль (КФС) – у педагога переважає поверхове, безконфліктне спілкування з недостатньо чітко визначеними педагогічними і комунікативними цілями, що перетворюється в пасивне реагування на зміну ситуації. Відсутнє прагнення до поглибленого розуміння учнів, переважає орієнтація на некритичну «згоду» (іноді — панібратство). Зовнішня формальна доброзичливість при внутрішній байдужості. Поступливість, непевність, брак

вимогливості й ініціативи. Низька самооцінка.

Пасивно-індиферентний стиль (ПИС) – педагог демонструє холодну відстороненість. Орієнтований на поверхово-рольове спілкування. Емоційно байдужий.

Авторитарно-монологовий стиль (АМС) – педагог прагне до домінування, орієнтований на «виховання – примус». У його стилі переважають дисциплінарні прийоми над організуючими. Егоцентричний, вимагає згоди, ігноруючи точки зору і позиції учнів. Йому бракує педагогічного такту. Агресивний.

Так, довірливо-діалоговий стиль характеризується виразним проявом параметрів емоційності, доброзичливості та лідерства і має найнижчу оцінку з якості негативізму.

Якщо прийняти пасивно-індиферентний стиль за точку відліку в розвитку ситуації спілкування, в якій ще не виявлено позиції сторін, що взаємодіють, а сама взаємодія знаходиться на початковому етапі і носить поверховий характер, то отримана диференціація стилів педагогічного спілкування намічає дві протилежні лінії його розвитку: *монолог* та *діалог*.

6. Особистісно-орієнтований стиль педагогічного спілкування.

Термін «особистісно-орієнтований підхід» на сьогодні одержав у середовищі науково-педагогічної громадськості значне поширення. Не можна стверджувати, що дане поняття не існувало раніше. Школа завжди вважала своїм найважливішим завданням не тільки навчання, а й розвиток особистості, а також підкреслювала при цьому необхідність урахування індивідуальних здібностей і якостей. Для особистісно-орієнтованого підходу в сучасній системі навчання більш суттєвою є орієнтація як на процес навчання, так і на кінцеву мету (головним стає питання «яким бути», а не «ким бути»). В основі даного підходу в навчанні лежить визнання індивідуальності, самобутності, самооцінки кожного учня, його розвитку не як «колективного суб'єкта», а, насамперед, як індивіда, наділеного своїм неповторним «суб'єктним досвідом».

Включити його у процес пізнання (засвоєння) спортивного тренування – означає організувати свою власну діяльність на основі особистих потреб, інтересів, прагнень. Також необхідно використовувати індивідуальні способи навчальної роботи й індивідуальні механізми засвоєння, керуватися особистісним відношенням до навчальної діяльності. Індивідуально-орієнтована освіта відрізняється від просто індивідуального підходу й від традиційного навчання тим, що передбачає обов'язкову опору на внутрішню структуру пізнавальної діяльності учнів: знання того, як вони вирішують завдання, виконують творчі роботи, чи вміють перевірити правильність власної роботи, скорегувати її, які розумові операції повинні виконати для цього.

Це повною мірою стосується й організації фізичного виховання й тренування. Деякі учені виокремлюють два типи тренерів: налаштовані тільки на спортивний результат і з професійно-педагогічною настановою (орієнтовані як на досягнення спортивного результату, так і на процес виховання спортсменів. Враховуючи те, що успіх педагогічної взаємодії зі спортсменами багато в чому визначається сприйняттям ними особистості тренера, було виділено відмінності в сприйнятті стилю спілкування тренера успішних і неуспішних спортсменок-підлітків. У дослідженнях було встановлено, що стиль спілкування тренера безпосередньо пов'язаний з успішністю або неуспішністю спортсменок у змагальній діяльності. До найбільш значущих для спортсменок ситуацій педагогічного спілкування було застосовано факторний аналіз, який дозволив виявити взаємозв'язок між ситуаціями спілкування, що визначали стиль тренера, й успішністю спортсменок. Факторизація даних дозволила виділити з великого числа запропонованих 65 ситуацій, які найбільш суттєво впливають на успішність (змагальну результативність) спортсменок.

Серед загальної кількості ситуацій педагогічної взаємодії тренера із спортсменами виділяють такі, що формують гностичний, поведінковий та емоційний компоненти взаємодії.

Ситуації, що формують гностичний компонент педагогічної взаємодії та сприяють успішності змагальної діяльності. Пояснення та уточнення

завдань, пояснення помилок, котрих припустилися спортсмени, активність, поради спортсменам та звертання за порадами до них, чіткий розподіл функцій між спортсменами, відстоювання інтересів спортсменів, дослуховування до порад, визнання своїх помилок.

Ситуації, що формують поведінковий компонент педагогічної взаємодії та сприяють успішності змагальної діяльності. Спонування до дії, висловлювання подяки; підтримка та заспокоєння після невдалих дій; поплескування по плечу як вияв підтримки та похвали у разі успішних дій спортсмена; відповідальна поведінка; звертання за порадами.

Ситуації, що формують емоційний компонент педагогічної взаємодії та сприяють успішності змагальної діяльності. Регулярне звертання до спортсменів та обговорення стану справ у команді; підтримування позитивного клімату в команді; в процесі тренувальної та змагальної діяльності намагання підтримувати доброзичливі стосунки, гарний настрій, позитивний емоційний стан спортсменів; вияв поваги та позитивного ставлення до спортсмена; демонстрація щирого інтересу до спортсмена, його особистих справ, навчання, сім'ї; вияв емоційної підтримки, емпатії, гумору; підтримання бесід на загальні теми, що не пов'язані зі спортивною діяльністю.

Більшість цих ситуацій можна віднести до емоційно-поведінкового компонента спілкування.

Ситуації педагогічного спілкування, що негативно впливають на змагальну успішність: відсутність реакцій на запитання, неуважність тренера, нестриманість, злість, уразливість.

Спортсменки хотіли б бачити тренера як позитивно-емоційну людину, яка створює теплу атмосферу у колективі, приємну і усміхнену, не скупую на похвалу, котра виконує свої обіцянки, товариську. Завдяки такому змісту спілкування настрої спортсменок і бажання тренуватися будуть підвищуватися, а отже з'явиться можливість підвищити свою успішність у техніко-тактичному навчанні. Виходячи з уважного вивчення й урахування особливостей спортсменів різного віку, статі й підготовленості, тренер може застосувати

індивідуальний стиль спілкування, орієнтований на урахування потреб і емоційних очікувань спортсменів різної успішності, який ми можемо назвати індивідуально-орієнтованим стилем, що забезпечить стан оптимальної активності, необхідний для успішного виконання спільної діяльності в команді.

7. Образ «ідеального тренера».

Для комунікативної педагогічної системи характерним є те, що її ефективність визначається не стільки тим, як її оцінює педагог, а більшою мірою тим, яку оцінку учень дає педагогу й системі відносин у цілому. Байдужість до думки учня, ігнорування тієї оцінки, яку він дає педагогу, спотворює результат взаємодії в системі «тренер – спортсмен». «Фігура тренера часто постає перед учнем в особливому світлі – як людина-ідеал, людина, від якої залежить здійснення або нездійснення особистих надій та бажань спортсмена». Педагог визначає власний професіоналізм за тим, чи буде досягнуто поглиблення й розширення знань або зміна в поведінці учня, оцінені ним як сприятливі. Враховуючи дане положення, особливої актуальності набуває проблема вивчення образу «ідеального тренера».

Наприкінці 1960-х років в Англії було розпочато вивчення особистості ідеального тренера, який працює із плавцями. За допомогою 16-факторного тесту Кеттелла випробуванням спортсменам та тренерам пропонували побудувати профіль особистості тренера, який мав би бажані для них особистісні риси. Коли результати опитування спортсменів і тренерів порівняли, то вони виявилися дуже схожими за такими рисами особистості, як товариськість (досить високий рівень в обох випадках), емоційна стійкість, а також домінування, реалістичність, непевність, напруженість, уява тощо. У цілому оцінки спортсменів і тренерів збіглися. На їхню думку, це повинна бути відкрита, товариська й емоційно стійка людина, здатна, коли це потрібно, управляти спортсменом і контролювати змагальну ситуацію. Більше того, у такого тренера повинен бути досить високий інтелект, розвинені почуття реальності, практичність і впевненість у собі. Одночасно це повинна бути

людина, схильна до новаторства, заповзятлива, самостійна, яка воліє сама ухвалювати відповідальні рішення. Спортсмени вважали, що тренер повинен бути людиною, на яку можна покластися в складних змагальних ситуаціях і яка (на думку самих тренерів) може організувати й контролювати діяльність спортсменів. Однак було виявлено цікаві відмінності при порівнянні дійсних особистісних профілів тренерів високої кваліфікації із плавання з ідеальними профілями, побудованими за їхніми власними уявленнями і уявленнями їхніх вихованців. Збіги між реальними й побудованими профілями були незначними. Стало очевидним, що самооцінки тренерів і їхні уявлення про ідеального тренера різнилися досить суттєво.

Тільки за двома факторами – домінування й готовність прийняти нове – не було виявлено достовірних відмінностей. В інших якостях між ідеальною роллю, яку тренери, на їхню думку, повинні відіграти, і дійсними особистісними особливостями було виявлено істотні відмінності. Складається враження, що при побудові ідеальної моделі тренера ігнорувалися такі небажані якості, як підозрілість, непевність у собі тощо. Отже, у цьому випадку бажане розходиться з дійсністю. Хоча тренери й спортсмени знають, що в житті тренери зі своїми емоційними й інтелектуальними якостями не є зразками, всеж-таки й ті й інші висувають до них високі вимоги. Подальші дослідження мали за мету з'ясувати, яку роль відіграють певні унікальні риси особистості або їх сукупність. За допомогою тесту Кеттелла було обстежено дві групи тренерів: «успішних» і «неуспішних». Відмінностей у їхніх особистісних особливостях виявити не вдалося. Однак, оскільки тестування проводили під час змагання, то визначення двох цих категорій не було досить обґрунтованим.

Побутує думка, що існує певна комбінація особистісних якостей, характерних для багатьох успішно працюючих тренерів. У ряді робіт було вказано на те, що професійні тренери мають твердий характер, досить стійкі до стресу, пов'язаного зі спілкуванням із журналістами, уболівальниками, а також до реакцій на їхню роботу з командою. Для тренерів, які працюють із національними і збірними командами, характерні емоційна зрілість,

незалежність, твердість і реалістичність поглядів. Вони не схильні показувати заклопотаність, уміють добре володіти собою, а як представники певної соціальної групи – мають високі показники за шкалою авторитарності.

Отже, аналізуючи сказане, можна підкреслити, що уявлення про ідеальну особистість тренера існують як у спортсменів, так і в тренерів. Однак успіх у тренерській роботі, очевидно, значною мірою залежить від знань, якими має володіти тренер, від того, як будує він свої стосунки зі спортсменами й командою, як передає свої знання. Здатність тренера виконувати ту роль, яку очікують від нього спортсмени, у комбінації з його професійними знаннями цілком може компенсувати деякі його особистісні недоліки. На підставі сказаного вище тренерам можна рекомендувати не тільки не уникати, а навпаки, прагнути почути кваліфіковану професійну думку (за даними інтерв'ю й тестування) про свої *психологічні особливості*. Така інформація допоможе тренеру в роботі:

1. 1) він зможе виявити у своїй команді спортсменів, з якими легко або важко працювати, установити взаєморозуміння. Зазвичай спортсменів, схожих за своїми особистісними особливостями на тренера, йому легше зрозуміти, тоді як з тими, які відрізняються від нього, можливі ускладнення у спілкуванні й взаємодії;

2. 2) спортсменів, чиї особисті особливості не збігаються з особливостями тренера, можна прямо або опосередковано прикріпити до іншого тренера цієї команди (якщо їх кілька) або направити до тренера іншої команди для консультації й індивідуальної допомоги;

3. 3) до роботи зі спортсменами, особливо в індивідуальних видах спорту й у відповідальні періоди змагань, можна залучати тренерів із різними особистісними характеристиками. Наприклад, спокійний тренер буде з більшим бажанням працювати з фігуристами на тренуваннях і під час підготовки до виступів в обов'язковій програмі («школа»), тоді як динамічний, емоційний і ініціативний з більшою віддачею працюватиме з фігуристами, які готуються до виступів із довільною програмою Збудливих тренерів бажано ізолювати від

учасників і від команди тоді, коли емоційне збудження на змаганнях може перешкодити їх виступу. Тренеру з недостатнім самовладанням і витримкою бажано уникати навіть поверхових контактів із гравцями. Рівень емоційного збудження такого тренера найчастіше перевищує оптимальний. У цьому випадку контакт у складний момент змагальної ситуації погіршить результати;

4) тренерам із низьким рівнем емоційного самоконтролю слід звернутися за порадою до лікаря, який порекомендує заспокійливі засоби, психотерапевтичні методи регуляції емоцій або спеціально підібрані програми фізичних вправ для заспокоєння на час відповідальних змагань;

5) тренери повинні спеціально спостерігати й вивчати особливості поведінки й діяльності провідних викладачів, щоб удосконалювати свої навички спілкування зі спортсменами. Тренер підвищить ефективність процесу навчання, якщо буде гнучко підходити до вихованців, активно використовуючи наочне приладдя й показ;

6) тренер може одержати інформацію про свою поведінку не тільки від психологів, а й у спілкуванні зі своїми помічниками, адміністраторами, уболівальниками й спортсменами. Він може довідатися, наскільки його поведінка відображає такі особистісні якості, як самоконтроль, агресивність, інтелектуальний розвиток, творчість тощо. Самооцінка тренера й навіть його результати в особистісних тестах можуть бути не настільки показові, як те враження, яке він створює своєю поведінкою й діями;

7) поведінка тренера повинна бути гнучкою. Коли це необхідно, він повинен уміти проявляти владу, діяти з позиції сили, іноді користуючись і авторитарними методами. В інших випадках, наприклад, оцінюючи нові методи тренування або розробляючи нові тактичні варіанти, доцільно застосовувати більш м'які й демократичні методи;

8) важливу роль відіграють і такі якості, як сприйняття, творчий підхід, розумна оцінка доцільного й недоцільного. Іноді тренеру доводиться бути й догматичним, особливо коли спортсмени, які володіють недостатнім досвідом, опиняються на змаганнях у стресовій ситуації;

9) надмірна авторитарність тренера не тільки заважає розвитку особистості й незалежності спортсменів, а й обмежує його власне бажання прийняти нові ефективні методи тренування й різні тактичні розробки.

Інтерперсональний образ ідеального тренера.

У процесі педагогічної взаємодії з оточенням особистісні характеристики тренера, викладача проявляються в певному стилі міжособистісної поведінки й відносин. Спортсмен або учень, оцінюючи педагога, дає характеристику не стільки його особистісним якостям та особливостям, скільки їх наявності в поведінці. Інтерперсональна поведінка фахівців сфери фізичної культури й спорту надзвичайно важлива й маловивчена галузь спортивно-педагогічної науки. Під інтерперсональною поведінкою педагога розуміємо ті особистісні якості, які є значущими й вагомими для оптимального й ефективного функціонування комунікативних педагогічних систем «Учень – педагог», «тренер – спортсмен». У процесі взаємодії з оточенням особистість проявляється в певному стилі міжособистісної поведінки. Вивчення ідеального образу педагога з позиції його інтерперсональної поведінки, по-перше, доповнює наявні дослідження в цій галузі, а по-друге, має практичне значення.

Тренер може одержати інформацію про свою поведінку не тільки від психологів, а й у спілкуванні зі своїми помічниками, адміністраторами, уболівальниками й спортсменами. Він може довідатися, наскільки його поведінка відображає такі особистісні якості, як самоконтроль, агресивність, інтелектуальний розвиток, творчість тощо. Самооцінка тренера й навіть його результати в особистісних тестах можуть бути не настільки показові, як те враження, яке він створює своєю поведінкою й діями.

Поведінка тренера повинна бути гнучкою. Коли це необхідно, він повинен уміти проявляти владу, діяти з позиції сили, іноді користуючись і авторитарними методами. В інших випадках, наприклад, оцінюючи нові методи тренування або розробляючи нові тактичні варіанти, доцільно застосовувати більш м'які й демократичні методи.

Важливу роль відіграють і такі якості, як сприйняття, творчий підхід,

розумна оцінка доцільного й недоцільного. Іноді тренеру доводиться бути й догматичним, особливо коли спортсмени, які володіють недостатнім досвідом, опиняються на змаганнях у стресовій ситуації.

Надмірна авторитарність тренера не тільки заважає розвитку особистості й незалежності спортсменів, а й обмежує його власне бажання прийняти нові ефективні методи тренування й різні тактичні розробки.

Практичні дослідження дозволили виявити кількісні і якісні параметри поведінки «ідеального тренера» в уявленні спортсменів-підлітків і «ідеального тренера-викладача» в уявленні студентів-спортсменів. Дослідження проводили з використанням методики діагностики міжособистісних відносин. Дана методика дозволяє діагностувати вісім характеристик поведінки тренера-педагога, що найбільше впливають на міжособистісні відносини (у групі, педагогічному колективі) і багато в чому визначають особливості педагогічного керівництва і взаємодії:

- 1) тенденція до лідерства: владність – деспотичність;
- 2) упевненість у собі: самовпевненість – самозакоханість;
- 3) вимогливість: непримиренність – жорстокість;
- 4) скептицизм: упертість – негативізм;
- 5) самотійність: лагідність – пасивна підлеглість;
- 6) довірливість: слухняність – залежність;
- 7) добросердечність: несамотійність – надмірний конформізм;
- 8) чуйність: безкорисливість – жертівність.

Якщо перший ступінь якості характеризує адаптивний варіант, то збільшення відповідної лінії до третього ступеня становить варіант дезадаптивний (конфліктний).

Результати всіх вимірів переводяться в дискограму – особистісні профілі поведінки – коло з восьми психологічних тенденцій (октант), що відображають той або інший варіант міжособистісних відносин:

- 1) *владний-лідуючий* – при помірно виражених балах (до 8) виявляє впевненість у собі, уміння бути гарним порадином, наставником і

організатором, має властивості керівника. При високих показниках – нетерпимість до критики, авторитарність, переоцінку власних можливостей (до 12 балів), дидактичний стиль висловлювання, потребу в командуванні іншими, проявляє риси деспотизму (вище 12 балів);

2) *незалежний домінуючий* – виявляє стиль міжособистісних відносин від непевненості (до 4 балів) до упевненого, незалежного, такого, який змагається (у межах 8 балів). Самовдоволеність із вираженим почуттям власної переваги над оточуючим, з тенденцією мати особисту думку, відмінну від думки більшості (12 балів); займати відособлену позицію в групі (12-16 балів);

3) *прямолінійний-агресивний* – залежно від ступеня вираженості показників проявляються щирість, безпосередність (до 8 балів), прямолінійність, наполегливість у досягненні мети (8–12 балів) або виняткова завзятість, недружелюбність, нестриманість і запальність (високі бали);

4) *недовірливий-скептичний* – довіра до оточуючих (до 4 балів), реалістичність бази суджень і вчинків, скептицизм, неконформність (до 8 балів) переростає у вкрай уразливий і недовірливий модус ставлення до оточуючих із вираженою схильністю до критицизму (8–12 балів), невдоволенням оточуючими і тотальною підозріливістю (12–16 балів);

5) *покірно-сором'язливий* – відображає такі особливості міжособистісних відносин, як скромність, коректність, самостійність і незалежність у стосунках (до 8 балів). Сором'язливість, схильність брати на себе чужі обов'язки (8–12 балів). При високих балах (12–16 балів) – потреба в підпорядкуванні кому-небудь, повна покірність, підвищене почуття провини, самоприпинення;

6) *залежний-слухняний* – проявляє незалежність думок і вчинків, самостійно приймає рішення (до 8 балів). При помірних балах – потреба в допомозі й довірі з боку оточуючих, у їх визнанні (8–12 балів). При високих балах – надконформність, повна залежність від думки оточуючих (12–16);

7) *співробітництво-конвенціональність* – цей стиль міжособистісних відносин проявляють тренери-викладачі, які прагнуть до співробітництва з групою чи окремим спортсменом, демонструють приязність, дружелюбність у

ставленні до оточуючих (до 8 балів). Надмірність у прояві даного стилю проявляється компромісною поведінкою, зайвим лібералізмом (8–12 балів), нестриманістю у вияві своєї дружелюбності до оточуючих, прагненням підкреслити свою причетність до інтересів більшості, панібратством (12–16 балів);

8) *відповідально-великодушний* – проявляється вираженням готовності допомогти оточуючим, розвиненим почуттям відповідальності, емоційною підтримкою та причетністю (до 8 балів). Високі бали виявляють м'якосердя, надобов'язковість.

Із показників, видно, що показники моделі «ідеального спортивного педагога» і «ідеального тренера» практично однакові. Таким чином, простежується загальна тенденція у визначенні поведінкових характеристик «ідеального спортивного педагога» студентами і юними спортсменками.

Психологічний профіль поведінки «ідеального тренера».

Виходячи з опитування за методикою Т. Лірі 93 студентів-спортсменів та 41 спортсмена-підлітка, можна скласти образ «ідеального тренера». Це владна особистість, яка лідирує, з високою самооцінкою, упевнена в собі, має власну думку та захищає її, але не демонструє переваги над оточуючими. Проявляє щирість, безпосередність у спілкуванні, позбавлена недовіри до спортсмена, скептичності й прямої агресії. Характеризується такими особливостями між особистих відносин, як скромність, коректність, але виявляє незалежність думок і вчинків, самостійно приймає рішення. Демонструє приязність, дружелюбність, емоційну підтримку та причетність, яскраво виражений інтерес до спортсмена, готовність допомогти. Має розвинене почуття відповідальності, але емоційна підтримка проявляється виважено, стримано, без надмірностей, м'якосердя.

Спортсменки-підлітки бачать «ідеального тренера» менш домінантним та більш емоційно стриманим.

Отримані результати свідчать про бажання неуспішних спортсменок бачити у тренера прагнення до співпраці, дружелюбність у стосунках,

співчуття, зважання на думку команди, а успішні – бажали більше свободи в стосунках, більшої самостійності й відповідальності. Усе зазначене свідчить про залежність стилю спілкування тренера й успішності виступу спортсменок на змаганнях. Отже, від уміння тренера змінювати стиль спілкування, зважаючи на успішність і неуспішність спортсменів, залежить прогнозування результативності команди.

Контрольні запитання:

1. Дайте визначення поняття «Спілкування».
2. Назвіть та охарактеризуйте основні функції педагогічного спілкування.
3. Визначити, у чому полягає зміст перцептивного компонента спілкування у спортивно-педагогічній взаємодії?
4. Визначити, у чому полягає зміст інтерактивного компонента спілкування в спортивно-педагогічній взаємодії?
5. Охарактеризувати основні види взаємодії у процесі організації спільної діяльності.
6. Визначити, у чому полягає зміст вербального компонента спілкування у взаємодії з тренером і партнерами по команді?
7. Охарактеризувати зміст невербального спілкування в командних видах спорту.
8. Визначити базові фактори спілкування.
9. Дати характеристику основних стилів керівництва.
10. Визначити, у чому полягає доцільність застосування різних стилів керівництва залежно від педагогічних завдань, віку й інших факторів?
11. Дати характеристику стилів спілкування.
12. Охарактеризувати особливості у роботі тренерів.
13. Визначити характеристики поведінки тренера-педагога, що найбільше впливають на міжособистісні відносини.

Рекомендовані джерела інформації: 1–3, 5, 8 і 10.

ТЕМА 4. КОНФЛІКТИ В СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

План:

1. Конфлікти в спортивно-педагогічній діяльності
2. Конфліктність і спортивна діяльність.
3. Причини конфліктів у спортивно-педагогічній взаємодії.
4. Взаємодія у конфлікті.

1. Конфлікти в спортивно-педагогічній діяльності.

Взаємодія в спортивній діяльності між усіма учасниками цього процесу повинна бути спрямована на вирішення єдиних цілей та завдань і мати продуктивне спрямування, але буває, що через різність та особливість мислення при вирішенні будь-якої задачі виникають ситуації в яких зіткаються неоднакові, протилежні позиції, думки та погляди. Також в змаганнях, на спортивному майданчику зіткаються і різні цілі і інтереси тренера та спортсмена. В даних випадках можна говорити про конфліктні ситуації.

Як визначено в науковій літературі, «Конфлікт – це зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок або поглядів опонентів чи суб'єктів взаємодії».

Стосовно **спорту** поняття «**конфлікт**» можна сформулювати так: це форма прояву протиріччя, що характеризується гострим зіткненням взаємодіючих суб'єктів спортивної діяльності (спортсменів та тренерів), їх інтересів і відносин.

У основі будь-якого конфлікту лежить ситуація, що включає:

- суперечливі позиції сторін з якого-небудь приводу;
- протилежні цілі або засоби їх досягнення в даних обставинах;
- розбіжність інтересів, бажань, поглядів опонентів.

Одним з головних чинників для розв'язання конфлікту є вміння спілкуватись. Важливою якістю у спілкуванні є здатність людини встати на позицію партнера. При рольовому спілкуванні (тренер-спортсмен) прийняття

позиції і ролі іншого означає його розуміння, що полегшує спілкування. Культура педагогічного спілкування передбачає необхідність знання особливостей характеру, ціннісних орієнтацій і потреб людей. Ці знання потрібні тренерів для ухвалення рішень і здійснення контролю. Тут недостатньо однієї загальної культури і професіоналізму в галузі фізичної культури і спорту, виникає потреба в спеціальних психологічних і соціально-педагогічних знаннях. Вони можуть бути досягненні фахівцем лише в процесі повсякденного спілкування зі спортсменами. Але для вирішення проблем, що виникають у процесі спілкування, потрібне знання про те, як правильно спілкуватися.

Практика показує, що конфлікти в спортивному колективі зазвичай викликані такими причинами:

- по-перше, недоліками, пов'язаними з організацією навчально-тренувального (змагального) процесу, неповним і неправильним використанням моральних і матеріальних стимул-реакцій;
- по-друге, не до опрацюванням у сфері спортивної діяльності, підбору і розміщення кадрів відповідно до кваліфікації і психологічних особливостей, неправильним стилем керівництва, виявом адміністрування та ін.;
- по-третє, складностями і напруженістю, пов'язаними з міжособистісними стосунками усередині спортивного колективу.

Під час проведенні бесід з розгляду конфлікту в спортивному колективі необхідно:

- проаналізувати і довести до свідомості кожного з учасників конфлікту причини його виникнення;
- виявити його можливі наслідки для виконання колективом поставлених завдань і якості міжособистісних стосунків усередині спортивного колективу;
- обґрунтувати висновки, що витікають з умов виникнення конфлікту, і його можливі наслідки;
- нейтралізувати антагоністичний емоційний настрій противників, підкресливши спільні цілі спортивного колективу, і прийняти рішення про

подальшу спільну діяльність;

– об'єктивно оцінити поведінку винуватців конфлікту і реакцію навколишніх.

Готуючись до бесіди, необхідно виходити з того, що учасники конфлікту часто однобічно висловлюють свої оцінки (інколи дуже емоційно і неефективно).

Перед бесідою необхідно з'ясувати для себе такі питання:

а) у чому полягає суть конфлікту, як це виявляється в спортивній діяльності?

б) хто бере участь у конфлікті, як слід оцінити його учасників?

в) як впливає конфлікт на виконання колективом спортивно-виховних завдань?

Якщо спортсмени висловлюють суперечні думки, з'ясуйте, у чому вони бачать конкретні можливості для вирішення конфлікту, хай вони відчують свою відповідальність за ситуацію в команді. Ухвалюючи рішення, ураховуйте відповідні пропозиції учасників, конструктивно і критично розбирайте викладені позиції, чітко і недвозначно змалюйте шляхи й умови вирішення конфлікту, а також вимоги до поведінки спортсменів, і перш за все, до винуватців конфлікту.

Чим переконливіше ви обґрунтуєте свою позицію стосовно до винуватців конфлікту, тим більшою мірою це сприятиме стабілізації стосунків у колективі і міжколективному професійному спілкуванню. Спортивна команда є єдине ціле. Її як систему характеризує динамічність, гнучкість, і зміна в частині веде до змін у цілому. Наприклад, заміна одного суб'єкта у складі команди призводить до зміни взаємодій і взаємин у команді. Спортивна команда, як система, розглядається з боку структури та динаміки. Управління спортивною командою вимагає знань структури команди, особливостей функціонування, взаємодій, взаємин, уміння встановити психологічний контакт із спортсменами.

Наукові дослідження дають можливість виділити найбільш характерні особливості, що обумовлюють високу конфліктність ігрових видів спорту:

- протиборство команд, спрямоване на перемогу над суперником, з максимальною мобілізацією фізичних і психічних зусиль;
- наявність гостроконфліктних ігрових ситуацій, пов'язаних з обмеженим лімітом часу на обдумування і ухвалення рішень;
- значна ймовірність помилкових дій, які обумовлені необхідністю вирішення складних завдань тактичного і стратегічного характеру, ураховуючи численні і різноманітні варіанти переміщення по ігровому майданчику партнерів, суперників;
- різке підвищення інтенсивності й обсягу тренувального процесу, необхідне для підтримки протягом ігрового сезону на високому рівні фізичних якостей спортсменів;
- висока емоційність спортивних ігор, яка безпосередньо пов'язана з неможливістю передбачити перебіг спортивного поєдинку і з непередбачуваністю результату;
- висока конкуренція за місце в основному складі всередині спортивного колективу; розбіжність різного роду стимулів між гравцями основного та запасного складу;
- неоднозначність особистої психологічної самооцінки щодо ролі і місця в спортивному колективі.

Слід урахувати той факт, що міжособистісний конфлікт не виникає сам по собі і його основу має становити певний об'єкт, який прийнято називати причиною конфлікту. Для визначення комплексу заходів, спрямованих на попередження та подолання конфлікту, необхідно вивчити реальні причини конфлікту в спортивних командах, навколо яких розгортається конфліктна ситуація. Знання причини конфліктів допомагає запобігти їм або успішно розв'язати у разі виникнення у спортивній команді. У процесі дослідження спортивних команд спортсменами та тренерами були виявлені причини конфліктів. Причини, які виділили спортсмени: стиль керівництва тренера спортивною командою. Тренер у процесі своєї діяльності напрацьовує певний стиль керівництва спортивною командою. Авторитарний, демократичний,

ліберальний стилі рідко зустрічаються в роботі тренера в «чистому» вигляді. Необхідне оптимальне поєднання в стилях керівництва, яке відповідає ступеню розвитку й організованості спортивної команди. Відхилення від оптимального стилю керівництва призводить до конфліктів; конкуренція між спортсменами. Спортивно-ігрова діяльність неможлива без змагання, а значить, і конкуренції, яка має тенденцію перетворюватися на конфлікт; некомпетентність тренера. Спортивна діяльність допускає можливість помилкових дій, управлінських рішень. Спортсмен або група спортсменів можуть вступати в конфлікт з педагогом, у разі переконаності в його некомпетентності. Основною причиною таких конфліктів є прийняття тренером значної кількості поверхневих рішень, які не сприймаються як оптимальні спортсменом або командою. Причини, які виділили тренери: різниця в кваліфікації спортсменів; психічне і фізичне перенапруження. Значні фізичні та нервово-психічні навантаження, характерні для діяльності спортсменів, які прагнуть досягнення максимальних результатів, часто призводять до психічного перенапруження. У стані психічної напруги спортсмени швидко втомлюються, знижують працездатність, стають дратівливими, невпевненими у власних силах.

У процесі зайняття спортом деколи спортсмени починають займатися з меншою самовіддачею, пропускати тренувальні заняття, вживати алкоголь. У підсумку спортивна підготовка знижується, що негативно позначається як на індивідуальній результативності, так і на результативності команди. Як менш значущі були відзначені спортивними спеціалістами такі причини: несумісність членів спортивної команди, антипатія між членами спортивної команди, введення в команду нового тренера, агресивність, невдалий виступ у змаганні і под. Виділені причини конфліктів, на наш погляд, є одними з найбільш поширених і призводять до протиборства у спортивній команді. Знання цих причин дозволить тренеру спортивної команди в його професійній педагогічній діяльності раціонально виходити з можливих конфліктних ситуацій. Конфліктність у спортивній команді може бути обумовлена чисельністю, складом, згуртованістю і прийнятими нормами поведінки. Для спортивно-

ігрової діяльності залежно від виду спорту, в якому виступає команда, існує обмеження чисельності. Результати досліджень малих груп показали, що розмір групи має вплив на міжособові стосунки. Вважається, що для найбільш ефективної спільної діяльності в групі необхідно від 5 до 9 чоловік. Збільшення кількості членів групи викликає підвищену конфліктність, пов'язану з утрудненням спілкування і спільної діяльності, що характерно для спортивних команд.

Склад спортивної команди має складну ієрархічну систему взаємин, що обумовлено структурою, статусно-рольовими відносинами, лідерством, індивідуальною конфліктністю його членів. Структура спортивної команди може бути подана як підсистеми, що дозволяють ефективно вирішувати завдання тренувальної та змагальної взаємодії – керівної і спрямованої [тренери], удосконалюється і показує результат [спортсмени]. Отже, у спортивній команді існують два типи взаємовідносин і взаємодій: «вертикальні» – між членами спортивної команди з різним рівнем ієрархії (тренер-спортсмен); горизонтальні відносини – це відносини між членами спортивного колективу, що мають однаковий статус (спортсмен-спортсмен).

Відзначається, що горизонтальні і вертикальні відносини у спортивній команді, як було показано раніше, можуть порушуватися. Таке явище не стає винятком. Це зумовлюється специфікою спортивної діяльності, що відбувається на рівні конфліктної ситуації, а також значною кількістю протиставлень, що виникають у її процесі. У результаті спортивно-ігрова діяльність створює схильність до прихованих чи відкритих конфліктів у колективі за взаємодії і спілкування індивідів. Згуртованість спортивної команди являє собою один з важливих критеріїв, який характеризує стабільність та стійкість його внутрішніх зав'язків між членами колективу. Згуртованість між спортсменами і соціально-психологічний клімат слід розглядати як один з основних складників ефективності та надійності спортивної команди.

На конфліктність спортивної команди мають прямий вплив норми поведінки. Норми поведінки дозволяють співвідносити поведінку члена групи з

прийнятими зразками поведінки у формальній та неформальній сфері взаємодії і регулюють діяльність, спілкування, права, обов'язки. Вони існують найчастіше в негласній формі, виконуючи при цьому функції контролю за особистістю в групі, і мають суттєвий вплив на конструктивність міжособистісних конфліктів.

Безсумнівно, чисельність, склад, індивідуально-психологічні особливості членів, згуртованість і групові норми поведінки мають прямий вплив на можливість виникнення або ефективність вирішення конфліктів у спортивній команді. Вони можуть впливати на рівень конфліктності спортивної команди, необхідний для успішного існування колективу, який не допускає регресу в міжособистісних і ділових відносинах, сприяючи творчому вдосконаленню. Але рівень міжособистісної конфліктності спортивної команди перебуває в прямій залежності від таких складових: спрямованості, тривалості, кількості виниклих конфліктів, рівня розвитку команди як колективу і ефективності спільної діяльності. Кількість міжособистісних конфліктів, що виникають у спортивній команді, обумовлює можливість ефективних взаємодій і взаємин. Вважається, що значна кількість конфліктів є одним з основних факторів зниження спортивного результату.

Слід виділити п'ять рівнів конфліктності: низький, середній, високий, вищий і особливий. Команди з низьким рівнем конфліктності (наявність конструктивних конфліктів). До них слід віднести колективи, в яких не виявляється конфліктних деструктивних протидій і виникають короточасні міжособистісні конфлікти або конфлікти з діловою спрямованістю. Команди із середнім рівнем конфліктності (поява конструктивно-деструктивних конфліктів). Вони характеризуються переважанням конструктивних міжособистісних конфліктів і появою серед них змішаних конфліктів з особистісно-діловою спрямованістю. Команди з високим рівнем конфліктності (поява деструктивних конфліктів). Їх слід розглядати як колективи із середньою кількістю міжособистісних конфліктів, які мають диференційовану тривалість і спрямованість. Команди з вищим рівнем конфліктності (переважання

деструктивних конфліктів). У них детерміновано значну кількість деструктивних міжособистісних конфліктів, які набувають різко вираженої особистісної спрямованості, тривалої чи затяжної форми течії. Команди з особливим рівнем конфліктності (команда деструктивних конфліктів). Такі команди являють собою колективи, більшість членів яких залучені до деструктивного конфліктного протистояння. Команди з особливим і вищим рівнем конфліктності, поза сумнівом, не можуть досягти великих успіхів у спорті. У той же час не слід заперечувати можливість виникнення в спортивних командах міжособистісних конфліктів, які за окремими критеріями мають більш високі показники, ніж рівень конфліктності в колективі. Це обумовлює перехід спортивної команди на більш високий рівень конфліктності.

Отже, на підставі вищевикладеного можна зробити такі висновки:

1) спортивна команда являє собою один з різновидів малої групи зі спрямованістю на досягнення перемоги над суперником у процесі змагання, складається з двох підсистем: керівної (тренери) та такої, що показує результат (спортсмени). Вона має складну структуру взаємин і взаємодій, яка не є постійною. Її слід розглядати з точки зору системного підходу;

2) міжособистісні конфлікти в спортивній команді залежно від спрямованості, тривалості, впливу на індивідуальну і спільну спортивну діяльність конфліктуючих сторін слід розглядати як деструктивні, конструктивні і конструктивно-деструктивні;

3) виникнення конфліктів у спортивній команді зумовлено причинами, які можуть бути як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. Знання причин конфліктів, уміння визначити їх у разі протистояння дозволяє тренерів вирішувати і попереджати проблемні ситуації в команді;

4) на основі визначених критеріїв і показників конфліктності в спортивних командах слід виділити п'ять рівнів конфліктності: низький, середній, високий, вищий і особливий.

2. Конфліктність і спортивна діяльність.

Спортивна діяльність, як і будь-яка інша, не позбавлена конфліктів як із тренером, так і усередині команди.

Конфлікт — *зіткнення протилежних цінностей, інтересів, поглядів, потреб опонентів чи суб'єктів взаємодії*. Це несумісність дій або цілей у сприйнятті суб'єкта. Суб'єктом конфлікту може виступати будь-яка фізична чи юридична особа: організація, фірма, держава.

Існують різні **види конфліктів**. Оскільки конфлікт завжди припускає участь сторін, найбільш фундаментальною є класифікація за кількістю сторін, що беруть в ньому участь:

1) **МІЖГРУПОВІ КОНФЛІКТИ** – конфліктуючими сторонами можуть виступати соціальні групи, котрі мають на меті несумісні цілі;

2) **ІНДИВІДУАЛЬНО-ГРУПОВІ** – виникають при невідповідності поведінки особи вимогам групи, при невідповідності цілей, норм, очікувань, інтересів;

3) **МІЖОСОБИСТІСНІ** – виникають, коли дві особистості мають на меті несумісні цілі або прагнуть до досягнення одного об'єкта конфлікту.

4) **ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНІ** – виявляються в зіткненні приблизно рівних по силі, але протилежно спрямованих інтересів, потягів однієї людини.

Типи конфліктів.

Типологія конфліктів відображає погляди різних авторів на умови виникнення, перебігу, причини та інші фактори, що дають уявлення про особливості того чи іншого конфлікту. Типи конфліктів розглядають, виходячи з таких критеріїв:

1) *за сферою діяльності людини:*

- управлінські;
- сімейні;
- педагогічні;
- економічні;
- творчі;

2) *за причинами виникнення:*

- конфлікти ролей, різні цілі діяльності, рівень компетентності, невинуватені очікування;

- цінності, норми поведінки;

- потреби: статус, самооцінка;

- проблема спілкування;

3) *за характером взаємодії в системі керування:*

- на горизонтальному рівні;

- на вертикальному рівні;

4) *за тривалістю і гостротою:*

- короткочасні, тривалі (затяжні);

- гострі, в'ялі;

5) *за сприйняттям ситуації:*

- справжній конфлікт – зіткнення інтересів існує об'єктивно й усвідомлюється;

- зміщений – справжня причина не актуалізується (приховується), а заміщається ілюзорною;

- прямий – протиставлення не приховується;

- прихований – учасники не афішують протидій і приховано домагаються своїх цілей і вигод (обмовлення, обструкція);

- не зрозумілий – один із учасників не усвідомив і не сприймає ситуацію як загрозливу чи конфліктну.

Узагальнюючи всі можливі причини конфліктів, можна виділити **основні** типи:

- **ПОЗИЦІЙНИЙ** – претензії одного чи кількох суб'єктів на місце, посаду, статус;

- **РЕСУРСНИЙ** – пов'язаний із розподілом благ, пільг, привілеїв;

- **КОНФЛІКТ КОНТРОЛЮ** – пов'язаний зі спробами однієї людини обмежувати та контролювати іншу.

- **КОНФЛІКТ ПЛАГІАТУ** – пов'язаний зі спробами однієї людини

використовувати інтелектуальні, емоційні, фізичні, креативні та інші можливості іншої.

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

Зовнішні: перешкоди до задоволення життєво важливих потреб та цілей. Вони можуть спричинити конфлікт за умов, коли особа сприймає їх як загрозу статусу, свободі, ідентичності, досягненням та готова до їх захисту і відстоювання. У випадку, коли людина зовсім 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.

Розглядати будь-яку діяльність, у тому числі спортивну, можна, виходячи з різних її аспектів. За методологічну основу нами було прийнято суб'єктно-діяльнісний підхід А. Н. Леонтьєва, що дозволяє конкретні види діяльності розрізняти між собою за формою, за способами здійснення, за емоційною напруженістю, за їхніми часовими і просторовими характеристиками.

Такий підхід дає підставу розглядати спортивну діяльність із позиції її конфліктності і варіативності, а суб'єкт цієї діяльності – з погляду його поведінки і взаємодії. Це дозволило конкретизувати конфлікт і конфліктну ситуацію відносно спорту.

Конфлікт у спорті можна розглядати з позиції різного ряду перешкод, що виникають у процесі досягнення і задоволення потреб особистості.

Конфліктна ситуація виникає при усвідомленні перешкоди і сприймається як стан дискомфорту. Такий стан переживається спортсменом перед змаганням, де перешкодою до досягнення мети може бути суперник, а також внутрішня перешкода (відчуття невпевненості, неготовності). У цьому випадку конфлікт носить внутрішньо-особистісний характер.

Конфліктна ситуація переростає в конфлікт, що розглядається як дія, котра торкається інтересу іншого суб'єкта, а саме – змагання, де перемагає тільки один. У такий спосіб усі категорії теорії конфлікту можна застосувати до характеристики спортивної діяльності.

Спортсмен постійно знаходиться у варіативних і конфліктних ситуаціях, тому що повинен враховувати не тільки об'єктивні, тобто відомі йому обставини конфлікту (змагання), а й можливі рішення, які приймає суперник і які йому самому вірогідно невідомі. Таким чином, характеристика спортивної діяльності як конфліктної дозволяє припустити, що вона вимагає від спортсмена наявності специфічних якостей, обумовлених як індивідуальна конфліктність.

Індивідуальна конфліктність спортсменів є одним із показників стану психологічної готовності до діяльності у варіативних і конфліктних ситуаціях, якою є спортивна діяльність, а також однією з її умов успішності. Рівень індивідуальної конфліктності як інтегральний показник може слугувати одним із критеріїв добору спортсменів. Для вивчення конфліктності використовували методику прогнозування міжособистісних конфліктів.

Високий коефіцієнт конфліктності у групі важкоатлетів вочевидь можна пояснити, виходячи з аналізу їхніх психічних станів, притаманних для тренувальної і змагальної діяльності.

Дещо нижчий, але ще високий коефіцієнт конфліктності в групі футболістів. Командний характер гри, а отже підвищений рівень вимог до емоційного стану гравця пояснює високий рівень конфліктності групи.

Лижний спорт і легка атлетика – циклічні види спорту. Коефіцієнт потенційної конфліктності невисокий і практично однаковий. Це пояснюється тим, що вагомим фактором, котрий визначає успіх спортивної діяльності, є уміння правильно оцінювати свій стан. Адекватна оцінка ситуації знижує рівень конфліктності в цих групах.

Найнижчий коефіцієнт конфліктності у групі гімнастів. Ефективність діяльності в цьому виді спорту залежить від уміння яскраво і детально уявити

елементи, вправи, що освоюються. Здатність аналізувати, уявляти, прогнозувати відбивається і на особливостях особистісних якостей. Активність спортсмена більшою мірою спрямована на вправи, ніж на іншу людину.

Таким чином, можна зробити висновок, що рівень конфліктності осіб, які займаються різними видами спорту, відрізняється і залежить від психологічних характеристик самої діяльності. Можна також сказати, що на початкових етапах відбувається природний добір осіб, які за своїми психічними властивостями і якостями відповідають вимогам даного виду спорту.

Нами розглядалась індивідуальна конфліктність спортсменів із різною спортивною кваліфікацією. При порівнянні особистісної конфліктності у спортсменів із різною кваліфікацією було виявлено розходження її рівнів. В усіх досліджуваних нами видах спорту спостерігалася визначена взаємозалежність між рівнем індивідуальної конфліктності і спортивним розрядом. Чим вища спортивна кваліфікація, тим вищий коефіцієнт індивідуальної конфліктності.

Дослідження також показали розходження в показниках індивідуальної конфліктності представників різного ігрового амплуа у футболі: нападаючі – 2,0; півзахисники – 2,4; захисники – 3,6.

Це дає підставу вважати за доцільне під час відбору спортсменів враховувати не тільки фізичні, морфологічні дані, а й рівень конфліктності, як показник психічної здатності до змагань, а також фактори, що визначають цю здатність.

3. Причини конфліктів у спортивно-педагогічній взаємодії.

Для виникнення конфлікту потрібні певні умови і складові, які можна представити такою формулою:

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

Конфлікт як явище міжособистісних відносин можна розглядати як стан деструкції міжособистісних відносин на емоційному, поведінковому,

когнітивному рівнях, що виникає при перешкоджанні в досягненні особистісно значущих цілей, потреб.

Причиною конфлікту є будь-яка сфера діяльності людини, наприклад соціальна потреба в досягненнях.

Об'єкт конфлікту – конкретна сфера, предмет, якого домагаються учасники конфлікту і яка є метою їхніх домагань. Він може бути матеріальний або соціальний: посада, лідерство (ділове, емоційне), першість, положення значущого члена групи, самооцінка тощо.

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, загроза втрати статусу, позиції. *Конфліктні ситуації поділяються на такі: діяльності, поведінки, відносини.*

Конфлікт виникає у випадку: усвідомлення ситуації; дій, спрямованих на усунення перешкод.

Сторони конфлікту – суб'єкти конфліктної взаємодії, що можуть бути представлені однією особою чи групою осіб, соціальною структурою, державою. 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, арбітр.

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

Управління конфліктом починається з усвідомлення його об'єкта і причин.

Із метою виявлення причин конфліктів у спортивно-педагогічній взаємодії було проведено дослідження, в якому взяли участь студенти НТУ «ХП» (150 чоловік) і практикуючі тренери (27 чоловік).

Опитування студентів показало, що 56,6% опитаних були учасниками конфліктів у системах «тренер – спортсмен» і «студент – викладач»; 23,3% студентів були учасниками конфлікту з тренерами; 10% студентів вважають, що у них був конфлікт із викладачем. Результати опитування дають уявлення про масштаб поширеності проблеми конфліктів у спортивно-педагогічній взаємодії, де 89,9% опитаних брали участь у конфлікті і тільки 10,1% студентів не були втягнуті в конфліктні ситуації.

Міжособистісна компетентність виявляється в умінні педагога точно визначати об'єкт і причину конфліктної ситуації.

Поділ конфліктів, що виникають у спортивно-педагогічній взаємодії, на конфлікти діяльності, поведінки і відносин дозволив диференційовано підійти до вивчення причин їх виникнення та виявити деякі особливості, що, можливо, є основною проблемою взаємодії тренера і спортсмена – це не однакове сприймання тих причин розбіжностей, що виникають (табл. 6.3).

У сприйнятті тренерів 86% конфліктів зі спортсменами відбуваються через тренувальну і змагальну діяльність. І тільки 2% конфліктів тренери пов'язують зі сферою відносин. Як показало опитування спортсменів різної кваліфікації і спеціалізації, 42% розбіжностей із тренером вони сприймають як конфлікт, що виникає на тлі відносин, і 42% конфліктів відносять до сфери діяльності. Така розбіжність думок про причини конфліктів у опонентів свідчить про неможливість конструктивного вирішення конфліктної ситуації і сприяє нагнітання протікання конфлікту. Це також дає підставу свідчити про поширеність суб'єкт – об'єктного характеру відносин у спортивно-педагогічному спілкуванні.

Місце за значущістю об'єктів конфліктності в системі «спортсмен-

спортсмен» (на прикладі волейбольної команди):

- 1) виконання технічних дій;
- 2) специфіка ігрового мислення;
- 3) особливості фізичної підготовки;
- 4) психофізіологічні характеристики;
- 5) виконання тактичних дій;
- 6) характерологічні особливості.

Місце за значущістю об'єктів конфліктності в студентській групі:

- 1) рівень здібностей до керівництва групою, лідерство;
- 2) ставлення до навчальних і тренувальних занять;
- 3) рівень моральності;
- 4) рівень професійної підготовленості, професійних знань і компетентності в галузі фізичного виховання і спорту;
- 5) рівень розвитку інноваційних якостей, уміння творчо мислити.

4. Взаємодія в конфлікті.

Конфлікт можна розглядати як процес раптової чи поступової зміни відносин між сторонами. У динаміці конфлікту, тобто в його перебігу, виділяють чотири основні стадії чи фази:

- 1) виникнення конфліктної ситуації;
- 2) усвідомлення об'єктивної конфліктної ситуації;
- 3) перехід до конфліктної поведінки;
- 4) вирішення конфлікту.

Розглянемо стадії розвитку конфлікту.

Виникнення конфліктної ситуації – ця стадія розвитку конфлікту є початковою і породжується, об'єктивними протиріччями чи об'єктивними перешкодами до задоволення потреб, цілей. Хоча, протиріччя можуть бути і суб'єктивного характеру, можна виділити такі види перешкод:

- об'єктивні – незалежні чи мало залежні від особистості;
- об'єктивні соціальні – зміна в соціальній структурі;

- об'єктивні міжособистісні – перешкода в особі інших;
- суб'єктивні чи особистісні – це, передовсім, передумови виникнення внутрішньоособистісного конфлікту: емоційна нестабільність, високий рівень домагань тощо.

Певний час ця ситуація чи ці перешкоди не усвідомлюються людиною і протікають латентно, коли учасник (суб'єкт) відчуває дискомфорт, зниження емоційного фону, ще не усвідомлюючи з чим він пов'язаний. Інтуїція і проникливість – це ті якості, що допомагають швидше усвідомити ситуацію.

Усвідомлення об'єктивної конфліктної ситуації.

Саме з усвідомленням протиріччя конфлікт стає реальністю, тому що тільки усвідомлення ситуації як конфліктної і породжує відповідну поведінку. Протиріччя може бути не тільки об'єктивним, тобто реально існуючим, а й удаваним. Цей етап дуже важливий для подальшого розвитку подій. Він характеризується:

1) емоціями і почуттями: наявністю загрози (безпеки, статусу), страху, пригніченості, ворожості, агресивності. Емоції допомагають мобілізуватися для вибору загальної стратегії поведінки;

2) вибором загальної стратегії поведінки.

Для вибору стратегії необхідні такі якості, як передбачення і проникливість.

Перехід до конфліктної поведінки.

Для більш ефективного вирішення конфліктної проблеми необхідно обрати певний стиль поведінки, враховуючи при цьому стиль інших залучених у конфлікт людей, а також природу самого конфлікту й обрану власну стратегію виходу з нього.

Розглянемо стилі поведінки, які застосовують для вирішення конфлікту. Існує п'ять основних стилів поведінки в конфлікті, три з яких: пристосування, співпраця, компроміс – здійснюються в процесі переговорів. Розглянемо поведінку в процесі переговорів. Стратегію переговорів буде обрано, якщо:

- ресурси оцінюються як рівні;

– ворожі й агресивні почуття не перевищують тієї межі, до котрої вони виконують тільки мобілізаційну функцію;

– один із учасників взаємодії відмовився від своєї позиції і здатен іти на поступки у визначених межах.

Пристосування – стратегія поведінки, орієнтована на часткову відмову від домагань на користь іншого учасника переговорного процесу. Стиль пристосування означає, що, діючи разом з іншою людиною, учасник не намагається відстоювати власні інтереси. Ви можете використовувати цей підхід, коли результат справи надзвичайно важливий для іншої людини й не дуже істотний для вас. Цей стиль корисний також у тих ситуаціях, у яких ви не можете узяти гору, оскільки інша людина має більшу владу, таким чином, йдете на поступки й погоджуєтесь з тим, чого прагне опонент. Оскільки, використовуючи цей підхід, ви відсторонюєтесь від інтересів, то краще поводитись у такий спосіб тоді, коли ваш внесок у цьому випадку не занадто великий або коли ви робите не занадто велику ставку на позитивний для вас варіант вирішення проблеми.

Якщо ви вважаєте, що поступаєтеся в чомусь важливому для вас і відчуваєте у зв'язку із цим незадоволеність, то стиль пристосування в цьому випадку, імовірно, неприйнятний. Він може виявитися неприйнятним і в тій ситуації, коли ви відчуваєте, що опонент не збирається поступитися в чомусь або що ця людина не оцінить зробленого вами. Цей стиль слід використовувати тоді, коли ви відчуваєте, що, дещо поступаючись, втрачаєте мало. Стиль пристосування може певною мірою нагадувати стиль ухиляння, оскільки ви можете використовувати його для одержання відстрочки у вирішенні проблеми. Основна відмінність полягає в тому, що ви дієте разом з іншою людиною, берете участь у ситуації й погоджуєтесь робити те, чого прагне інший. Коли ви застосовуєте стиль ухиляння, то не робите нічого для задоволення інтересів іншої людини. Ви просто відштовхуєте від себе вирішення проблеми.

Існують найбільш характерні ситуації, в яких рекомендують стиль пристосування:

- вас не дуже хвилює те, що трапилося;
- ви прагнете зберегти мир і добрі відносини з іншими людьми;
- ви відчуваєте, що важливіше зберегти з кимось добрі взаємини, чим відстоювати свої інтереси;
- ви розумієте, що підсумок набагато важливіший для іншої людини, чим для вас;
- ви розумієте, що правда не на вашому боці;
- у вас мало влади або мало шансів перемогти;
- ви думаєте, що інша людина може отримати з цієї ситуації корисний урок, якщо ви поступитеся його бажанням, навіть не погоджуючись із тим, що він робить, або вважаючи, що він робить помилку.

Поступаючись, погоджуючись або ідучи на жертви на користь іншої людини, ви можете пом'якшити конфліктну ситуацію й відновити гармонію стосунків, або й надалі задовольнятися результатом, якщо вважаєте його прийнятним для себе, також можете використовувати цей період затишку із певною метою, аби виграти час, щоб потім досягти бажаного для вас результату.

Співпраця – найбільш ефективна, кооперативна стратегія поведінки, що полягає в орієнтації на координацію зусиль у вирішенні проблеми й пошуку варіанта, що задовольняє інтереси всіх учасників переговорів.

Дотримуючись цього стилю, ви берете активну участь у вирішенні конфлікту й відстоюєте свої інтереси, але намагаєтесь при цьому співпрацювати з іншою людиною. Цей стиль вимагає більш тривалої роботи порівняно з більшістю інших підходів до конфлікту, оскільки ви спочатку визначаєте потреби, турботи й інтереси обох сторін, а потім обговорюєте їх. Однак, якщо у вас є час і вирішення проблеми має дуже важливе для вас значення, то це хороший спосіб пошуку взаємовигідного результату й задоволення обопільних інтересів. Для успішного використання стилю співробітництва необхідно затратити певний час на пошук прихованих інтересів і потреб для розробки способу задоволення справжніх бажань обох

сторін. Якщо обидві сторони розуміють, у чому полягає причина конфлікту, то мають можливість спільно шукати нові альтернативи або виробити прийнятні рішення.

Такий підхід рекомендують використовувати в описаних нижче ситуаціях:

- вирішення проблеми дуже важливе для обох сторін і жодна не прагне повністю від нього відсторонитися;
- у вас тісні, тривалі й взаємозалежні відносини з іншою стороною;
- у вас є час попрацювати над проблемою, що виникла (це хороший підхід до вирішення конфлікту на ґрунті довгострокових проектів);
- обидві сторони інформовані про проблему і їхні бажання відомі;
- обидві сторони прагнуть поставити на обговорення деякі ідеї і спільно попрацювати над їх вирішенням;

обидві сторони здатні викласти суть своїх інтересів і вислухати один одного;

- обидві залучені в конфлікт сторони мають однакову владу або прагнуть ігнорувати різницю в положенні для того, щоб спільно шукати вирішення проблеми.

Співпраця – це дружній, мудрий підхід до вирішення завдання, визначення й задоволення інтересів обох сторін. Однак це вимагає певних зусиль. Обидві сторони повинні виділити на це певний час і вміти пояснити свої бажання, висловити свої потреби, вислухати один одного й потім виробити альтернативні варіанти вирішення проблеми. Відсутність одного з елементів робить такий підхід неефективним. Співпраця – найважчий серед стилів, однак дозволяє виробити рішення, які найбільш задовольнятимуть обидві сторони у складних і важливих конфліктних ситуаціях.

Компроміс – стратегія поведінки, орієнтована на певні однакові поступки з боку учасників переговорів.

Використовуючи стиль компромісу, ви небагато поступаєтеся у своїх інтересах, інша сторона робить те саме, іншими словами, ви сходитеся на

частковому задоволенні свого бажання і бажання іншої людини. Ви робите це, обмінюючись поступками і домовленостями для розробки компромісного рішення. Такі дії можуть деякою мірою нагадувати співпрацю, однак компроміс досягається на поверховому рівні: ви поступаєтеся в чомусь, інша людина також у чомусь поступається й у результаті можна прийти до загального рішення. Ви не шукаєте прихованих потреб та інтересів, як у випадку застосування стилю співпраці, а розглядаєте тільки висловлені один одному побажання.

Використовуючи стиль співпраці, ви зосереджуєте увагу на задоволенні прихованих потреб і бажань, а застосовуючи стиль компромісу, розглядаєте конфліктну ситуацію, як дану й шукаєте спосіб вплинути на неї або змінити її, поступаючись і обмінюючись поступками. Метою співпраці є вироблення довгострокового взаємовигідного рішення, а у випадку компромісу це може бути терміновий варіант.

У ситуаціях, коли жоден з опонентів не має ні часу, ні сил, необхідних для довгострокових переговорів, або інтереси виключають один одного, тоді може допомогти тільки компроміс.

Типові випадки, коли стиль компромісу найбільш ефективний:

- обидві сторони мають однаковий статус і спільні інтереси;
- ви прагнете одержати рішення швидко, тому що не маєте часу або тому що це більш економічний і ефективний шлях;
- вас може влаштувати тимчасове рішення;
- ви можете скористатися короткочасною вигодою;
- інші підходи до вирішення проблеми виявилися неефективними;
- задоволення вашого бажання має для вас невелике значення й ви можете трохи змінити початкову мету;
- компроміс дозволить вам зберегти взаємини, ви бажаєте одержати хоч щось, ніж все втратити.

Компроміс часто є вдалим відступом або навіть останньою можливістю прийняти певне рішення. Ви можете обрати цей підхід із самого початку, якщо

не маєте достатньої влади для того, щоб досягти бажаного, або співпраця неможлива і жодна зі сторін не прагне односторонніх поступок.

Ухиляння – стратегія поведінки, орієнтована на відмову від домагань. Не належить до переговорних стратегій виходу з конфлікту й розглядається як індивідуальна дія. Цей підхід до конфліктної ситуації реалізується тоді, коли ви не відстоюєте свої права, не співпрацюєте для того, щоб вирішити проблему або просто ухиляєтеся від залагодження конфлікту. Ви можете використовувати цей стиль, коли проблема не настільки важлива для вас, ви не прагнете витратити сили на її вирішення або відчуваєте, що перебуваєте в безнадійному становищі. Цей стиль рекомендують також у тих випадках, коли ви відчуваєте себе неправим на противагу іншій людині або ця людина має більшу владу. Це серйозні підстави для того, щоб не відстоювати власну позицію. Ви можете спробувати змінити тему, вийти з кімнати або вчинити щонебудь із метою усунення або відстрочення конфлікту, ухиляєтеся від проблеми, ігноруючи її або перекладаючи відповідальність за її вирішення на іншого, домагаючись відстрочки або використовуючи інші прийоми. Наведемо найтипівіші ситуації, коли рекомендують застосовувати стиль ухиляння:

- напруження занадто велике й ви відчуваєте необхідність його ослаблення;
- результат не дуже важливий для вас і ви вважаєте, що вирішення настільки тривіальне, що не варто витратити на нього сили;
- у вас «важкий» день, а вирішення проблеми може принести додаткові неприємності;
- ви знаєте, що не можете або навіть не прагнете залагодити конфлікт на свою користь;
- ви прагнете виграти час, можливо, для того, щоб одержати додаткову інформацію або щоб заручитися чимось підтримкою;
- ситуація дуже складна і ви відчуваєте, що залагодження конфлікту потребує від вас дуже багато;
- у вас мало влади для вирішення проблеми бажаним способом;

- ви відчуваєте, що дехто має більше шансів вирішити цю проблему;
- ви намагаєтеся вирішити проблему негайно, але це небезпечно, оскільки розкриття й відкрите обговорення конфлікту може тільки погіршити ситуацію.

Незважаючи на те що багато хто може вважати стиль ухиляння «втечею» від проблем і від відповідальності, а не ефективним підходом до залагодження конфліктів, у дійсності відхід або відстрочка можуть бути цілком підходящою й конструктивною реакцією на конфліктну ситуацію. Цілком імовірно, що, якщо ви намагатиметеся ігнорувати її, не показувати до неї свого ставлення, ухилятися від вирішення, змінити тему або перенести увагу на що-небудь інше, то конфлікт залагодиться сам собою. Якщо ні, то ви зможете зайнятися цим пізніше, коли будете більше готові.

Конкуренція (суперництво) – стратегія поведінки, спрямована на задоволення власних інтересів і цілей на шкоду іншим учасникам конфліктної ситуації. Не належить до переговорних стратегій виходу з конфлікту й розглядається як індивідуальна активна дія. Людина, яка використовує стиль конкуренції, досить активна і бажає йти до вирішення конфлікту своїм власним шляхом. Вона не дуже зацікавлена у співпраці з іншими людьми, але здатна на вольові дії. Істотним є те, що й дії, котрі приймаються опонентами, також повинні ними усвідомлюватися як конфліктні, інакше їхню поведінку не можна визначити як конфліктну. Згідно з описом динаміки процесу, ви намагаєтеся передовсім задовольнити власні інтереси на шкоду інтересам інших, змушуючи їх приймати ваш варіант вирішення проблеми. Для досягнення мети ви використовуєте свої вольові якості, і якщо ваша воля досить сильна, то вам це вдається.

Це може бути ефективним у тому випадку, коли маєте певну владу. Ви знаєте, що ваше рішення або підхід у даній ситуації правильні й маєте можливість наполягати на них, однак це, імовірно, не той стиль, який використовували б в особистих відносинах: ви прагнете бути в злагоді з людьми, але стиль конкуренції може викликати в них почуття відчуження. Якщо ви застосовуєте такий стиль в ситуації, коли не маєте достатньої влади,

наприклад, коли з якогось питання ваша точка зору розходиться з точкою зору начальника, ви можете «обпектись».

Наведемо приклади випадків, коли слід використовувати цей стиль:

- результат дуже важливий для вас і ви робите більшу ставку на свій варіант вирішення проблеми, що виникла;
- ви маєте достатній авторитет для ухвалення рішення;
- рішення потрібно прийняти швидко й у вас вистачає влади для цього;
- ви відчуваєте, що нема іншого вибору і вам нема чого втрачати;
- ви перебуваєте в критичній ситуації, яка вимагає миттєвого реагування;
- ви повинні прийняти непопулярне рішення, вам необхідно терміново діяти і у вас достатньо повноважень для вибору цього кроку;
- ворожість досягла Такого рівня, що визначається як небезпечний стан, і надалі буде підтримуватися обставинами, які ускладнюються;
- жодна зі сторін не вважає конфліктну поведінку неприйнятною або неприпустимою;
- одна зі сторін втратила надію досягти своєї мети якими-небудь іншими засобами, крім боротьби, після того як було обдумане або випробувано інші стилі поведінки;
- суб'єктивна оцінка можливої перемоги досить висока.

Коли ви використаєте цей підхід, можете бути не дуже популярним, але завоюєте прихильників, якщо він дасть позитивний результат. Якщо вашою основною метою є популярність і добрі стосунки з усіма, то цей стиль використовувати не варто, його рекомендують у тих випадках, коли запропоноване вами вирішення проблеми має для вас велике значення, коли відчуваєте, що для його реалізації вам необхідно діяти швидко і коли вірите в перемогу, тому що маєте для цього достатньо волі й влади. Конфліктна поведінка може набувати форми тактик, які розглядаються як дії, спрямовані на блокування досягнення протилежною стороною її прагнень, цілей, намірів.

Існує ряд тактик конфліктної поведінки.

Демонстрація посилення власних ресурсів – ця тактика полягає в тому,

що одна зі сторін інформує іншу про те, що в неї є реальна можливість збільшити власні ресурси настільки, що вони будуть значною мірою перевищувати ресурси іншої сторони. Наслідки: інша сторона може піти на додаткову мобілізацію власних ресурсів або на певні вчинки, якщо оцінить свою позицію як слабшу.

Очікування, утримання попереднього стану. Цю тактику часто застосовують із метою отримання додаткової інформації про іншу сторону. Очікування, відсутність дій створюють свого роду ситуацію невизначеності. Напруження та невизначеність, відсутність дій змушують одну зі сторін конфлікту зробити певні дії, можливо, помилкові. Інша сторона, користуючись цим, отримує переваги.

Ризик. Тактика розрахована на несподіваний ефект – серії максимально ефективних дій швидко настають одна за одною.

Примус. Найчастіше застосовується сильнішою стороною. Може поставити слабку сторону в умови дефіциту часу для прийняття рішення.

Маніпуляції, дезінформація, блеф. Ці тактики дуже поширені. Кожний з учасників прагне приховати свої слабкі сторони. У суперника зумисне формуються неправильні уявлення про себе, приховуються слабкі сторони і демонструються переваги, яких немає, сторона розраховує на те, що суперник почне формувати свою поведінку на основі отриманої дезінформації.

Вирішення конфлікту.

На сьогодні існують такі види вирішення конфлікту:

- 1) повне вирішення на об'єктивному рівні. Усунення причин, що спричинили протиріччя;
- 2) часткове вирішення на об'єктивному рівні шляхом перетворення конфліктної ситуації і створення незацікавленості в конфліктних діях;
- 3) повне вирішення на суб'єктивному рівні за рахунок зміни образів конфліктної ситуації;
- 4) часткове вирішення на суб'єктивному рівні.

Контрольні запитання:

1. Дати визначення поняття конфлікт.
2. Охарактеризувати види конфліктів.
3. Визначити типи конфліктів.
4. Визначити у чому полягає роль конфліктності, як однієї з характеристик спортивної діяльності?
5. Визначити у чому полягає роль індивідуальної конфліктності для успішної змагальної діяльності?
6. Проаналізувати причини конфліктів у спортивно-педагогічній взаємодії.
7. Охарактеризувати конфлікти діяльності, поведінки і відносин.
8. Визначити умови виникнення конфлікту.
9. Визначити фази розвитку конфлікту.
10. Описати послідовність розвитку взаємодії у конфліктній ситуації.
11. Визначити, у чому полягає роль емоцій для вибору стратегії поведінки у конфлікті?
12. Проаналізувати стилі поведінки у конфлікті.

Рекомендовані джерела інформації: 1, 5, 7–10.

ТЕМА 5. ПОНЯТТЯ ПРО ПЕДАГОГІЧНУ МАЙСТЕРНІСТЬ ТРЕНЕРА

План:

1. Історія педагогічної думки про педагогічну майстерність.
2. Поняття «Майстерність», «Педагогічна майстерність», «Педагогічна майстерність тренера».
3. Структура педагогічної майстерності тренера.
4. Критерії оцінки діяльності тренера. Рівні реалізації тренером педагогічних функцій.

1. Історія педагогічної думки про педагогічну майстерність.

Питання педагогічної майстерності завжди було предметом уваги багатьох видатних вітчизняних та зарубіжних педагогів і психологів. Досить назвати прізвища Я.А. Коменського, В.О. Сухомлинського, І.А. Зязюна та ін. У наукових працях висвітлені питання професійної підготовки педагогів, розглянуті умови формування педагогічної майстерності, її складові.

Теоретичні засади формування педагогічної майстерності викладача розроблені в працях Я.А. Коменського, О.А. Захаренка, І.А. Зязюна. Проблемою визначення сутності і змісту педагогічної майстерності займалися вітчизняні і зарубіжні дослідники.

В 80-ті роки ХХ століття творчі педагоги-новатори об'єдналися у творчий рух «Педагогіка співробітництва» (Див. «Учительская газета». – 18 жовтня 1986 року). Основні ідеї педагогів-новаторів:

- співробітництво з усіма учасниками навчально-виховного процесу;
- навчання без примусу, з оптимізмом, без конфліктів;
- використання опори в навчанні;
- система випередження у навчанні;
- гуманістична система оцінювання;
- демократизація виховання особистості;
- самоаналіз, саморозвиток, самовдосконалення особистості тощо.

І.А. Зязюн започаткував новий напрям педагогічної науки і став засновником наукової школи з проблем педагогічної майстерності. Його теорія педагогічної майстерності не має аналогів у світі. Її інноваційність, педагогічна ефективність та вагомість результатів впровадження зумовили швидке розповсюдження ідей педагогічної майстерності у вітчизняній і зарубіжній педагогічній освіті (Японія, Польща та інші країни).

Основні положення цієї теорії й технології втілені у підручнику «Педагогічна майстерність» (1987 р. – тираж 30000 примірників, 1989 р. – тираж 188500 примірників, 1997 р. – тираж 15000 примірників, 2004 р. – тираж 5000 примірників, 2008 р. – тираж 5000 примірників) і переклад іноземними мовами, зокрема, польською та російською.

Морально-естетичною основою діяльності педагога-майстра, на яких ґрунтується теорія педагогічної майстерності, є, за академіком І.А. Зязюном, його здатність виступати носієм батьківських функцій, використовуючи владу захисту, заохочення, підтримки учнів, перетворюючи авторитет влади на владу авторитету.

2. Поняття «Майстерність», «Педагогічна майстерність», «Педагогічна майстерність тренера».

Професіоналізм людини в будь-якій сфері діяльності багато в чому залежить від рівня сформованості її майстерності. Як наукова проблема, проблема майстерності постала у ХІХ столітті.

У психолого-педагогічній літературі в даний час існують різні характеристики поняття «Педагогічна майстерність», але немає єдиного визначення, яке точно і повно розкриває його зміст і сутність.

Наведемо окремі визначення поняття «Педагогічна майстерність».

Педагогічна майстерність – синтез наукових знань, умінь, навичок методичного мистецтва і особистих якостей педагога, що забезпечує самоорганізацію високого рівня професійної діяльності на рефлексивній основі.

Педагогічна майстерність – це досконале, творче виконання педагогом

професійних функцій на рівні мистецтва, результатом чого є створення оптимальних соціально-психологічних умов для становлення особистості кожного учня, забезпечення високого рівня інтелектуального розвитку, виховання кращих моральних якостей, духовного збагачення школярів.

Педагог-майстер досягає високих результатів професійної діяльності, володіє індивідуальним стилем роботи, реалізує свій творчий потенціал за рахунок знання дитячої психології і умілого конструювання педагогічного процесу.

За Кайдаловою Л.Г. «Майстерність виявляється в діяльності, але не зводиться тільки до неї. Її не можна обмежити високим рівнем розвитку спеціальних умінь. Суть майстерності – в особистості педагога, в його позиції, здатності проявляти творчу ініціативу на основі власної системи цінностей».

Якщо визначати майстерність, необхідно розуміти найвищий рівень реалізації в певній діяльності. Тренерська діяльність пов'язана з вирішенням різноманітних педагогічних завдань організації та управління навчально-тренувальним процесом і зовні майстерність виявляється в успішному розв'язанні різноманітних педагогічних завдань, високому рівні організованого навчально-тренувального процесу, але суть її в тих якостях особистості тренера, які породжують цю діяльність, забезпечують її успішність. За Зязюном «Ці якості слід шукати не лише в уміннях, а й у тому сплаві властивостей особистості, її позиції, які й дають педагогові змогу діяти продуктивно». Сутність майстерності тренера, як педагога – в його особистості, в його позиції, здатності виявляти творчу ініціативу на ґрунті реалізації власної системи цінностей.

Педагог-майстер досягає високих результатів професійної діяльності, володіє індивідуальним стилем роботи, реалізує свій творчий потенціал за рахунок знання психології студентів і умілого конструювання педагогічного процесу. Проте майстерність виявляється в діяльності, але не зводиться тільки до неї. Її не можна обмежити високим рівнем розвитку спеціальних умінь.

Суть майстерності – в особистості викладача, в його позиції, здатності

проявляти творчу ініціативу на основі власної системи цінностей.

Педагогічна майстерність визначається як мистецтво навчання і виховання, що постійно вдосконалюється. Вона передбачає наявність педагогічних здібностей, загальну культуру, компетентність, широку освіченість, психологічну грамотність та методичну підготовку; здатність зрозуміло викладати учням навчальний матеріал, робити його доступним для учнів, викликати інтерес до предмета, активізувати учнів. Учитель повинен уміти (за потреби) належним чином реконструювати, адаптувати навчальний матеріал, важке зробити легким, складне – простим, незрозуміле – зрозумілим.

Сьогоднішнє розуміння професійної майстерності включає здатність не тільки доносити знання, популярно і зрозуміло викладати матеріал, але й організовувати самостійну роботу учнів, розумно і тонко «диригувати» пізнавальною активністю учнів, спрямовувати її в потрібному напрямі.

Завдяки педагогічній майстерності вчитель реалізує свої професійні функції: передає учням соціальний досвід, формує в них соціальні й особисті якості, готує до життя.

Майстерність – вияв найвищої форми активності особистості тренера в професійній діяльності, активності, що базується на гуманізмі і розкривається в доцільному використанні методів і засобів педагогічної взаємодії у кожній конкретній ситуації.

Будемо розглядати педагогічну майстерність як вияв педагогом свого «Я» у професії, як самореалізацію особистості у педагогічній діяльності, що забезпечує саморозвиток особистості спортсмена.

За Зязюном *«педагогічна майстерність — це комплекс властивостей особистості, що забезпечує самоорганізацію високого рівня професійної діяльності на рефлексивній основі»*.

Дослідники І. Зязюн, Л. Крамущенко та ін. визначають **рівні оволодіння педагогічною майстерністю**:

1) *елементарний рівень* – у вчителя наявні лише окремі якості професійної діяльності. Найчастіше – це володіння знаннями для виконання

педагогічної дії, володіння предметом викладання тощо. Продуктивність його навчально-виховної діяльності є невисокою;

2) *базовий рівень* – учитель володіє основами педагогічної майстерності: педагогічні дії гуманістично зорієнтовані, стосунки з учнями й колегами розвиваються на позитивній основі, добре засвоєно предмет викладання, методично впевнено і самостійно організовано навчально-виховний процес на уроці. Цього рівня, як правило, досягають наприкінці навчання у ЗВО;

3) *досконалий рівень* – характеризується чіткою спрямованістю дій учителя, їх високою якістю, діалогічною взаємодією у спілкуванні. Педагог самостійно планує й організовує свою діяльність на тривалий проміжок часу, маючи головним завданням розвиток особистості учня;

4) *творчий рівень* – характеризується ініціативністю і творчим підходом до організації професійної діяльності. Вчитель самостійно конструює оригінальні педагогічно доцільні прийоми взаємодії. Діяльність будує, спираючись на рефлексивний аналіз. Сформовано індивідуальний стиль професійної діяльності.

У визначенні рівнів сформованості педагогічної майстерності має місце певна умовність, бо майстерність тісно пов'язана з творчою діяльністю і визначити конкретні рамки, кількісні параметри для оцінки цих якостей досить складно та й навряд чи можливо. Слід пам'ятати, що досягнення висот педагогічної майстерності потребує максимально великих зусиль, енергії, природних здібностей, нахилів, працездатності, прагнення стати справжнім фахівцем.

Тренер завжди повинен пам'ятати, що для його учнів він є прикладом, будь-яке його слово впливає на стан спортсмена. Молодий тренер розповідає, з цього приводу, про свій досвід: «В спортивній групі тренувалась спортсменка Іринка, дівчинка дуже відповідальна та дисциплінована, усі завдання вона виконувала старанно. Після «звичайного» тренування Іра пішла до дому. На наступному тренуванні до тренера підійшла мама дівчинки і розповіла, що після минулого заняття дівчинка прийшла засмучена, розплакалась і майже усю

ніч не спала. Мамі вона нічого не розповіла про причини страждання, лише сказала, про невдачі на тренуванні. Для тренера це була велика несподіванка, він не розумів чому так сталося. Після заняття він вирішив по-дружньому поговорити з Ірою і з'ясувати, що сталося. Сказав, про тощо розмовляв з мамою і хоче зрозуміти дівчинку. Вона не довірливо розповіла, що після виконання завдання тренер не доброзичливо зробив зауваження. А тренер цього не пам'ятав, він вибачився, за те, що вона страждала. Дівчинка посміхнулася». Для тренера це був важливий урок, що будь-яке слово і будь-який погляд може для його учнів бути важливим і впливовим на його спортсмена.

Якщо говорити про витoki майстерності, то їх складає комплекс властивостей особистості, які забезпечать самоорганізацію високого рівня професійної діяльності на основі рефлексії. Майстерність також полягає в здатності та вмінні зазирнути в себе, оцінити свої дії, стосунки з людьми, пізнати свій внутрішній світ, зрозуміти себе і разом з цим – в умінні бачити і розуміти те, як до тебе ставляться інші люди, як вони тебе розуміють.

3. Структура педагогічної майстерності тренера.

Через те, що педагогічна майстерність – це сукупність певних якостей особистості, обумовлених психолого-педагогічною підготовкою і здатністю оптимально вирішувати педагогічні завдання, вона має певну структуру.

Педагогічна майстерність включає наступні компоненти (За Зязуном І):

– професійна компетентність – знання педагогіки, психології, логіки, принципів, форм і методів навчання і виховання, змісту навчального предмета та індивідуальних особливостей студента; уміння спілкуватися, дохідливо викладати навчальний матеріал, вести полеміку, керувати дискусією, використовувати наочні посібники і технічні засоби навчання, зацікавлювати і підтримувати увагу, аналізувати та оцінювати знання та вміння студентів, володіти комп'ютером; навички усного мовлення, розподілу власної уваги, орієнтування в часі);

– особисті якості – науковий світогляд, висока моральність, широкий

кругозір та ерудиція, духовна культура, оптимізм, емоційна стійкість, витримка, наполегливість, співчуття, терплячість і доброзичливість;

– педагогічна техніка:

а) комплекс умінь та навичок, використання свого психофізичного потенціалу як інструменту виховного впливу (володіння своїм фізичним, психічним, емоційним станом; голосом, мімікою, пантомімікою);

б) вміння впливати на інших (вербальні, невербальні засоби спілкування);

– педагогічний такт – вміння обирати відповідний тон і стиль спілкування із студентами, колегами;

– педагогічна творчість – заснована на повноті інформації, науковому прогнозі, умінні педагога кожного разу по-новому й ефективно застосовувати в навчально-виховному процесі різні комбінації форм і методів педагогічного впливу. Розмаїття педагогічних ситуацій, виникнення проблем, прагнення підійти до їх вирішення нестандартно на основі своєї уяви обумовлюють педагогічну творчість. Робота «за шаблоном» значно збіднює педагогічний процес і негативно впливає на авторитет педагога;

гуманістична спрямованість – одна з визначальних характеристик майстерності. Спрямованість – це прагнення особистості до певного роду занять, що базується на стійкому інтересі до нього. Основою її є ідеали, інтереси, ціннісні орієнтації. Гуманістична спрямованість – це спрямованість на особистість іншої людини, утвердження духовних цінностей, моральних норм поведінки і відносин тощо;

культура мовлення – майстерне володіння словом, вміння точно, доступно, емоційно, образно висловлювати свої думки, оскільки всі педагогічні задуми, цілі та завдання реалізуються в педагогічній взаємодії – спілкуванні зі студентами;

– педагогічні здібності – це особливі якості особистості викладача, що зумовлюють успішність педагогічної діяльності.

Розглянемо більш детально компоненти педагогічної майстерності тренера.

Професійна компетентність тренера.

Професійна діяльність тренера, має складну структуру і значні відмінності від інших педагогічних професій. Ця діяльність вимагає високого рівня знань у галузі біологічних і психологічних процесів; володіння засобами, методами і формами педагогічного і тренувального впливу; високої фізичної і технічної підготовленості; розвиненості педагогічних здібностей, сформованості певних рис і якостей особистості, що в сукупності становлять його професійну компетентність.

Під професійною компетентністю тренера розуміємо інтегральну характеристику особистості фахівця, що поєднує рівень необхідних знань, вмінь, навичок, здібностей, професійно важливих якостей для ефективного виконання професійної діяльності, які забезпечують самореалізацію та самовдосконалення особистості педагога-тренера в процесі професійної діяльності.

Це визначення дає можливість визначити у структурі професійної компетентності тренера такі компоненти:

- професійно-когнітивний (загально-професійні, загально-педагогічні та загально-психологічні компетенції);
- професійно-діяльнісний (фізкультурно-спортивні та спеціальні компетенції);
- професійно-особистісний (мотиваційна та комунікативна компетенції).

Спортивний тренер, це перш за все педагог, який не тільки навчає техніці рухів і сприяє розвитку фізичних здібностей спортсмена, а й виховує, формує риси та якості особистості, мотиви, інтереси, цінності. Основу професійної діяльності тренера становлять педагогічні здібності (перцептивні, проектувальні та конструкторські, організаторські, дидактичні, експресивні, комунікативні). Саме до складу комунікативних здібностей відносять педагогічну етику і такт тренера. Але, педагогічна етика тренера має розглядатися у більш широкому розумінні з урахуванням аспектів цього поняття.

Педагогічна етика як складова професійної майстерності тренера.

Актуальним є визначення особливостей педагогічної етики тренера як складової його професійної компетентності, оскільки вона визначає характер взаємодії тренера і спортсмена, а отже, впливає і на результат спортивно-тренувального процесу.

Розглянемо більш детально поняття «педагогічна етика».

У науковій літературі виділяють поняття «професійна етика» і «педагогічна етика». У літературі немає однозначного тлумачення поняття «професійна етика». У Словнику з етики відзначається, що *професійною етикою* називають кодекси поведінки, які забезпечують моральний характер взаємовідносин між людьми, які займаються спільною професійною діяльністю.

Особливістю професійної етики є тісний зв'язок з діяльністю членів конкретної групи (фахівців) і наявність єдиних моральних правил, норм поведінки для членів цієї групи.

Виокремлення професійної етики у відносно самостійну галузь знання обумовлене необхідністю визначення певних моральних норм, правил, традицій, які будуть властиві представникам певних професій і якими вони будуть керуватися при здійсненні конкретної професійної діяльності. Визначення цих норм, правил, традицій спрямовано на формування особистості представника цієї професії, його переконань, поглядів, норм і правил поведінки. Крім того, будь-яка професійна діяльність опосередковано впливає на особистість людини, змінюючи її якості, риси, характеристики. Тобто етичні кодекси виникають у результаті необхідності регулювати поведінку професіоналів у тих галузях діяльності, які в результаті соціальних змін висуваються на передній план, і їхня роль набуває соціального значення. Тому особливого значення професійна етика набуває у професіях, що пов'язані з психологічним і виховним впливом на людину: вчитель, тренер, психолог та ін.

Педагогічна етика розглядається як відносно самостійний розділ науки, який вивчає особливості педагогічної моралі, з'ясовує специфіку реалізації

принципів моралі в сфері педагогічної діяльності, розкриває її функції, зміст принципів і етичних категорій. Також у рамках педагогічної етики вивчається характер моральної діяльності тренера і моральних відносин у професійній сфері, розробляються основи педагогічного етикету, який являє собою сукупність напрацьованих у педагогічному середовищі специфічних правил спілкування, манери поведінки людей, які професійно займаються навчанням і вихованням. А це означає, що педагогічна етика також має місце і у педагогічній діяльності тренера.

Перед педагогічною етикою педагога-тренера постають важливі завдання (теоретичні і прикладні), серед яких дослідження проблем методологічного характеру; розробка структури и процесу формування моральних потреб педагога-тренера, з'ясування специфіки моральних аспектів педагогічної праці тренера, виділення вимог до морального образу педагога-тренера.

Педагогічна етика у стосунках «педагог-тренер-вихованець» має свої особливості, які пов'язані зі специфікою спортивної діяльності. Розглянемо їх. Педагог-тренер у процесі навчально-тренувальної діяльності має можливість впливати на мотиваційну сферу учнів, інтереси, потреби, мотиви, цінності та ін. Ці мотиви проявляються і розкриваються у процесі занять спортом, а це викликає необхідність дотримуватися певних норм спортивної етики; розвивати прагнення до подолання труднощів на шляху до спортивних досягнень; виховувати спортивну працелюбність, волю та інші особистісні якості й властивості спортивного характеру. При цьому тренер сам має демонструвати відповідні установки, інтереси, прагнення і особистісні риси.

Спортивна діяльність сама по собі не виховує позитивних особистісних якостей, тому у спортсмена можуть сформуватися негативні риси характеру (егоїзм, надмірне честолюбство, марнославство, зарозумілість та ін.). У процесі взаємодії з учнями тренеру необхідно цілеспрямовано здійснювати їхнє моральне виховання, стимулювати спортсменів до самовиховання і самовдосконалення.

Педагогічна етика тренера реалізується через інформаційну взаємодію зі

спортсменом. Плани, рекомендації, поради, настанови, зауваження – це найбільш поширені виховні методи і форми впливу на свідомість спортсмена, на його ставлення до спортивної діяльності та її результатів. Чесність, відвертість, співробітництво, прагнення допомогти вихованцю – ці моральні риси є запорукою високих досягнень і успіхів спортсмена.

У педагогічній діяльності тренера важливою рисою є вимогливість до спортсмена на основі об'єктивної оцінки його функціональних можливостей. Вимогливість тренера, з позицій педагогічної етики, має проявлятися у тактовності, витримці, чіткості та послідовності вимог, коректності у спілкуванні з вихованцями, неприпустимості приниження гідності вихованців, брутальності.

Для спортивної діяльності, на відміну від інших видів активності людини (спілкування, ігрової діяльності, навчання), характерним є не просто досягнення певного результату, а, як правило, досягнення найвищого результату, прагнення першості. Тому в рамках педагогічної етики педагога-тренера можна виділити такий етичний принцип, як відповідальність за результат спортивної діяльності, який, по суті, є спільним досягненням тренера і спортсмена. Тобто педагогічна взаємодія тренера і вихованця має бути побудована таким чином, щоб і тренер, і вихованець разом йшли до поставленої мети – досягти найвищого результату, зробити внесок у розвиток спорту, прославити країну або певне спортивне товариство.

Педагогічна етика тренера у процесі навчально-тренувальної діяльності має ще один важливий аспект, пов'язаний з контролем спортивних навантажень юних спортсменів. Формування рухових актів здійснюється в екстремальних умовах тренувальної і змагальної діяльності у відповідності до кінцевого результату. Процес формування рухових актів спортсмена відбувається шляхом автоматизованого управління діями, що складаються з певної системи рухів і регуляторних актів. Цей процес, тривалий за часом, вимагає наполегливості, витримки, вольових зусиль як з боку тренера, так і з боку вихованця.

Отже, дотримуючись педагогічної етики, педагог-тренер має:

- зважено і раціонально підбирати спортивне навантаження, яке б відповідало тренувальному процесу і не порушувало б його організації;
- не ставити перед спортсменом незвичних (або надзвичайних) завдань, що викликають несприятливі реакції психіки і функціональних систем;
- виявляти реакцію спортсмена на тренувальні впливи відповідно до умов змагальної діяльності й з урахуванням рівня підготовленості до неї спортсмена.

Педагогічна техніка.

В педагогічній діяльності тренера немає дрібниць. Дуже важливим є кожна його дія і кожне слово і те, як це слово вимовляється, як тренер наголошує, подає команду, важливим є і як стоїть і сидить, тому для тренера необхідно володіти прийомами організації власної поведінки і прийомами впливу на спортсмена. В практиці тренера настає година, яка найважливішим для нього є ці «дрібниці»: як висловити свою думку, щоб спортсмени зрозуміли; як подивитися на змаганнях, щоб погляд вплинув на результат спортсмена, та ще багато таких «як», від яких залежить ефективність тренувальної діяльності.

Візьмемо початок занять. Чому воно є таким несхожим в різних тренерів, навіть якщо ці тренери мають однакову освіту, позитивно відносяться до спортсменів? Вся справа в техніці.

Дослідники вказують на поточні помилки педагогічної техніки починаючих тренерів. Більше всього втрат у них від невміння щиро говорити з спортсменами, його батьками, подолати невпевненість. В створеннях про перші заняття говорять про те, як хвилювались вони із-за недосконалості своєї відповіді, як проявляли надмірну суворість, боялися доброзичливого тону, говорили скоромовкою, переживали почуття страху, як метушилися біля дошки та надмірно жестикулювали або стояли окам'янівши і не знали, куди подіти руки. В осанці багатьох видна сутулість, опущена голова, невмілі рухи рук, котрі вертять різні предмети. Найбільший недолік голосу – монотонність, безбарвність речі, недолік навику виразного читання. Багато індивідуальних недоліків в речі – нечітка дикція, невміння знайти оптимальний варіант звуку. Всі ці недоліки заважають тренеру ефективно взаємодіяти зі спортсменами та

разом з цим свідчити про необхідність удосконалювати техніку.

Комплекс прийомів, котрі дають можливість досягнути успіхів в тренерській діяльності визначаємо, як педагогічну техніку тренера.

Педагогічна техніка – це вміння використовувати власний психофізичний апарат як інструмент виховного впливу. Це – володіння комплексом прийомів, котрі дають тренеру можливість глибше, яскравіше, талановитіше виявити свою позицію та досягнути успіхів в тренерській діяльності.

Педагогічна техніка забезпечує з'єднання внутрішнього змісту Тренера та зовнішнього вираження діяльності.

Педагогічна техніка складається з двох груп вмінь.

Перша група пов'язана з вмінням тренера керувати своєю поведінкою: техніка володіння своїм організмом (мімікою, пантомімікою); управління емоціями, зняття зайвої психічної напруги, пробудження творчого самопочуття; управління увагою), технікою мови – керування диханням, дикцією, голосністю, темпом мови.

Друга група пов'язана з вмінням впливати на спортсмена та спортивну команду: техніка організації контакту, управління педагогічним спілкуванням; техніка навіяння.

Складові першої та другої груп педагогічної техніки спрямовані або на організацію внутрішнього самопочуття педагога, або на вміння це самопочуття адекватно впливати назовні.

Внутрішня техніка – створення внутрішнього налаштування тренера, психологічне настроювання тренера на майбутню діяльність через вплив на розум, волю та почуття.

Самопочуття педагога не є особистою справою, так як воно відображається і на спортсменах, і на колегах, і на батьках спортсменів. Кожне слово тренера не тільки несе інформацію, а й передає відношення до неї. Досягнути оптимального внутрішнього стану в педагогічній діяльності важко, так як сама вона емоційно напружена, «це праця серця та нервів», це буквально

щоденна та щогодинна витрата великих душевних сил. Наша праця – це щогодинні зміни ситуацій, котрі викликають то посилене збудження, то гальмування. Вчитель повинен вміти зберігати працездатність, володіти ситуаціями забезпечення успіхів в діяльності та збереженні свого здоров'я.

Для цього важливо працювати над виробкою такого синтезу якості та властивість особи, які дадуть можливість впевненості, без зайвої емоційної напруги здійснювати свою професійну діяльність:

- педагогічного оптимізму;
- впевненості в собі як вчителя, відсутність страху перед дітьми;
- вміння володіти собою, відсутність емоційної напруги;
- наявність вольових якостей (цілеспрямованості, самовладання, рішучість).

Всі ці якості характеризують психологічну стійкість в професійній діяльності. В основі її – позитивне емоційне відношення до себе, учнів, праці. Саме позитивні емоції активують та надихають вчителя, надають йому впевненості, наповнюють його почуттям радості, позитивно впливають на відношення з дітьми, батьками, колегами. Негативні емоції гальмують активність, дезорганізують поведінку та діяльність, викликають тривогу, страх, підозру.

Для ефективної діяльності необхідно доброзичливий бадьорий тон колективу, який допомагає успішному просуванню до цілі, подолання труднощів. Джерело такої атмосфери зацікавленого життя колективу – є тренер. Він створює атмосферу дружності, доброзичливості. Що для цього потрібно?

Захоплюватися працею та інколи приховувати негативні емоції, не дозволяти собі перебільшувати чужі недоліки, гіперболізувати «ненормальні дитячі наміри та дії».

Тренеру потрібно вміти грати, причому не тільки зовні.

Доброзичливе вираження обличчя потрібне не тільки для того, щоб настроїтися на мажор, але й для того, щоб пробудити центри позитивних емоцій і створити хороше розташування духу. При такій грі прийоми поведінки

закріплюються і характер постійно змінюється. Тому не треба ходити з похмурим, нудьгуючим виглядом навіть тоді, коли поганий у вас настрій. Вчитель з щирою радужною усмішкою і сам становиться життєрадісним. Якщо ж погане розміщення духу не відступає, слід примусити себе посміхнутися, удержати декілька хвилин усмішки і подумати про щось приємне. Поганий настрій розпочне «розмиватися». Ви заспокоїтеся, і до вас може повернутися притаманний вам оптимізм. «Якщо ми зовні не проявляємо емоцій, це не виключає їхнього негативного впливу».

На ґрунті постійних негативних реакцій розвиваються різні хвороби. Для їх профілактики потрібні не просто стриманість, уникнення ситуацій, які викликають позитивний стан, а і розрядка від негативних емоцій за допомогою створення осередку захисного збудження, яким можуть бути музика, спілкування з природою, читання книг, гумор, спортивне тренування.

Таким чином, першим кроком до регуляції самопочуття є вплив на емоційну сферу, прагнення притримуватися мажорного тону, виховуючи в собі доброзичливість та оптимізм; придбання «м'язової радості» в фізичних діях; створення зон захисного збудження (бібліо-терапія, музико-терапія та ін.).

Вплив на емоційну сферу – процес складний, не завжди тренер здатний досягнути рівноваги, пробудити позитивні реакції. Для регуляції самопочуття слід звернутися і до інтелектуальної, і до вольової сфери.

Які дороги вольового впливу? Це перш за все, звернення до власного почуття боргу в зв'язку з усвідомленням соціальної ролі професії, ціннісними установками. Механізм впливу:

- здержування власних дій, які не співпадають з переконаннями, поверх задачами;
- пробудження активності в направленні досягнень обраної цілі життя і діяльності.

Формула тренера: «Мені потрібно це зробити, таке моє призначення...» Цей спосіб саморегуляції дуже важкий, оскільки пов'язаний з вихованням спрямованості в цілому, установок, але і надійний, так як сформовані

переконання не дають тренеру відійти від цілі. В критичних ситуаціях такий тренер завжди зможе сказати собі, удержуючись від запальності: «Я не можу собі дозволити».

Другий шлях вольового впливу на самопочуття непрямий. Він перебуває в контролі власного фізичного стану. Глибину емоційних переживань ми змінюємо, впливаючи на їх внутрішні проявлення. Кожний з нас може контролювати м'язову напругу, темп рухів, мову, дихання, а їх переміна автоматично впливає на психічний стан.

Які існують конкретні прийоми?

Перш за все, регуляція м'язової напруги. Для активізації емоційного стану напружуємо групу м'язів, наприклад, правою рукою, даючи собі команду бути сильним, енергійним, або, навпаки, розслаблюємо м'язи, додаючи уяву про тяжкість та тепло в руці. Фізична дія плюс уява опосередковано впливає на емоційні реакції. Потрібно лише знати, яка група м'язів відповідає точним емоційним реакціям. При емоціях страху, наприклад, більш всього напружуються артикуляційні та потиличні м'язи, на розслаблення яких і слід звернути увагу, відчувши такий стан.

Оскільки з емоційним станом пов'язане і дихання, то шляхом його контролю і регуляції можна добитися саморегуляції настрою.

Поспостерігаємо, як змінюється дихання людини в різних емоційних станах: рівне дихання в сні; глибоке у того, хто замислився; прискорене у хвилюючого; «роздуті ніздрі» у людини в гніві. Контроль дихання, зниження його темпу, збільшення глибини дадуть можливість зменшити хвилювання. Тому тренеру рекомендують перебороти не виробниче збудження в началі уроку за допомогою простого способу: подивитися на клас, тричі глибоко вдихнути та видихнути, привітливо посміхнутися, а потім поздоровкатися.

Реакції такого типу називаються психосоматичними. Вони діють як рефлекс, тобто визначають обов'язкові, запрограмовані зміни. Це пояснюється тісним зв'язком фізичного і психологічного стану. Впливаючи на фізичний стан, ми викликаємо відповідні емоційні реакції.

Механізм управління психосоматичними реакціями покладений в основу таких прийомів, як зміна темпу мови та рухів. Хочете на занятті заспокоїтися, позбутися від хвилювання – почніть повільно ходити по класу, пояснюйте в повільному, рівномірному темпі. Через декілька хвилин механізм саморегуляції організму, який залежить лише від вашого вольового зусилля, спрацює.

Крім вказаних способів управління психічним станом через вплив на емоційну та вольову сферу, дуже важливо користуватися самонавіянням як комплексною системою саморегуляції, котра «задіє» емоції, волю та свідомість людини. Достигають його за допомогою аутогенного тренування, котре перебуває в виконанні спеціальних вправ, направлених на формування у людини звичок свідомого впливу на різні функції організму – самонавіяння.

Оскільки навіяння краще всього здійснювати на фоні загального м'язового розслаблення та психічного спокою, аутотренінг звичайно складається з двох етапів: розслаблення (входження в стан релаксації) і самонавіяння (вплив на визначені установки за допомогою спеціальних формул). Аутогенне тренування складає декілька прийомів, які використовуються в певній послідовності.

Розглянемо, як досягти розслаблення:

– *перший крок* – вибір зручного положення: закрити очі та сконцентруватися на своєму емоційному стані, осо знаючи усвідомлюючи його («Я схвилюваний, мені потрібно заспокоїтися»);

– *другий крок* – сконцентруватися на обличчі, прийняти спокій, розслаблене вираження і направити думки на що-небудь приємне. Це дасть можливість заспокійливо вплинути на емоційні центри, а переключення думок на інше – поглибить стан спокою. Таким чином вдасться запросити гостроту негативних переживань;

– *третій крок* – підсилення стану спокою шляхом мислячого самомасажу шкіри обличчя і кісток рук. Внаслідок такого самомасажу лоба, носа, щок, губ, підборіддя зменшується збудження, емоційна напруга спадає. Підсилюється цей стан і по елементним масажем кісток рук. Механізм психосоматичної

реакції, на якому ґрунтується вправа, пов'язаний з тим, що більша частина нервових клітин рухомих зон кори головного мозку регулює активність обличчя та рук. Якщо їх розслабити, активність їх зменшиться, що буде робити дію прискорення всього тіла;

– *четвертий крок* – розслаблення язика та гортані. Це необхідно для того, щоб перервати думки про ситуації, яка травмує, послабити збудження внутрішньої мови;

– *п'ятий крок* – регуляція дихання. Дихати слід так, нібито ви спите.

Потрібно слідити, щоб розслаблення супроводжувалось відчуттям задоволення, яке дасть можливість зрушити маятник коливань емоцій від нуля до відчуття позитивного емоційного хвилювання.

Саме на основі набутого стану розслаблення можна формувати в собі спеціальні емоційні реакції, передусім такі, як стійкий оптимізм та життєрадісність. Для цього вчитель корисне навчання цікавості, терпимості до дітей.

Наприклад:

– дитячі жарти мене не дратують, а розважають;

– я легко гащу в собі відчуття нервовості і злості, коли хтось з дітей веде себе не так, як мені би хотілось;

– мені приємні діти навіть тоді, коли вони шумлять та не слухаються;

– мені подобається спілкуватися з батьками. Подобається допомагати їм в вихованні дітей. Я відчуваю, що моя професійна майстерність їм допомагає, і мені від цього стає приємно.

Молодому тренеру, який готується до заняття та відчуває невпевненість, страх перед дітьми, бажано провести сеанс самонавіяння, промовивши, наприклад, таку формулу: «Я спокійний. Я впевнено проводжу заняття. Діти слухають мене. Я почуваю себе вільно, я розкутий. Я добре підготовлений до заняття. Заняття цікаві. Дітей всіх знаю і бачу. Дітям цікаво зі мною. Я впевнений, маю багато сил. Я добре володію собою. Розміщення духу бадьоре, хороше. Вчити цікаво. Учні поважають мене, слухають та виконують мої

вимоги. Мені подобається працювати. Я – тренер».

Для успішного самонавіяння потрібні систематична робота, тренування психофізичного апарату, який поступово стане слухняним знаряддям в педагогічній діяльності.

Як бачимо, у всіх вказаних прийомах саморегуляції психічного стану основою внутрішньої техніки тренера є увага і уява. Дякуючи здібностям перемикає увагу, зосереджувати її на емоційно притягуючих об'єктах, на виразних фізичних діях, ми регулюємо наш психічний стан. А здатність яскраво уявляти, бачити внутрішнім зором ті картини, які ми хочемо навіяти собі, дає можливість викликати майже ті емоції, які пов'язані з заданими образами. Недостатньо розвинута увага та уява – нерідко причина невміння керувати собою, своїм станом. Визначними прийомами удосконалення цих психічних процесів можна навчитися, ознайомившись з системою вправ театральної педагогіки.

Професійна діяльність педагога може привести його до душевних втрат через надмірні психічні навантаження. Їх можна зменшити власними зусиллями.

Тренеру потрібно піклуватися про здоров'я, про свою нервову систему, як піклується співак про свій голос, а піаніст – про руки. Потрібно лише мати установку на самовдосконалення, віру в можливість реалізації свого задуму та бажання отримувати задоволення від праці.

Таким чином, керувати своїм психічним станом можна. Для цього тренер має можливість скористуватися рекомендованим арсеналом засобів розвитку внутрішньої техніки.

Важлива передумова творчого процесу – гармонічне єднання внутрішнього змісту діяльності та зовнішнього його виявлення. Педагогу слід навчитися адекватно та емоційно виразно виражати свій внутрішній стан, думки та почуття.

Зовнішня техніка – прояв внутрішньої діяльності тренера в його тілесній природі: міміці, голосі, відповіді, рухах, пластиці.

Елементами зовнішньої техніки вчителя є вербальні (язикові) і невербальні засоби. Саме через них тренер проявляє свої наміри, саме їх «читають» і розуміють спортсмени. Розглянемо послідовно невербальні засоби.

Скористаємося схемою О. Кузнецової. Ця схема свідчить про широку палітру засобів вираження людиною свого відношення, і вчитель повинен працювати над розширенням і удосконаленням репертуару впливу невербальними засобами. Звісно, не всі вони рівнозначні, тим не менш, кожний з них «ракується» вихованцями, зусиллями або нейтралізувати враження від слів педагога.

Дослідження свідчать, що невербальні засоби, в дійсності жестів, можуть мати велику вагу в спілкуванні, чим слово. Так, коли ми говоримо: «Ти красивий хлопчик» і одночасно супроводжуємо висловлюванням жестів негативної оцінки (кивком голови), то 85% людей сприймуть цю інформацію по смислу жесту, а не слова:

1) мова тіла:

- **фізіогноміка** (експресія обличчя та фігури, статистична експресія обумовлена будовою тіла);
- **артефакти** (прикрашення зовнішності: манера одягатися, зачіска, косметика);
- **система ароматів** (звичайні, штучні);
- **такесика** (система дотику та потиснення руки, динамічна експресія по хлопання та ін.);
- **просодика** (характеристика голосу: темп, тембр, висота, голосність, наголос, акценти);
- **екстралінгвістика** (використання в язиці пауз, покашлювання, сміху, зівання, плачу);
- **кінесика** (комунікативно-значимі рухи) (**виразні рухи** (міміка, жести, осанка, поза, хода) (**контакт очей** (направленість, рухів, частота контакту, тривалість), (**невербальні дії** (дії з предметами, тілесні рухи - почісування, потирання рук);

2) міжособовий простір (проксемика): дистанція, взаємне розміщення під час спілкування;

3) тимчасові характеристики спілкування: час спілкування, запізнення, затримка дій.

Таким чином, до внутрішньої техніки вчитель повинен бути дуже уважним. Розглянемо деякі з її елементів. Маємо на увазі внутрішні особливості та способи вираження свого «Я» (одержання – ріст, комплекція, форма носа, розріз очей та ін.; сформовані – зачіска, хода, осанка, міміка, дикція, одяг та ін.).

Внутрішній вигляд педагога повинен бути ексцентрично виразним.

Недопустимо недбале відношення до своєї зовнішності. Головна вимога до одягу тренера – скромність і елегантність. Вітіювата зачіска, незвичайний фасон плаття і часті зміни кольору волосся відвертають увагу спортсменів.

І зачіска, і одяг, і прикраси завжди повинні бути підкорені рішення педагогічної задачі – ефективній взаємодії заради формування особи вихованця.

І в прикрасах, і в косметиці – в усьому тренер повинен дотримуватися почуття міри і розуміти ситуацію. Естетична виразність виражається в привітності, доброзичливості особи, в зібраності, стриманості рухів, в скупому, виправданому жесті, в осанці та ході. Недопустимі для тренера кривляння, метушіння, фальшивість жестів, в'ялість. Навіть в тому, як він зайде в кабінет, подивиться, проявить вплив на дитину. В рухах, жестах, погляді діти повинні відчувати стриману силу, повну впевненість в собі і доброзичливе відношення.

Пантоміміка – це виразні рухи всього тіла або окремої його частини, пластика тіла. Вона допомагає виділити в зовнішності головне, малює образ. Зверніть увагу на вчителя, який натхненно пояснює урок. Як органічно злиті у нього рухи голови, шиї, рук!

Красива, виразна постава тренера передає внутрішню достойність. Пряма хода, зібраність свідчить про впевненість тренера в своїх силах.

Люди рідко мають красиву постать від природи, майже завжди вона – результат спеціальних вправ і сформованої постави.

Тренер повинен виробити манеру правильно стояти перед спортсменами на занятті (ноги на ширині 12–15см, одна нога трохи висунута вперед). Всі рухи та пози повинні бути позначені витонченістю та простотою. Естетика пози не припускає поганих звичок: похитувань назад, топтань, манери триматися за спинку, крутити в руках сторонній предмет, почісувати голову, потирати ніс, держатися за вухо.

Слід звернути увагу на ходу, адже вона також несе інформацію про стан людини, її здоров'я, настрій. Жест тренера повинен бути органічним і стриманим, без різких широких змахів і гострих кутів. Перевага віддається круглій та скупій жестикуляції. Слід звернути увагу на такі поради: близько 90% жестів слід робити вище пояса, так як жести, зроблені руками нижче пояса, нерідко мають значення невпевненості, невдач.

Лікті не повинні держатися близько, чим 3 см. від корпусу. Мала відстань буде символізувати нікчемність і слабкість авторитету.

Розрізняють жести описані та психологічні. Описані жести (показ розміру, форми, швидкості) ілюструють хід думок. Вони рідко потрібні, але застосовуються часто. Значно більше важливі психологічні жести, які виражають почуття.

Наприклад, кажучи «будь ласка», ми піднімаємо кість руки на рівень грудей долонею доверху, трохи відводячи її від себе. На здивування вказують розведені в сторони руки, на застереження – прижятий до губ палець руки.

Основні вимоги до жестів: непримушеність, стриманість, доцільність. Слід враховувати, що жести, як і інші рухи корпусу, частіше всього випереджують хід висловленої думки, а не йдуть за нею.

Для того щоб спілкування було активним, слід мати округлу позу: стояти обличчям до кабінету, не схрещувати рук, зменшити дистанцію, яка створює ефект довіри. Рекомендуються рухи вперед і назад по кабінету, а не в сторони. Крок вперед підсилює значимість повідомлення, оказує допомогу зосередження уваги аудиторії. Відступаючи назад, мовець як би дає можливість слухачам відпочити.

Міміка – виразні рухи м'язів обличчя. Нерідко вираження обличчя та погляд впливають на спортсменів сильніше, ніж слова. Спортсмени «читають» з обличчя тренера, вгадуючи його відношення, настрої, при цьому обличчя повинно не тільки виражати, але й приховувати емоції. Слід показати обличчям та жестами те, що стосується діла, допомагає виконанню навчально-виховних задач.

Широкий діапазон почуттів виражає усмішка, яка свідчить про духовне здоров'я та моральну силу особи. Важливі виразники почуттів – брови та очі. Підняті брови вказують на здивування, зрушені – зосередженість, нерушимі – спокій, байдужість, в русі – зацікавлення.

Для розвитку орієнтації в усвідомленні власної поведінки та поведінки спортсменів корисне ознайомлення з еталонами, описаними в роботах психологів.

Еталон поведінки в стані радості: усмішка, очі сяють, надмірна жестикуляція, багатослівність, бажання допомогти іншому. Еталон поведінки в стані страху: очі розширені, поза застигнута, брови підняті, голос тремтить, обличчя скривлене, погляд «бігаючий», рухи різкі.

Самими виразними на обличчі людини являються очі. Вчителю слід уважно вивчити можливості свого обличчя, виробити вміння користуватися виразними поглядами, уникати надмірної динамічності м'язів обличчя та очей («бігаючи очі»), а також безжиттєвої статичності («кам'яне обличчя»).

Погляд тренера повинен бути зверненим до дітей, створюючи візуальний контакт.

Контакт очей (візуальний контакт) – погляд співрозмовників, зафіксований один на одного, що означає зацікавленість партнером і сконцентрованість на тому, про що він говорить. Вчені виявили, що, розмовляючи, люди дивляться один на одного в середньому 35–50% часу, на протязі якого проходить розмова.

Погляд звичайно спрямований на очі співрозмовника і затримується на них 5–7 секунд. Останній час той, хто розмовляє, і той, хто слухає, дивляться

хто куди. На співрозмовника частіше дивляться тоді, коли слухають, а не тоді, коли говорять. Люди дивляться один на одного переважно для того, щоб побачити реакцію на свої слова: зрозуміли чи, погоджуються чи? Довготривалий погляд мовця, направлений на співрозмовника, підтверджує сказане. Лише в деяких випадках, коли мова йде про надто особливі справи, недоцільно дивитися прямо на того, хто говорить.

Разом з тим візуальний контакт виконує в відношеннях з дітьми ще і таку важливу функцію, як емоційне харчування. Відкритий, звичайний доброзичливий погляд прямо в очі дитини важливий не тільки для встановлення взаємодії, а й для задоволення її емоційних потреб. Погляд передає дітям наші почуття. Дитина найбільш уважна, коли ми дивимося їй прямо в очі, і більше всього запам'ятовує саме те, що сказано в такі хвилини. Психологи помітили, що частіше, на жаль, дорослі дивляться дітям прямо в очі в ті хвилини, коли повчають, докоряють, кричать. Це провокує появлення тривоги, невпевненості в собі, гальмує особливий розвиток.

Запам'ятайте: візуальний контакт з учнями повинен бути постійним. І більш всього він потрібний для того, щоб учні відчували доброзичливе відношення, підтримку, любов.

Слід звернути увагу молодого вчителя на обставини, про які писав Росс Кемпбелл: з дітьми, які не дивляться на співрозмовника, які, кинувши погляд, зараз опускають очі або відвертаються, важко спілкуватися; такі діти неавторитетні, не викликають симпатій, при цьому їх уникають, що усугубляє в них відчуття самотності. І в навчанні, і в поза навчальний час дітям потрібен не тільки суровий контроль, але й лагідний погляд дорослого, його підбадьорення дотиком, який усуває тривогу, страх і виховує впевненість в собі, в своїх силах. Не спілкуватися з стінами, вікнами, стелею. Прагнути тримати в полі зору всіх учнів. Візуальний контакт – це техніка, яку потрібно усвідомлено розвивати.

Міжособовий простір (дистанція спілкування) – відстань між спілкуючи ми, характерна взаємодією. Дистанцію до 45см прийнято рахувати інтимною, 45см – 1м 20см – персональною, 1м 20см – 4м – соціальною, 4–7 м –

публічною.

Велика відстань не дає можливість чітко сприймати міміку, ще більше (12м) – жести та рухи корпусу. Це призводить до появи бар'єрів в спілкуванні. Зміни дистанції – прийом приваблення уваги під час уроку. Скорочення дистанції підсилює вплив.

Під час спілкування важливо врахувати і розташування співрозмовників. Якщо спілкуються суперники, вони сидять один напроти одного; якщо це звичайна бесіда, а в особливості випадкова – навкоси за столом, якщо друзі – рядом.

Як саме досягнути *внутрішньої виразності*? Існують такі напрямки:

1) навчитися диференціювати і адекватно інтерпретувати невербальну поведінку інших людей, розвивати вміння «читати обличчя», розуміти мову тіла, часу, простору в спілкуванні;

2) прагнути розширити особливий діапазон різних засобів шляхом тренувальних вправ (розвивання осанки, ходи, міміки, візуального контакту, організація простору) і самоконтроль зовнішньої техніки;

3) добитися того, щоб використання зовнішньої техніки проходило органічно з внутрішнім переживанням, як логічне продовження педагогічної задачі, думки та почуття вчителя.

Історія театру знає різні шляхи досягнення зовнішньої виразності. В театрі ремесла користуються готовими трафаретами, штампами для умовного відтворення образів та жаги. В театрі показування викличуть теперішні переживання, але під час підготовки до дій, пошуку зовнішнього малюнка ролі, а на сцені роль можуть грати без великих душевних зусиль. І, в кінці кінців, піклуються не про відпрацювання масок, коли зовнішня техніка є «ефективна мова фасаду», а про природність, виразну самореалізацію особи в логіці життя образу. Таким чином, вчителю слід не приймати образи, а проявляти внутрішній зміст замислу педагогічної дії, знявши «м'язові затиски», скутість, щоб внутрішнє тепло думки та почуття благородно сяяли в його погляді, міміці, слові.

Досягнення виразності педагогічної техніки – лише одна з ступенів до педагогічної майстерності. Техніка без пізнання задач педагогічної дії, без розуміння мотивів діяльності учнів, істинної суті результатів взаємодії залишиться пустою формою, безмістовним непрофесійним діянням. А в оволодінні її прийомами може здійснюватися в контексті підвищення загальної педагогічної культури тренера.

Педагогічний такт.

ТАКТ (від латинського *tactus*) – це моральна поведінка педагога, яка включає передбачення всіх об'єктивних наслідків вчинку, передбачення його сприймання вихованцями, вираз високої гуманності, чуйності, піклування про вихованців, найкращий засіб встановлення доброзичливих стосунків з ними за будь-яких обставин.

Педагогічний такт тренера – це вміння тренера тримати себе з гідністю і витримкою в спортивному колективі, з спортсменами та їх батьками, колегами, суддями, вболівальниками а також здатність дотримати міру свого впливу на вихованців, вміння знайти підхід до них і побудувати оптимальні виховні відносини з урахуванням визнаних принципів виховання.

Ознаки і елементи педагогічного такту.

Головною ознакою педагогічного такту тренера є його приналежність *до моральної культури особистості тренера*, знаходження міри у відносинах тренера та спортсменів в процесі спілкування. Такт відноситься *до моральних регуляторів педагогічного процесу* і ґрунтується на морально-психологічних якостях тренера.

Основними елементами педагогічного такту є:

- вимогливість і повага до спортсмена;
- вміння бачити і чути, співпереживати спортсмену;
- діловий тон спілкування;
- уважність, чуйність тренера.

Професійний такт виявляється:

- у зовнішньому вигляді тренера;

- в умінні швидко і правильно оцінити обстановку та допомогти вихованцю і в той же час не поспішати з висновками про його поведінку та здібності;
- в умінні стримувати свої почуття і не втрачати самовладання в складній ситуації під час навчально-виховного процесу і на змаганнях;
- в поєднанні розумної вимогливості з чуйним ставленням до спортсмена;
- в хорошому знанні вікових та індивідуальних особливостей усіх своїх спортсменів;
- в самокритичній оцінці своєї праці.

Тактичний педагог приходить вчасно на роботу та змагання, зустрічі; своєчасно робить те, що обіцяв колегам, спортсменам та їх батьків; не повторює чуток, неперевіраних фактів.

Педагогічний такт характеризується обґрунтованістю і гнучкістю застосування методів, форм і прийомів педагогічного впливу. Він не терпить шаблону і формалізму.

Основа такту – витримка і врівноваженість тренера. Головна відмінна риса тактовного тренера – *висока вимогливість і щира повага до спортсменів.*

Поняття «такт» включає багато компонентів, але всі вони так чи інакше пов'язані з *турботою про спортсмена, з уважним і чуйним ставленням до нього.* Педагогічний такт передбачає ***гнучкість поведінки тренера*** – тактику, що обумовлено різноплановими ролями педагогічної діяльності тренера. **На тренувальних заняттях – чіткість, коректність, строгість,** якщо це вимагає прояву волі. **На змаганнях – уважність, врівноваженість, підтримка, впевненість.** **У поза тренувальний і поза змагальний час – невимушеність, задушевність, доброта, інтелігентність,** які особливо необхідні в індивідуальній бесіді, поході, екскурсії. **Важливо** – не образити, не принизити. Підібрати вдалі слова, побадьорити, похвалити. Володіти почуттям міри, здатність відшукати ту межу, за яку не варто виходити. При цьому бути ненастирливим.

Емпатія, розуміння іншого моральна травма від нетактовності вміння

ставити себе на місце співрозмовника делікатність бережливе ставлення до їх особистості лежить в основі педагогічного такту.

Професійна якість тренера, за допомогою якої він в кожному конкретному випадку застосовує до учнів – найбільш ефективний спосіб виховного впливу.

Виділяють основні ознаки педагогічного такту, що відрізняють педагогічний такт від нетактовності:

- природність і простота спілкування без фамільярності;
- довіра без потурання;
- серйозність тону без натягнутості;
- іронія і гумор без насмішкватості;
- вимогливість без дріб'язкової прискіпливості, грубості;
- доброзичливість без засолоджування (надмірності);
- діловий тон без дратівливості;
- своєчасність виховного впливу без поспішності;
- принциповість і наполегливість без упертості;
- уважність і чуйність до спортсмена без підкреслення цього;
- навчання без підкреслення своєї переваги в знаннях і уміннях;
- гарні манери без манернічання;
- вислуховування без вираження байдужості.

Спілкування багато в чому залежить і від самого тренера, від того, як він себе тримає з спортсменами. Тактичний тренер може швидко і дієво розібратися у ситуації, що виникла, зрозуміти труднощі спілкування з тим чи іншим спортсменом, визначити його стан з урахуванням цього, знайти правильне рішення, підібрати підходящу форму впливу на спортсмена, знайти вірні слова, інтонацію, щоб не поставити вихованця в незручне становище.

Гуманістична спрямованість особистості тренера означає ставлення до дитини як до найвищої цінності, визнання її права на свободу і щастя, вільний розвиток і прояв своїх здібностей. Вільно реалізувати свої творчі можливості задля себе і оточення людина може лише за наявності віри у саму себе. Остання

зміцнюється тоді, коли сприймаються і оцінюються не тільки її позитивні якості, а вся особистість у цілому, тобто коли її люблять, поважають її гідність, виявляють гуманність.

Водночас гуманізм не є абсолютизованим усепопеченням і покірністю стосовно недосконалості людини. Педагог повинен ставити перед вихованцем посильні і розумно сформульовані вимоги з метою його подальшого розвитку, тобто здійснювати педагогічний вплив гуманістичного, а не авторитарного характеру.

Гуманістичний смисл педагогічної діяльності властивий багатьом видатним учителям усіх часів і народів.

Ще у ХУІІ столітті чеський педагог-гуманіст Ян Амос Коменський мріяв дати своєму народові зібрану воєдино мудрість світу. Він порівнював учителя із садівником, який з любов'ю вирощує рослини в саду, з архітектором, який дбайливо забудовує знаннями всі куточки людської істоти, зі скульптором, який старанно обтесує і шліфує уми й душі людей, з полководцем, який енергійно веде наступ проти варварства і нещастя.

Визначний український філософ і просвітитель Г.С. Сковорода вважав, що одним з найголовніших обов'язків педагога є виявлення і розвиток природних можливостей вихованця. Тільки щиро люблячи своїх вихованців, гуманно ставлячись до них, педагог може успішно формувати їхнє моральне обличчя, збуджувати й утверджувати в них любов до людей, «... помічати або розуміти; а чим більше хто помічає, тим більше плекає надії, а чим більше плекає надії, тим полум'яніше любить, з радістю творить добро, безмежно і безмірно, наскільки це можливо».

Відомий німецький педагог і діяч у галузі народної освіти середини ХІХ століття Адольф Дістервег, якого називали учителем німецьких учителів, висував загальнолюдську мету виховання: служіння істині, добру, красі. «У кожному індивіді, в кожній нації повинен бути вихований образ думок, який називається гуманністю – це прагнення до благородних загальнолюдських цілей».

Виховання заради щастя дитини — такий гуманістичний смисл педагогічної діяльності В.О. Сухомлинського. Першорядне завдання учителя, вважав він, полягає в тому, щоб відкрити в кожній людині творця, поставити її на шлях самобутньо-творчої, інтелектуально-повнокровної праці. «Розпізнати, виявити, розкрити, випестити, викохати в кожному учневі його неповторно-індивідуальний таланти — значить підняти особистість на високий рівень розквіту людської гідності».

У новому тисячолітті гуманізм стає узагальненою системою поглядів, переконань і ідеалів учителя XXI століття. Зміст його практичної діяльності, її засоби, методи і способи будуть реалізовувати:

- ідею особистісно орієнтованого підходу в навчанні і вихованні;
- підпорядкування всіх дій педагога реальним інтересам учня;
- надання допомоги учневі у його саморозвитку шляхом виховання культури ставлення до самого себе, інших людей, природи, праці;
- забезпечення гармонійного і творчого розвитку кожного учня з наданням йому можливості прояву суб'єктності і самобутності;
- якомога ширше використання педагогічних вимог в опосередкованій формі (порада, прохання, довір'я, схвалення тощо, педагогічної підтримки);
- поступовий перехід від групових форм взаємодії до індивідуальної;
- емоційне забарвлення ділових відносин з учнями;
- постійний контроль у процесі ділової комунікативної діяльності;
- подолання різних форм авторитаризму, домінування, садизму, відриву навчання і виховання від життя суспільства.

Ствердження гуманістичного мислення передбачає розуміння педагогом суспільно-економічних і політичних змін, що відбуваються, чутливість до зрушень в особистості вихованців, їх позицій, цінностей, потреб, мотивів; невпинне переосмислення своїх освітніх дій і використання його в удосконаленні педагогічного процесу. Виявляючи в діалозі, співпраці, партнерстві повагу до учня, толерантність і справедливість, учитель тим самим захищає свободу особистості, продовжує культурну спадщину, творить нові

вартості, виступає співучасником зміцнення демократичного ладу.

Необхідно відзначити, що педагогічна спрямованість особистості вчителя може проявлятися по-різному. Він може бути орієнтований на професійне самоствердження, на кошти педагогічного впливу, на учня, на учнівський колектив, на цілі педагогічної діяльності. І тільки спрямованість на досягнення головної мети педагогічної діяльності – створення умов для всебічного, гармонійного розвитку особистості майбутнього дорослого – може бути визнана гуманістичною.

Спочатку з'ясуємо і уточнимо поняття «Гуманізм», «Гуманність». У найширшому сенсі гуманізм (від латинського *humanus* - людський, людяний) означає визнання цінності людини як особистості, його права на вільний розвиток і прояв своїх здібностей. Тоді твердження блага людини повинно стати критерієм оцінки рівня розвитку суспільства. Гуманістичні ідеї, що зародилися в епоху античності, знайшли свій розвиток в працях багатьох мислителів. За часів епохи Відродження гуманізм був певним вільнодумством, яке протистояло середньовічній схоластиці і духовному, догматичному пануванню церкви. Ідеї визнання людини найвищою соціальною цінністю, повага до особистості людини, ідеї духовності – є невід'ємною частиною культури будь-якого народу. Гуманність розуміється як людяність, людинолюбство, повагу до гідності людини. А гуманне ставлення до людини має на увазі не тільки сприйняття і оцінку його позитивних якостей, але і комплексне сприйняття його особистості такою, якою вона є. У цьому сенсі гуманне ставлення до людей направлено на зміцнення віри людини в самого себе, його творчий розвиток і самовдосконалення.

Гуманізм, як видається, це не абсолютизувати всепрощення і скорботна покірність щодо недосконалості людини, а активне позитивно-конструктивне ставлення до нього як вільно реалізувати свої творчі потенції на благо собі і оточенню. Дане розуміння має пряме відношення до діяльності педагога, завданням якого можна вважати надання впливу на поведінку іншого з метою його подальшої зміни, тобто здійснити педагогічний вплив гуманістичного, а не

авторитарного характеру.

Педагогічна діяльність повинна мати гуманістичну спрямованість. Це означає, що всі дії педагога підпорядковані реальним інтересам особистості дитини, учня, дорослої людини. На відміну від психотерапевта, що діє з клієнтом тільки в разі виникнення у такого тривожних станів за світовідчуттям і з ініціативи клієнта, педагог повинен організувати таку діяльність, яка б не тільки просвіщала і навчала іншу людину, а й певною мірою передбачала б виникнення тих самих конфліктів і незгод з навколишнім світом і всередині самої людини. У цьому сенсі гуманістична спрямованість повністю відповідає основним завданням особистісно-орієнтованої педагогіки - посприяти людині у визначенні ставлення до самого себе, інших людей, навколишнього світу і до своєї професійної діяльності. Але будь-яка практична діяльність людини відводиться висвітленню діяльності його інтелектуальної, емоційно-вольової сфер (внутрішнє поведінку), що виробляють якусь життєву і професійну ідеологію, яка склалася на основі певних принципів-програм.

Отже, які принципи, такі і погляди, судження, переконання, потреби, таке і буде зміст його практичної діяльності, її засоби, методи і способи. Таким чином, гуманістична спрямованість особистості вчителя є провідним типом спрямованості, вона зумовлює гуманістичний характер професійної діяльності, що виражається в усвідомленні, розробці та реалізації завдань з надання педагогічної допомоги вихованцям в їх індивідуально-особистісному розвитку і становленні. Гуманістична спрямованість особистості формується на базі загальнолюдських цінностей (специфічних соціальних визначень об'єктів навколишнього світу, що виявляють їх позитивне або негативне значення на людину і суспільство: благо, добро, зло, прекрасне, потворне). У сучасній педагогічній культурі, яка є частиною культури загальнолюдської, гідне місце займають прогресивні концепції, які стверджують необхідність шанобливого ставлення до особистості дитини, визнання і захист його прав на свободу та розвиток, гуманістичні і демократичні принципи її виховання та освіти. Майбутньому вчителю необхідно з найперших кроків в оволодінні професією активно включатися в процес професійного самоусвідомлення з метою

формування гуманістичної спрямованості власної особистості, оскільки вона є одним з найважливіших чинників успішності професійної діяльності.

Педагогічні здібності.

Ефективне вирішення навчально-виховних завдань залежить від рівня розвитку педагогічних здібностей, які, в свою чергу, формуються на основі задатків і розвиваються в процесі діяльності, в результаті праці, виявляючись в професійній майстерності. Нагадаємо, що здібності – це властивості особистості, які забезпечують успішне оволодіння будь-яким видом діяльності. Відповідно, педагогічні здібності визначаються якостями особистості, що виявляються в схильності до роботи зі студентами, отриманні задоволення від спілкування з ними. Педагогічні здібності забезпечують успішність педагогічної діяльності, додають своєрідності спілкуванню педагога зі студентами, визначають швидкість і ступінь оволодіння ним різними вміннями, допомагають реалізувати себе. Тому майстерність викладача значною мірою визначається його здібностями.

Перцептивні здібності педагога виявляються в спостережливості, що дозволяє проникати у внутрішній світ людини, розуміти її переживання, об'єктивно оцінювати емоційний стан, виявляти особливості психіки, бачити тенденції зміни особистості, позитивні якості, уміти виявляти інтереси і схильності. За рахунок направленої уваги відбирати факти, необхідні в роботі зі студентами, за кожним вчинком і дією бачити педагогічну ситуацію, що вимагає ретельного аналізу. Розподіл уваги дозволяє бачити групу в цілому і кожного окремо.

Конструктивні здібності є умовою успішного проектування і формування особистості і колективу. Завдяки ним педагог здатний передбачати результати своєї діяльності, передбачати поведінку студентів. Цьому сприяє педагогічно спрямована уява і педагогічний склад розуму. Ці здібності дозволяють педагогу аналізувати педагогічну ситуацію і вибрати єдино правильний засіб взаємодії з особистістю і колективом.

Дидактичні здібності виявляються в умінні підбирати і доступно висловлювати навчальний матеріал, відповідним чином адаптуючи його до

особливостей студентів, стимулювати їх активність, мобілізувати увагу. Ці здібності дозволяють удосконалювати методи і форми навчання, творчо підходити до вирішення навчальних завдань.

Експресивні здібності виявляються в найефективнішому, з педагогічної точки зору, виразі своїх думок, знань, поглядів, відчуттів за допомогою мовлення, міміки, пантоміміки. При цьому висока культура мовлення, її чіткість, добра дикція, доречний гумор та іронія, експромт виступають могутніми засобами дії слова на особистість студента, а вміль жестикуляція і міміка додають мовленню емоційного забарвлення.

Комунікативні здібності виявляються у встановленні педагогічно доцільних відносин зі студентами, їх батьками, колегами, керівниками, в емоційному відгуку на переживання інших людей (емпатії). Виявляється комунікативність в педагогічному такті, недопущенні та подоланні конфліктів.

Організаторські здібності виявляються в умінні організувати життєдіяльність студентів (навчання, працю, відпочинок), згуртувати їх, розділити обов'язки. Різновидом організаторських здібностей є діловитість, яка виявляється при проведенні різних заходів, при встановленні ділових відносин. Ці здібності залежать від цілої низки якостей педагога, зокрема швидкості та гнучкості мислення, рішучості, витримки, наполегливості, вимогливості тощо.

Академічні (дослідницькі) здібності – це схильність до наукового пошуку, аналізу досягнень науки, узагальнення свого досвіду. Вони також виявляються в умінні пізнавати і об'єктивно оцінювати педагогічні ситуації і процеси. Ці якості необхідні для вдосконалення навчально-виховного процесу, упровадження новітніх досягнень науки в освітню практику, в процес викладання навчальних дисциплін.

Сугестивні здібності полягають в емоційно-вольовому впливі на студентів, здатності за допомогою твердого слова домагатися потрібних результатів у навчанні та вихованні.

Відмінність педагогічних здібностей від педагогічних умінь полягає в тому, що педагогічні здібності – це особливості особистості, а педагогічні уміння – це окремі акти педагогічної діяльності, що здійснюються людиною на

високому рівні.

Чи всі здібності однаково виявляються в педагогічній діяльності? Дослідники говорять, що ні, і виділяють здібності «провідні» та «допоміжні». До перших, за опитуваннями фахівців, відносять педагогічну проникливість або спостережливість (перцептивні здібності), дидактичні, організаторські, експресивні, а всі інші – до допоміжних. Причому часто майстерність визначають деякі здібності, інші ж можуть бути або розвинені, або компенсовані.

Педагогічні здібності – важлива передумова оволодіння педагогічною професією. Проте вони не є вирішальною умовою формування професійної майстерності. Скільки майбутніх викладачів, маючи блискучі задатки, не відбулися як педагоги і, навпаки, скільки не дуже здібних, але працелюбних людей досягли вершин майстерності. Людина може бути здібною, але невмілою, оскільки здібності розвиваються в ході діяльності. У той же час здібності, як індивідуальні властивості людини, не тотожні і не адекватні умінням, які формуються в процесі навчання, хоча тісно пов'язані з ними і виявляються в них. Наявність здібностей забезпечує успішне оволодіння професійними знаннями, вміннями і навичками.

4. Критерії оцінки діяльності тренера. Рівні реалізації тренером педагогічних функцій.

*Якщо вчитель поєднує у собі
любов до роботи і до учнів – він досконалий вчитель.
Посередній учитель викладає. Хороший учитель пояснює.
Видатний вчитель показує. Великий учитель надихає.
Уільям Артур Уорд*

Виділяємо три рівні майстерності тренерів в роботі зі спортсменами: високий, середній і низький.

При цьому діяльність тренерів характеризується по:

- 1) відношенню до спорту і педагогічної діяльності взагалі і до роботи зі спортсменами зокрема;
- 2) характеру визначення змісту діяльності зі спортсменами;
- 3) знанню закономірностей учбово-виховального процесу в роботі зі спортсменами.

Для діяльності тренерів високого рівня майстерності характерне стійке позитивне відношення до своєї діяльності, інтерес до справи, певна система в роботі. Вони ясно розуміють оздоровчі, освітні, виховальні задачі, уміють намітити шляхи їх вирішення і бачать кінцеві результати роботи. Враховують особливості віку, статі, стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Знають свій вигляд спорту. Успішно формують стійкий інтерес до спорту. Уміють яскраво і захоплюючий розкривати перспективи систематичних учбово-тренувальних занять, перенести на тренування зі спортсменами принципи технічної і тактичної підготовки сучасного спорту. Раціонально використовують час, відведений на виконання задачі, діють чітко і упевнено.

Організовує суспільну активність спортсменів, формуючи у них певні суспільні і етичні уявлення, поняття, вони прагнуть, щоб ці ідеї ставали мотивами, які спонукають і що направляють поведінку і діяльність спортсменів.

Такі тренери відрізняються багатою вигадкою, ініціативою, хорошими педагогічними здібностями. При організації спортивно-масової роботи обґрунтовують необхідність участі спортсменів у тому або інакшому вигляді діяльності, активно керують тренуванням, поєднуючи роботу з сильними, слабкими і середніми спортсменами, проявляють творчу ініціативу в конкретизації вправ, розробляють їх нові варіанти. Тренери самокритично оцінюють результати своєї роботи, піклуються не про зовнішній ефект, а про виховальну доцільність кожного заходу. Уміють контролювати, своєчасно поправляти і заохочувати вихованців, об'єктивно оцінювати діяльність, не зневірятися при невдачах, не зазнаватися при успіхах і перемогах. Вони

постійно в курсі нових досліджень в області теорії і методики фізичного виховання і спорту, психології, педагогіки, охоче відгукуються на пропозиції по удосконаленню учбової і виховальної роботи в команді. Легко оперують специфічними формами і методами діяльності спортсменів.

У цієї групи тренерів етичні переконання виявляються в різних формах. Одні тренери активно реагують почуттям на всі події в команді (у всій системі взаємовідносин зі спортсменами). При цьому емоційний вплив може різко змінити спрямованість поведінки спортсменів. Іншим тренерам властиві самостійність думок, критичність. Третім – практичні дії, вчинки.

Педагогічна діяльність таких тренерів виразна, багата внутрішньою волевою активністю і цілеспрямованістю. У них яскравіше виявляються організаторські уміння. Вони відрізняються високою вимогливістю до спортсменів і до себе, привчають вихованців до правильного режиму вчення, труда, відпочинку, живлення, сну, до виконання санітарно-гігієнічних правил. Етичний вплив вони надають передусім особистим прикладом. Такі тренери уміло враховують конкретні педагогічні ситуації, обирають найбільш доцільні прийоми впливу. На прикладах з практики спорту формують почуття товариства, уміння в скрутних умовах змагань домагатися перемоги. У команді створюють невимушену обстановку, сприяють розвитку ініціативи і самостійності.

Для тренерів середнього рівня майстерності характерне позитивне відношення до спортивно-масової роботи зі спортсменами. Вони розуміють її задачі, але зазнають труднощі в їх практичному рішенні. Їх більше залучає сам процес учбово-виховальної діяльності, чим її кінцевий результат. Не завжди усвідомлюють вони послідовність своїх дій, не можуть пояснити їх доцільність, використовують випадкові прийоми і способи дій. Їм подобається живе спілкування з вихованцями, напруженість повсякденної роботи. У основі їх відношення до учбово-виховальної роботи лежить захопленість справою. Вони охоче беруться за ті види діяльності, які більше люблять, які їм краще вдаються, ігноруючи малоцікаві, але необхідні ділянки роботи. Виявляють творчість в проектуванні справ команди, але дії їх носять індивідуальний

характер. У роботу залучають лише активістів команди. Раціонально розподіляють час, відведений на виконання задачі, але діють частіше за все невпевнено, утрудняються в пошуках нових прийомів активізації діяльності спортсменів. Правильно оцінюють педагогічну ситуацію, є ініціаторами більшості справ в команді. Формально використовують прийоми педагогічного впливу по розвитку самостійності і ініціативи.

У діяльності ряду тренерів переважає мотив затвердження своєї переваги над іншими. Він втілюється у відповідних йому способах дій: прагненні продемонструвати перед всіма спортивні успіхи, умовчати про невдачі, труднощі, недоліки. Такі тренери охоче беруться за ту діяльність, результати якої зможуть побачити все, недооцінюючи порою повсякденну роботу. Вони уміють добре оформити, яскраво подати результати навіть там, де вони не позначаються на поведінці спортсменів. Стиль виховальної роботи, зумовлений даним мотивом, особливо згубно відбивається на вихованні спортсменів.

У тренерів низького рівня майстерності мета в роботі зі спортсменами чітко не визначена. У основі їх діяльності, як правило, миттєві задачі. Вони не ставлять досить конкретно перед собою і вихованцями дальніх перспектив діяльності, вся їх робота складається з сукупності близьких і середніх перспектив діяльності, при цьому останні часто виникають несподівано для тренера. Тому результат діяльності таких тренерів залежить від цілого ряду випадкових чинників. З задоволенням використовують різноманітні «розробки» учбово-тренувальних занять, виховальних заходів, але до методичних рекомендацій і учбових посібників відносяться скептично. Недостатньо уважно відносяться до виховання у спортсменів почуття обов'язку і особистої відповідальності за виконання своїх обов'язків. Вихованці часом не приховують свого недоброзичливого відношення до тренера, допускають іронічні репліки за його адресу.

Тренери затрачують багато сил і часу на виконання задачі, діють невпевнено. Методами учбово-тренувальної і виховальної роботи володіють слабо. Зміст своєї педагогічної діяльності чітко визначити не можуть. Не уміють встановити контакт з окремими спортсменами і створити обстановку

невимушеності, довірчості. Зрілі етичні переконання тренерів виявляються недостатньо дійовими через обмеженість спортивних і педагогічних здібностей і умінь. Майже не виявляють самостійності в роботі. Дії їх скуті і не завжди мають виражену психолого-педагогічну спрямованість. Слабо усвідомлюють реакцію спортсменів на свої дії, повільно реагують на зміни обстановки, застосовують одноманітні прийоми. Насилу використовують специфічні форми спортивно-масової роботи.

Спортсмени позбавлені можливості виявляти свою активність і особисту відповідальність через вимоги беззаперечно підкорення. У такій ситуації нерідко велике місце займають заходи примушення, адміністрування при слабо поставленій роз'яснювальній роботі з вихованцями. У результаті спортсмен або перетворюється в добросовісного, але пасивного виконавця чужої волі, безвідповідального споживача готових істин, здатного при обставинах, що змінилися потрапити під вплив будь-якої іншої, більш сильної особистості, або відкрито протестує і вступає в конфлікт з тренерами, йде з команди.

Контрольні запитання:

1. Визначте поняття «Педагогічний такт».
2. Охарактеризуйте елементи педагогічного такту.
3. Визначте що означає гуманістична спрямованість особистості тренера?
4. Назвіть та надайте характеристику елементам зовнішньої техніки тренера.
5. Охарактеризуйте поняття «Педагогічна етика» як складова професійної майстерності тренера.
6. Визначте поняття «Професійна компетентність».
7. Визначте поняття «Педагогічна майстерність тренера».

Рекомендовані джерела інформації: 1–4, 6, 11 і 12.

ТЕМА 6. ІМІДЖ ТРЕНЕРА. ПЕДАГОГІЧНА ТВОРЧІСТЬ ТА МАЙСТЕРНІСТЬ

План:

1. Імідж тренера.
2. Творчість в діяльності тренера.

1. Імідж тренера.

Імідж людини – це те, що говорять про нього за його спиною.

Хау Е.

Немає сенсу сподіватися, що інші оцінять вас за ваш характер і особистість, не звернувши уваги на те, як ви виглядаєте.

Трейсі Б.

Тренер публічна людина, спілкується з великою кількістю людей – батьками, колегами, суддями, вболівальниками, представниками керівництва, засобами масової інформації і тому дуже важливими є ті враження, які він складає на оточуючих. Ці враження, впливають на результативність його професійної діяльності і тому потрібно визначити поняття «гарного» іміджу, як складової майстерності тренера.

Імідж – це образ, який цілеспрямовано або стихійно формується у інших. Він має емоційно-психологічний вплив на різні соціальні групи.

Імідж – це, майже, нове поняття, яке набирає свою популярність і потребує в сучасному світі розгляду і розуміння. З англійської «імідж» перекладається, як образ. Проблемою іміджу займаються психологія, менеджмент, соціологія та відокремилась в окрему науку іміджеологія. Для особистості є важливим, як її сприяють інші люди, як вона на них впливає, тому формування певного образу турбувало людину з давніх часів.

Уявлення про «імідж» в сучасній час з'явилося в 60-ті роки ХХ століття. Його пов'язували із розглядом особистісних якостей. В 90-ті роки з'являються дослідження в яких розглядаються зовнішні фактори образу, це перш за все, зовнішність, одяг, манери людини. В світ вийшли роботи Роя Баумейстера із питання самопрезентації, які підкреслювали, що кожна людина зацікавлена у тому враженні, яке вона справляє на оточуючих. В цей час розглядаються питання ставлення іміджу, його міжособистісного сприйняття.

Актуальність розгляду проблеми іміджу обумовлено рядом серйозних факторів. По-перше, імідж тренера впливає на відношення оточуючих до фізичної активності, по-друге, на виховну ефективність спортивної діяльності, по-третє, впливає на повагу до особистості тренера.

До сьогодні відсутні однозначне розуміння поняття «імідж». Імідж тренера, можливо розглянути, як комплекс вражень, які справляє тренер на оточуючих (спортсменів, батьків, колег, суддів).

Образ іншої людини впливає на якість та зміст взаємодії та формується через форми міжособистісного відображення: конкретночуттєвого відображення (зовнішній вигляд), узагальненого відображення (поняття), афективного відображення (відношення), конкретно-інструментального (діяльність).

Структура іміджу таким чином включає когнітивну, афективну та поведінкову складові особистості носія іміджу, яка має своє емоційне забарвлення та оціночне ставлення у суб'єкта сприйняття. Формування іміджу тренера починається з початку кар'єри, коли тренер працює «на своє ім'я» створює свій імідж, працює на нього – готує своїх перших спортсменів до змагань. Перші перемоги спортсменів – є першими перемогами тренера. Після того, як його спортсмени дають результати, потім високі результати – імідж починає працювати на тренера, до нього приводять нових спортсменів, до нього хочуть потрапити у команду. Як приклад, відомий гравець і тренер із футболу Андрій Шевченко мав високий імідж, завдяки якому багато гравців бажали грати в його команді, в результаті йому вдалось створити висококласну

команду України з футболу, яка продуктивно і красиво грала і перемагала у фінальній частині чемпіонату Європи 2020. У одній восьмій фіналу Україна переграла з рахунком 2:1 збірну Швеції та вийшла таким чином у чвертьфінал.

Імідж визначається тим, як інші сприяють особистість людини. Часто під «іміджом» мають на увазі привабливість особистості. Нелегка справа – чарувати людей! «Ефект особистої чарівності» теоретично – надбання кожного. Проте його набуття – результат величезних зусиль над собою. Ціна їх багато в чому визначається наявністю чи відсутністю певних здібностей особистості.

У першу групу входять такі природні якості, як комунікабельність (здатність знаходити спільну мову з людьми), емпатичність (здатність до співпереживання), рефлексивність (здатність робити висновки), красномовство (здатність впливати словом). Ці якості становлять матрицю природних обдарувань, позначених узагальненим поняттям «уміння подобатися людям». Саме, володіння даними здібностями та постійні вправи у їх розвитку – запорука успішного створення особистого іміджу.

Другу групу складають характеристики особистості, які є наслідком її освіти та виховання. До них відносяться моральні цінності, психічне здоров'я, володіння набором людинознавчих технологій (міжособистісне спілкування, діловий спіч, попередження та подолання конфліктних ситуацій та ін.).

До третьої групи слід віднести те, що пов'язане з життєвим та професійним досвідом особистості. Особливо цінним є досвід, який допомагає їй загострювати інтуїцію у ситуації спілкування.

Аналізуючи «імідж» можливо виокремити його складові:

1) *професіоналізм та компетентність* – кожен тренер повинен професійно знати, як забезпечити тренувальний процес та як ефективно підготувати до успішного виступу на спортивних змаганнях, враховуючи індивідуальні особливості кожного спортсмена. Досягнувши однієї мети і піднявши спортсмена на певну сходинку, необхідно ставити нову мету, для досягнення якої потрібні нові знання, через те, що в спорті постійно потрібно йти уперед, постійно потрібно займатись самовдосконаленням – розвиватися

відповідно до розвитку суспільства, спорту та науки. Професіоналізм та компетентність отримуються під час навчання, а також із свого досвіду і досвіду колег;

2) *моральна надійність* – тренеру батьки довіряють найдорожче – це особистість та здоров'я своєї дитини. Дуже часто саме тренер є тією людиною, який формує цінності дитини, його культуру, ставлення до інших. Роль моралі полягає у виробленні та підтримці певних норм, правил поведінки, звичаїв, традицій у спорті. На перший план тут висувуються такі категорії, як моральність, порядність, шляхетність, честь тощо. Мораль у спорті займає надзвичайно важливе місце: це і відносини спортсменів між собою та ставлення спортсмена та тренера, ставлення тренера до суспільства та певні вимоги суспільства до постаті тренера. У моралі відбито і закріплено загальна практика всіх верств населення, соціальних груп стосовно спорту та фізичної культури загалом. Саме завдяки культурі людина набуває можливість вбирати в себе різну інформацію, піддаючи її чуттєвій та раціональній обробці. Як моральна людина, тренер підтримує моральні заповіді, прагне до самовдосконалення духовного та фізичного. Він повинен бути культурно збагаченим та мати різнобічні гуманітарні знання. Важливою є і культура поведінки тренера на тренуванні та за межами спортивного майданчика, стосунки з тренерами, гравцями команди та представниками ЗМІ. Існує кілька критеріїв вибору моделі поведінки, що зумовлює імідж. Перший із критеріїв вибору моделі соціальної поведінки говорить, що вона повинна відповідати закону, жодною мірою не суперечити встановленому в суспільстві правопорядку. Закон слухняність та право шанування – атрибутивні ознаки цивілізованих людських взаємин. Один з постулатів давньоримського права говорив: "Людина - річ священна". Будь-яке посягання на нього було неприпустимим. Оскільки воно виходило від самих людей, їм наказувалося будувати свої взаємини у суворій відповідності з духом і буквою закону. Другим критерієм вибору моделі поведінки є моральна бездоганність. За всієї нашої схильності до суб'єктивного трактування моралі у суспільстві існують загальноприйняті підходи до пояснення її основних понять,

таких як чесність, справедливість, сумлінність. Їхня правильна інтерпретація та неухильне дотримання – духовний гарант вірності вибору моделі;

3) *інтелектуальність, широкий кругозір* – без інтелектуальних здібностей і властивостей неможливо у тренерської діяльності здійснювати пошук ефективних критеріїв рішення педагогічних, управлінських, психологічних, проектних завдань. Важливими для тренера інтелектуальними властивостями є уміння формувати висновки, розуміння причинно-наслідкового зв'язку, самостійність і зрілість думок, жвавість розуму, швидкість мислення, хороша пам'ять, активність і сконцентрованість уваги, зосередженість, уміння легко і вільно оперувати словами, здібність до абстрагування і логічних узагальнень, аналітико-синтетичні і перцептивні здібності. Тренерська діяльність вимагає багато часу проводити із своїми спортсменами (на тренуваннях, змаганнях, зборах, в спортивних таборах). Завдання тренера сформувати гармонійну особистість і надати, як можливо більше;

4) *комунікативність* – кожен тренер повинен знати свій «психологічний портрет» та враховувати його у своїй діяльності та повсякденному спілкуванні. Тільки треба хотіти і вміти якнайкраще виражати свої найяскравіші особисті думки. У кожній людині закладено бажання подобатися іншим. Що більше докладається зусиль у цьому напрямі, то яскравіше висвічуються інтелектуальні, художні, тілесні та інформаційні характеристики особистості. Тим більше, якщо цьому сприяє схильність до спілкування та лідерства. Це виключно важливо для вміння контактувати не лише із спортсменами, а і з батьками, з колегами, із суддями та з представниками ЗМІ, бо всім відомо, що журналісти зайвою скромністю та не набридливістю не відрізняються. Уявіть собі тренера, команда якого який щойно програла у вирішальному поєдинку з різницею в один бал. Він втомився, природно, засмучений, а журналісти тут як тут. І кожен – із запитанням. У подібній ситуації важко стримувати емоції, а що говорити про тренера після такого емоційного навантаження?! І може вийти, що поведінка тренера, викликане його станом (нервово-психічним) не відповідатиме його поведінці у нормальному житті (поза змаганнями та

тренуваннями). І відповіді на запитання можуть виявитися грубими, зухвалими. Відомий тренер часто з'являється в полі зору ЗМІ, і те, як він поводить себе перед камерою, в ході інтерв'ю, як відповідає на часто каверзні питання журналістів, безумовно, позначається на тому враженні, яке він справляє глядачів, слухачів, читачів. Поведінка тренера має бути осмисленою, стриманою, врівноваженою, необхідно навчитися підпорядковувати емоції ситуації. Під час гри, поєдинку, змагання тренер не повинен нецензурно висловлюватися, вчиняти сварки із суддями. Навпаки, благородна поведінка завжди буде помічено і оцінено. За допомогою майстерної мови можна привертати увагу, викликати себе доброзичливе розташування. Свобода в житті, тільки тоді благо, коли вона огорожена та укріплена внутрішньою дисципліною. Забезпечення свободи передбачає контроль за собою;

5) *зовнішня привабливість* – красиві люди, які мають приємні зовнішні дання, подобаються іншим. Володіючи привабливістю, шармом, вони без особливих зусиль завойовують прихильність до себе. За даними фахівців Гарвардського університету, перше враження про людину на 55% залежить від того, як вона виглядає, на 38% – як каже, і лише на 7% визначається тим, що вона говорить. В магазині, в метро, в залі, на стадіоні наш погляд схоплює, а пам'ять насамперед відобразить образи зовні привабливих людей. Проводячи експерименти, психологи неодноразово переконувалися, що з десяти випадків щонайменше у восьми наше початкове враження про людей складається в залежності від їх зовнішності. Зовнішній вигляд, чарівність та інші зовнішні прояви особистості тренера дуже впливають як його особистий імідж, а й збірний імідж цілого виду спорту. Щоб мати приємний імідж, тренер повинен випромінювати життєву енергію, бути здоровим, вести правильний спосіб життя. Він завжди має намагатися бути охайним, добре виглядати, зі смаком одягатися. Для того, щоб справляти враження різносторонньої натури, слід іноді міняти спортивний костюм на смокінг, демонструючи своє вміння бути елегантним. Відсутність зовнішніх даних перешкоджає створенню позитивного особистого іміджу спортсмена. Необхідність бути пропагандистом власної

сфери діяльності, для чого тренер завжди повинен бути в хорошій фізичній формі, стимулюючи своїм прикладом вихованців до занять спортом, легко, без значних зусиль виконуючи той або інший руховий елемент, вправу або дію. Вважається, що тренер опосередковано діє під час змагань, але він бере саме активну участь в спортивній боротьбі, в процесі підготовки до неї спортсменів і керівництві ними в рамках, які визначені правилами змагань.

Формується імідж через освіту (навчання у професійних закладах, самовдосконалення, підвищення кваліфікації), досвід. Багато в чому залежить від кваліфікації та авторитету, вкладу в теорію і методику спорту.

Формування іміджу – цілеспрямований, керований процес. Проте імідж може формуватись і стихійно. Тоді його коригують, оскільки імідж має «працювати», виконувати певні функції.

Особливості психіки, темперамент та характер дуже впливають на формування іміджу тренера. В основі іміджу лежить характер тренера. Пізнання характеру людини дозволяє зі значною часткою ймовірності передбачити її поведінку і цим коригувати очікувані дії та вчинки.

Характер проявляється у системі відносин людини і навколишньої дійсності, система складається з таких компонентів:

- 1) ставлення до інших людей (екстраверсія чи інтроверсія, правдивість чи брехливість, тактовність чи грубість тощо);
- 2) ставлення до справи (сумлінність чи несумлінність, працьовитість чи лінощі тощо);
- 3) ставлення себе (самокритичність чи самовпевненість, скромність чи самозакоханість тощо);
- 4) ставлення до власності (акуратність чи неохайність, ощадливість чи марнотратство тощо).

Таким чином, характер мотивує поведінку людини, вона тісно пов'язана з спрямованістю особистості, яка проявляється у її активному виборчому ставленні до вимог реального світу.

Характер формується у процесі соціалізації людини за умов включення їх

у різні соціальні спільності (родина, дитячий садок, школа, спортивна школа, навчальні заклади, трудові, спортивні колективи тощо).

Особливості темпераменту також накладають свій відбиток на характер та соціальну поведінку людини.

Говорячи про зв'язок характеру з волею, слід зазначити, що сам по собі є основою волі, хоча ототожнювати волю і характер не можна. Однак у більшості випадків характер проявляється у вольовій поведінці і, навпаки, основні властивості волі виявляються у рисах характеру. Характер формується у процесі вольових дій та виявляється у вольових вчинках.

З низки причин (видовищність, доступність та ін) тренери – представники командних видів спорту (особливо футболу, баскетболу, хокею на льоду, бейсболу, американського футболу) стають надзвичайно популярними. Тут загальну картину іміджу тренера доповнюють такі якості, як уміння організувати команду, коректно поводитися з партнерами, не захоплюватись «грою на глядача», оскільки останній дуже тонко відчуває фальш.

Здатність тренера виявляти повагу стосовно спортсменів, суперників, суддів завжди буде відзначена глядачами і сторицею віддається тренеру у вигляді любові та поваги вболівальників до нього самого.

Значну роль у формуванні іміджу тренера відіграють його неспортивні захоплення, хобі, що висвітлюються засобами масової інформації.

З наведених матеріалів видно, що до тренера, спортсмени якого показують високі результати, закономірно виникає інтерес глядачів (їх самотійної, дорослої, аналізуючої частини) як особистості. Причому чим більший успіх, тим відомішим він стає, але імідж його при цьому не обов'язково може бути добрим. В даному випадку особливого значення набувають природні якості людини, а також набуті в результаті її виховання та освіти.

Якими б не були великі досягнення спортсмена, як би не перевершував він інших людей у плані влади чи економічно, не можна відмовляти їм у живому спілкуванні.

Специфічні умови спортивної діяльності постійно провокують спортсмена-професіонала відноситися до оточуючих людей (тренерів і колег), а також до самого себе як засобу досягнення значущої мети. Особливо яскраво це проявляється у командних видах спорту у зв'язку з нівелюванням вкладу окремої особи у загальнокомандний результат.

Хоча будь-яка професійна діяльність спрямовано задоволення певного соціального попиту й у сенсі метою служить людина, тим щонайменше з завдань спортивної діяльності кожен спортсмен виступає як функціональної одиниці певного призначення, тобто. як засіб. Таким чином, у рамках системи нормативів діяльності спортсменів відводиться роль виконавця, а метою стає спортивний результат.

Після всього раніше викладеного матеріалу можна підсумувати, що імідж у спорті – це образ спортсмена, тренера, команди тощо, який цілеспрямовано чи стихійно формується і психологічно впливає на різні соціальні групи, пов'язані зі спортом. Цілеспрямовано формований імідж у спорті використовується з метою популяризації (або дискредитації) спортсмена, тренера, команди тощо.

Проблема іміджу у спорті є комплексною, багатогранною та змістовною. Її можна аналізувати за такими рівнями: імідж спорту, імідж спортивної команди, імідж тренера, імідж спортсмена.

2. Педагогічна творчість та майстерність.

Діяльність тренера спрямована на підготовку спортсмена до найвищих висот у спортивній діяльності – через успіхи своїх учнів реалізуються цілі тренера. Як керівник спортсменів, він веде їх до перемог, до слави і до визнання. Але для цього повинно мати високий рівень творчості.

Творчість – одне із найзагадковіших явищ у житті кожної людини і суспільства в цілому. Творчість не тільки забезпечує поступальний рух суспільства вперед, розвиток земної цивілізації. Творчість, що може навіть важливіше, з погляду гуманності буття, маючи могутній психореабілітаційний ефект, охороняє людину, творця від стресів, відгороджує від повсякденності і

суєти, дозволяє зануритися в себе, у свою творчість, черпати в ній сили й натхнення для життя і творчих звершень.

Грунтовний аналіз численних виявів творчості на основі вивчення вітчизняних і зарубіжних досліджень був проведений Я.О. Пономарьовим. Він встановив зв'язки творчості з психологічними якостями особистості, проаналізував структуру психологічного механізму творчості та визначив творчість як «механізм розвитку», як «взаємодію, що веде до розвитку».

З цього випливає, що в процесі творчості реалізуються творчі можливості індивідуальності і здійснюється їх розвиток. Особливості процесу творчості полягають у тому, що сам процес впливає на його результат, який у свою чергу виражається не тільки предметно, а й у зміні самого суб'єкта творчості. Творчі можливості особистості реалізуються не тільки в спеціальній діяльності зі створення загальнокультурних цінностей, а й у самому процесі життя людини, самореалізації її як засобу самоутвердження через самовираження і саморозвиток. При цьому під творчим самовираженням розуміють здатність людини будувати свій внутрішній світ, своє світовідчуття самого себе в цьому світі. Предметом життєтворчості виступає сам суб'єкт діяльності, який реалізує себе в цілє, покладанні, в тому числі власного життєвого шляху.

Проблема творчої діяльності не нова і розглядалась багатьма науковцями. Розглянути творчість тренера необхідно з визначення сутності феномену «творчість». Існує велика кількість визначення понять «Творчість», «Творча діяльність».

В «Українському педагогічному словнику» трактування творчості як свідомої, цілеспрямованої, активної діяльності людини, спрямованої на пізнання та перетворення дійсності, створення нових, оригінальних предметів, витворів, які ніколи ще не існували.

«Філософський словник» визначає творчість як «діяльність, яка породжує щось якісно нове, якого раніше не існувало»

«Психологічний тлумачний словник» стверджує, що творчість – це діяльність, результатом якої є створення нових матеріальних або духовних

цінностей.

Творчість за даними науковців, це:

- діяльність, що веде до розвитку особистості, до її самореалізації в процесі створення матеріальних і духовних цінностей (*В.А. Цапок*);
- прогресивним зрушенням самих порогів розпредмечування, які обмежують діяльність і замикають її в її власній сфері (*Г.С. Батищев*);
- мислення і практична діяльність, результатом яких є створення оригінальних, неповторних цінностей, встановлення нових фактів, властивостей, закономірностей, а також методів дослідження та перетворення матеріального світу або духовної культури (*А.Г. Спіркін*);
- діяльність зі створення нового, оригінального, що входить не тільки в історію розвитку самого творця, але й в історію розвитку науки, мистецтва тощо (*С.Л. Рубінштейн*);
- процес створення, відкриття нового, що раніше для певного конкретного суб'єкта було невідомим (*В.О. Моляко*);
- діяльність людини зі створення нового: предметів зовнішнього світу, висновків або почуттів, що живуть і знаходяться тільки в самій людині (*Л.С. Виготський*);
- мислення в його найвищій формі, яке виходить за межі необхідного для розв'язання задачі вже відомими засобами (*К.К. Платонов*);
- вищий ступінь активності особистості, спрямований на подолання конкретних протиріч з метою пошуку істини (*П.Ф. Кравчук*);
- суспільно корисна, прогресивно спрямована перетворююча діяльність, у процесі якої створюються не тільки матеріальні і духовні цінності, але й здійснюється саморозвиток, самореалізація і самого суб'єкта творчості (*І.Г. Канєвська*);
- складне і водночас комплексне явище, зумовлене всім розмаїттям соціально-психологічних і психолого-фізіологічних передумов; умова становлення, самопізнання і розвитку особистості; важлива форма людської практики, активізації потенціалу суб'єкта в процесі особистісних змін. Творчий

потенціал виражається в різних видах активності людини: пізнавальній, світоглядній, трудовій, комунікативній і емоціональній (*Н.В. Кичук*);

– один з видів людської діяльності, спрямованої на вирішення протиріччя (розв'язання творчого завдання), для якої необхідні об'єктивні (соціальні, матеріальні) і суб'єктивні особистісні умови (знання, вміння, творчі здібності), результат якої має новизну й оригінальність, особисту та соціальну значимість, а також прогресивність (*В.І. Андрєєв*)».

Творча діяльність – це:

– діяльність уявлення або діяльність комбінаторна; діяльність, результатом якої є не відображення існуючих у досвіді людини дій і вражень, а створення нових образів чи дій. Саме творча діяльність людини робить її особистістю, яка створює і видозмінює своє сьогодні (*Л.С. Виготський*);

– зміна зовнішньої дійсності, перетворення внутрішнього світу людини, розкриття і реалізацію її прихованих потенцій у процесі розвитку її відносин із зовнішнім світом, який розуміється не обов'язково тільки як сукупність речей. Таке перетворення власного світу включає спілкування, «розуміння», «діалог» із зовнішнім світом тощо (*В.С. Швирєв*);

– засіб реалізації творчих можливостей особистості (*С.О. Сисоєва*).

Творчі можливості людини реалізуються не тільки в предметній діяльності, а й у самому процесі його життя, самореалізації як засобі самоствердження, самовираження і саморозвитку. Сьогодні світ стає ближче до людини, їй вже більше не потрібно пристосувати свою індивідуальність під загальну ідею, вона може повноцінно жити своїм життям, не оглядаючись на загальноприйняті стереотипи. Праця все більше стає засобом самовираження і реалізації індивідуальних здібностей.

Творчу діяльність тренера визначаємо як діяльність, якій притаманні властивості творчого процесу.

В процесі креативної професійної діяльності розкриваються творчі можливості тренера, відбувається їх реалізація та розвиток. За таких умов виникає необхідність формування у нього потреби аналізувати власний досвід і

впроваджувати досвід інших з урахуванням потреб діяльності.

Важливо підкреслити, що творча діяльність є діяльністю дослідницькою. Тренер, який працює творчо спирається на досягнення інших тренерів, сам збагачує теорію спорту, розкриває нові закономірності тренувального процесу, визначає шляхи його удосконалення, прогнозує результати своєї діяльності.

Творчий тренер – це творча особистість з високим ступенем розвиненості мотивів, характерологічних особливостей і творчих умінь, що сприяють успішній творчій діяльності, і яка, внаслідок постійного самовдосконалення набуває знань, умінь і навичок тренерської діяльності, оволодіває уміннями формування особистості спортсмена, який має цінності справедливої боротьби, вміє досягати найвищих результатів в спорті.

Сисоєва С.О. визначила ознаки педагогічної креативності:

- пошуково-перетворюючий стиль мислення;
- розвинені інтелектуально-логічні здібності (вміння аналізувати, обґрунтовувати, пояснювати, виділяти головне тощо);
- проблемне бачення;
- творча фантазія, розвинуте уявлення;
- специфічні особистісні якості (любов до дітей; безкорисність; сміливість; готовність до розумного ризику в професійній діяльності; цілеспрямованість; допитливість; самостійність; наполегливість; ентузіазм);
- специфічні мотиви (необхідність реалізувати своє «Я»);
- бажання бути визнаним;
- творчий інтерес;
- захопленість творчим процесом, своєю працею;
- прагнення досягти найбільшої результативності в конкретних умовах своєї педагогічної праці);
- здатність до самоуправління.

Наведений перелік ознак педагогічної креативності можна використовувати для проведення їх самооцінювання та розробки на цій основі програми самовдосконалення.

Виділяємо наступні критерії творчої діяльності тренера:

- розробка принципово нових підходів до тренування і виховання спортсменів;
- оригінальне конструювання, раціоналізація та модернізація змісту, форм, методів та засобів навчально-тренувального процесу відповідно до досягнень сучасного спорту;
- комплексне і варіантне використання в професійній діяльності всієї сукупності теоретичних знань і практичних навичок;
- бачення нової проблеми у зовнішнє знайомій ситуації, знаходження варіантних шляхів її вирішення;
- проведення систематичного самоаналізу професійної діяльності з творчого узагальнення власного досвіду та досвіду своїх колег.
- прояв гнучкості при виборі оптимального управлінського рішення у нестандартних (особливо конфліктних) ситуаціях.

По аналогії з рівнями рівні творчої педагогічної діяльності вчителя. Вводимо чотири рівні творчої діяльності тренера:

- 1-й рівень – репродуктивний; *репродуктивний рівень* передбачає, що тренер, працює на основі вироблених до нього методик, рекомендацій, досвіду;
- 2-й рівень – раціоналізаторський; *раціоналізаторський рівень* передбачає, що тренер на основі аналізу свого досвіду, конкретних умов своєї діяльності вносить корективи у свою роботу, вдосконалює, модернізує деякі елементи існуючих рекомендацій, методик, досвіду відповідно до нових завдань;
- 3-й рівень – конструкторський; *конструкторський рівень* характеризує діяльність тренера, коли на основі свого досвіду, самоаналізу своєї діяльності і знань особливостей навчально-тренувального процесу, використовуючи існуючі методики, рекомендації, передовий досвід, конструє свій варіант вирішення проблем.
- 4-й рівень – новаторський; *новаторський рівень* передбачає, що тренер вирішує професійні проблеми на принципово нових засадах, які відрізняються

оригінальністю, високою результативністю.

Все більше дослідників вважають, що творчість є специфічною здатністю кожної людини, яка може і повинна розвиватися.

Контрольні запитання:

1. Визначте поняття «Імідж».
2. Назвіть науки, які займаються проблемою вивчення «Іміджу».
3. Назвіть та охарактеризуйте складові іміджу.
4. Охарактеризуйте процес формування іміджу.
5. Проаналізуйте категорії іміджу у спорті, такі як: імідж спорту, імідж спортивної команди, імідж тренера, імідж спортсмена.
6. Визначте поняття «Творчість».
7. Охарактеризуйте рівні творчої діяльності тренера.

Рекомендовані джерела інформації: 1–3, 6–8 і 10.

ТЕМА 7. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

План:

1. Етапи професійного становлення особистості.
2. Професійне вдосконалення.

1. Етапи професійного становлення особистості.

Проблема професійного становлення особистості безпосередньо пов'язана з питаннями освоєння професійної діяльності, розвитку й реалізації особистісного потенціалу. У сучасній науковій літературі (Циба, 2000) процес професійного становлення розуміють як цілісний феномен, що містить компоненти як об'єктивного (престижність професії, її соціальна конкурентоспроможність, рівень безробіття тощо), так і суб'єктивного характеру (ставлення особистості до професії, до себе як до професіонала, виразність професійних здібностей, професійні ідеали, переживання успіхів і невдач).

Деякі учені (Климов, 2004) виділяють наступні стадії розвитку людини як суб'єкта праці:

1) *стадія оптації* (лат. оріатіо – бажання, вибір) (від 11–12 до 14–18 років). Це стадія підготовки до життя, праці, свідомого й відповідального планування й вибору професійного шляху. Людину, яка перебуває в ситуації професійного самовизначення, називають оптантом. Парадоксальність цієї стадії полягає в тому, що в ситуації оптанта цілком може опинитися й доросла людина, наприклад, безробітний, «оптація – це не стільки вказівка на вік, скільки на ситуацію вибору професії»;

2) *стадія професійної освіти або адепта* – це професійна підготовка, яку проходить більшість випускників шкіл у вищих або середніх спеціальних навчальних закладах, а так само у випадку післядипломної освіти;

3) *стадія адаптанта* – це входження в професію після завершення професійного навчання, що триває від кількох місяців до 2–3 років;

4) *стадія інтернала* – це входження в професію як повноцінний працівник, здатний стабільно працювати на належному рівні. Дану стадію учені характеризують як таку, коли працівника колеги сприймають як «свого серед своїх», тобто він уже ввійшов у професійне співтовариство як повноцінний член (Климов, 2004) («Інтер» означає: «усередині професії»);

5) *стадія майстра*, коли про працівника можна сказати: кращий серед подібних, серед кращих, тобто він помітно виділяється на загальному тлі;

6) *стадія авторитету* означає, що працівник став «кращим серед майстрів», але не кожний працівник може цим похвалитися;

7) *стадія наставника* – вищий рівень роботи будь-якого фахівця. Ця стадія цікава тим, що працівник не просто чудовий фахівець у своїй галузі, а стає Вчителем, здатним передати свій досвід учням і вкласти в них частину своєї душі. **Таким чином, вищий рівень розвитку будь-якого фахівця це педагогічний рівень.**

Зауважимо, що саме педагогіка й освіта є стрижнем людської культури, оскільки забезпечують збереження кращого досвіду людства, переданого у спадок.

Етапи професійного становлення на стадіях майстра, авторитету, наставника характеризуються таким рівнем розвитку професійної самосвідомості, за якого конкретна трудова діяльність – головний засіб створення відчуття власної гідності особистості, що ствердилася.

Обов'язковою умовою професійного розвитку особистості є освоєння нею прийомів *професійного самозбереження*, яке розглядають як спроможність протистояти негативно складній соціально-професійній ситуації, максимально актуалізувати професійно-психологічний потенціал, протистояти професійно-обумовленим кризам, деформаціям, а також готовність до професійної самозміни.

2. Професійне вдосконалення.

Формула досягнення успіху в професійній майстерності – щоденна праця

над собою.

Хто не буде йти вперед, той іде назад – стоячого положення немає. Тому кожен тренер після закінчення навчання в університеті повинен ставити перед собою завдання самовиховання, самоосвіти та самовдосконалення. Для цього тренер повинен скласти для себе певну програму підвищення свого професійного рівня.

Педагогічна майстерність набувається з досвідом роботи. Але сам по собі досвід роботи не гарантує тренеру оволодіння педагогічною майстерністю. Лише постійне самовиховання, самоосвіта, вдосконалення в обраній професії дозволить тренеру досягти справжнього професіоналізму. Тоді не буде зупинки у творчому зростанні як тренера-педагога.

Епоха інноваційного суспільного розвитку підвищує вимоги до сучасного тренера, потребує постійного вдосконалення його фахової майстерності та професійного зростання в умовах професійної діяльності. Професійне зростання – це набуття працівником нових компетенцій, знань, умінь і навиків, які він використовує чи буде використовувати у своїй професійній діяльності тренера з метою підвищення ефективності роботи.

Професійна компетентність тренера – це праця педагога, яка передбачає здійснення на достатньо високому рівні педагогічного спілкування, реалізацію особистості тренера, досягнення високих результатів у тренерській діяльності, а отже і постійного професійного росту, самовдосконалення, самоосвіти.

Бондаревська Є.В. виділяє 4 професійно значущі особистісні якості педагога:

1) **любов до дітей**, яка проявляється в захисті їх прав та інтересів, турботі про їхнє здоров'я та самопочуття, доброті та повазі до кожної дитини, відповідальне ставлення до своїх виховних функцій, авторитетність серед дітей та батьків;

2) **розуміння психології учасників навчально-тренувального процесу** – аналізує освітню ситуацію, причини неадекватної поведінки дітей, спортсменів, батьків, суддів, спроможність приймати обґрунтовані рішення,

передбачати їхні соціальні наслідки;

3) **творчий підхід до навчання і виховання** – має індивідуальний педагогічний почерк, удосконалює систему власної (дидактичної, виховної, методичної) діяльності, має авторські методичні розробки, бере участь в інноваційній або науково-дослідній роботі, створює нові зразки педагогічної практики, надає методичну допомогу колегам.

4) **висока культура поведінки** – спроможний до морально-вольової саморегуляції, займається професійною самоосвітою і самовихованням.

Професійне зростання тренера спрямоване на реалізацію педагогом себе як особистості. Прагнення до самовдосконалення, самоосвіти є важливим чинником, що забезпечує розширення його творчих можливостей, пізнавальних інтересів та формування творчої індивідуальності, хороших результатів тренерської діяльності.

Система роботи тренера щодо **професійного зростання** включає в себе:

- розвиток особистості, позитивних якостей;
- формування професійної самосвідомості, системного педагогічного мислення;
- формування індивідуального стилю роботи;
- підвищення власної кваліфікації;
- оволодіння ефективним досвідом, пошуковою дослідною роботою;
- ознайомлення із новинками педагогічної преси, Інтернету, газет, журналів, педагогічних видань;
- систематичне вивчення психолого-педагогічної літератури, законодавчих актів держави про освіту, виховання та навчання підростаючого покоління;
- зустрічі з новаторами;
- участь у роботі семінарів, тренінгів, конференцій;
- боротьба із професійною деструкцією та професійних деформацій, не використання такого навчального стилю спілкування, як домінантність, консерватизм, авторитарність, догматизм, орієнтація на соціальне схвалення. Ці

деформації лише заважають у роботі з дітьми, їх слід намагатися уникати;

- профілактика педагогічної кризи та професійного вигорання.

Стаж, педагогічний досвід, післядипломна освіта і самоосвіта.

Програма професійно-фахового та індивідуально-особистісного розвитку педагога включає в себе дві взаємопов'язані складові: самоосвітню діяльність та участь у методичній роботі:

1) самоосвітня діяльність:

- опис власного досвіду роботи;
- оформлення результатів своєї роботи у вигляді звітів, публікацій у пресі, виступів на педраді, методичній раді,;
- створення власного портфоліо професійного розвитку;
- відвідування закладів культури, лекторіїв;

2) участь у методичній роботі:

- поширення власного досвіду;
- робота в федераціях, об'єднаннях тренерів;
- проведення відкритих занять, виховних заходів, майстер-класів;
- створення навчальних програм, методичних посібників, написання статей для фахових газет і журналів;
- оприлюднення індивідуальних напрацювань;
- активна творча діяльність;
- участь у реалізації соціально-педагогічних проектів та програм.

Шляхи підвищення професійної майстерності тренерів включають в себе такі аспекти, як:

- план самоосвіти;
- атестація;
- психолого-педагогічна просвіта;
- підвищення власного загальнокультурного рівня.

Цілі професійного зростання тренерів мають бути поставлені індивідуально і з позицій компетентнісного підходу:

- навчити вчитися, тобто навчити вирішувати проблеми у сфері спорту;

- навчити пояснювати явища, які спостерігаються у спортивній діяльності, використовуючи науковий апарат: їх сутність, причини, взаємозв'язки, тобто вирішувати пізнавальні проблеми;
- навчити орієнтуватися в ключових проблемах сучасного спорту, тобто вирішувати аналітичні проблеми;
- навчити орієнтуватися у світі духовних цінностей, тобто вирішувати аксіологічні проблеми;
- навчити вирішувати проблеми, які пов'язані з реалізацією певних соціальних ролей: спортсмена, члена команди, громадянина;
- навчити вирішувати проблеми, які є спільними для різних видів професійної діяльності: комунікативні, пошуку та аналізу інформації, організації сумісної діяльності тощо.

Головним завданням управлінської діяльності є навчити педагогів оволодівати та впроваджувати в роботу інноваційні технології, сприймати і реалізовувати всі інноваційні процеси, які відбуваються в освіті, поглиблювати педагогічну індивідуальну компетентність кожного педагога, запроваджувати досвід роботи педагогів інших країн (Італії, Австрії, Бельгії, Німеччини, Чехії, Словаччини, Японії, Польщі, тощо) Однією з дієвих форм методичної роботи та управління закладом є засідання педагогічної ради. Ефективність діяльності педагогічної ради залежить від форми й моделі проведення засідань. Інтерактивні, неформальні, творчі форми засідань сприяють спільному вирішенню педагогічних проблем, завдань, шляхів розвитку закладу.

Модель професійного розвитку тренера включає в себе різні форми роботи – індивідуальні, колективні, групові, а використання та поєднання цих форм роботи, активна участь у них дає позитивний результат.

Оцінити роботу вчителя щодо професійного зростання можна лише в динаміці, порівнюючи її результативність за 4–5 років та спираючись на Національну рамку кваліфікацій, використовуючи орієнтовні критерії з позиції компетентнісного підходу.

Система компетентностей сучасного тренера включає такі складові:

- предметно-методологічна компетентність – глибокі знання з виду спорту, володіння методикою викладання, орієнтація в сучасних дослідженнях;
- психолого-педагогічна – знання в області індивідуальних особливостей психології та психофізіології пізнавальних процесів спортсменів, вміння їх використовувати;
- здоров'язберігаюча – володіння навичками використання здоров'язберігаючих технологій та проектувати їх в освітнє-тренувальному середовищі;
- комунікативна – володіння прийомами ефективного спілкування;
- медіатехнологічна – забезпечувати інформацією соціальні мережі;
- управлінська – володіння управлінськими технологіями, педагогічний аналіз ресурсів, вміння проектувати цілі, планувати, організовувати, коригувати та аналізувати результати своєї роботи;
- трансляція власного досвіду;
- дослідницька;
- акмеологічна – здатність до постійного професійного удосконалення, вміння обрати необхідний напрям і форми діяльності для професійного зростання.

Що може зробити тренер для підвищення власної професійної компетентності? Відповідь на це питання не однозначна, кожен тренер повинен поставити собі за мету:

1) *постійно піднімати власний рівень рефлексії*, тобто постійно питати себе, маючи на увазі педагогічну діяльність: навіщо? що саме? чому так? що необхідно робити? як це роблять інші? які є рекомендації з цього приводу? як можна оцінити мою педагогічну діяльність? що мені особисто необхідно зробити для підвищення рівня педагогічної майстерності?

2) *удосконалювати педагогічну майстерність або підвищувати рівень професійної компетентності* через систему методичної роботи навчального закладу, в основу якої має бути покладений індивідуальний підхід, тобто гнучке

використання різних форм і методів роботи з педагогами, спрямованими на результат;

3) *займатися самоосвітою*, яку необхідно розглядати як власну цілеспрямовану пізнавальну діяльність. Самоосвіта педагога є умовою його успішної професійної діяльності. Її основні мотиви: щоденна робота з інформацією, бажання творчості, стрімкий ріст сучасної науки, особливо психології та педагогіки, зміни, які відбуваються в житті суспільства, конкуренція, суспільна думка, матеріальне стимулювання, інтерес – вчитися просто дуже цікаво. Умовами здійснення успішної самоосвіти є те, що вона здійснюється добровільно, свідомо, планується, керується та контролюється самою людиною;

4) *постійно відстежувати результати своєї роботи*, користуючись напрацьованою системою саомоніторингу.

Моніторинг – це регулярне відстеження ключових елементів роботи шляхом ведення обліку, що надає можливість оцінити результативність роботи та визначити перспективи подальшого розвитку.

Девізом життя та педагогічної діяльності кожного педагога на сучасному етапі розвитку країни повинні стати слова «Вік живи – вік учися».

Робота над собою.

Поспостерігайте за собою:

– чи здатні ви вислухати дитину до кінця, чи у вас є потреба перебити її і висловити власну точку зору?

– чи можете ви слухати дитину, якщо тема розмови не представляє вам інтересу?

– чи можете визначити, що розмова, яку ви розпочали, не становить для вашого співрозмовника (співрозмовників) інтересу? Якщо таке відчуття виникає, то чи здатні ви швидко змінити тему бесіди?

– чи можете ви подолати почуття роздратування до співрозмовників-дітей або оточуючих, якщо їх дії (бесіда, вчинки, висловлювання тощо) не відповідають вашому настрою і планам?

Поради.

Спробуйте на початку розмови вловити настрій співрозмовника, потім проаналізуйте, чи це вам вдалося достатньою мірою. Мабуть, у вас є учні, до яких ви не відчуваєте особливої симпатії. Поставте перед собою завдання поговорити з ними про щось.

Прагнете, щоб ваше ставлення до дитини не виявлялося у розмові?

Починаючи кожного разу бесіду, намагайтеся, щоб вашим співрозмовникам було цікаво і приємно спілкуватися з вами, намагайтеся це робити тактовно. Намагайтеся скласти собі цілісний портрет власного спілкування з іншими людьми. Це допоможе вам організувати плідні міжособистісні стосунки у команді.

Контрольні запитання:

1. Визначити етапи розвитку людини як суб'єкта праці.
2. Розкрийте значення артистизму викладача у педагогічній діяльності.
3. Дати характеристику видів передбачення.
4. Визначити, у чому полягають особливості змістовно-цільового передбачення в педагогічній і спортивній діяльності.
5. Дати визначення поняття «інновації» в освіті, проаналізувати їх зміст.
6. Визначити, у чому інноваційний потенціал педагога?
7. Дати визначення поняття передовий педагогічний досвід.
8. Дати визначення поняття критерії педагогічних інновацій.

Рекомендовані джерела інформації: 1, 2, 4–6, 9 і 12.

ТЕМА 8. РИЗИКИ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА: ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ І ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ

План:

1. Професійні деформації особистості.
2. Синдром емоційного вигорання.
3. Психологічний супровід професійного становлення.

1. Професійні деформації особистості.

Останнім часом у науковій літературі феномену особистісної деформації приділяють більше уваги як в особистісному, так і професійному аспектах.

У науковій літературі деформацію особистості найчастіше розглядають у професійному контексті й визначають як зміну якостей особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування й поведінки), що відбувається під впливом професійної діяльності.

Результатом сказаного є професійно й особистісно обумовлені комплекси:

– *деформації професійної спрямованості особистості* (викривлення мотивів діяльності, перебудова ціннісних орієнтацій, песимізм, скептичне ставлення до нововведень);

– *деформації, що розвиваються на основі певних здібностей*: організаторських, комунікативних, інтелектуальних тощо (комплекс «вищості», гіпертрофований рівень домагань, нарцисизм);

– *деформації, обумовлені рисами характеру* (рольова експансія, владолюбство, «посадова інтервенція», домінантність, індиферентність).

Багаторічне виконання професійної діяльності веде до утворення деформацій особистості, що знижують продуктивність здійснення трудових функцій, а іноді й утруднюють цей процес. Внаслідок нерозривної єдності свідомості й діяльності формується професійний тип особистості. Помітний вплив чинить професія на особистісні якості представників тих спеціальностей,

робота яких пов'язана з людьми. Індивідуально-професійна деформація може відзначатися своєю спрямованістю – мати позитивний або негативний характер, може носити епізодичний або стійкий, поверховий або глобальний характер, проявлятися в професійному жаргоні, у манері поведінки, навіть у фізичному вигляді.

2. Синдром емоційного вигорання.

Синдром «вигорання» належить до маловивчених феноменів і особистісної деформації, це багатомірний конструкт, набір негативних психологічних переживань, пов'язаних із тривалими й інтенсивними міжособистісними взаємодіями з високою емоційною насиченістю або когнітивною складністю. Даний синдром найбільш характерний для представників комунікативних професій, тобто «людина–людина», який можна уявити як втрату контролюючої ролі «Я професійного» і впровадження «Я людського» в галузь професійної компетенції. На робочому місці фахівці «по-людськи» втомлюються й спрямовують роздратування на своїх учнів. Професійна деформація, навпаки, уявляється як поширення панування «Я професійного» в галузь діяльності «Я людського». Повернувшись додому, людина продовжує поводитися як фахівець. Існують різні визначення «вигорання», однак у найбільш загальному розумінні воно розглядається як відповідна реакція і на тривалі професійні стреси, пов'язані з необхідністю міжособистісних комунікацій. Автори розглядають даний синдром як «професійне вигорання», що уможливлює розгляд цього феномена в аспекті професійної діяльності.

Синдром «професійного вигорання» має три фази: «напруження», «резистенція», «виснаження»:

- *фаза напруження* – характеризується такими симптомами, як «переживання психотравмуючих обставин», «незадоволеність собою», «загнаність у клітку», «тривога й депресія»;

- *фаза резистенції* складається із таких симптомів: «неадекватне

вибіркове емоційне реагування», «емоційно-моральна дезорієнтація», «економія емоцій» і «редукція (спрощення) професійних обов'язків»;

– *фаза виснаження* також має чотири симптоми: «емоційний дефіцит», «емоційна відстороненість», «особистіста відстороненість», «психосоматичні й психовегетативні порушення».

Дослідження проявів цього феномену у вчителів середніх шкіл дало такі результати:

– у 48% виявлено ознаки напруження, що проявляється у відчутті тривожності, зниженні настрою, підвищеному ступені емоційної вразливості;

– у 75% педагогів домінуючою виступає фаза резистенції, що проявляється в прагненні уникати впливу емоційних факторів за допомогою повного або часткового обмеження емоційного реагування, а також спостерігається прагнення спростити, скоротити професійні обов'язки, які вимагають емоційних витрат;

– у 25% учителів відмічається зниження загального енергетичного потенціалу. Дослідження, проведені рядом учених за методикою визначення емоційного вигорання В. В. Бойко, виявили особливості прояву цього синдрому у спортивних педагогів (тренерів, викладачів ЗВО).

Результати дослідження показали, що:

– *фаза напруження* не сформована у спортивних педагогів і їм не властиві негативні психічні стани, характерні для даної фази;

– більшість симптомів *фази резистенції* або вже склалися, або перебувають у стадії формування, що не може не відбитися на якості педагогічної взаємодії й підтверджує дослідження, що найбільше піддається деструкції комунікативний компонент педагогічної діяльності внаслідок порушень у професійно-педагогічному спілкуванні. Симптомом, що сформувався, є «неадекватне вибіркове емоційне реагування» у всіх досліджуваних групах. Найбільше він проявляється у тренерів з виду спорту й викладачів фізичного виховання ЗВО. Показники «емоційно-моральна дезорієнтація» і «редукція (спрощення) професійних обов'язків» перебувають у

стадії формування. Симптом «економія емоцій» не сформований, що свідчить про емоційну включеність педагогів у навчально-тренувальний процес та щире вболівання за його результати;

– *фаза виснаження* у спортивних педагогів має певні особливості: «емоційний дефіцит» у викладачів фізичного виховання ЗВО перебуває у стадії формування. «Емоційна відстороненість» перебуває у стадії формування у викладачів фізичного виховання ЗВО. У всіх групах респондентів було виявлено низькі показники симптомів «особистісна відстороненість» і «психосоматичні й психовегетативні порушення».

Проблема професійного вигорання педагогів у нинішніх умовах повинна стати не просто значущою, а особливо актуальною, адже наявність негативних емоцій впливає на якість навчання. Саме тому організація систематичного психолого-педагогічного супроводу професійного розвитку педагогів (з урахуванням розкриття факторів синдрому професійного вигорання) має особливий зміст.

Існують шляхи професійного самозбереження, що дозволяють певною мірою знизити негативні наслідки професійних деструкцій. Такими шляхами є:

- підвищення соціально-психологічної компетентності й аутокомпетентності;
- діагностика професійних деформацій і розробка індивідуальних стратегій їх подолання;
- проходження тренінгів особистісного й професійного росту. При цьому серйозні й глибокі тренінги деяким працівникам бажано проходити не в реальних трудових колективах, а в інших місцях;
- рефлексія професійної біографії й розробка альтернативних сценаріїв подальшого особистісного й професійного росту;
- профілактика професійної дезадаптації фахівця-початківця;
- оволодіння прийомами, способами саморегуляції емоційно-вольової сфери й самокорекції професійних деформацій;
- підвищення кваліфікації й перехід на нову кваліфікаційну категорію або

посаду (підвищення чуття відповідальності й новизни роботи).

3. Психологічний супровід професійного становлення.

Психологічний супровід професійного становлення – це рух разом з особистістю, яка змінюється, своєчасне зазначення можливих шляхів розвитку й удосконалення з урахуванням своєрідності й психологічних особливостей кожної стадії професійного становлення, а також права особистості відповідати за своє професійне життя (Кузьменкова, 2000). Таким чином, це цілісний процес вивчення, формування, розвитку й корекції професійного становлення особистості. Він припускає зміцнення професійного «Я», підтримання адекватної самооцінки, освоєння технологій професійного самозбереження. Одне з головних завдань психологічного супроводу професійного становлення – не тільки надавати своєчасну допомогу й підтримку особистості, а й навчити її самостійно долати труднощі цього процесу, відповідально ставитися до свого становлення, допомогти особистості стати повноцінним суб'єктом свого професійного життя. Оскільки даний навчальний посібник розрахований передовсім на осіб, які освоюють професію або перебувають на етапі професійної адаптації, розглянемо зміст психологічного супроводу, характерного для цих етапів професійного становлення.

Психологічний супровід на стадії професійної освіти (навчання).

Нині у професійній освіті затверджується нова парадигма – особистістю орієнтована, яка має свою мету – розвиток спрямованості, компетентності, професійно важливих якостей і психофізіологічних властивостей. У процесі професійного навчання й виховання деякі учені виділяють такі етапи: *адаптація, інтенсифікація, ідентифікація* (Зеер, 2006). Вирішення завдань психологічного супроводу співвідноситься із цими етапами.

На етапі адаптації першокурсники пристосовуються до умов і змісту професійно-освітнього процесу, освоюють нову соціальну роль, налагоджують взаємини один з одним і з педагогами. Провідна діяльність – навчально-пізнавальна.

Психологічний супровід полягає в наданні першокурсникам допомоги в адаптації до нових умов життєдіяльності. До його технологій належать:

- діагностика готовності до навчально-пізнавальної діяльності, мотивів навчання, ціннісних орієнтацій, соціально-психологічних настанов;
- допомога в розвитку навчальних умінь і регуляції особистого життя;
- психологічна підтримка у подоланні труднощів самостійного життя й установленні комфортних взаємин з однокурсниками й педагогами;
- консультування першокурсників, які розчарувалися в обраній спеціальності;
- корекція професійного самовизначення під час компромісного вибору професії.

Психологічними критеріями успішного проходження цього етапу є адаптація до навчально-пізнавального середовища, особистісне самовизначення й вироблення нового стилю життя.

На етапі інтенсифікації відбувається розвиток загальних і спеціальних здібностей, інтелекту, емоційно-вольової регуляції, відповідальності за своє становлення, самостійності. Провідна діяльність – науково-пізнавальна.

Психологічний супровід зводиться до діагностики особистісного й інтелектуального розвитку, надання допомоги, підтримки у вирішенні проблем взаємин з однолітками й педагогами, а також сексуальних стосунків. До його технологій належать:

- розвиваюча діагностика;
- психологічне консультування;
- корекція особистісного й інтелектуального профілю.

Психологічними критеріями продуктивності цього етапу є:

- інтенсивний особистісний та інтелектуальний розвиток;
- соціальна ідентичність;
- самоосвіта;
- оптимістична соціальна позиція (Симанюк, 2007).

На завершальному етапі професійної освіти – *ідентифікація* – важливого

значення набуває формування професійної ідентичності, готовності до майбутньої практичної діяльності з одержуваної спеціальності, значуще місце в якій займає педагогічна практика в школі. З'являються нові цінності, пов'язані з матеріальним і родинним станом, працевлаштуванням, що стають більш актуальними. Психологічний супровід полягає у фінішній діагностиці професійних здібностей, яка може здійснюватися на тренерській практиці й за профілем майбутньої спеціальності, допомоги в знаходженні професійного поля для реалізації своїх здібностей, підтримці в знаходженні змісту майбутнього життя, консультуванні з питань інтимних і сімейних стосунків. Головне – допомогти випускникам професійно самовизначитися й підібрати місце роботи.

Психологічні критерії успішного проходження цього етапу – ототожнення себе з майбутньою професією, формування готовності до неї, розвинена здатність до професійної самопрезентації. Таким чином, продуктивний психологічний супровід професійної освіти можливий за умов створення психологічної служби в професійному навчальному закладі, здійсненні моніторингу професійного розвитку.

Психологічний супровід на стадії професійної адаптації.

Стадія «адаптанта» – це входження в професію після завершення професійного навчання, що триває від кількох місяців до 2–3 років.

Під професійною адаптацією розуміють взаємне пристосування фахівця й колективу школи, команди, підприємства, у результаті чого працівник освоюється на підприємстві, а саме:

- вчиться жити у відносно нових для нього соціально-професійних і організаційно-економічних умовах;
- знаходить своє місце в структурі підприємства як фахівець, здатний вирішувати завдання певного класу;
- освоює професійну культуру;
- включається в систему міжособистісних зв'язків і відносин, які склалися до його приходу.

Існують наступні види адаптації:

- первинна – пристосування молодих фахівців, які не мають досвіду професійної діяльності (наприклад, випускників ЗВО);
- вторинна – пристосування фахівців, які мають досвід професійної діяльності (наприклад, у ситуації змушеної зміни роботи).

Адаптація – багатогранний процес, тому розрізняють основні її види: психофізіологічна, соціально-психологічна й професійна.

***Психофізіологічна адаптація** – це звикання до нових для організму фізичних і психофізіологічних навантажень, режиму, темпу й ритму праці, санітарно-гігієнічних факторів виробничого середовища, особливостей організації режиму харчування й відпочинку. Адаптаційні реакції на несприятливі психофізіологічні стани працівника викликають психічне напруження, яке набуває характеру стресу.*

Психологічний супровід полягає в діагностиці професійно значущих психофізіологічних властивостей, тому що цей вид адаптаційного синдрому часто детермінований прихованою професійною непридатністю. Для зняття тривожності й мобілізації професійної активності фахівця доцільно використовувати психологічне консультування, а в окремих випадках і тренінг саморегуляції емоційних станів. Таким чином, психологічна підтримка й допомога полягають у знятті стану тривоги, формуванні позитивної настанови на подолання труднощів, розвитку відчуття затребуваності й соціальної захищеності, актуалізації резервних можливостей фахівця.

Критеріями успішного подолання психофізіологічного адаптаційного синдрому є комфортний емоційний стан фахівця, звикання до робочого ритму й режиму праці, встановлення оптимальної працездатності.

***Соціально-психологічна адаптація** – пристосування до нового соціального середовища, включення в систему професійних міжособистісних зв'язків і відносин, освоєння нових соціальних ролей, норм поведінки, групових норм і цінностей, ідентифікація себе із професійною групою.*

Найбільшу складність викликає засвоєння групових норм і включення у

систему міжособистісних зв'язків, що склалися. Групові норми навіть у строго регламентованих ділових відносинах виступають як їхня основа, що виконує регулятивні, оцінні, стабілізуючі функції. Рівні групових норм залежать від ступеня обов'язковості їх дотримання. Найбільшу важливість для нового співробітника становить інформація про групові норми, дотримання яких є обов'язковим, а порушення неприпустимим.

Психологічний супровід *полягає в тому, що новому працівнику допомагають освоїти норми професійної поведінки, попередивши про можливі наслідки їх порушення. У деяких випадках можуть виникнути конфліктні ситуації, обумовлені недотриманням групових норм поведінки. Тоді необхідна оперативна допомога психолога у вирішенні конфлікту.*

Професійна адаптація – *це пристосування вже наявного професійного досвіду й стилю професійної діяльності до вимог нового робочого місця, освоєння співробітником нових для нього професійних функцій і обов'язків, доробка необхідних навичок і вмінь, включення в професійне співробітництво й партнерство, поступовий розвиток конкурентоспроможності.*

Головне – освоєння нової професійної діяльності. Критерієм успішності в цьому виді адаптації є відповідність реальної й необхідної компетентності. Превалювання реальної компетентності над необхідною веде до зниження мотивації, розчарування, тому що для фахівця важливо, щоб був затребуваний увесь його професійний досвід.

Успішна професійна адаптація сприяє формуванню привабливості у роботі, підвищує шанс на отримання вищої оплати праці й професійне зростання, створює передумови для самоактуалізації (Волянчук, Бузнік, 2004).

Психологічний супровід *зводиться до оцінки реальної компетентності фахівця, надання допомоги в підвищенні кваліфікації, подоланні відчуття професійної неповноцінності, що може з'явитися, у формуванні адекватної професійної самооцінки.*

Він припускає корекцію самооцінки: навчання вміння порівнювати себе лише із самим собою, допомога у виробленні надійних критеріїв самооцінки,

спільний аналіз змісту й завдань діяльності й зіставлення її вимог з можливостями фахівця.

В окремих випадках може бути поставлене питання про кадрове переміщення на іншу роботу. Такого роду ситуації викликають у фахівця тяжкий емоційний стан – **фрустрацію**. Підтримка полягає в основному у виробленні фахівцем разом із психологом нових цілей професійного життя.

До особистісно-орієнтованих технологій психологічного супроводу належать:

- розвиваюча діагностика;
- тренінги особистісного росту, професійного самозбереження, саморегуляції емоційно-вольової сфери;
- підвищення соціально-професійної діяльності, психолого-педагогічної компетентності;
- проектування альтернативних сценаріїв професійного життя, а також
- моніторинг соціально-професійного розвитку.

Контрольні запитання:

1. Визначити професійні деструкції, характерні для педагога, і типові приклади їх прояву у педагога, викладача, тренера.
2. Визначити причини виникнення професійних деструкцій.
3. Визначити сутність феномену «вигорання» у спортивних педагогів і представників комунікативних професій.
4. Визначити функції і зміст психологічного супроводу професійного становлення особистості.
5. Охарактеризувати шляхи професійного самозбереження.
6. Дати визначення поняття психофізіологічна адаптація.
7. Дати визначення поняття соціально-психологічна адаптація.
8. Дати визначення поняття професійна адаптація.

Рекомендовані джерела інформації: 1, 3 і 4.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ

1 Тітова Г.В., Бобошко В.В., Підгірний О.В. Навчальний посібник до дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 175 с. URL: <https://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/17054>

2 Лісенчук Г.А., Литвиненко О.М. Професійно-педагогічна майстерність викладача фізичного виховання: навчально-методичний посібник для студентів другого (магістерського) рівня галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Миколаїв, МНУ імені В.О.Сухомлинського, 2019. 102 с. URL: <http://dspace.mdu.edu.ua/jspui/bitstream.pdf>

3 Холковська І.Л., Волошина О.В., Губіна С.І. Основи педагогічної майстерності: практикум. Вінниця: Твори, 2019. 240 с. URL: <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/4636>

4 Аніщенко О.В., Яковець Н.І. Сучасні педагогічні технології: курс лекцій: навч. посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М.Гоголя, 2007. 199 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/26574/1/Anishchenko%20O.%20Modern%20educational%20technology.pdf>

5 Пономарьов О.С. Зінченко Л.В. Професійна відповідальність у спортивній педагогіці: навч. посібник. Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Х.: НТУ "ХПІ": Мірошніченко О.А., 2019. 200 с. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/41086>

6 Сергієнко В.М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту: навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2022. 184 с. URL: <https://sport.med.sumdu.edu.ua/wpcontent/uploads/2022/12/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%92.%D0%9>

[C2022%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%83%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83.pdf](#)

7 Філатова Л.С. Педагогічна майстерність: навчальний посібник для здобувачів вищої освіти педагогічних університетів за спеціальностями 013 Початкова освіта; 016 Спеціальна освіта. Х.: ХНПУ, 2021. 90 с. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/80136fd8-533d-432c-a6dc602ffa90ef64/content>

8 Ключко О. В. Математичне моделювання систем і процесів в освіті/педагогіці: навчальний посібник. Вінниця, 2019. 135с . URL: <http://93.183.203.244:80/xmlui/handle/123456789/4896>

9 Ходанич Л. П., Палько Т. В. Професійне мовлення вчителя: короткий словник термінів. Ужгород, 2018. 84 с. URL: https://znayshov.com/News/Details/navchalnometodychni_posibnyky_dlia_pedahohichnykh_pratsivnykiv/1.

10 Майстерність учителя / За книгами Д. Лемова «Майстерність учителя», А. Гіна «Прийоми педагогічної техніки», А. Кроуфорда «Технології розвитку критичного мислення учнів» – zno.ua, 2017. 68 с. URL: https://znayshov.com/News/Details/navchalnometodychni_posibnyky_dlia_pedahohichnykh_pratsivnykiv/1

11 Богданов С.О., Гірник А.М., Зелеська О.В. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. Навчально-методичний посібник. 2-ге видання. К.: Університетське видавництво "ПУЛЬСАРИ", 2021. 282 с. URL:

https://znayshov.com/News/Details/navchalnometodychni_posibnyky_dlia_pedahohichnykh_pratsivnykiv/1

12 Методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників і студентів усіх спеціальностей університету – Правила безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання та спорту / проаналізовані основні нормативноправові акти з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності під час навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання й спорту у вищих навчальних закладах України. Укладачі: Оленєв Д. Г., Діденко С. А. К.: ДУТ, 2014. 50 с. URL: https://dut.edu.ua/uploads/l_663_17966569.pdf.

Навчальне видання

ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ТРЕНЕРА

Конспект лекцій

для студентів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»
денної форми навчання

Укладачі БОРЕЙКО Наталя Юріївна
АЗАРЕНКОВА Любов Леонідівна

Відповідальний за випуск проф. Юшко О.В.
Роботу до видання рекомендував доц. Бочкарев С.В..
В авторській редакції

План 2025 р, поз.22

Підп. до друку 2025 р. Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 0,0.
Видавничий центр НТУ «ХПІ». Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 5478
від 21.08.2017 р.
61002, Харків, вул. Кирпичова, 2
Електронне видання