

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).19

Ребрина А. А.
кандидат педагогічних наук, доцент
Хмельницький національний університет м. Хмельницький

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА З ВИДУ СПОРТУ ТА ЙОГО ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВІ ЯКОСТІ

Стрімко зростає фітнес-індустрія у зв'язку із фізичною реабілітацією хворих на коронавірус "КОВІД 19" та інших захворювань, пов'язаних із їхньою неповносправністю. Одночасно зріс попит на висококваліфікованих фахівців, зокрема фітнес-тренерів галузі "Фізична культура і спорт". Продовжують проводитися наукові дослідження з питань підготовки конкурентоздатних тренерів-викладачів з виду спорту та фітнес-тренерів. Однак ще не розроблені методичні вказівки для тренерів-викладачів, які займаються із спортсменами, що перехворіли коронавірусом "КОВІД 19". Такі підходи до пандемії роблять наукову роботу сучасною та соціально назрілою.

Мета дослідження: виявити особливості професійної діяльності тренера-викладача та його професійно-важливі якості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати доступні нам літературні джерела з проблеми дослідження.
2. Вивчити особливості трудової діяльності тренера-викладача.
3. Виявити професійно-важливі якості спортивного тренера.
4. З'ясувати суб'єктивне розуміння рівня соматичного здоров'я та трудової працездатності тренера-викладача.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація основних положень.

Результати дослідження та висновки: зроблено аналіз літературних джерел з проблеми дослідження; виявлено особливості трудової діяльності тренера-викладача та його професійно-важливі якості; з'ясовано, що високий рівень соматичного здоров'я позитивно впливає на фізичну працездатність тренера-викладача.

Ключові слова: особливості, діяльність, тренер-викладач, професійні якості.

Rebryna A. A. Features of professional and pedagogical activity and important professional qualities of a sports coach-educator. The fitness industry of inasport is growing rapidly due to the physical rehabilitation of patients with coronavirus "COVID-19" and other diseases associated with their disability. At the same time, there is an increasing demand for highly qualified specialists, in particular fitness trainers of "Physical Culture and Sports". Nowadays, some studies on the training of competitive sports coaches-educators and fitness trainers have been conducted. However, methodological guidelines have not yet been developed for coaches who deal with athletes recovered from coronavirus "COVID-19".

These basic approaches to the quarantine in the condition of pandemic have been actualized modern scientific work.

The purpose of the study is to identify the features of the professional activity and important professional qualities sports coaches-educators.

The objectives of the study:

1. To analyze the sources for literature review on the issue.
2. To study the features of professional activity of a sports coach-educator.
3. To identify important professional qualities of a sports coach-educator.
4. To find out the subjective understanding of the level of physical health and working capacity of a sports coach-educator.

The research methods are theoretical analysis, generalization and systematization of the main principles.

The research results and conclusions. Analysis of literature sources on the research problem was completed; the features of the professional activity and important professional qualities sports coaches-educators were revealed. Moreover, it was found that a high level of physical health has a positive effect on coach-educator physical skills. The content of health-improving physical culture of coaches-educators according to the peculiarities of their professional skills should be questions about improving the level of health and a healthy lifestyle; occupational diseases and using means of physical culture and sports aimed at the prevention of diseases in the XXI century.

Key words: features, activity, coach-educator, professional qualities.

Постановка проблеми. Ринкові перетворення в Україні, що широко розповсюджуються та впроваджуються в усі сфери господарської діяльності, зумовили по новому переосмислити професії, які в першу чергу впливають на конкурентоздатність молодого фахівця. Спеціальність тренера-викладача теж є однією з них. Наразі спостерігаємо грандіозні зміни у рейтингу затребуваних професій. Престижними та затребуваними є ті професії, що забезпечують прибуткову закономірність держави у висококваліфікованих фахівцях з високим рівнем фізичного здоров'я в умовах світової пандемії і новітнього ринкового ладу господарювання [11, с. 40-47].

Саме тому у закладах вищої освіти (ЗВО) на факультетах фізичного виховання тощо відкривається також спеціальність „Фітнес-тренер” з постійним розширенням прийому абітурієнтів з кожним навчальним роком. Підтвердженням вищесказаного є набір першокурсників з цієї спеціальності на кафедрі теорії і методики фізичного виховання і спорту факультеті здоров'я, психології та фізичної культури і спорту (кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту) у Хмельницькому національному університеті; на факультеті фізичного виховання (кафедра фізичного виховання) Тернопільського національного педагогічного університету тощо.

Не кожен із випускників є конкурентноздатним на ринку праці, такими є лише ті фахівці, які мають значні професійні переваги: високий рівень розвитку професійно-важливих якостей, знань, умінь, навичок та високий рівень соматичного та психофізичного здоров'я [11, с. 46-47].

Тому виявлення особливостей професійно-педагогічної діяльності тренера викладача з виду спорту та його професійно-важливих якостей є своєчасним та актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами та практичними завданнями. Робота виконана відповідно до плану науково-дослідницької роботи Хмельницького національного університету «Формування особистості як суб'єкта самотворення» (№ держреєстрації 0119U103663).

Мета дослідження. Виявити особливості професійної діяльності тренера-викладача та його професійно-важливих якостей.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати доступні нам літературні джерела з проблеми дослідження.
2. Вивчити особливості трудової діяльності тренера-викладача.
3. Виявити професійно-важливі якості спортивного тренера.
4. З'ясувати суб'єктивне розуміння рівня соматичного здоров'я та трудової працездатності тренера-викладача.

Методи та організація досліджень. У науковій роботі нами використано такі теоретичні методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація основних положень.

Проаналізовано наукову, методичну, спеціальну літературу та Інтернет ресурси щодо виявлення особливостей професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливих якостей в тому числі і у студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Результати дослідження та їх обговорення.

Вивченням особливостей професійної (педагогічної) сфери діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливих якостей переймалися та переймаються науковці багатьох останніх десятиліть поспіль [1-12].

Так, Пономарьовим В. О. в науковій праці [8, с. 5-17] «Формування професійно-педагогічної компетентності майбутнього тренера з атлетичної гімнастики у процесі фахової підготовки» досліджено проблему та виявлено специфіку формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх тренерів з атлетичної гімнастики в межах фахової підготовки у закладах вищої освіти. Ним зазначено, що актуальність цього дослідження зумовлена значними соціально-ціннісними перспективами педагогічної діяльності тренера з атлетичної гімнастики на ринку фізкультурно-спортивних послуг. Автор науково обґрунтував та реалізував такі педагогічні умови формування професійно-педагогічної компетентності в майбутнього тренера з атлетичної гімнастики: інтегративний, висококонтекстуальний та інтерактивний характер аудиторної та позааудиторної навчальної роботи, педагогічної та виробничої практики, організація спеціальних тренерських курсів спортивного клубу.

Медведева І. М. [5, с. 10-36] в дисертації «Теоретико-методичні засади технології навчання майбутніх фахівців зі складнокоординаційних видів спорту» проаналізувала особливості розвитку фігурного катання на ковзанах. А також обґрунтувала методологію змагальної діяльності кваліфікованих фігуристів та запропонувала модель спеціальної підготовки майбутніх педагогів-тренерів.

Науковець Арзютов Г. М. [1, с. 3-41] в науковій праці «Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо)» розробив методику прогнозування поетапної підготовки і моніторингу (оптимального управління), а також методику прогнозування поетапної багаторічної підготовки в спортивних єдиноборствах, та методику підготовки вчителів фізичного виховання, що реалізують функції тренера-викладача базової підготовки за кольоровими поясами для шкільних секцій дзюдо.

Проценко Г. В. [9, с.4-18] вивчив характеристики інтерперсонального стилю спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності у спортивній команді (на прикладі юних волейболісток). Ним доведено залежність успішності сумісної діяльності спортивної команди від інтерактивних компонентів стилю спілкування тренера. Розроблено практичні рекомендації для тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спрямовані на оптимізацію взаємодії в системі тренер - спортсмен.

Лисенчуком Г. А. [4, с. 3-29] розроблено загальну комплексну технологію керування навчально-тренувальним процесом футболістів за аналогією до кібернетичних зворотних зв'язків між керованим об'єктом (футболістом) та об'єктом-керівником (тренером).

Подолька О. Б. [7, с. 4-15] завдяки власним науковим дослідженням удосконалив управління змагальною діяльністю в американському футболі на основі застосування інформаційних технологій.

До педагогічних особливостей діяльності тренера науковцями віднесено такі здібності [2]: перцептивні, конструктивні, дидактичні, експресивні, організаційні, академічні та здатність досліджувати. Вони вирізняли рівні ефективної трудової діяльності: мінімальний (репродуктивний), низький (адаптивний), середній (локально-моделюючий), високий (системно-моделюючий знання) та вищий (системно-моделюючий діяльність і поведінку).

У роботі «Діяльність тренера як викладача у футбольній команді» [3] визначено такі основні особливості професійної (тренерської) діяльності:

- провідна роль тренера;
- тренер постійно відповідає за фізичне і психічне благополуччя учнів;
- перехід спортсмена до інших тренерів;
- підвищений рівень стресу
- ненормований робочий день;
- протиріччя між необхідністю знати все про спортсменів та неможливістю скорочувати дистанцію;

– високий рівень фізичної підготовленості.

Основними функціями тренера є такі: інформаційна, навчальна, виховна, керівна.

Головними особливостями [10] діяльності тренерів є: постійне спілкування (контакт з широким колом людей); професійний ризик; нервово-емоційне напруження; відірваність від дому та сім'ї; неминучі падіння після злетів; публічність.

У науковій праці [12] знаходимо професійні (педагогічні) здібності тренера-викладача: організаторські, дидактичні, перцептивні, експресивні, комунікативні та конструктивні. Висококваліфікований тренер-викладач має володіти такими якостями як: емоційно-вольова врівноваженість, високий рівень розумових здатностей, новаторство, комунікабельність.

Чопик Т. В. досліджувала професійну компетентність майбутніх тренерів-викладачів [13, с. 12-33; 65-67; 154-157]. Вона розуміє цю компетентність (за професійно-діяльним; соціальним; особистісним напрямом) як "сукупність загальних професійних знань і вмінь, що формуються у процесі допрофесійної підготовки з організації та планування професійної діяльності, читання та складання документів, способів розв'язання проблем, використання нових інформаційних технологій у професійній діяльності".

Науковець Павлюк О. Є. [6, с. 103-123; 179-182; 406-410] аналізуючи професійну діяльність тренера-викладача вирізняє її як педагогічну, змістом якої є навчання, виховання, освіта і розвиток юних спортсменів. Ним визначено функції тренера-викладача: організаційно-управлінська, рекламно-пропагандувальна, морально-гуманістична, комунікативна, рекреаційна, спортивно-оздоровча (масова, педагогічна), навчально-методична, профілактична, прогностична та діагностична. Особливостями професійної діяльності тренера-викладача за даними Павлюка Є.О. є: відповідальність, високий рівень розвитку моральних та творчих якостей, нервові та розумові навантаження, ненормована праця. Також науковцем виокремлено суспільно-значущі та професійно-важливі якості тренера викладача: професійні (педагогічні), суспільні, пізнавальні, емоційно-вольові якості.

Висновки.

1. Зроблено аналіз доступної нам літератури з проблеми дослідження, а саме: наукову, методичну, спеціальну літературу та Інтернет-ресурси щодо виявлення особливостей професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливих якостей.

2. Вивчено особливості трудової діяльності тренера-викладача. Педагогічна діяльність тренерів-викладачів характеризується напруженою нервово-емоційною, інтелектуальною та фізичною працею, значним навантаженням опорно-рухового апарату, або обмеженою руховою активністю в малорухомих видах спорту, відповідальністю, високим рівнем розвитку моральних та творчих якостей, нервовими та розумовими навантаження, ненормованою працею, постійним спілкуванням (контакт з широким колом людей); професійним ризиком; відірваністю від дому та сім'ї; неминучими падіннями після злетів; публічністю.

3. Виявлено професійно-важливі якості спортивного тренера: професійні (педагогічні), суспільні, пізнавальні, емоційно-вольова врівноваженість, високий рівень розумових здатностей, новаторство, комунікабельність. Професійні (педагогічні) здібності тренера-викладача такі: організаторські, дидактичні, перцептивні, експресивні, комунікативні та конструктивні.

4. З'ясовано, що рівень фізичного здоров'я напряму впливає на фахову працездатність тренера-викладача. Змістом оздоровчого фізичної культури тренерів-викладачів із врахуванням особливостей їхньої фахової працездатності мають бути питання про підвищення рівня здоров'я та здоровий спосіб життя; фахові хвороби і застосування засобів фізичної культури і спорту, спрямованих на профілактику хвороб XXI століття.

Перспективи подальших досліджень. Виявити ефективність впливу рівня соматичного здоров'я на фізичну та розумову працездатність тренера викладача з виду спорту.

Література

1. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо): Автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.02 ; 13.00.04 / Г.М. Арзютов ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2000. 41 с.
2. Данилко М., Толкач В. Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3371/1/Danylko.pdf> (дата звернення: 01.09.2021).
3. Діяльність тренера як викладача у футбольній команді :<https://www.cuspu.edu.ua/ua/kafedra-pedahohiky-doshkilnoita-pochatkovoi-osvity/280-naukovi-konferentsii-tdpu/iii-mizhnarodna-internet-konferentsiia-2014/seksiia-4/3597-diyalnist-trenera-yak-vykladacha-u-futbolniy-komandi> (дата звернення: 01.09.2021).
4. Лисенчук Г.А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів: Автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Г.А. Лисенчук ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2004. 34 с.
5. Медведєва І.М. Теоретико-методичні засади технології навчання майбутніх фахівців зі складнокоординаційних видів спорту: автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.02 / І.М. Медведєва ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2009. 40 с.
6. Павлюк Є.О. Теоретичні і методичні засади професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки: Дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Євген Олександрович Павлюк; Хмельн. нац. ун., 2017. 629 с.
7. Подоляка О.Б. Удосконалення управління змагальною діяльністю в американському футболі на основі застосування інформаційних технологій: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / О.Б. Подоляка ; Харк. держ. акад. фіз. культури, 2003. 21 с.
8. Пономарьов В. О. Формування професійно-педагогічної компетентності майбутнього тренера з атлетичної гімнастики у процесі фахової підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. О. Пономарьов ; Класич. приват. ун-т, 2010. 20 с.
9. Проценко Г. В. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності у спортивній команді (на прикладі юних волейболісток): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Г. В. Проценко ; Нац. ун-т фіз.

виховання і спорту України, 2010. 20 с.

10. Особливості діяльності тренерів : https://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B2 (дата звернення: 15.08.2021).

11. Ребрина А. А. Особливості трудової діяльності маркетологів та їх професійно значущі якості у ППФП / А. А. Ребрина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць ; ред. С. С. Єрмакова , 2005. № 12. С. 40–47.

12. Тренер-професіонал <http://sport.mdu.edu.ua/fks/wp-content/uploads/2018/12/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-2-3.pdf> (дата звернення: 11.08.2021).

13. Чопик Т. В. Розвиток професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Тетяна Вікторівна Чопик; Він. держ. пед. ун., 2014. 250 с.

References

1. Arziutov H.M. Teoriia i metodyka poetapnoi pidhotovky sportsmeniv (na materialii dziudo): Avtoref. dys... d-ra ped. nauk: 13.00.02 ; 13.00.04 / H.M. Arziutov ; Nats. ped. un-t im. M.P.Drahomanova, 2000. 41 s.

2. Danylko M., Tolkach V. Suchasni uavlennia pro sutnist i strukturu diialnosti trenera <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3371/1/Danylko.pdf> (data zvernennia: 01.09.2021).

3. Diialnist trenera yak vykladacha u futbolnii komandi : <https://www.cuspu.edu.ua/ua/kafedra-pedahohiky-doshkilnoi-ta-pochatkovoi-osvity/280-naukovi-konferentsii-tdpu/iii-mizhnarodna-internet-konferentsiia-2014/seksiia-4/3597-diialnist-trenera-yak-vykladacha-u-futbolniy-komandi> (data zvernennia: 01.09.2021).

4. Lysenchuk H.A. Teoretyko-metodychni osnovy keruvannia pidhotovkoiu futbolistiv: Avtoref. dys... d-ra nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.01 / H.A. Lysenchuk ; Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy, 2004. 34 s.

5. Medvedieva I.M. Teoretyko-metodychni zasady tekhnologii navchannia maibutnikh fakhivtsiv zi skladnokoordinatsiinykh vydiv sportu: avtoref. dys... d-ra ped. nauk: 13.00.02 / I.M. Medvedieva ; Nats. ped. un-t im. M.P.Drahomanova, 2009. 40 s.

6. Pavliuk Ye.O. Teoretychni i metodychni zasady profesiinoho stanovlennia maibutnikh treneriv-vykladachiv u protsesi fakhovoi pidhotovky: Dys. ... dokt. ped. nauk: 13.00.04 / Yevhen Oleksandrovych Pavliuk; Khmel'n. nats. un., 2017. 629 s.

7. Podoliaka O.B. Udoshkonalennia upravlinnia zmahalnoi diialnistiu v amerykanskomu futbolii na osnovi zastosuvannia informatsiinykh tekhnologii: Avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.01 / O.B. Podoliaka ; Khark. derzh. akad. fiz. kultury, 2003. 21 s.

8. Ponomarov V. O. Formuvannia profesiino-pedahohichnoi kompetentnosti maibutnoho trenera z atletychnoi himnastyky u protsesi fakhovoi pidhotovky: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / V. O. Ponomarov ; Klasych. pryvat. un-t, 2010. 20 s.

9. Protsenko H. V. Styl spilkuvannia trenera yak faktor uspishnosti sumisnoi diialnosti u sportyvni komandi (na prykladi yunykh voleibolistok): avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.01 / H. V. Protsenko ; Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy, 2010. 20 s.

10. Osoblyvosti diialnosti treneriv : https://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D0%B4%D1%96%D1%8F%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B2 (data zvernennia: 15.08.2021).

11. Rebryna A. A. Osoblyvosti trudovoi diialnosti marketolohiv ta yikh profesiino znachushchi yakosti u PPFП / А. А. Rebryna // Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-bioloohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : zb. nauk. prats ; red. S. S. Yermakova , 2005. № 12. S. 40–47.

12. Trener-profesional [:http://sport.mdu.edu.ua/fks/wp-content/uploads/2018/12/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-2-3.pdf](http://sport.mdu.edu.ua/fks/wp-content/uploads/2018/12/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-2-3.pdf) (data zvernennia: 11.08.2021).

13. Chopyk T. V. Rozvytok profesiinnoi kompetentnosti maibutnikh treneriv-vykladachiv u protsesi fakhovoi pidhotovky: Dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Tetiana Viktorivna Chopyk; Vin. derzh. ped. un., 2014. 250 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).20

Слухенська Р. В.

**кандидат педагогічних наук, доцент Вищий державний навчальний заклад України
"Буковинський державний медичний університет", м. Чернівці
Іванушко Я. Г.**

**кандидат медичних наук, доцент Вищий державний навчальний заклад України
"Буковинський державний медичний університет", м. Чернівці
Назимок Є. В.**

**кандидат медичних наук, доцент Вищий державний навчальний заклад України
"Буковинський державний медичний університет", м. Чернівці**

ХАРЧОВІ ДОБАВКИ В СУЧАСНОМУ СПОРТІ: ОСНОВНІ ЗАСАДИ ВЖИВАННЯ

Одними із найважливіших факторів, які впливають на хороший результат у спорті є: відсутність стресу, тобто емоційного та нервового перенапруження, відпочинок, здоровий сон. І основна умова – це відмінне харчування. У статті розглянуто позитивний вплив вживання спортивних харчових добавок для покращення результативності в спорті та загалом для відмінного самопочуття спортсмена. Метою роботи є прагнення довести, що застосування