

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

**КАФЕДРА ГІМНАСТИКИ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ**

КОНСПЕКТ

лекцій з дисципліни (*ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ*)

за спеціальністю: 017 Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Склав викладач:

доцент, д-р наук з фіз. вих. та спорту

Валентина ТОДОРОВА

Конспект розглянутий та схвалений

на засіданні кафедри гімнастики та

фізкультурно-спортивних технологій

Протокол №4 від 10 жовтня 2025 р.

Завідувач кафедри гімнастики

та фізкультурно-спортивних технологій

Борис ДОЛИНСЬКИЙ

ЛЕКЦІЯ №3

Тема лекції: ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТРЕНЕРА

ПЛАН:

1. Зміст педагогічної діяльності тренера.
2. Система спеціальних знань, що необхідна спортсменові.
3. Вплив занять спортом на особистість.
4. Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена.
5. Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі.
6. Допоміжні засоби і методи передачі інформації.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

1. Психологія спорту :навч. посіб. /В. І. Воронова. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.
4. Briskin Yu, Todorova V, Perederiy A, Pityn M. Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams. Journal of Physical Education and Sport. 2016; 16(4):1352–1356.
5. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 13(2), art 32. – P. 195 –198.

Допоміжна:

1. Гірник А.М. Основи психопедагогіки: Навч. посібник для ад'юнктів (аспірантів), слухачів ФПК, викладачів вузів, рекомендований Міністерством освіти України. - К.: КВГІ, 1996. - 136 с.
2. Гринь О. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / О. Гринь, В. Воронова // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2015. - № 3. - С. 29-34. -
3. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.

4. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Л.: ЛДУФК, 2013. – 311 с. – ISBN 978-966-2328-59-2.

5. Педагогічна майстерність / Під заг. ред. І. А. Зязюна. - К.: Вища школа, 1997. - 349 с., іл.

6. Приступа Е. Н. Решение проблем современной молодежи средствами олимпийского образования / Приступа Е. Н., Брискин Ю. А., Питын М. П. // Sportul Olimpic și sportul pentru toți : materialele Congresului Șt. Intern. – Chișinău, 2011. – Vol. I. – P. 148 – 151.

7. Приступа Є. Формування системи знань про спорт інвалідів / Євген Приступа, Юрій Бріскін, Аліна Передерій // Humanistyczny wymiar kultury fizycznej / red. nauk. Mariusz Zasada [i in.]. Seria: Monografie – Bydgoszcz; Lwow; Warszawa, 2010. – Nr 12. – S. 245 – 258.

Інформаційні ресурси інтернет

1. <http://kodeksy.com.ua/ka/buh/kp.htm>
2. <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
3. <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-п>
4. <http://dsmsu.gov.ua/index/ua>

1. Зміст педагогічної діяльності тренера

Основним завданням педагогічної діяльності тренера є підготовка спортсмена. Метою спортивної підготовки є досягнення оптимального для цього спортсмена рівня техніко-тактичної, фізичної, психічної підготовленості відповідно до специфіки виду спорту та прагнення досягнути високих результатів у змагальній діяльності. Основні завдання, що вирішуються в процесі підготовки такі:

- вивчення техніки і тактики обраного виду спорту;
 - забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем;
 - виховання необхідних моральних та волевих якостей;
 - забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості;
 - набуття теоретичних знань та практичного досвіду, що необхідні для результативної змагальної діяльності;
 - комплексне удосконалення різних розділів підготовленості спортсмена;
- Завдання, що наведені визначають основні напрями спортивної підготовки, а

саме технічну, тактичну, фізичну психічну, теоретичну та інтегральну. Кожний з цих напрямів має відносно самостійні завдання та зміст.

В царині технічної підготовки такими завданнями є створення уявлень про техніку виду спорту; формування необхідних вмінь та навичок; вдосконалення техніки через коригування її кінематичних, динамічних, ритмічних характеристик; вивчення нових прийомів та елементів техніки, забезпечення її варіативності, адекватності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена, стійкості до збиваючих факторів.

Тактична підготовка передбачає вдосконалення найбільш доцільних для конкретного спортсмена тактичних схем, тренування оптимальних варіантів тактики в умовах моделювання змагальних ситуацій та змагального стану спортсмена.

В процесі фізичної підготовки відбувається розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), а також здатність до їх прояву в змагальній діяльності.

Психічна підготовка спрямована на виховання моральних, волевих якостей та розвиток спеціальних психічних функцій, здатності до управління власним психічним станом в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Окрема група завдань пов'язана з інтегруванням якостей, вмінь, навичок, знань та досвіду. Таким чином, в структурі педагогічної діяльності тренера, як і в будь-якій педагогічній діяльності присутні такі складові як навчання (техніці, тактиці, набуття знань), розвиток (рухових та психічних якостей) і виховання особистості спортсмена.

2. Система спеціальних знань, що необхідна спортсменові.

Створення нових теоретичних уявлень завжди має передувати практичному вирішенню будь-якого свідомо визначеного завдання. В спортивній діяльності без знання, що і як робити, якими мають бути результати рухів, спортсмен навряд чи зможе раціонально та ефективно виконати вправу.

В підготовці спортсменів тренер, з одного боку, вживає заходів для підвищення загальноосвітнього рівня спортсмена, його інтелектуального розвитку, сприяє засвоєнню етичних норм та правил, а з іншого - забезпечує набуття та поглиблення знань спортсмена, що необхідні для вирішення задач, що виникають безпосередньо в процесі підготовки та в змагальній діяльності.

Знання, що потрібні спортсменові, поділяються на три групи:

1. Знання світоглядного, мотиваційного, спортивно-етичного характеру.
2. Знання системи підготовки.
3. Спортивно-прикладні знання:
 - техніки і тактики обраного виду спорту та методики оволодіння ними;

- закономірностей розвитку рухових якостей;
- планування і побудови занять;
- гігієни, режиму харчування та відпочинку;
- медичного контролю та самоконтролю, засобів попередження травм;
- розвитку обраного виду спорту, класифікаційних нормативів тощо;
- інвентарю, обладнання і та ін.

В кожному виді спорту (чи групі видів спорту) існують специфічні необхідні знання (регулювання маси тіла і та ін.).

3. Вплив спорту на особистість

3.1. Позитивний вплив спорту на особистість

Вплив спорту на всебічний розвиток людини. Одною з умов всебічного розвитку людини є її фізична підготовленість. Але, спорт є не лише засобом покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвитку рухових можливостей. В сполученні з іншими засобами виховання та суспільного впливу, спорт сприяє всебічному розвитку особистості. Заняття спортом впливають:

- на покращення культури людини;
- стверджують в свідомості визначальне значення розумової та фізичної активності для розвитку особистості;
- на формування потреб в заняттях спортом;
- оволодіння необхідними гігієнічними навичками та системою знань про збереження та зміцнення здоров'я;
- покращення працездатності;
- розуміння сутності спорту та його місця в суспільстві.

Спорт впливає на моральні якості, інтелектуальну, волюву, емоційну царину людини, розвиток естетичних та етичних уявлень та потреб. Спорт впливає на формування характеру людини, тобто ті особливості, що відбиваються на всіх вчинках та стосунках з іншими людьми та суспільством.

Вплив спорту на формування моральних якостей. Заняття спортом є одним із потужних засобів формування таких моральних якостей як патріотизм, почуття суспільних обов'язків, відповідальності, дисциплінованості, чесності тощо.

Спорт сприяє розвитку патріотизму через ствердження в свідомості спортсмена впевненості в тому, що його успіх зміцнює престиж України на світовій арені. Поряд з іншими моральними якостями спорт сприяє розвитку почуття суспільних обов'язків. Воно виявляється під час всієї спортивної діяльності, особливо під час змагань, коли спортсмен виступає за команду, спортивне товариство, місто, рідну країну. Навчально-тренувальні заняття в

спорті також пов'язані із необхідністю ризикувати, боротися із втомою, іншими негативними етапами. Під час оволодіння надзвичайно складною спортивною технікою, вивчення тактики, виснажливого розвитку рухових якостей спортсмен усвідомлює власні можливості, впевнюється у власній здатності долати перешкоди, що сприяє формуванню чуття власної гідності та поважного ставлення до інших.

В спортивній діяльності формується розуміння особистої відповідальності перед колективом. Прагнення високого спортивного результату ґрунтується на власному шанобстві, бажанні ствердити свою перевагу над іншими. Однак, спортивна боротьба ведеться в межах суворо регламентованих правил, що є обов'язковими для всіх спортсменів та команд. Покарання порушення правил торкається не лише спортсмена, але й команди, клубу. Сумісна діяльність в екстремальних умовах спортивних змагань має більший вплив на об'єднання людей, ніж дії в звичайних умовах. Заняття спортом та змагальна діяльність розвивають комунікативні здібності, сприяють створенню внутрішньогрупових зв'язків, взаємної відповідальності.

Вплив спорту на інтелектуальний розвиток.

Рухова діяльність в спорті та змагальна діяльність сприяють:

- формуванню уявлень про час, простір, темп та ритм рухів, власні рухові можливості;
- розвиткові кмітливості через необхідність концентрації та переключення уваги;
- розвиткові здатності до сприйняття ситуації, обробки інформації та прийняття рішень;
- розвиткові мислення.

Вплив спорту на вольові якості. Заняття спортом сприяють розвиткові цілеспрямованості, ініціативності та активності, тобто здатності до самостійних вольових проявів; дисциплінованості, дотриманні правил; рішучості; наполегливості: витримки тощо. Вольові прояви завжди пов'язані із долаттям труднощів та перешкод. В спорті є об'єктивні труднощі (такі, що обумовлені специфічними для кожного виду спорту умовами) та суб'єктивні (особисте ставлення спортсмена до об'єктивних особливостей обраного виду спорту).

3.2. Негативний вплив спорту на особистість

Хибне уявлення про власну надзвичайність («зіркова хвороба»). Можливий негативний вплив на інтелектуальну сферу. Причини:

- захоплення спортивними заняттями стає домінуючим і виключає з інтересів спортсмена навчання;
- втома;

- тривалі збори з виключенням з звичного ритму навчання.

Негативні емоції, що можуть призвести до депресивних станів:

- невдалий виступ – необ'єктивність суддівства та відбору – вихід зі спорту.

4. Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена

З перших днів підготовки треба навчати спортсмена вести щоденник. В ньому слід занотовувати час початку та закінчення заняття, місце та умови проведення, зміст тренування, дозування навантажень, результати. Доцільно використовувати диктофон. Відзначаються також найбільш вдалі рухи та пов'язані з ними відчуття. В щоденнику також відзначаються недоліки та помилки і т. ін., що потребує уваги та корекції в подальших тренуваннях. Важливою є регулярна фіксація у щоденнику результатів виконання контрольних вправ. Також занотовуванню підлягає все, що стосується режиму – тривалість та якість сну, харчування, відпочинок, самопочуття, показники самоконтролю:

1. ЧСС за 10 с в той самий час в умовах основного обміну.

2. Самопочуття (САМ) об'єктивно безпосередньо після сну, за 5-ти бальною шкалою: «5» - відмінно, «4» - добре, «3» - задов., «2» - погане, «1» - дуже погано. САМ визначається одразу після вимірювання ЧСС. Спортсмен спочатку може невірно оцінювати самопочуття, тому необхідно співставляти суб'єктивну оцінку САМ з іншими показниками самопочуття та спортивними результатами. Показник САМ 1-2 свідчить про порушення режиму, надмірні навантаження, початок захворювання.

3. Динамометрія кистьова (КФ). Вимірюється безпосередньо після САМ, в одному положенні, тим самим рухом, один раз. Показовою характеристикою є динаміка КФ протягом мезоциклів. Зниження КФ може свідчити про недостатнє відновлення, перетренованість, порушення режиму.

4. Вага тіла вимірюється двічі – перед і після основним тренувальним заняттям. Крім того, можливе вимірювання ваги щоденно перед сніданком.

5. Бажання тренуватися (БТ) оцінюється суб'єктивно перед початком заняття чи стартом за 5-ти бальною шкалою. Зменшення БТ потребує обов'язкового з'ясування тренером причини.

6. Визначення працездатності (ПР) за 5-ти бальною шкалою. Всі ці показники занотовуються в щоденнику. Величину навантажень відзначають за показниками обсягів і інтенсивності. Щоденник спортсмена може містити в собі безцінну інформацію для тренера.

5. Основні засоби і методи передачі інформації

Засоби і методи передачі інформації в спорті розподіляються на основні та допоміжні.

До основних засобів і методів передачі інформації належать слово та показ. Призначення словесних засобів і методів навчання в спорті:

- створити уявлення про техніку вправи (прийому) та варіанти тактики;
- забезпечити організацію дій учнів та керівництво ними;
- передати необхідні знання;
- активізувати творче ставлення спортсменів до підготовки;
- стимулювати інтелект;
- вирішувати виховні задачі.

Крім того, слово тренера:

- засіб оцінки, заохочення чи покарання спортсмена. Використовуючи слово з цією метою тренерові слід врахувати належність спортсмена до інтровертів (осіб, так би мовити, спрямованих «до себе») чи екстравертів («назовні»). Для перших більшим стимулом може бути хвала, для других – можливо, критика. Заохочення словом особливо доцільно на початкових етапах підготовки. В роботі з кваліфікованим спортсменом нема потреби щоразу (в кожній спробі) відзначати успішність дій.

Можна сформулювати низку вимог до мови тренера. Вона має бути:

- точною та зрозумілою;
- лаконічною;
- образною; (щоб не викликати напруження уваги та думки для розуміння вказівок тренера);
- різноманітною за змістом та інтонацією;
- коректною та правильною з точки зору літературності.

Велике значення має культура мови, дикція, емоційна, але чітка побудова фраз, вміння говорити експромтом. Жести і міміка пожвавлюють мову, вона стає емоційно насиченою.

Тренер має урізноманітнювати мову, наприклад, гумором, жартом чи доброзичливою іронією. Щоб впевнитися, чи зрозумів учень вказівки, доцільно запропонувати їх репетувати. Вимога щодо лаконічності пов'язана із відсутністю взаємозв'язку між тривалістю пояснень та якістю виконання вправ. В роботі з новачками тривалі деталізовані пояснення швидше шкідливі, ніж корисні. Образність мови може реалізовуватися шляхом порівняння техніки вправи із роботою механізмів, рухами тварин тощо. Можна підкреслити рух певної ділянки тіла, чи створити особливу уяву про напрям руху. Образ руху, що створюється, має чітко віддзеркалювати сутність дії. Наприклад, в швидкісно-силових рухах, установка на швидше виконання дає кращий ефект,

ніж установка «на силу». Тому стрибуну чи метальнику, важкоатлету чи фехтувальнику краще казати «роби швидше» ніж «роби сильніше». Тренер має прагнути визначити короткими висловами кожен частину (до елементів) вправи. В цьому випадку, природно, слід витратити певний час на вивчення змісту термінів та їх запам'ятовування спортсменом. Особливий елемент мови тренера – команда (наказ). Вона дозволяє краще організувати спортсменів, керувати рухами, стимулювати зусилля тощо. Команда може мати вигляд сигналів: оплеску, вигуку і та ін. Якщо призначення такого сигналу – акцентування зусилля, то його слід подавати з певним випередженням. До основних засобів передачі інформації належить також показ, що має дві основні форми - безпосередній та опосередкований (через використання ілюстративних матеріалів). Безпосередній показ має низку різновидів:

- реальний, тобто демонстрація рухів тренером чи спортсменом;
- умовний;
- імітація рухів;
- лідирований;
- в процесі виконання вправи спортсменами;
- контрастовий;
- демонстрація рухів, що їх слід уникати (може призвести до формування хибного уявлення руху).

Важливе значення мають жести, за допомогою яких тренер ніби диригує діями спортсменів, керує напрямом, темпом та ритмом рухів. Жести використовуються також для підбадьорювання, попередження помилок, демонстрації ставлення до поведінки тощо. Можуть використовуватися замість команди чи з метою спілкування (наприклад, сигнал про доцільну дію і та ін.).

Методичні рекомендації щодо безпосереднього показу:

- при первісному показі слід уникати імітації рухів (умовного показу). Ідеальною є ситуація, коли спортсмен вперше бачить вправу в її найкращому виконанні в умовах змагань;
- для акцентування певних параметрів руху доцільні паузи та збільшена амплітуда;
- доцільно максимально скоротити паузу між демонстрацією та виконанням вправи;
- контрастовий показ застосовується лише тоді, коли іншими засобами не вдалося досягнути спортсменом розуміння помилки. Звернути увагу на коректність, щоб не викликати образи. Показ помилкових поз та рухів обов'язково має завершитися демонстрацією вірного виконання.

Безпосередній показ доцільно застосовувати під час формування цілісного образу дії. Для акцентування уваги протягом тривалого часу на

окремих характеристиках вправи доцільним є використання ілюстративних матеріалів – рисунків, моделей, макетів, схем, відеозаписів та відеограм тощо.

Вимоги до використання ілюстративних матеріалів:

- використання відеозаписів техніки видатних спортсменів;
- використання «уповільненої» стрічки та звичайної за схемою звичайна - повільна -звичайна;
- тренер заздалегідь має відзначити моменти, на які слід звернути увагу учням;
- не демонструвати ілюстративні матеріали випадково до початку занять;
- використовувати невелику кількість ілюстрацій в одному занятті.

6. Допоміжні засоби і методи передачі інформації

До допоміжних засобів належать:

- звуки під час виконання вправ;
- сліди на землі, снігу, льоду;
- орієнтири;
- спеціальні пристрої термінової інформації. Звуки, що виникають під час виконання вправ та рухів можуть створювати уяву про їх темп, ритм, і, як наслідок, про якість виконання. Приклади – звук кроків в бігові, зброї у фехтуванні тощо.

Сліди можуть інформувати про параметри рухів в бігові, фігурному катанні, ковзанярському спорті. До цієї ж підгрупи можна віднести відображення в дзеркалі. По ньому спортсмен сам може контролювати правильність виконання вправ, що не пов'язані з великими пересуваннями. Орієнтири поділяються на такі основні групи:

- окремі предмети (м'яч, прапорці, мотузки тощо) та лінії (на підлозі, снаряді і та ін.);
- положення та рух частин тіла стосовно одна одної чи споруди;
- обмежувачі рухів (наприклад, додатковий бар'єр);
- чуття, що виникають при виконанні рухів.

Мають два різновиди: чуття, що передаються між тренером та спортсменом безпосередньо (бокс) чи через зброю (фехтування) та чуття, що інформують самого спортсмена про якість виконаних рухів.

Спеціальні пристрої. Це технічні засоби термінової інформації, що безпосередньо під час виконання вправи сигналізують про їх якість. Конструкція технічних засобів термінової інформації змінюється залежно від особливостей техніки, середовища, рецепторів, на які впливають: слухові, зорові, тактильні.