

повідомляється в ньому. На решті налаштування рукопашника повинні досягти готовності до тренування. Для цього вони використовують формули мобілізації на формування легкого і сильного тіла, наповненого енергією, а також великого бажання тренуватися. Налаштування слід продовжувати і під час розминки. Для цього найбільше підходить самонавіювання. Рукопашник, роблячи вправи, намагається ввести себе в певний стан. Так, роблячи вправи для рук, доцільно вселяти собі відчуття швидких, сильних і слухняних рук, для чого можна користуватися такими формулами: «Руки стають швидкими ... сильними ... слухняними ... Руки швидкі, як блискавка ... Руки роблять все, що я захочу ...» При розминці таким же шляхом можна викликати і різні емоційні стани, при яких підвищується ефективність заняття. Справа у тому, що успішність виконання будь-якої діяльності, а тим більше дуже напруженою, до якої сміливо можна віднести рукопашний бій, багато в чому залежить від психічного стану людини. Якщо у нього гарний настрій, чудове самопочуття, тверда впевненість у своїх силах, стан азарту або натхнення, то все, що б він не робив, виходитиме легко і на найвищому рівні. І навпаки – коли ви чим-небудь засмучений, пригнічений, тривожний, не впевнений, то все дається з великими труднощами і погано виходить.

Звідси ясно, як важливо вміти регулювати стан психіки. Тому настройка рукопашника і полягає в формуванні оптимального психічного стану, при якому можна найбільш повно реалізувати психофізичні можливості. Дуже важливо, щоб кожен рукопашник знав свій оптимальний рівень емоційного збудження і властивий йому стан, а також умів входити в цей стан за допомогою настройки. Однак, перш ніж приступити до занять, рукопашник повинен поставити перед собою мету, тобто гранично чітко відповісти на питання: «Для чого це потрібно?». Після цього логічно впливає інше завдання – вибір засобів для досягнення поставленої мети.

**ВИСНОВОК.** Психологічна підготовка, будучи важливим фактором в опануванні техніко-тактичною майстерністю, формує суспільно значущі мотиви майбутнього бою, розвиває здатність психічної стійкості до максимальних нервових, психічних і фізичних навантажень, які зустрічаються в процесі ближнього бою.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Діагностика психофізіологічного стану спортсменів високої кваліфікації / Г. В. Коробейников, Г. В. Россоха, Л. Д. Коняева (та інші) // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. – 2004. – №5. – с. 35-41.
2. Жданов Ю. Н. Психофизиологическая подготовка единоборца. – донецьк: ДонИЖТ, 2003. – с. 605.
3. Терещенко В. І. Науково-методичні основи підготовки єдиноборців / В.І. Терещенко – К.: «МП Леся», 2002. – с. 220. – іл.
4. Худадов Н. А. О психологической подготовке боксеров к состязаниям. // Говорят мастера ринга: Сборник. Сост. Н. А. Худадов. – М.: ФиС, 1963. – с. 119-139
5. Anshel M. Sport psychology : From theory to practice/ Scottsdale, AZ: Gosuch scazisbrick, 1990.
6. Horn T. Advances in Sport psycholog. – Human Kinetics, 2002. – p. 558.
7. Ktodeska – Rozalska J. Rązimy sobie ze stresem. – Warszawa, 1993.
8. Shaw M. E. Group dynamics: the psychology of Small group behaviour. N. Y., 1971.

**Тистол Н.О.**

**Національний університет державної податкової служби України**

#### КЕРУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ

*У великому переліку розділів сучасної теорії і методики спортивного тренування та фізичного виховання питання керування у спортивно-педагогічних системах займають особливе місце. У даній статті зроблена спроба систематизувати накопичені дані про динаміку керування та надати інформацію та рекомендації викладачам фізичного виховання, тренувань.*

**Ключові слова:** тренування, керування, тренер, спортсмен, система.

**Тистол Н.О. Управление тренировочным процессом.** В обширном перечне разделов современной теории и методики спортивной тренировки и физического воспитания вопросы управления в спортивно-педагогических системах занимают особое место. В данной статье сделана попытка систематизировать накопленные данные о динамике управления и предоставит информацию и рекомендации преподавателям физического воспитания, тренировок.

**Ключевые слова:** обучение, руководство, тренер, спортсмен, система.

*Tistol N. Management of the training process. In an extensive list of sections of the modern theory and methodology of sports training and physical education governance issues in sport and educational systems occupy a special place. In this article an attempt is made to systematize the accumulated data on dynamics control and to provide information and recommendations to the teachers of physical education, exercise. Management training process – is one of the most important spheres of human activity. Only through coordinated actions of scientists have developed various industry events, including the physical development of man. Without mutual efforts of teacher and student, coach and develop sportsmen cannot control the problem in the theory and practice of physical training. On the one hand,*

*there is a need to develop an effective system of pedagogical influence on the other – the study of the mechanisms required for their implementation. As a result, there is a move towards a common goal, the way in which – a multiple solve various functional – motor tasks. In any – way this process of mutual, which reflects the energy dependence information manager and the managed objects. In this case reflects a set of control systems that coordinate their activities designed to achieve specific training objectives. In this paper work done to systematize the accumulated data on the structure, dynamics control. Provide information and guidance of physical education teachers, coaches, athletes. Structural and functional complexity of sport and systematic stands in a category of the objects due to the fact that physical activity a person belongs to complex stochastic systems, where control is of particular meaning and is based on a variety of feedback.*

**Key words:** *training, management, trainer, athlete, system.*

**Актуальність.** Успішність роботи сучасного тренера безпосередньо залежить від умілого використання людського фактора. Тренер повинен володіти управлінськими здібностями, щоб певним чином впливати на спортсменів, що займаються. Діяльність тренера різноманітна. Він несе відповідальність за виконання всіх управлінських функцій: перспективне планування, лікарське забезпечення, оперативне керування з використанням засобів педагогічного контролю, оцінку функціонального стану спортсмена. Стає зрозумілим, що тренер, домагаючись ефективної діяльності спортсмена, повинен володіти і психологією керування, у якій основною ланкою є проблема особистості як суб'єкта й об'єкта керування. Найважливішою проблемою керування в спортивно-педагогічних системах є мотивація, як одна з найскладніших функцій керування. У деяких дослідженнях особистість спортсмена характеризується визначеними індивідуальними особливостями, що проявляються у процесі конкретної діяльності. Проблема мотивації у керування є не тільки динамічною умовою поведінки – реактивністю організму, тобто здатністю відповідати певним чином на впливи, якщо рухи набувають пристосувального характеру. Мотивація набуває форми організації поведінки з утворенням функціональних механізмів для ефективної реалізації здібностей, об'єднаних мотивами, установами щодо визначеної мети. Розглядаючи спортивний фактор спортивного тренування, необхідно зазначити, що становлення і формування тренера, як особистості – це наслідок не тільки формальних зусиль його саморозвитку, але й усвідомлення своїх завдань, практики з оцінкою і використання знань, що набуваються. Організація тренера на процес постійного навчання – одержання теоретичної і практичної інформації, пов'язаної з визначенням завдань і пошуком їхнього вирішення, є невід'ємною частиною процесу ухвалення рішення і визначення оптимального за часом і зусиллями шляху досягнення мети тренування.

**Мета роботи.** Полягає у вивченні та аналізі літературних джерел з керування тренувальним процесом.

**Виклад основного матеріалу.** З аналізу літературних джерел можна зробити висновки, що успіх тренера значною мірою залежить від здатності прогнозувати, пропонувати і контролювати поведінку спортсмена щодо запланованого результату. Щодо засобів контролю можна виділити кілька послідовних стадій:

1. перехід від прямої передачі інформації спортсмену до формального інформаційного лідерства;
2. перехід від формального до реального лідерства зі зворотнім зв'язком, що враховує практичний бік тренування – реакції систем організму спортсмена на вплив, форматування функціональних станів.

Керування тренуванням вимагає від тренера допуску спортсмена до участі в управлінському процесі, оскільки найбільше ефективні рішення приймаються тими, кого вони безпосередньо стосуються. Збереження морального клімату, взаємин, а також задоволеність спортсменів є результатом творчого вирішення проблем за їхньою участю в керуванні. Форми взаємодії між тренером і спортсменом можуть бути різними. Принцип комунікабельності є формою найбільш ефективного обміну інформацією. До нього належать такі критерії планування тренувального процесу, його аналіз, індивідуальні риси спортсмена і тренера, визначення реальної досяжної перспективи, уміння тренера і спортсмена взаємно слухати і розуміти один одного. Взаємини тренера і спортсмена повинні бути спрямовані на їхню спільну задоволеність своєю працею. Тренер в 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 керувати роботою лікаря, масажиста, спортсмена. Щодо цього, то 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 нагромадженні стомлення. Тренер повинен спілкуватися спортсменами професійною мовою, чіткою і зрозумілою. Ефективне керування виключає наявність поганих відносин між тренером і спортсменом, особливо якщо йдеться про тренувальний 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 бути задоволеними запланованою і виконаною роботою. Досвідчені тренери вважають, що при ефективному керуванні тренуванням не допускаються реакції невдоволення з боку спортсмена, а стан задоволення повинен контролюватися на всіх станах підготовки – не одному занятті, у мікро- і

мезоциклах. На підставі узагальнення досвіду роботи провідних тренерів можна запропонувати такі правила:

3. тренер повинен говорити про мету планування тренувального процесу і досягнутих результатів чітко, ясно і конкретно. Упевнитися, що спортсмен зрозумів. Спілкуватися зі спортсменом доступною мовою, особливо при аналізі помилок;

4. підтримувати нормальні відносини зі спортсменом без запобігання і формальності;
5. співвідносити поставлену мету із здібностями спортсмена;
6. досягнення визначеної мети чи вирішення завдань повинен вимагати від спортсмена певних зусиль;
7. тренувальні результати повинні фіксуватися та супроводжуватися педагогічним та іншими видами контролю;
8. контролювати психологічний стан спортсмена;
9. бути активним учасником тренування але не займатися дрібною опікою і не втручатися у поточні справи.

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 ураховує неузгодженості між тренувальними планами і реально виконаними навантаженнями. Кожен тренер намагається досягти успіху в роботі, використовуючи можливості своєї і спортсмена. Але при цьому він повинен володіти своїми емоціями, налаштовувати себе на виконання запланованих завдань і обирати потрібну тактику взаємин. Якщо тренувальний процес показує, що спортсмен досягає більш високих результатів чи показників оцінки фізичної кондиції, то це не означає, що тренер повинен прагнути покращити результати за рахунок збільшення обсягу чи інтенсивності навантаження. Варто об'єктивно оцінити, чому це відбувається, і якщо результати починають поліпшуватися рішення запланованих терміні, або необхідно терміново зробити аналіз тренувальної роботи й одержати відповідь. Залежно від причин вносяться корективи у планування тренування – проводжувати за колишнім планом, знижувати чи збільшувати які-небудь параметри навантаження. Якщо незаплановане зростання результатів відбудеться внаслідок поліпшення техніки виконання основної дії, то це позитивний і корегування в навантаження вносяться з урахуванням економізації функції координації рухів, тобто знижуються фізичні витрати. Тут варто зважити на те, що планування етапу удосконалювання технічної майстерності найбільш вартісне, оскільки неможливо заздалегідь передбачити терміни оволодіння спортсменом складних технічних елементів. Доки закони координації рухів у спорті вивчені недостатньо і основна проблема у керуванні тренуваннями пов'язана з технічною підготовкою спортсменів. Тренажер нерідко користується стереотипами свого мислення чи досвіду і часто переносить їх на своїх учнів. Але набуття різноманітних м'язових відчуттів під час навчання і удосконалення техніки – це індивідуальний досвід. Що набувається у процесі керування своїми рухами. Тренер зобов'язаний розуміти, що ефективність тренування в цілому залежить від спортсмена. Тому він повинен бути особливо чутливим до напруження і визначення стану своїх учнів, прислухатися до оцінки їх власних рухів, м'язових відчуттів і можливої самореалізації. Враховуючи зворотний зв'язок, у якому особливе значення приділяється думці спортсмена, можна більш ефективно вирішити завдання тренування. У даному випадку функції керування зводяться до того, що тренер уміло направляє і координує дію спортсмена. Спортсмен набуває необхідну відповідальність і самостійність у прийнятті потрібних рішень спочатку під контролем, а потім і без участі тренера. В умовах сучасного спортивного тренування зростає роль і значення людського фактора і тому не можна не врахувати закономірностей людської поведінки і пов'язаної з нею мотивації. Спортсмени ставлять перед собою визначні цілі і намагаються здійснити їх, маючи відповідні спонукання для їхнього досягнення. Спортсмен буде прагнути до її здійснення, якщо вона буде володіти його думками, почуттями, бажаннями. Для чіткої злагодженої роботи тренера і спортсмена потрібне не тільки оперативне, поточне чи поетапне планування тренувального процесу з визначених тактичних і стратегічних завдань, але і координація, і керована діяльність усіх елементів у кожній з перерахованих спортивно-педагогічних систем. В ідеальному варіанті необхідна безупинна підтримка рівноваги усіх складових процесу керування, для того щоб не допускати ніяких збоїв у технології тренування. При належній організації керування тренер повинен знати усе про тренування.

#### **ВИСНОВОК.**

1. Керування тренуванням як системою вивчає основні функції: планування, організацію, мотивація, контроль.
2. Головним суб'єктом тренувального процесу – є тренер.
3. Основні об'єкти керування – особистість спортсмена.
4. керування у спортивно-педагогічних системах вимагає структурно-функціонального підходу до аналізу й оцінки багатьох факторів, що враховують усі види спортивної підготовки.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Вайцеховський С. М. Оперативное управление процессом спортивной тренировки // Теор. и практ. физич. культ. – 1979. – №1. – С. – 47-50.
2. Гвишисни Д. М. Организация и управление. – М.: Наука, 1978. – 536с.

3. Егоршин А. П. Управление персоналом. – А. Новгород: НИМБ, 1997. – 607с.
4. Рыбковский А. Г. Системный анализ спортивной тренировки: Уч. Пособие. – Донецк: ДонГУ, 1994. – 62с.
5. Рыбковский А. Г. Управління у спортивно-педагогічних системах: монографія / А. Г. Рыбковский, В. І. Терещенко. – Ірпінь: Національна академія ДПС України, 2006. – 248с.
6. Hoffman B. Leistungs – and Trainings-steuerung // Training-swissenschaft. – Berlin: Sportverlag, 1994. – S. 436-467.
7. Phazes El. Locus of control in personality. Mozzistown, 1976. 217p.

**Фоменко Д.С., Николаєнко В.В.**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

### **АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ФІЛОСОФІЯ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНОГО РЕЗЕРВУ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ АКАДЕМІЇ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ «ДИНАМО» ЗАГРЕБ**

*В статье осуществлен анализ особенностей подхода к воспитанию и развитию футбольной молодежи на основе рекомендаций ФИФА, изучение и организация подготовки и проведения соревнований футбольного резерва в ведущих академиях Западной Европы (пример Динамо Загреб). Рассмотрены особенности философии подготовки юных футболистов и систему проведения розыгрышей среди проблем подготовки юных футболистов на двух уровнях функционирования систем резервного футбола с учетом национального уровня и на уровня футбольного клуба.*

**Ключевые слова:** Система розыгрышей, система подготовки, футбольная академия.

**Фоменко Д.С., Николаєнко В.В. Аналіз особливостей діяльності філософії Ф.К. «Динамо» Загреб, є створена організація, яка постійно шукає шляхи удосконалення. Футбол розроблений, з урахуванням підключення різних областей, такі, як наукові програми, програмні додатки, семінари тренерів та маркетингові заходи. За останні п'ять років, Динамо Загреб здійснив трансфер 23 гравці в дев'ять європейських вищих дивізіонів. Більше 50% учасників в старшій команді були підвищені з академії команди в молодіжний склад.**

**Ключові слова:** Система розіграшів, система підготовки, футбольна академія

*Fomenko D., Nikolaenko V. Analysis of features of contention activity and philosophy of preparation of football reserve in child-youth academy of fc "Dynamo" Zagreb. The vision of modern football philosophy FK "Dynamo" Zagreb is an established organization that is constantly looking for ways to improve. Football is designed based on the connection of different areas, such as scientific applications, software applications, seminars trainers and marketing activities. Over the past five years, Dinamo Zagreb transfers made 23 players in nine European higher divisions. Over 50% of participants in the senior team were promoted from the youth academy team composition.*

**Key words:** The system draws, system training, football academy

**Актуальність.** Останніми десятиліттями процес кадрового забезпечення західноєвропейського професійного футболу розгортається під впливом двох тенденцій [1, 2]. Перша полягає в активному залученні висококваліфікованих гравців із зарубіжних країн, яке дає можливість клубам відносно швидко досягати бажаних спортивних та економічних результатів. Друга тенденція передбачає довготривалу копітку роботу футбольних фахівців з пошуку обдарованих дітей і поступове доведення їх до рівня високої спортивної майстерності шляхом систематичної багаторічної підготовки. На сьогодні як на рівні окремих футбольних клубів, так і на рівні керівних органів футболу поступово визріває переконаність у тому, що втілюватися в практику кадрового забезпечення футболу має саме друга тенденція, оскільки вона забезпечує кращі перспективи розвитку національного футболу в цілому. З огляду на це важливим є науковий аналіз підходів, які застосовуються структурами футболу в країнах Західної Європи, які є лідерами світового футболу. Результати такого аналізу можуть стати в нагоді українським фахівцям з метою їх адаптації до потреб кадрового забезпечення футболу в Україні. Дослідження проводилося в рамках теми 2.3 "Науково-методичні основи вдосконалення системи підготовки спортсменів у футболі з урахуванням особливостей змагальної діяльності" Зведеного плану НДР у галузі фізичної культури і спорту Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011-2015 рр. (Номер державної реєстрації 0111U001722), яка виконується на кафедрі футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Мета роботи** - здійснити порівняльний аналіз підходів до організації підготовки футбольного резерву в головній команді Хорватії («Динамо»).

**Методи:** аналіз спеціальної літератури та документів, метод порівняння і зіставлення.