



УДК 371.31:796

**MANAGEMENT OF TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITIES
OF AN ATHLETE****УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЮ ТА ЗМАГАЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ
СПОРТСМЕНА****Karasievych S. A. / Карасевич С.А.***Ph.D,as.prof./к.пед.н., доцент,**Uman Pavlo Tychyna State Pedagogical University**Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

Анотація. У статті охарактеризовано сучасну систему спортивного тренування прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково-обґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов.

Ключові слова: спортивне тренування, спортсмен.

Вступ

Сучасна система спортивного тренування характеризується прогресивними принципами, широким колом взаємозалежних завдань, науково-обґрунтованим підбором засобів і методів, перспективним багаторічним плануванням, високою організацією контролю, забезпеченням гігієнічних умов то що.

Основний текст.

Спортивне тренування відображає процес спортивної підготовки спортсменів, який характеризується метою, завданнями, засобами, методами, принципами, сторонами та напрямками спортивної підготовки, структурою тренувального процесу.

Спортивне тренування – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, самоконтролю [1].

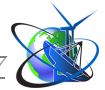
Мета спортивного тренування – досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів.

Завдання спортивного тренування:

- зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток;
- оволодіння спортивною технікою і тактикою;
- розвиток фізичних якостей у відповідності до обраного виду спорту;
- виховання моральних і вольових якостей;
- формування здібностей спортсменів тощо.

Управління трактується як:

- ✓ будь-яка зміна стану об'єкту, системи, процесу, що веде до досягнення мети;
- ✓ впорядкування системи, приведення її у відповідність з об'єктивною закономірністю, що діє в цій сфері;
- ✓ перевід системи в бажаний стан;



- ✓ цілеспрямований вплив органу управління на об'єкт управління з метою його ефективного функціонування.

Структура управління містить *дві системи*:

- керуючої (тренер);
- керованої (спортсмен).

Керуюча система діє на керовану систему з метою кількісної та якісної зміни параметрів її діяльності відповідно до поставлених завдань управління.

Діяльність – це психічна та рухова активність людини, що регулюється свідомістю та спрямована на досягнення свідомо поставленої і суспільнозначущої мети.

Ефективне управління характеризується якістю переробки, збереження і передачі інформації. В спортивній діяльності важливим фактором є швидкість отримання і відтворення інформації, що деякою мірою характеризує якість управлінських впливів.

Характер параметрів інформації обумовлений метою управління процесом підготовки спортсменів. Під метою розуміють стан, рівень або кінцеві результати, яких бажано досягнути в деякому віддаленому майбутньому. В системі спорту мета носить складний характер, яка відбиває структуру та ієрархію системи. На основі ієрархічності виділяють[2]:

- суспільну мету – масове заняття фізичною культурою та спортом;
- мету окремих підсистем – підготовка талановитих спортсменів до вищих досягнень;
- мету окремих організацій та об'єктів – мету спортивних відомств ДЮСШ, СДЮСШОР;
- мету окремих спортсменів, груп, спортивних команд проявляється в досягненнях на змаганнях.

З точки зору управління, окремі спортсмени або команди можуть розглядатися як системи. А. Рибковський характеризує поняття системи, як сукупність об'єктів або елементів, які взаємодіють між собою. За твердженням В.Заціорського, системою називається сукупність будь-яких елементів, що утворюють єдине ціле. Найбільш стисло поняття системи визначив Д. Донської: система – це ціле, що утворюється з частин.

Одним з головних завдань управління є переведення системи з одного стану в інший. Це відбувається за допомогою різноманітних впливів. В підготовці спортсменів до них, в першу чергу, відносяться фізичні вправи, а також чинники зовнішнього середовища, режим харчування, відновлювальні заходи тощо.

Спортивний тренер – це педагог, який займається навчанням техніки рухів і розвитком фізичних здібностей, формує особистість спортсмена, а основу цієї діяльності складають педагогічні здібності. Всі ці здібності вимагають як теоретичної підготовки так і практичних навичок. Кожна з них конкретна й оцінюється у діяльності за компонентами:

Перцептивні здібності відбиваються у педагогічній спостережливості, в умінні концентрувати свою увагу на окремому учні і на всьому колективі спортсменів. Під час спостереження необхідно дотримуватися правила –



спостерігаємо, аналізуємо і робимо висновки, які будуть залежати від професійних знань.

Проектувальні та конструктивні здібності значною мірою залежать від професійних знань тренера в галузі теорії спорту і відомостей про спортсмена, на якого буде спрямований педагогічний вплив. Проектування, або планування навчально-тренувальних занять здійснюється на основі розв'язання трьох основних завдань—оздоровчої, освітньої та виховної. У плануванні передбачається відповідність всіх заходів рівня підготовленості кваліфікованих спортсменів, їхнім психологічним особливостям. Планується річна і багаторічна підготовка спортсменів. Під час розробки програми тренування для спортсменів тренер повинен потурбуватися проте, щоб вона включала елементи нового. Успіх у підготовці кваліфікованих спортсменів може бути забезпечений нестандартним підходом до організації тренувального процесу, постійним пошуком нового, свого –у методиці тренування, техніці.

Організаційні здібності проявляються в умінні організовувати навчально-тренувальні заняття, провести і брати участь у змаганнях, а також організувати діяльність спортсмена поза спортивних занять. Важливе значення мають організаційні здібності у проведенні спортивних зборів і робота у спортивно-оздоровчому закладі. Здібність оцінюється за такими якостями, як вміння спілкуватися, здібність притягувати до себе людей, розумові та вольові якості, вміння розбиратися і мати підхід до людей тощо.

Дидактичні здібності проявляються у методах передачі знань з галузі теорії та методики спортивного тренування спортсменам, проведенні занять творчо, з урахуванням всіх особливостей спортсменів.

Експресивні здібності проявляються у найбільш ефективному, з педагогічної точки зору, висловлюванні своїх думок, знань, переконань, відчуттів за допомогою мови, міміки та пантоміміки. Діяльність тренера будується на різному спілкуванні—діловому, навчальному, вихованому, професійному. Мова спортивного тренера завжди повинна відрізнятися внутрішньою силою, переконливістю. Важливе значення має темп мови і голосність, погляд, міміка, жести.

Комунікативні здібності допомагають спортивному тренеру встановлювати з вихованцями гармонійні взаємовідносини. Комунікативність проявляється у педагогічному такті, умінні уникати конфліктів та попереджувати їх, емоційно відкликатися на переживання інших людей. Форма спілкування з тренером проявляється у відношенні спортсменів до свого виду спорту, загальному настрою спортсменів, в емоційній атмосфері команди. Набуття тренером власного стилю спілкування зі спортсменами –складний процес, пов'язаний з формуванням творчої тренерської індивідуальності у цілому. Вірно знайдена форма тренерського спілкування, яка відповідає особистості тренера, сприяє розв'язанню завдань: тренерський вплив стає адекватним індивідуальності наставника, спрощується сам процес спілкування з командою, спілкування стає приємним, органічним для самого тренера, суттєво полегшується налагодження взаємовідносин, підвищується ефективність важливої функції тренерського спілкування -передача інформації. Тренерський



авторитет формується через взаєморозуміння у процесі тренування або життєвих ситуаціях.

Академічні і спеціальні здібності є основою будь якої професійної діяльності. Академічні здібності свідчать про загальну ерудицію тренера, а спеціальні визначають його професійні успіхи у побудові системи і організації спортивної підготовки дітей та молоді.

У практичній роботі на тренера крім тренувальної діяльності покладаються організаційні обов'язки щодо забезпечення функціонування спортивної команди. Тренеру досить часто потрібно брати участь у вирішенні організаційних питань:

- створення громадської організації, що дозволить підвищити ефективність діяльності команди;
- укладання відповідної угоди між командою чи клубом та іншою організацією про сумісну діяльність;
- складання кошторису витрат на річний тренувальний цикл та нанавчально-тренувальний збір;
- складання кошторису витрат на участь команди у змаганнях;
- складання плану організаційних заходів щодо підготовки і участі команди у міжнародних змаганнях;
- оформлення дозволу на вивезення за кордон валюти;
- написання доповідної записки щодо відрядження команди на змагання;
- підготовки наказу про відрядження команди;
- складання списку спортивної делегації для участі у змаганнях..

Висновки.

Основою найбільш плідного спілкування між тренером і вихованцями служить їх творча захопленість обраним видом спорту, яка ґрунтується на високих професійно-етичних установках тренера, на його відношенні до тренерської діяльності в цілому.

Література:

1. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. Львів: Українська спортивна Асоціація, 1993. 270 с.
2. Костюкевич В.М. Спортивна метрологія. / В.М. Костюкевич Навчальний посібник. Вінниця: ДОВ „Вінниця”, ВДПУ, 2001. 183с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації / В.М. Костюкевич: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273с.

Literature:

1. V.S. Keller. Theoretical and methodological foundations of training athletes / V. S. Keller, V. M. Platonov. Lviv: Ukrainian Sports Association, 1993. 270 p.
2. V.M. Kostyukevich. Sports metrology. / V.M. Kostyukevich. Study guide for physical education students of pedagogical universities. Vinnytsia: DOV "Vinnytsia", VDPU, 2001. 183p
3. Kostyukevich V.M. Theory and training methods of highly qualified athletes / V.M. Kostyukevich: Study guide. Vinnytsia: "Planer", 2007. 273 p.



Abstract. *The article describes the modern system of sports training with progressive principles, a wide range of interdependent tasks, a scientifically based selection of means and methods, promising multi-year planning, high control organization, ensuring hygienic conditions.*

Key words: *sports training, athlete.*