

**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:
професор, 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 №1

Тема лекції: ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ У СПОРТІ

ПЛАН:

1. Структура навчальної дисципліни ТСВД
2. Олімпійський та професійний спорт як види діяльності.
3. Види професійної діяльності в ОіПС.
4. Характеристика окремих видів діяльності в ОіПС.
5. Фактори середовища, що впливають на роботу тренера.

ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Психологія спорту :навч. посіб. /В.І. Воронова. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
2. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 375.
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. 1. – 2015. – 680 с.
4. 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.
5. 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.
6. 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. Гавердовский Ю.К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям // Теория и практика физической культуры. - 1991. - № 8. - С.12-20.
2. Гірник А.М. Основи психопедагогіки: Навч. посібник для ад'юнктів (аспірантів), слухачів ФПК, викладачів вузів, рекомендований Міністерством освіти України. - К.: КВГІ, 1996. - 136 с.
3. 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. -

4. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
5. 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.
6. Педагогічна майстерність / Під заг. ред. І.А.Зязюна. - К.: Вища школа, 1997. - 349 с., іл.
7. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. - К.: Здоров'я, 1986. -208 с.
8. 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.
9. 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. Структура навчальної дисципліни ТСВД дисципліна «Технологія спорту вищих досягнень» спрямована на оволодіння студентами спеціальними знаннями та методичними навичками самостійної, творчої поліфункціональної діяльності спеціаліста з Олімпійського та професійного спорту, тренера спорту вищих досягнень.

Дисципліна узагальнює наукові і практичні відомості про професійну діяльність в ОС та ПС, розкриває сутність підготовленості та професійних завдань фахівця, обґрунтовує підбір специфічних прийомів професійної діяльності тренера та спортивного функціонера. Дисципліна розкриває закономірності адаптації в спорті, особливості реакцій організму спортсмена на різноманітні тренувальні та змагальні навантаження, механізми втоми та відновлення, побудови багаторічної системи підготовки у спорті та характеризує змагальні діяльність спортсменів. Значення дисципліни в системі підготовки висококваліфікованих спеціалістів визначається не лише кількістю необхідних для студентів знань і професійних вмінь, але і тим, що вони дозволяють студенту усвідомити особливості своєї майбутньої діяльності.

Зміст лекційних занять закріплюється на семінарських заняттях та під час виконання самостійних письмових завдань: аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця Олімпійського і професійного спорту, реферат-роздум «Тренер-кумир», відеопрезентація змагальної діяльності в обраному виді спорту з коментарем-характеристикою її компонентів, інформаційний пошук «Еволюція теорії та системи підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту)» та ін.

2. Олімпійський та професійний спорт як види діяльності.

Олімпійський спорт – міжнародний, багатофункціональний спортивний рух, що спрямований на пропаганду загальнолюдських гуманістичних вартостей відповідно до концепції олімпізму. Принциповою особливістю олімпійського спорту є наявність змагальної діяльності та підготовки до неї, а основною метою - досягнення максимально можливого результату в олімпійських видах спорту.

Однак, крім того досягаються інші важливі соціальні цілі – зміцнення здоров'я, фізичне та моральне вдосконалення людей, розповсюдження принципів олімпізму, розвиток міжнародної співпраці і та інші. Існує думка, що Олімпійські ігри давно вже є змаганнями професіоналів. Дійсно, з Олімпійської хартії зникло поняття «аматор», спортсмени-профі беруть участь в Олімпійських іграх, олімпійці отримують гроші за свої заняття спортом, віддають їм до 8 годин щодня, до 2000 годин на рік, не мають можливості займатися іншою діяльністю.

Але не можна ідентифікувати олімпійський та професійний спорт. Професійний спорт, на відміну від комерціалізованого спорту вищих досягнень (в першу чергу, олімпійського) являє собою індустрію розваг. Його слід розглядати, перш за все, як сукупність інкорпорованих фірм-клубів, головне завдання яких полягає у продажу спортивного видовища та отримання прибутку.

«Професійна ліга - це цілеспрямована група, що свідомо створена для вирішення специфічних завдань - таких як прибуток, послуги суспільству та розваги» (І. Леонард, Іллінойський університет, 1988). Основна відмінність ОС та ПС полягає в тому, що олімпійський спорт, попри трансформацію багатьох його ідеалів в цілому служить суспільству, а професійний спорт - особі.

Безперечно, він виконує і певні суспільні функції, але комерційна спрямованість переважає над усіма сторонами, навіть спортовою. Головним в світі професійного спорту є питання: «Чи це вигідно?» Наприклад, президент НХЛ Дж. Зиглер на питання: «Чи слід позбутися бійок у хокеї?» - відповів: «Мені однаково. Для мене важливо давати «продукцію», що подобається людям. Вони готові платити за бійки. То нащо їх виключати?».

Для професійного спорту характерний ряд особливостей, що відрізняють його від олімпійського спорту:

- орієнтація на розвиток тих видів, що здатні давати прибуток;
- прагнення організації професійного спорту створити та підтримувати в змаганнях атмосферу жорсткої конкуренції;
- прагнення формувати в кожному виді ПС еліти («moneyman»), причому для популяризації зірок використовуються не лише спортові показники, але й спосіб життя, хоббі, прибутки, забобони тощо;
- ефективна система соціального захисту спортсменів-профі.

В цьому велику роль відіграють асоціації гравців (своєрідні профспілки та агенти-посередники, які укладають від імені спортсмена всі угоди та вкладають кошти спортсмена в той чи інший бізнес, чим забезпечується життя після закінчення спортивної кар'єри;

- ❖ експансія американського ПС в Європу;
- ❖ специфічна методика відбору, підготовки, контролю.

В ігрових видах ПС спортсмени готуються значну частину року індивідуально; тренер за цю частину роботи відповідальності не несе, а лише вимагає відповідного рівня підготованості, навіть ваги спортсмена (що, до речі, регламентується і контрактом спортсмена).

Таким чином, підготовка спортсменів-профі відзначається різноманітністю, може не мати об'єктивного обґрунтування, а базуватися на поглядах самого спортсмена та його консультантів. Разом з тим, добре розробленою та високоефективною є система командної підготовки безпосередньо до змагань. Про це свідчить навіть склад тренерів (на прикладі американського футболу): головний тренер, його асистент, тренер з нападу,

тренер з захисту, тренер-координатор нападу, тренер з силової і фізичної підготовки, всього 12-14 осіб. Таким чином в ОС більш обґрунтовані питання побудови багаторічної підготовки, методики розвитку РЯ і та ін., в ПС - методики ЗД, безпосередньої підготовки до змагань, командної підготовки, медичного забезпечення тощо.

3. Види професійної діяльності в ОіПС. Освітньо-кваліфікаційною характеристикою спеціаліста фізичного виховання і спорту зі спеціальності «Олімпійський та професійний спорт» передбачено призначення спеціаліста для роботи в спортивних школах різної категорії, не професійних і професійних командах, секціях колективів фізкультури, спортивних клубах і організаціях різних форм власності, спеціалізованих науково-дослідних закладах, середніх та вищих спеціальних закладах освіти, міських, районних, обласних та державних органах управління фізичною культурою і спортом.

Передбачається робота спеціаліста на різноманітних первинних посадах, зокрема тренер-викладач в організаціях різних форм власності, спеціаліст другої та першої категорії в державних та громадських структурах управління фізичною культурою і спортом, науковий співробітник, викладач у спеціальних вищих закладах освіти різних форм власності тощо. Разом з тим, поліфункціональна діяльність тренера-викладача в Олімпійському та професійному спорті вимагає виконання функціональних обов'язків, що пов'язані із кваліфікованим формулюванням технічних завдань фахівцям блоку забезпечення системи підготовки спортсменів. Це фахівці різних професій - науковці, медики, інженерно-технічні працівники, психологи тощо.

4. Характеристика окремих видів діяльності в ОіПС. Загальна класифікація тренерів починається із розподілу на дві основні групи: *1. Тренери особисті. 2. Тренери збірних команд.*

Перша група більш багаточисельна та розподіляється на такі підгрупи (категорії): - тренери, які ведуть своїх вихованців від початку спортивного шляху до рівня вищої майстерності. В їх школах ніби налагоджено «конвеєр», що регулярно постачає спортсменів – «напівфабрикат» для збірних команд різного рівня; - тренери, для яких підготовка видатного спортсмена - частіше епізод творчої біографії, що залежить від вдалого набору учнів.

Вихованці таких тренерів, як правило, є «готовим продуктом» навчання та основним складом збірних команд; - тренери, які працюють з дітьми, юнаками на початкових етапах багаторічної підготовки, а потім передають учнів більш досвідченим та титулованим колегам; - «тренери-ювеліри», які приймають естафету від особистих тренерів попередніх підгруп (в основному, третьої).

Їх частіше залучають до роботи з учнями в збірних командах – на зборах та відповідальних змаганнях. Вони складають ніби живий міст між тренерами особистими та тренерами збірних команд.

Друга група – тренери збірних команд – менша за чисельністю та складається з таких підгруп: - головні тренери. В більшості випадків, це – організатори процесу підготовки, які здійснюють контроль роботи залучених особистих тренерів та тренерів інших підгруп. Складність цього контролю полягає в тому, що в багатьох видах спорту збірні команди є конгломератами різних спеціалізацій (л/а, стрільба, фігурне катання); - тренери окремих груп збірних команд.

Окрему групу складають тренери – «вузькі» спеціалісти, які забезпечують види підготовки спортсменів. Залучення цієї категорії тренерів до роботи збірних команд відрізняється відповідно до виду спорту (наприклад, хореограф у х/г, фігурному катанні), тренер з ФП.

Олімпійський і професіональний спорт, як сукупність предметних і духовних цінностей, сприяє фізичному розвитку, загартуванню і зміцненню здоров'я людини, зростанню її працездатності та конкурентно спроможності, підвищенню обороноздатності держави, пропаганді здорового способу життя.

Етика спорту – сувора регламентація правил та не антагоністичність змагальної діяльності, мають великий вплив на виховання та соціальну інтеграцію людей. Викладач-тренер повинен бути висококваліфікованим спеціалістом в розумінні олімпійського та професіонального спорту як виду і результату діяльності, сукупності предметних і духовних цінностей.

Фаховим спрямуванням його праці є підготовка кваліфікованих спортсменів у структурі олімпійського та професіонального спорту. Обов'язком викладача-тренера з олімпійського та професіонального спорту є впровадження олімпійських ідеалів спорту в побут народу України, застосування передових технологій підготовки спортсменів-професіоналів в олімпійському спорті, формування та розвиток в Україні популярних видів професіонального спорту.

Діяльність викладача-тренера вимагає знань, умінь та навичок психолого-педагогічного, медико-біологічного спрямування, що необхідні для результативної професійної праці в сфері олімпійського та професіонального спорту. Структура діяльності викладача-тренера з олімпійського та професіонального спорту охоплює навчання, розвиток і виховання спортсмена в процесі тренування, змагань і відновлення.

Основними професійними функціональними обов'язками фахівця в сфері підготовки спортсменів є:

- ❖ визначення стратегії і тактики підготовки кваліфікованих спортсменів;
- ❖ планування змагань, тренування і відновлення в системі підготовки спортсменів;
- ❖ управління динамікою змагальних і тренувальних навантажень і відновлення в структурах підготовки;
- ❖ розвиток рухових якостей;

- ❖ навчання і удосконалення технічної і тактичної майстерності;
- ❖ удосконалення функціональних можливостей спортсменів;
- ❖ виховання моральних і волевих якостей;
- ❖ керування динамікою тренуваності і спортивної форми;
- ❖ визначення перспективності спортсменів.

Зміст роботи психолога в спорті відрізняється великим розмаїттям. Кожний психолог практично реалізує свою особистість. Психолог з академічною освітою більше займається психодіагностикою. В нього все заздалегідь сплановано та здійснюється у відповідності з психологічними закономірностями.

Його антипод - сенситивний інтуїтивіст – сподівається на свої сприйняття та відчуття при оцінюванні психічних явищ та на імпровізацію в процесі впливу на спортсмена. Неможливо однозначно визначити, що краще для спорту. Та якщо врахувати, що істина завжди знаходиться посередині, то багаточисельні змішані варіанти більш за все влаштовують практиків спорту. Але, незалежно від характеру діяльності психолога, спочатку перед ним завжди стоїть загальне завдання – доказати результатами необхідність та корисність свого перебування в команді.

На думку досвідчених психологів, вирішення саме цього завдання стимулює, напружує та втомлює найбільше. Деякі психологи, так би мовити, набирають бали у вірному прогнозуванні і рекомендаціях тренерові відносно його можливостей в наступних змаганнях. Але прогнози у спорті – справа невдячна, пов'язана з ризиком. Психолог прогнозує не категорично, а ймовірно, але це не робить його поради менш значущими і відповідальними. Інший психолог взагалі не займається прогнозами, а лише психічними станами спортсменів. Він вважає головним завданням підвести спортсмена до відповідальних тренувань і змагань в найкращій кондиції.

Третій і цим займається мало. Він вважає, що повинен навчити спортсмена певному характеру дій та думок у ті чи інші моменти тренувань і змагань. Він навчає їх прийомам саморегуляції не взагалі, а у зв'язку з конкретним завданням діяльності, наприклад, прийомом організації уваги в той чи інший момент змагань.

Є психологи – фахівці з нормалізації конфліктних відносин, як між спортсменами, так і між спортсменами і тренерами. Є психологи, головним завданням яких є створення в команді життєрадісного, оптимістичного настрою. Значну частину свого часу вони витрачають на своєрідну естрадно-комедійну поведінку у спілкуванні зі спортсменами, коли гумором, посмішками він знижує напруження, створює сприятливі умови для роботи та відпочинку. Є психологи, які годинами вислуховують спортсмена, співчують, непомітно освічують та навчають, визначаючи необхідний характер дій та відносин. Є психологи, які втручаються в організацію всього життя спортсменів, їх режим дня, співвідношення різних заходів в режимі тощо. Навіть цього неповного переліку

достатньо, щоб побачити в професії психолога і вченого, і дурисвіта, і блазня, і педагога, і пастиря. Відомо, що існує певний стереотип сприйняття різних професій. Не виняток практичні психологи. Якщо психолог, то повинен бачити наскрізь, розуміти тебе краще за інших і, може статися, так вплинути, що можна проявити несподіване для себе. Цей стереотип хороший помічник для психолога, але це вексель, який потрібно сплачувати весь час. Найменша помилка або неточність може супроводжуватися оцінкою «А ще й психолог!» Те, чого не помітять в поведінці лікаря, масажиста, тренера, помітять в поведінці психолога.

Адже спортсмени очікують від психолога глибокого розуміння та чуйного сприйняття. Як тільки тренери, спортсмени та ін. дізнаються про те, що ця людина психолог, то установки змінюються. В декого у спілкуванні з психологом підвищується самоконтроль, в декого з'являється серія питань, дехто намагається поділитися своїм досвідом впливу. Є люди з негативними установками до психолога. Ця установка формує бажання бачити та помічати більше недоліків та помилок у поведінці психолога ніж переваг. А оцінка його переваг необхідна психологу як нікому іншому. Вона формує віру в нього – основний інструмент його діяльності.

Психолог повинен вміти рекламувати себе. Без реклами ефективність діяльності психолога знижується. Вміти переконати інших у своїй необхідності - частина таланту психолога. Але психолог повинен робити це коректно, ненав'язливо, балансує між скромністю та необхідністю показати свою роботу. Бажання та вміння представити себе психологом є професійною необхідністю, частиною роботи. Та якщо йому не вдається це зробити, то при всіх його позитивних, чисто інструментальних можливостях, він не створює собі поля діяльності. Але тут може бути обраний невірний шлях, коли психолог для того, щоб доказати переваги свого підходу показує, що його колеги роблять свою працю невірно. Постає питання, як коло людей, які професійно займаються психікою людини, не помічають, що методи, досягнення популярності є брудними. Це шкідлива помилка - вважати, що визнання переваг колег принижує свої власні. Психологові у спорті необхідні об'єктивність і коректність.

З цим пов'язане ще одне питання про критерії корисності, тривалості і достатності роботи психолога в команді. Психолога часто запитують, що є об'єктивним критерієм корисності його праці? Робота практичного психолога часто оцінюється як мистецтво, скажімо, новий фільм. Якщо фільм сподобався глядачам, він корисний. Якщо спортсмени продовжують добровільно спілкуватися з психологом, ходити на його сеанси, запрошують на збори - це і є відповідь на питання про критерії корисності практичного психолога. Бути корисним, подобатися - це лише перший етап роботи. Другий - коли від його роботи відмовляються, коли спортсмен у змозі самостійно впоратися зі своїми емоціями та переживаннями і показати високий результат. Це і є радість

психолога, коли 2-3 роки роботи з емоційно нестабільною особистістю дали той результат, що спортсмен зміг відмовитися від допомоги.

Сучасні уявлення про професіоналізм психолога вимагають від нього не тільки глибини теоретичних знань та навиків володіння методами вивчення людини, але й, що головне, його можливості тактично, вміло, своєчасно видавати спортсмену, тренеру корисну інформацію, що ефективно впливає на них. Для цього психолог повинен володіти методом впливу. Спорту потрібен психолог, який під час довгого перебування на навчально-тренувальних зборах, зживається зі спортсменами, організує колектив і настрій в ньому, а також вирішує свої специфічні завдання, а саме:

- створює необхідні психічні стани;
- вирішує завдання впливу на спортсменів, проводить сеанси гіпнозу, навіяного відпочинку, гетеротренінга та елементів нейро-лінгвістичного програмування;
- ненав'язливо проводити зі спортсменами бесіди про тренування і змагання (а також про навчання, мистецтво, роботу, кохання тощо);
- злагоджувати конфлікти, знімати наслідки монотонії, травм;
- секундувати у змаганнях;
- організовувати відпочинок;
- підтримувати традиції колективу - діагностувати стани спортсмена;
- систематично організовувати дослідження та обстеження спортсменів.

5. Фактори середовища, що впливають на роботу тренера.

На діяльність викладача-тренера впливають фактори середовища в якому працює:

- побудова владних структур держави і структура суспільства;
- закономірності і тенденції розвитку суспільства;
- соціальні процеси, що відбуваються в суспільстві;
- соціально-економічні і кліматичні умови регіону, в якому працює фахівець;
- склад населення (вік, стать тощо) і традиції регіону;
- відношення різних верств населення (вік, стать, соціальний статус) до спорту;
- наявність та якість спортивних споруд регіону та місця праці фахівця;
- кадрове забезпечення регіону і місця праці;
- професійні спортивні зв'язки з іншими регіонами країни та спортивними організаціями інших країн;
- перспективи розвитку олімпійського та професіонального спорту і можливості досягнення високих спортивних результатів та економічних показників.

Основним об'єктом професійної діяльності викладача-тренера з олімпійського та професіонального спорту є масовий, базовий, олімпійський та професіональний спорт. Специфічним об'єктом діяльності є спорт інвалідів. Предметом професійної діяльності викладача-тренера з олімпійського та професіонального спорту є процес підготовки спортсменів.

Для людини, яка обрала життєвий шлях тренера можуть бути корисними поради Джеймса Каунсилмена. 1. Залишайтеся енергійними та життєрадісними. Всім своїм виглядом демонструйте головну думку: «Я закоханий у свою роботу. Я щасливий бути тут». 2. Підкреслюйте, що ви і спортсмени єдине ціле. Хай чують Ваш внутрішній голос: «Давайте працювати разом», «Ми одна команда», «В нас одна мета». 3. Залишайтеся оптимістами, демонструйте впевненість в успіху, але впевненість не є самовпевненістю. Твердо оцінюйте можливості команди та кожного спортсмена. Впевненість формується через вдалі виступи. Досягніть перших успіхів та створіть атмосферу оптимізму.

Питання для самопідготовки

1. Олімпійський спорт як вид діяльності.
2. Професійний спорт як вид діяльності.
3. Види професійної діяльності в ОіПС.
4. Характеристика діяльності тренерів збірних команд.
5. Характеристика діяльності особистих тренерів.
6. Фактори середовища, що впливають на діяльність тренера.
7. Завдання діяльності психолога в спорті.
8. Структура та зміст навчальної дисципліни ТМСВД.