

военнослужащих может быть значительно повышена с помощью выполнения упражнений с гирями, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, поднимания туловища с положения лежа в положение сидя. Применение физических упражнений в течение 30 мин после теоретических занятий является эффективным средством подготовки курсантов к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовленность, физические упражнения, курсант.

Annotation. Romanchuk V. N. The formation of professionally applied physical readiness of cadets by means of physical exercises.

The article scientifically proves the influence of physical exercises on the formation of professionally applied physical training of cadets of higher military educational institutions of operators' specialties. It is proved that professionally applied physical training of the future servicemen could be greatly increased by performing exercises with weights, hands bending and unbending in a lying position, lifting the torso from the lying position to the sitting position. The use of the exercises for 30 minutes after the theoretical lessons is an effective means of preparing cadets to professional activities.

Key words: professionally applied physical readiness, physical exercises, cadet.

**Рябіна С. А., Тістол Н. О., Філатова З. І.
Національний університет державної податкової служби України,
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова**

УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ СПОРТСМЕНА

Спілкування тренера зі спортсменом повинен проходити професійно, чітко і зрозумілою мовою. Розглянуто рівні взаємодії станів і процесів у поведінці тренера і спортсмена.

Ключові слова: управління, організація, тренер, спортсмен, рівень взаємодії.

Актуальність. Управління – це одна з найважливіших сфер діяльності людини. Тільки завдяки скоординованим діям учених розвивались знання про фізичний розвиток людини. Без взаємних зусиль тренера і спортсмена не можливо розвивати проблему управління в теорії і практиці фізичної культури. З одного боку, виникає необхідність у розробці ефективної системи педагогічних впливів, з іншого – потрібне вивчення механізмів їхньої реалізації. У підсумку спостерігається спільне просування до мети, шлях до якої – це багаторазове вирішення найрізноманітніших функціонально – рухових завдань.

Успішність роботи сучасного тренера безпосередньо залежить від успішного використання людського фактора. Тренер повинен володіти визначеними управлінськими здібностями, щоб повним чином впливати на спортсмена.

З позиції окремих досліджень, у спортивному тренуванні необхідно приділяти велику увагу взаємодії формальної та неформальної структури взаємин [1, 4, 6]. Поодинці вони надають бажаних результатів, завдяки існуванню неформальних відносин спортсмен формується як формальна система

з визначеними установками, нормами і правилами поведінки. Стратегічним фактором організації поведінки є особа – тренер, спортсмен і т.д. Особлива роль функції управління полягає в: умінні приймати рішення у найскладніші і найнесподіваніші моменти тренування і змагання; визначенні цілей у перспективному плануванні тренувального процесу; ролі тренера при створенні ефективної системи використання засобів і методів тренування [2, 3, 4, 5].

Успіх тренера значною мірою залежить від здатності прогнозувати, пропонувати і контролювати поведінку спортсмена, щодо запланованого результату. Управління тренуванням вимагає від тренера допуску спортсмена до участі в її процесі, оскільки найбільш ефективні рішення приймається тими, кого вони безпосередньо стосуються. Збереження морального клімату, взаємин, а також задоволеність спортсмена є результатом творчого вирішення проблеми за їхньою участю в управлінні.

Форми взаємодії між тренером і спортсменом можуть бути різні.

Як найбільш ефективна форма обміну інформацією є принцип комунікабельності. До нього належать такі критерії:

- планування тренувального процесу;
- його аналіз;
- доцільність планів і засобів їхньої реалізації;
- переконаність у виборі правильного рішення;
- індивідуальні риси спортсменів і тренера;
- визначення реально досяжної перспективи;
- уміння тренера і спортсмена взаємно слухати і розуміти один одного.

На сьогодні мало вивчене питання про міжособистісні відносини і про те, що успішність тренувального процесу зумовлена ефективною взаємодією особистісних властивостей тренера і спортсмена, а комунікабельність між ними забезпечується мотивацією при виконанні тренувального навантаження і управління тренером цим процесом [5,6].

Мета дослідження. Вивчити питання управління тренувальним процесом спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Найважливішим завданням для тренера є встановлення чітких і ясно сформульованих кількісних і якісних цілей для спортсмена. Кількісний критерій визначає досягнення конкретного результату в одиницях виміру, а також параметри тестів і контрольних вправ, що визначають цільовий показник.

Якісна оцінка включає необхідний спеціалізований для даного виду спорту рівень розвитку спеціальних функціональних і фізичних якостей, що визначають досягнення конкретного цільового результату. Розвиток і виховання основних фізичних якостей, їхній компонентів – одна з найголовніших частин підготовки спортсмена. За допомогою систематичного виконання фізичних вправ, що є основним засобом підготовки, спортсмен удосконалює техніку, тактику, фізичні і вольові якості.

Підготовка спортсмена - це взаємопов'язаний комплекс фізичної, технічної, тактичної вольової та інших видів підготовки. Недаремно завдання підготовки спортсменів зараз вирішується за допомогою цілого ряду заходів, серед яких тренування в основній спортивній вправі – важливий, але далеко не єдиний засіб. Тренер у своїй роботі спирається на певні принципи. По-перше, спортсмен за допомогою тренера повинен чітко засвоїти поставлену перед ним мету, а також і можливі результати, які він має досягти. По-друге, тренер повинен активно управляти роботою лікаря, масажиста, спортсмена. Щодо цього, у спортсмену потрібно зрозуміти себе як активну особистість. З одного боку, успішність його діяльності залежить від перерахованих учасників тренувального процесу, з іншого – він має визначену самостійність при вирішенні завдань, і в потрібний момент завжди може одержати від них підтримку. Особливо це важливо при виконанні важкої тренувальної роботи, з великим обсягом чи високою інтенсивністю при кумулятивному нагрощенні стомлення.

Тренер повинен спілкуватися зі спортсменами професійною мовою, чіткою і зрозумілою. Ефективне управління виключає наявність поганих відносин між тренером і спортсменом, особливо якщо йдеться про тривалий період. Важливим моментом у роботі тренера є об'єктивне порівняння тренувальних завдань з можливостями і здібностями спортсмена. Психологічний стан спортсмена у процесі тренування повинен підтримуватися тренером на робочому рівні, а взаємини тренера і спортсмена повинні задоволеними і запланованою і виконаною роботою. Досвідчені тренери вважають, що при ефективному управлінні тренуванням не допускаються акції невдоволення з боку спортсмена, а стан задоволення повинен контролюватися на всіх етапах підготовки на одному занятті, у мікро- і мезоциклах.

На підставі узагальнення розвитку роботи провідних тренерів можна запропонувати такі правила:

1. Тренер повинен говорити про мету планування тренувального процесу і досягнутих результатів чітко, ясно і конкретно. Упевнитися, що спортсмен усе зрозумів. Спілкуватися зі спортсменами особливо під час аналізу помилок, доступною мовою.
2. Підтримувати нормативні відносини без запобігання фамільярності.
3. Співвідносити поставлену мету і здібностями спортсмена.
4. Досягнення визначної мети і вирішення завдань повинне вимагати від спортсмена певних зусиль.
5. Тренувальні результати повинні постійно фіксуватися та супроводжуватися педагогічним та іншими видами контролю.
6. Контролювати психологічний стан спортсмена.
7. Здійснювати позитивну мотивацію у спортсменів до тренувального процесу.
8. Досягати поставленої мети поступово по висхідній лінії зростання результатів.
9. Бути активним учасником тренування. Не займатися дрібною опікою і не втручатися в поточну справу.

У керуванні тренувальним процесом прослідковуються дві векторні лінії на підставі яких можна виділити кілька типів поведінки тренера. Перша – це «увага до спортсмена», друга – «увага до тренування». У першому варіанті звертається увага на стан у якому зворотним зв'язком є функціональні і суб'єктивні можливості спортсмена стосовно навантаження. У другому – оцінюється процес, у якому зворотній зв'язок урахує неузгодженості між тренувальними планами і реально виконаним навантаженням.

Розглядаючи рівні взаємодії станів і процесів у поведінці тренера і спортсмена ми бачимо наступні рівні.

Перший рівень – максимальна увага тренера до змісту тренувального процесу і з мінімальною увагою до спортсмена. Такий рівень керування орієнтований на максимальне виконання навантаження і не враховує стан спортсмена, при якому головним результатом роботи, а не якою ціною він досягається для спортсмена. Основний напрям такої роботи передбачає стабільність контролю за параметрами навантаження. Спортсмен при такому керуванні, як правило, рано чи пізно відмовляється від ініціативи, втрачає цілеспрямованість, уникає відповідальності. А у випадку невдачі в змаганнях звинувачує в усьому тренера, що почасти і справедливо. Виникаюча згодом обопільна ворожість створює стресову ситуацію, що, по суті, ініціюється тренером. Такий рівень керування не може бути ефективним і використовується тільки для на початковому етапі тренування, а в окремих випадках – для підвищення мобілізації спортсмена при великих навантаженнях і відповідальних змаганнях.

Другий рівень – більша увага приділяється недолікам спортсмена ніж тренувального процесу. Для тренера головним є збереження доброзичливих відносин зі спортсменом, який має високі результати, до нового тренера. Продовження таких відносин не мотивує спортсмена на досягнення успіхів. У результаті – відсутність ініціативи та втрата зацікавленості щодо неї. Такий рівень не бути результативним.

Третій рівень – це схильність до компромісів, недостатня поверхнева увага до тренувального процесу і потреб спортсмена. Цей рівень можна назвати «золотою серединою», коли тренер і спортсмен не прагнуть до позитивних результатів праці, а в основному – до встановлення збереження нормальних людських стосунків. Такий тип керування рідко зустрічається на практиці. Частіше він виявляється на навчально-тренувальних зборах, коли спортсмен працює під керівництвом іншого тренера, більш зацікавленого в успіху своїх учнів. Зумовлена таким ставленням байдужість неефективна і неперспективна.

Четвертий рівень вирізняється мінімальною увагою до результатів тренування і спортсмена. Тренер такого типу не прагне ні до чого, прикриваючись демагогією чи філософськими міркуваннями. Такий тренер не прагне ні до встановлення нормальних людських відносин зі спортсменом, ні до досягнення результатів. Як правило, з такою байдужістю людина не придатна до роботи тренером.

П'ятий рівень урахує одночасно потреби спортсмена і вимоги тренувального процесу. Це ідеальний рівень взаємин тренера і спортсмена, що є найбільш ефективним порівняно з перерахованими. На п'ятому рівні тренер прагне отримати найкращі результати з мінімальними енергетичними витратами з боку спортсмена. Оптимальна взаємодія між ними створює передумови для економізації функцій. Створюються сприятливі умови для формування і використання функції самоорганізації як фактора, на основі якого виникають найбільш активні форми мотивів, установок з ефективною реалізацією вольових якостей.

Результативність управлінської діяльності тренера залежить від таких основних параметрів:

- відчуття імовірності досягнення успіху;
- мотивації поведінки як особистісного фактора цілеспрямованої системи;
- наслідки успіху чи невдачі у вирішенні управлінських тренувальних завдань, у даному випадку невдача є приводом для корекції чи перегляду тренувальних планів.

Тренер, як і спортсмени, має позитивну мотивацію у тренуванні, хоче одержати задоволення від роботи. Можна виділити кілька факторів, що визначають цю задоволеність:

- усвідомлення цілей з урахуванням досягнення її в кількісних і якісних параметрах;
- досягнення успіхів спортсмена у процесі тренування і змагань;
- впевненість у собі, обраному напрямі тренувального процесу, визначенні техніки;
- позитивна оцінка своїх можливостей з боку спортсмена і зацікавлених осіб;
- виявлення інтересу та позитивного ставлення на основі перерахованих параметрів.

ВИСНОВКИ

1. Управління у спортивно-педагогічних системах має прикладний характер і тісно взаємодіє з такими галузями психології, як загальна система, соціальна, інженерна спортивна. Психологія у керуванні тренувальним процесом є частиною загальної теорії спортивного тренування і методичною стороною підготовки спортсменів в олімпійському і професійному спорті.

2. Управління тренуванням як системою вивчає основні функції: планування, організацію, мотивацію, контроль.

3. Головним суб'єктом управління в організації тренер, керівник.

4. Основні об'єкти управління – особистість спортсмена.

5. Мета спортивно-педагогічної системи – досягти успіху у вирішенні найбільш значимих для спортсмена проблем і завдань.

6. Управління – це система скоординованих заходів, програм, методів, завдяки яким визначаються проміжна і кінцева мета.

7. Основними поняттями управління є організація, тренер, особа, яка відповідає за визначення мети, прийняття рішень їхньою реалізацією та ефективною діяльністю спортсмена.

8. Організація як поняття у психології управління має два основні значення:

- команда як група осіб, яка свідомо і добровільно поєднуються межах визначеної структури для досягнення загальної для членів команди мети;

- функція управління як системне утворення щодо координації діяльності окремих ланок.

9. Найбільш типовим для різних за складністю організацій є інституціональний, управлінський і технічний рівні управління.

10. Зміст діяльності керівників різних структур спортивно-педагогічних систем визначається рівнем і характером розв'язуваних управлінських завдань.

11. Ефективність діяльності тренера визначається прямо за результатами їхньої діяльності в цілому.

Основне завдання тренера – постійно здійснювати управління спортсменом у навчально-тренувальному процесі. Мета управління – виконання реально запланованої роботи й одержання визначених кількісних і якісних результатів у всіх видах підготовки і змагальної діяльності.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ВИВЧЕННЯ ОБРАНОГО НАПРЯМКУ ДОСЛІДЖЕННЯ полягає в тому, що для тренера найбільш важливим є чітке встановлення ступеня значимості управлінських завдань. Потрібно вибрати з них найневідкладніші для першочергового вирішення й у визначеній функціональній послідовності. Управлінські завдання у тренувальному процесі належать до особливого виду творчих завдань і потребують подальшого вивчення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки. – К.: Здоров'я, 1978. – 96 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Рыбковский А. Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ). – Донецк: ДонДУ, 1998. – 300 с.
4. Рыбковский А. Г., Терещенко В.І. Функція мотивації в управлінні спортивним тренуванням// Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №2. – с. 206-210.
5. Рыбковский А. Г., Терещенко В. І. Управление у спортивно-педагогічних системах: Монографія. – Ірпінь: Національна академія ДПС України, 2006. -284 с.
6. Терещенко В. І. Організація і управління. – К.: Знання, 1990.- 48 с.

Аннотація: *Рябина С. А., Тистол Н. А., Филатова З. И. Управление тренировочным процессом спортсмена.*

Общение тренера со спортсменом должно проходить профессионально, четко и понятным языком. Рассмотрены уровни взаимодействия состояний и процессов в поведении тренера и спортсмена.

Ключевые слова: управление, организация, тренер, уровень взаимодействия.

Annotation. *Ryabina S. A., Tistol N. A., Filatova Z. I. Managing the training process of the athlete.*

Socializing of trainer with a sportsman must take place professionally, expressly and by a clear language. Even cooperation of the states and processes are considered for a conduct trainer and sportsman.

Key words: management, organization, trainer, sportsmen, level of cooperation.

Саенко С.В.

Національний технічний університет України "КПІ"

ЗАКОНИ І ЗАКОНОМІРНОСТІ ПРИ ПОБУДОВІ РУХІВ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

В статті представлені результати теоретичного та експериментального дослідження про закони та закономірності дидактики, які впливають на побудову рухів на заняттях фізичного виховання у ВНЗ.

Ключові слова: дидактика, закони, закономірності, побудова рухів, фізичне виховання, вищий навчальний заклад, боротьба на поясах алиш.

Навчальний процес, у ході якого здійснюється спланована організація засвоєння вчителем змісту освіти, що володіє певними інваріантними і варіативними характеристиками, розвивається відповідно до притаманних йому об'єктивних закономірностей. Спроби виявлення цих закономірностей спостерігаються протягом усієї історії розвитку дидактики. Підтвердженням цього є роботи Ю.К. Бабанського, В.І. Бондаря, Г.В. Воробйова, В.С. Гершунського, В.Є. Гмурмана, П.Н. Груздева, М.А. Данилова, В.В. Краєвського, І.Я. Лернера, В.О. Оніщук, І.П. Подласого, М.Н. Скаткіна, а також інших вітчизняних і зарубіжних дослідників, які розглядали проблему законів і закономірностей у навчанні.

Виключно важливе значення для осмислення розвитку процесу навчання мало дослідження М.А.Данилова з питань про протиріччя як рушійної сили навчального процесу. Ідеї, сформульовані М.А. Даниловим, отримали подальший розвиток і конкретизацію в роботах В.І. Загв'язінського, А.А. Сохора, Г.І. Щукіної та інших. Розробка проблеми рушійних сил навчального процесу дозволила підійти до розкриття об'єктивних закономірностей цього складного явища.

Про складність вирішення цієї проблеми свідчить такий факт, що з 50-х до 80-х років не було визначено чіткої класифікації закономірностей навчання. Так, І.Я. Лернер (1980,с.54) відзначає, що кожна наука - і в цьому її безумовна ознака - пізнає закони сфери дійсності, що вивчається, і характеризується цими законами. Як це не дивно, ні в одному підручнику педагогіки, на відміну від підручників інших наук, ми не знайдемо ні переліку, ні класифікації законів процесу навчання.

Лернер І.Я. пояснює таку ситуацію тим, що за всю багатовікову історію педагогіки не були встановлені закони: це пов'язано з тим, що не був знайдений відповідний кут зору для формування власне педагогічних (дидактичних) законів, незрозуміла була природа, структура такого закону.

Недостатня розробленість цієї проблеми відзначалася П.Н. Груздевим (1946), який майже першим указував на те, що питання про закономірності в педагогіці спираються коріннями своїми в інше (не менш важливе) питання про характер педагогіки як науки. Недостатнє усвідомлення дидактики як педагогічної науки призводило до підміни законів навчання і його процесу законами засвоєння (тобто психологічними закономірностями) та закономірностями спілкування і взаємовідносин (тобто соціологічними закономірностями).