

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Факультет охорони здоров'я і спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту


Ткаченко Олександр Васильович

**РОЛЬ ТРЕНЕРА У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ
В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ
СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ**

кваліфікаційна робота
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Особистий підпис _____ 

здобувач О.В. Ткаченко

Науковий керівник: _____ 
кандидат педагогічних наук, доцент

О.В. Дубовой

Завідувач кафедри _____ 
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент

О.В. Міщенко

Полтава 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ ШКОЛІ: МЕТОДОЛОГІЯ РОЗВИТКУ Й ТЕХНОЛОГІЯ РЕАЛІЗАЦІЇ	12
1.1. Філософські та соціально-культурні підстави організації спортивного виховання.....	12
1.2. Основні ідеї, напрямки й принципи навчально-тренувального процесу.....	18
1.3. Особливості спортивного виховання.....	24
1.4. Особливості планування навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькій спортивній школі.....	34
1.5. Особливості проведення контролю в процесі навчально-тренувального процесу.....	40
1.6. Класифікація методів навчально-тренувального процесу.....	41
1.7. Психолого-педагогічні особливості розвитку дітей різного віку.....	46
1.8. Особливості становлення педагогічної майстерності тренера.....	49
Висновки до розділу 1.....	53
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	55
2.1. Методи дослідження.....	55
2.2. Організація дослідження.....	56
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ПРАКТИЧНИХ АСПЕКТІВ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ СУЧАСНОГО НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ ПОЧАТКІВЦІВ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ	59
3.1. Особливості підвищення навчально-виховного процесу в дитячо-юнацькій спортивній школі.....	59
3.2. Ігрова діяльність як форма й метод навчання в дитячо-юнацькій спортивній школі.....	64
3.3. Психологічні основи навчання на тренувальних заняттях в дитячо-юнацькій спортивній школі.....	69
3.4. Психолого-педагогічні аспекти підготовки тренера до тренувального заняття.....	74
3.5. Вплив фізичного навантаження на розвиток спортсменів початківців.....	76
3.6. Визначальна роль тренера у вихованні спортсменів початківців, як всебічно розвиненої особистості.....	81
3.7. Обговорення результатів дослідження.....	86
Висновки до розділу 3.....	115
ВИСНОВКИ	117
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	119

ВСТУП

Актуальність та доцільність дослідження зумовлені тим, що чинна система фізкультурно-спортивного виховання на сучасному етапі ще не спроможна повною мірою виконати завдання становлення й розвитку власне освітньої складової особистості вихованця. Як наслідок, у частини спортивної молоді простежується тенденція до поступового зниження культурно-освітнього рівня. Водночас саме фізичне виховання і спорт за цих умов можуть виступати дієвим ресурсом цілеспрямованого використання цінностей фізичної культури й спорту для формування життєвих орієнтирів, соціально значущих установок та особистісних якостей спортсменів. У межах освітнього простору дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) тренувальний процес має потенціал впливати не лише на фізичну підготовленість, а й на світоглядні та ціннісні засади вихованців, сприяючи їхній соціалізації, самореалізації та усвідомленому вибору здорового способу життя.

Аналіз практики роботи закладів освіти України свідчить, що результативність розв'язання вказаного завдання значною мірою визначається якістю організації та реальними можливостями самореалізації вихованців у площині здорового способу життя, ключовим компонентом якого виступають систематичні заняття фізичною культурою і спортом. Однак залучення дітей та підлітків до регулярних тренувань не може розглядатися як автоматичний наслідок формальної наявності спортивних секцій або навчально-тренувальних програм. Реальна стійкість участі у спортивній діяльності досягається лише за умов сформованого позитивного ставлення до занять, внутрішньої мотивації та усвідомлення їхньої особистої значущості. Саме тому у виховному й педагогічному вимірі важливо забезпечити таку організацію тренувального процесу, за якої у вихованців виникають позитивні емоції, підтримується інтерес до фізичної культури і спорту, формується готовність до спортивного вдосконалення, зростає рівень рухової активності, а також закріплюється

звичка до систематичних занять фізичними вправами як елемент повсякденного стилю життя.

Суспільно-політичні трансформації, що відбулися в країні, об'єктивно зумовили потребу в суттєвих змінах у змісті та організації діяльності освітніх інститутів, зокрема й установ, які здійснюють навчально-тренувальну підготовку дітей і підлітків. У цьому контексті ДЮСШ постають не лише як організації спортивного спрямування, а як середовище, де відбувається системне педагогічне впливання на розвиток особистості, формування соціальних компетентностей, морально-вольових рис і відповідального ставлення до власного розвитку. Водночас практика засвідчує, що оновлення підходів до виховної складової спортивної освіти потребує наукового обґрунтування, чітких методичних орієнтирів та усвідомлення ролі ключових суб'єктів освітньо-тренувального процесу, передусім тренера.

Проблематика виховання в юних спортсменів інтересу та стійкої звички до систематичних занять спортом була предметом дослідження низки науковців, серед яких М. Андрух (2012р.); Б. Ведмеденко; А. Войлоков (2002р.); З. Джумаєв; П. Дуркін (2010р.); М. Жаворонкова; С. Жеваго; М. Зубалій; О. Ільїн; Л. Лихачов; А. Михєєв (2015р.); І. Петренко; В. Петров; Р. Пілоян; В. Попов; Б. Сарсенбаєва (2017р.); В. Соколов; М. Солопчук; Н. Хоменко; Б. Шиян (2004р.); П. Щербаков та ін. У працях зазначених авторів відображено різні аспекти мотивації, виховного впливу та педагогічних умов підтримки інтересу до занять, що підтверджує наукову й практичну значущість проблеми. Паралельно у сфері фізичної культури і спорту триває постійний пошук нових підходів до підвищення ефективності впливу фізичної культури й спорту на формування особистості підростаючого покоління (М. Зубалій; О. Куц; Л. Сергієнко; Б. Шиян). Отже, науковий інтерес до проблеми не знижується, однак потреба у прикладних моделях і методиках, адаптованих до реалій ДЮСШ, залишається актуальною.

Важливою обставиною, що потребує окремого осмислення, є підходи до побудови навчально-тренувальних програм для дітей різної статі на етапі

початкової підготовки. Аналіз наявних програм засвідчує переконаність їхніх авторів у практичній відсутності феномену статевого диморфізму в юних спортсменів, що відображається в ідентичному для хлопчиків і дівчат змісті розділів навчально-тренувальних програм у різних видах спорту. Більше того, за статевою ознакою нерідко не розмежовуються нормативні вимоги до фізичної та рухової підготовленості [25, с. 94]. Така уніфікація, з одного боку, спрощує організаційно-методичні рішення на рівні спортивних шкіл, однак, з іншого – актуалізує потребу більш глибокого педагогічного супроводу, здатного враховувати індивідуально-типологічні особливості розвитку дитини, рівень її підготовленості, мотиваційні установки, емоційно-вольову сферу та соціальний досвід. Саме тому розгляд ролі тренера як провідного організатора й модератора навчально-тренувального середовища набуває особливої значущості.

Дослідження проблем формування особистості спортивних вихованців у процесі тренувань ускладнюється низкою об'єктивних і суб'єктивних чинників. Подолання цих труднощів стало більш реалістичним лише в умовах нової соціальної ситуації, коли фізична культура і спорт почали закономірно розглядатися як одна з ключових сфер людської діяльності, здатна забезпечувати гармонійний розвиток і становлення повноцінної особистості. Практика доводить, що засоби й методи фізичної культури і спорту дозволяють ефективно розв'язувати цілу низку завдань, пов'язаних із формуванням особистісних якостей. Однак цей потенціал не реалізується автоматично: він залишається лише можливістю доти, доки не буде забезпечено відповідний напрям і логіку педагогічної діяльності в межах навчально-тренувального процесу. Одним із видів діяльності, здатним виступати ефективним педагогічним інструментом у цьому контексті, є ігрова діяльність, для якої характерні виразний емоційний фон, різноманітність цільових установок і мотивованих дій [8, с.214]. Використання ігрових методів та змагально-ігрових форм на етапі початкової підготовки може не лише підсилювати інтерес до

занять, а й створювати педагогічні ситуації, що стимулюють прояв ініціативності, відповідальності, взаємодопомоги та самоконтролю.

У межах аналізованої проблематики доцільно акцентувати увагу на вихованні в підростаючого покоління відповідальності, самостійності, творчої активності, організованості та здатності до саморегуляції. Саме у сфері фізичної культури і спорту ці якості можуть виявлятися особливо виразно й водночас цілеспрямовано формуватися через практичну діяльність: тут дитина не лише засвоює правила та вимоги, а й набуває досвіду морального вибору, співпраці, подолання труднощів, чесної конкуренції та рефлексії результату. У тренувально-змагальному середовищі фактично конкретизується соціальна сутність дитини: проявляються принциповість, ініціативність, вимогливість до себе й інших; з'являється можливість перевірити власну суспільну значущість у групі, відчувати відповідальність за команду, навчитися приймати рішення та нести за них наслідки, а також розвивати риси, необхідні для повноцінної життєдіяльності.

Отже, актуальність проблеми формування особистості вихованців у ході навчально-тренувального процесу зумовлена її спрямованістю на розв'язання суперечностей, притаманних сучасній системі знань про фізичну культуру і спорт: з одного боку, існує обґрунтоване розуміння необхідності опанування ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту в системі освіти, а з іншого – відчувається недостатня розробленість засобів, форм і методів педагогічної діяльності, які б цілеспрямовано й гарантовано забезпечували цей процес. У цьому зв'язку перспективним напрямом розвитку спортивної освіти виступає створення та впровадження методик навчання, що одночасно сприятимуть розв'язанню освітніх завдань, вихованню особистісних якостей, гармонійному фізичному розвитку та розкриттю індивідуальності спортсмена. Хоча фізична культура і спорт є важливою складовою освітнього простору, потенціал спорту як специфічного засобу розвитку індивідуальності, як правило, не отримує належного наукового та методичного опрацювання, що й посилює актуальність обраного напрямку дослідження.

Значущість оптимізації занять спортсменів-початківців у ДЮСШ складно переоцінити, оскільки саме в цьому віці закладається фундамент подальшої підготовленості – не лише фізичної, а й виховної та освітньої. Сучасна практика характеризується наявністю значної кількості методик підготовки юних спортсменів, які базуються на різних методологічних і індивідуально орієнтованих підходах. Проте їхня реалізація нерідко вимагає суттєвого перегляду не тільки структури тренувальних занять, а й загальної організації навчально-виховного процесу в спортивних школах. Водночас, з огляду на недостатню матеріально-технічну забезпеченість більшості спортивних шкіл міста й області, дефіцит кваліфікованих кадрів та особливості фінансування, оптимізація навчально-тренувального процесу на даному етапі здебільшого можлива в межах наявних організаційно-методичних умов [26, с. 50]. Це означає, що особливої ваги набувають ті педагогічні рішення, які не потребують значних ресурсних витрат, але здатні забезпечити якісні зміни у виховній ефективності тренувань – насамперед через підвищення професійної ролі тренера, удосконалення комунікації, мотиваційного супроводу та ціннісно орієнтованого керівництва навчально-тренувальною діяльністю.

Розвиток особистості спортсменів-початківців у контексті спортивної освіти доцільно розглядати як поетапний процес, що починається з формування відносно простих соціально значущих якостей, які в подальшому ускладнюються, взаємопов'язуються, взаємодоповнюються й, інтегруючись, визначають загальну траєкторію становлення особистості вихованця. У цьому процесі принциповими є два положення. По-перше, з огляду на вікові особливості вихованців, неможливо одномоментно сформувати певну особистісну якість у її завершеному вигляді – потрібні час, системність педагогічних впливів та накопичення власного досвіду дитиною. По-друге, будь-яка особистісна якість за своєю природою є складним психолого-педагогічним утворенням, тому її формування стартує з розвитку порівняно простих умінь і навичок та продовжується через їх поступове ускладнення, збагачення й об'єднання у стійкий комплекс звичок і форм поведінки, що

проявляються у різних життєвих ситуаціях. У спортивній діяльності цей шлях може бути значно інтенсифікований завдяки системі цілей, правил, вимог та зворотного зв'язку, які створюють умови для самодисципліни, самоконтролю та відповідального ставлення до результату.

Ефективне розв'язання будь-яких педагогічних завдань у ДЮСШ неможливе без детального проектування майбутньої навчально-виховної роботи. У цьому контексті доцільно виходити з інтегративного підходу до розвитку особистості, адже, як підкреслював А. Макаренко, людина не виховується «по частинах», а її властивості та якості розвиваються одночасно, перебуваючи в тісному взаємозв'язку. Реальна практика підтверджує, що вихованці залучаються до різноманітних видів і форм діяльності — навчальної, громадської, патріотичної, трудової, морально-естетичної, санітарно-оздоровчої — та одночасно перебувають у постійному індивідуальному й колективному спілкуванні. Сукупність цих взаємодій формує їхні потреби та мотиви, збагачує свідомість, розширює погляди й переконання, а також слугує механізмом набуття основних умінь, навичок і звичок, що в підсумку забезпечує зміцнення та вдосконалення різноманітних особистісних якостей. Така різносторонність і цілісність розвитку вихованців має вагомим методичним значенням [39, с. 59], оскільки дозволяє розглядати тренувальний процес не ізольовано, а як складову ширшої системи виховних впливів, де тренер відіграє роль координатора, наставника та носія ціннісних орієнтацій.

Виховна робота в дитячо-юнацьких спортивних школах, з огляду на її багатокомпонентність, доцільно має будуватися у взаємодії двох взаємопов'язаних напрямів. Перший передбачає системне й одночасне формування комплексу особистісних якостей вихованців упродовж усього навчально-тренувального циклу, що забезпечує загальну виховну спрямованість занять і стабільність педагогічного впливу. Другий напрям орієнтований на розв'язання в кожен конкретний період роботи одного-двох провідних виховних завдань, які пов'язані з розвитком тих рис і якостей, що виявляються недостатньо сформованими або «відстають» у становленні.

Поєднання зазначених напрямів дозволяє забезпечити як стратегічну цілісність виховного процесу, так і його тактичну адресність, що в сукупності підвищує педагогічну результативність та дієвість виховної роботи.

Таким чином, значущість проблеми, її виразне практичне навантаження та водночас недостатня розробленість окремих теоретико-методичних положень обумовили вибір теми магістерського дослідження – «Роль тренера у формуванні особистості в процесі тренувальних занять в дитячо-юнацькій спортивній школі». Обґрунтування цієї теми ґрунтується на потребі поглибленого осмислення місця тренера як провідного суб'єкта педагогічного впливу, що поєднує функції організатора навчально-тренувального процесу, вихователя, комунікатора й наставника, а також забезпечує реалізацію ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту в умовах реальних організаційно-методичних можливостей ДЮСШ, не змінюючи смислових орієнтирів і змістових акцентів досліджуваної проблеми.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота виконана в руслі комплексної теми кафедри олімпійського та професійного спорту навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту «Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» Теорія і методика профільного навчання за спортивним напрямком у старшій школі в умовах безперервної освіти”

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес в дитячо-юнацькій спортивній школі.

Предмет дослідження – вплив тренера на формування особистості юних спортсменів в процесі навчально-тренувальних занять в дитячо-юнацькій спортивній школі.

Мета роботи – науково обґрунтувати та визначити ефективність діяльності впливу тренера на формування особистості спортсменів початківців.

Гіпотезою дослідження стало припущення про те, що систематична й акцентована увага тренера на особистісні якості вихованців дозволить

оптимізувати тренувальні заняття та підвищити спортивну культуру юних спортсменів.

Актуальність теми визначила такі **завдання роботи**:

1. Проаналізувати стан теоретичної розробки й практичного вирішення проблеми формування особистості в навчально-тренувальному процесі та розкрити сутність виховного процесу під час навчально-тренувальних занять.
2. Вивчити практичні аспекти організації та проведення сучасного навчально-тренувального заняття спортсменів-початківців в дитячо-юнацькій спортивній школі.
3. З'ясувати механізми впливу тренера на всебічне формування особистості юного спортсмена в навчально - тренувальному процесі.

Для поставлених завдань ми використовували такі **методи дослідження**:

1. Ретроспективний аналіз літературних джерел.
2. Педагогічний експеримент (тестування, анкетування, бесіди, розповідь, пояснення, узагальнення досвіду роботи тренерів, тощо.).
3. Метод математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в наступному: обґрунтовано ефективність діяльності тренера та його вплив на формування особистості юних спортсменів; визначили роль тренера у вихованні всебічно розвиненої особистості; *розкрито* психолого-педагогічні аспекти підготовки тренера до навчально-тренувального процесу; набули подальшого розвитку ідеї про особливості засвоєння системи цінностей фізичної культури і спорту юними спортсменами як одного з напрямків їхнього всебічного становлення.

Практична значущість полягає у визначенні у процесі дослідження психологічних основ навчання під час навчально-тренувальних занять в дитячо-юнацьких спортивних школах; впливу фізичного навантаження на їх розвиток. Результати кваліфікаційної роботи можуть бути використані тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл, вчителями фізичної культури, керівниками спортивних гуртків в загальноосвітній школі та в дослідницькій роботі науковців.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота має вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 110 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ: МЕТОДОЛОГІЯ РОЗВИТКУ Й ТЕХНОЛОГІЯ РЕАЛІЗАЦІ

В умовах трансформаційних змін, що відбуваються в українському суспільстві, особливої актуальності набуває проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді. У цьому контексті фізична культура, спорт і дотримання здорового способу життя розглядаються як важливі чинники, здатні забезпечити ефективну адаптацію спортсменів до нових умов життєдіяльності, а також підвищити їх стійкість до негативних впливів погіршення екологічної ситуації. Це, у свою чергу, обумовлює необхідність формування у спортсменів стійких ціннісних орієнтацій і свідомого ставлення до зміцнення власного здоров'я та фізичного самовдосконалення [10, с. 65].

Сучасні умови функціонування системи спортивної підготовки зумовлюють потребу у перегляді та модернізації навчально-тренувальних програм з різних видів спорту в межах діяльності спортивних шкіл. Такий процес потребує випереджального наукового обґрунтування нових концептуальних підходів, впровадження ефективних педагогічних технологій, а також належної підготовки тренерських кадрів і керівників спортивних секцій до їх практичного застосування. Без розробки цілісної методології розвитку фізичної культури і спорту неможливо забезпечити якісне реформування цієї сфери. Одним із перспективних напрямів у цьому контексті виступає концепція формування системи фізичного виховання спортсменів.

1.1. Філософські та соціально-культурні підстави організації спортивного виховання

Феномен спортивного виховання має низку принципових відмінностей від інших сфер виховання, насамперед тому, що він органічно поєднує в людині

соціальне та біологічне, формуючи єдину систему впливів на тілесний розвиток, поведінку й ціннісні орієнтації. Тілесний розвиток людини проявляється через удосконалення форм і функцій організму, зростання його працездатності та реалізацію фізичних можливостей. Водночас помилково трактувати біологічні процеси розвитку як відокремлені від соціальних ролей та суспільних відносин: фізичний потенціал формується під дією природних чинників об'єктивно, однак сила й спрямованість цієї дії істотно залежать від активності самої людини. Спортсмен здатний свідомо впливати на перебіг об'єктивних процесів власного розвитку, якщо спирається на пізнання їхніх закономірностей, сутності та механізмів, тобто перетворює «природне» зростання можливостей на керований, педагогічно організований рух до вищого рівня підготовленості [31, с.179]. Саме в цій точці й проявляється філософський зміст спортивного виховання: воно не заперечує природну основу розвитку, але надає їй соціально зумовленого, ціннісно визначеного вектора.

Традиційно, обґрунтовуючи роль соціальних чинників у фізичному вдосконаленні людини, в дослідженнях часто акцентували увагу на виробничих відносинах і праці як провідній формі активної взаємодії людини з природою. Такі впливи здебільшого мають стихійний характер, нерідко існують поза безпосередньою волею спортсмена, хоча й зазнають змін у процесі суспільного розвитку. Однак поряд із ними існує інша група соціальних детермінант, які також формуються об'єктивним ходом суспільного життя та реальною соціальною ситуацією, проте їхній вплив на людину, її фізичний розвиток і рівень підготовленості істотно опосередковується свідомістю, установками та вольовими рішеннями окремих людей [26, с.54]. У цьому контексті спортивне виховання постає як соціальний чинник цілеспрямованої дії на процес фізичного вдосконалення: воно забезпечує керований розвиток життєво важливих фізичних якостей, здібностей і рухових умінь, переводячи стихійність впливів у площину педагогічно організованого формування.

Важливо підкреслити, що таке цілеспрямовання реалізується через соціальні форми функціонування спорту в суспільстві, однією з яких є педагогічно організований процес передавання та засвоєння його цінностей. Саме навчально-тренувальний процес у цьому розумінні виступає механізмом відтворення й розвитку культури рухової діяльності, норм і правил взаємодії, моделей саморегуляції, а також знань про збереження здоров'я та підвищення працездатності. У науковій літературі наголошується, що визначальні ознаки спортивного виховання зумовлюються передусім тим, що воно є процесом спрямованого формування рухових навичок і розвитку фізичних якостей, сукупність яких у вирішальній мірі визначає фізичну дієздатність людини [11, с.90]. Тому спортивне виховання можна розглядати як специфічну форму соціального впливу на розвиток організму, біологічний за природою, але соціально організований за цілями, змістом і методами.

Разом із тим надто спрощеним було б трактування спортивного виховання лише як засобу «відтворення» фізичної сутності суспільної людини або тільки як чинника, що модифікує спосіб життя. Його гуманітарний і соціокультурний зміст значно ширший: спортивне виховання потенційно впливає на формування особистості, розвиток самосвідомості та самовизначення, становлення вольових і моральних якостей, а також на інтеграцію індивіда в соціальні відносини, що опосередковуються спортивною діяльністю. Саме тому, визначаючи специфічні завдання спортивного виховання, доцільно виходити з того, що воно здатне впливати не тільки на тілесні характеристики, а й на особистісні структури, зокрема на ті, що формуються у процесі спортивного тренування як особливого виду діяльності.

У зв'язку з цим принципового значення набуває коректне розрізнення близьких, але не тотожних понять. «Фізичний розвиток» слід розуміти як об'єктивний процес, що відбувається в організмі спортсмена та відображає закономірні вікові й функціональні зміни. «Спортивне виховання» натомість є активною, свідомо організованою дією людини (і соціальних інституцій) на цей процес з метою його спрямування. Окремо має бути виокремлений і

цілеспрямований процес залучення спортсменів-початківців до всього комплексу цінностей спортивного виховання, де провідну роль відіграють педагогічні механізми засвоєння норм, знань, мотивів і способів діяльності. У цьому сенсі спорт і фізична культура як його складова завжди функціонують як педагогічний процес регульованої, керованої зміни не лише фізичних, а й духовних кондицій спортсмена. Його ключове завдання полягає у свідомому, цілеспрямованому пізнанні та несуперечливому практичному втіленні тих передумов гармонійного вдосконалення фізичного потенціалу, які вже задані природою, але потребують соціально-педагогічного розкриття й розвитку [21, с.110].

У межах соціокультурного аналізу доцільно розглядати спортивне виховання як носій і транслятор певного ціннісного потенціалу. Його умовно можна структурувати на кілька взаємопов'язаних компонентів: інтелектуальні, рухові, технологічні, інтенційні та мобілізаційні цінності. Інтелектуальний компонент охоплює знання про закономірності й механізми розвитку фізичного потенціалу спортсмена, про методи та засоби організації фізичної активності, загартування, збереження й зміцнення здоров'я, а також про принципи раціонального способу життя. У цьому вимірі спортивне виховання формує не тільки «вміння робити», а й «розуміння того, як і чому це робиться», забезпечуючи науково обґрунтований характер саморозвитку та саморегуляції.

Рухові цінності відображають якісні зразки моторної діяльності, які досягаються в процесі фізичного виховання та спортивної підготовки; вони включають реальні індивідуальні досягнення в руховій підготовленості, сформовані рухові навички й уміння, а також фактичний фізичний потенціал людини як результат тривалої цілеспрямованої практики. Ці цінності мають не лише інструментальний, а й культурний сенс, оскільки задають стандарти рухової досконалості, естетику руху, критерії майстерності та соціально значущі моделі спортивної поведінки.

Технологічний компонент ціннісного потенціалу пов'язаний із накопиченими фахівцями засобами й способами організації спортивного

виховання. Йдеться про комплекси методичного керівництва, практичні рекомендації, системи планування й контролю, методики оздоровчого та спортивного тренування, тобто про все те, що забезпечує керованість процесу підготовки та його відтворюваність у різних умовах [18, с.150]. Саме технологічні цінності перетворюють загальні ідеї та цілі виховання на конкретні педагогічні рішення, дозволяють узгоджувати зміст тренування з віковими, функціональними й мотиваційними можливостями спортсменів, а також підвищують ефективність і безпечність підготовки.

Окремого розгляду потребують цінності інтенційного характеру, які, хоча й можуть бути менш очевидними, мають надзвичайно суттєве значення. Вони відображають рівень сформованості громадської думки щодо спорту, престижність спортивного виховання в суспільстві, ступінь його популярності в різних соціальних групах і, найголовніше, реальну готовність людей до систематичного розвитку та вдосконалення власної спортивної форми. За тим, наскільки ці цінності засвоєні, можна об'єктивніше оцінювати як суспільні запити в сфері спорту, так і справжнє ставлення конкретної людини до цієї важливої галузі культури [12, с.145]. До цього ж кола належать соціально-психологічні установки, що визначаються характером, структурою та спрямованістю потреб, мотивів і ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами й спортом. У підсумку саме інтенційний компонент забезпечує внутрішню «підпору» спортивного виховання: без нього технологічні та рухові результати залишалися б ситуативними, а розвиток – нестійким.

Не менш значущими, особливо для підготовки соціально активного й життєздатного молодого покоління, є мобілізаційні цінності спортивного виховання. До них відносять сформовану завдяки фізичним і спортивним заняттям здатність до раціональної організації власного часу, внутрішню дисципліну, зібраність, оперативність оцінювання ситуації та ухвалення рішень, наполегливість у досягненні мети, уміння конструктивно переживати невдачі й навіть поразки, а також здатність діяти ефективно в складних, непередбачуваних обставинах [8, с.215]. У соціокультурному вимірі ці якості

виходять за межі спортивного результату: вони є універсальними компетентностями особистості, що підвищують рівень її адаптивності та відповідальності в різних сферах життя.

З погляду життєдіяльності спортсмена важливою є не лише підтримка збалансованого оптимуму фізичних і духовних проявів, а й здатність діяти з високим рівнем мобілізації функціональних ресурсів в екстремальних ситуаціях. Життя об'єктивно містить ризики різких «збурень» – хвороб, травм, аварійних ситуацій, стихійних лих, а також соціально зумовлених несподіваних або тривалих психічних і фізичних навантажень. Ймовірність таких критичних станів є достатньою, щоб їх не ігнорувати, а отже, здатність організму до мобілізації в подібних умовах також має цілеспрямовано формуватися шляхом тренування, так само як формуються інші фізичні, психологічні й функціональні прояви [19, с.132]. Фізична та спортивна діяльність істотно полегшують це формування: з одного боку, вони створюють «запас» функціональних і психічних можливостей, з іншого – дозволяють у штучно змодельованих екстремумах відпрацьовувати типові відповіді на нештатні зовнішні впливи, які потребують термінової мобілізації резервів.

У сучасних умовах розвиток уявлень про ціннісний потенціал спортивного виховання доцільно пов'язувати з тенденціями гуманізації й демократизації суспільства, із зосередженням уваги на спортсмені як на суб'єкті діяльності та «мірі» ціннісних рішень, із визнанням його права на етичне самовизначення та індивідуальну дію. Така логіка передбачає відмову від суто утилітарного ставлення до цінностей спортивного виховання та, відповідно, перегляд цілей підготовки у напрямі, який посилює людський, особистісний вимір спорту. При цьому важливо наголосити: склад ціннісного потенціалу спортивного виховання загалом залишається відносно стабільним, тоді як змістові характеристики окремих цінностей безперервно оновлюються, уточнюються й збагачуються у міру розвитку знань і зростання рівня суспільної культури. Отже, спортивне виховання, зберігаючи фундаментальні структурні компоненти, водночас здатне відповідати новим соціальним запитам через

модернізацію методів, розширення гуманітарних смислів і впровадження інноваційних технологій. Спираючись на наведений методологічний аналіз підходів до побудови систем спортивного виховання, адекватних вимогам сучасного життя, а також на результати досліджень зазначеної проблеми, можна окреслити концептуальні напрями, що забезпечують подальший розвиток ідеї спортивного виховання та освоєння новітніх технологій у цій сфері [7].

1.2. Основні ідеї, напрями й принципи навчально-тренувального процесу

Спортивне виховання в сучасних умовах задає для всієї педагогічної системи якісно новий цільовий вектор, що полягає у формуванні фізичної культури особистості як інтегральної характеристики її розвитку, самосвідомості та життєдіяльності. Такий підхід передбачає переорієнтацію виховних і навчально-тренувальних практик від вузько інструментального трактування фізичної підготовки до цілісного бачення людини в єдності її духовних, інтелектуальних і тілесних проявів. У цьому контексті ключові концептуальні положення розвитку спортивного виховання визначають його зміст, внутрішню логіку та прогресивну спрямованість, а їх системне впровадження створює методологічні підстави для оновлення організації навчально-тренувального процесу.

Одним із визначальних концептуальних орієнтирів є лібералізація виховного процесу, яка проявляється у поступовому переосмисленні традиційних педагогічних авторитетів і жорстко регламентованих механізмів державної системи спортивного виховання. Її сутність полягає не у відмові від педагогічного керівництва, а в переході до партнерських форм взаємодії, де зростає роль співпраці, взаємної відповідальності та узгодження позицій учасників освітньо-тренувальної діяльності. За рахунок цього відносини «суб'єкт – об'єкт» змінюються на «суб'єкт – суб'єкт», що відповідає ідеям педагогіки співробітництва: спортсмен розглядається не як пасивний

виконавець приписів, а як активний учасник власного розвитку, який усвідомлює цілі, приймає правила, співпрацює з тренером і несе відповідальність за якість залучення до тренувального процесу. Водночас лібералізація відкриває для кожної особистості можливість оволодіти основами спортивного виховання через індивідуально прийнятні траєкторії та форми діяльності, зорієнтовані на вільну реалізацію фізичних здібностей і розвиток стійкої мотивації до самовдосконалення.

Не менш важливим положенням є гуманізація спортивного виховання, що передбачає обов'язкове врахування індивідуальних особливостей людини в навчально-тренувальній роботі. Йдеться про комплексне визнання неповторності кожного спортсмена, його вікових, психофізіологічних, мотиваційних і соціальних характеристик, які зумовлюють як темп, так і стиль засвоєння рухових дій, формування навичок та адаптацію до навантажень. Гуманізація також спрямовує виховання на розвиток самостійності, здатності до саморегуляції та усвідомленого вибору способів підтримання здоров'я, що органічно поєднується із залученням до здорового способу життя. У межах цієї логіки спорт постає не лише середовищем досягнення результатів, а й простором формування високих естетичних ідеалів, культури поведінки, дотримання етичних норм взаємин у колективі та суспільстві загалом. Таким чином, гуманістична спрямованість підсилює виховну функцію спорту: дисципліна, повага, чесність, відповідальність, здатність до співпереживання та співпраці виступають не другорядними «додатками», а необхідними характеристиками педагогічно організованої спортивної діяльності.

Логічним продовженням вказаних положень є ідея безперервного розвитку спортивного виховання як динамічного, відкритого до оновлення процесу. Його специфіка полягає у полі варіантності педагогічних рішень і використанні гнучких методів та засобів навчання, які можуть змінюватися залежно від контингенту, умов, етапу підготовки, а також актуальних запитів спортсменів. Такий підхід зумовлює потребу в творчому пошуку й новаторстві з боку тренера, адже ефективність навчально-тренувального процесу

визначається не механічним відтворенням усталених схем, а вмінням проектувати педагогічні ситуації, добирати методики, коригувати навантаження і відслідковувати індивідуальну реакцію на тренувальний вплив. Водночас динамічність і відкритість процесу посилюють самостійність та ініціативу тих, хто займається: спортсмен набуває досвіду постановки цілей, самоконтролю, рефлексії, а також відповідального ставлення до тренувальної дисципліни та відновлення.

Окремої уваги заслуговує гармонізація змісту спортивного виховання, яка забезпечує адекватне відображення у ньому взаємопов'язаних процесів духовного й тілесного розвитку спортсменів. Гармонізація передбачає, що засоби спорту розглядаються як соціокультурна передумова для всебічного формування й реалізації здібностей індивіда, а не лише як інструмент підвищення фізичних показників. У такій інтерпретації навчально-тренувальний процес має включати не тільки розвиток фізичних якостей і вдосконалення техніко-тактичної підготовленості, але й формування ціннісних орієнтацій, спортивної культури, здатності до морального вибору, а також готовності діяти відповідально в умовах змагальної напруги. Саме гармонізація надає вихованню системного характеру та забезпечує єдність мети й засобів, коли результатом виступає не «функціонально підготовлене тіло», а зріла особистість, інтегрована у соціум і здатна до продуктивної самореалізації [9, с. 90].

Разом із тим упровадження названих концептуальних положень у фізкультурно-спортивне виховання є можливим лише за умови формування та послідовної реалізації принципів, які визначають теоретичну і методологічну спрямованість спортивного виховання. Принципи в цьому випадку не зводяться до декларацій: вони конкретизують закономірні риси розвитку виховного процесу, задають конструктивну логіку його системної побудови, визначають критерії доцільності педагогічних рішень та забезпечують узгодженість мети, змісту, методів і організаційних форм навчально-тренувальної діяльності.

Базовим, системоутворювальним принципом спортивного виховання виступає єдність світоглядного, інтелектуального та тілесного компонентів у формуванні особистості. Його значення полягає у тому, що виховний процес в спорті має бути спрямований на інтегрований розвиток людини: фізичне вдосконалення не може розглядатися ізольовано від формування світогляду, засвоєння знань і розвитку мислення, а інтелектуальне зростання, своєю чергою, потребує опори на діяльнісно-практичний досвід і сформовані цінності. У межах цього принципу освітня, методична та практично-діяльнісна складові взаємопов'язані: знання про тренування, здоров'я і відновлення мають переходити у реальну практику, а практика повинна підкріплюватися усвідомленням її сенсу, мотивів і наслідків.

Методологічним підґрунтям такого бачення є ідеї Л. Виготського, який наголошував, що особистість стає повноцінним членом суспільства лише тоді, коли в активній формі, через діяльність, привласнює історичний досвід людства, зафіксований у предметах матеріальної та духовної культури. Перенесення цієї позиції у площину спортивного виховання дозволяє стверджувати, що психофізичний розвиток людини здійснюється не тільки через нагромадження соціально-практичного досвіду, але й через формування світогляду, засвоєння системи знань і перетворення цих знань на особистісно значущі регулятори поведінки. Отже, навчально-тренувальний процес має не просто «тренувати», а й навчати мислити, аналізувати, розуміти логіку тренувальних впливів, прогнозувати наслідки навантажень, оцінювати власний стан та будувати відповідальну стратегію саморозвитку. Саме в такій інтеграції відображається діалектична єдність навчання і виховання в спорті, що забезпечує стабільність результатів і їх перенесення за межі змагальної діяльності у ширший контекст життєвої компетентності.

Важливим похідним від зазначеного підходу є принцип діяльнісної спрямованості (діяльнісного підходу) у засвоєнні фізкультурно-спортивного виховання. Його сутність полягає в тому, що цінності фізичної культури стають реальністю для спортсмена не внаслідок зовнішніх настанов, а через включення

у змістовну діяльність, яка передбачає фізичну самоосвіту, самовдосконалення і поступове розширення меж власної відповідальності за стан здоров'я та рівень підготовленості. Цей принцип задає умови, які стимулюють активність суб'єкта: коли спортсмен має не тільки виконувати завдання, але й розуміти їх значення, брати участь у постановці цілей, оцінювати проміжні результати та вчитися коригувати власні дії. Через таку активність забезпечується розвиток, оскільки людина засвоює досвід не як «інструкцію», а як особистісне надбання, що підтримується мотивацією, рефлексією та інтересом.

Практична реалізація діяльнісного підходу у спортивному вихованні передбачає розв'язання завдань активного навчання: формування ініціативи спортсменів, розвиток їхнього творчого мислення, а також належного рівня інтелектуальних здібностей, необхідних для організації власної фізичної активності. У цьому зв'язку тренер виступає не лише «контролером» виконання плану, а й організатором навчальних ситуацій, у яких спортсмен навчається аналізувати техніку, розуміти структуру тренувального заняття, оцінювати адекватність навантаження, планувати відновлення, вести самоконтроль і здійснювати корекцію поведінки. Таким чином, у підґрунті принципу діяльнісного підходу лежить ідея неперервної фізичної освіти людини, зміст якої полягає у формуванні здатності піклуватися про здоров'я й підтримувати належний рівень фізичного стану за допомогою самоосвіти протягом усього життя [32, с. 179]. Це розширює горизонти спортивного виховання, оскільки його результатом стає не тільки поточний рівень спортивної майстерності, а й довгострокова готовність особистості до саморозвитку та відповідальної життєдіяльності.

Наступним важливим методологічним орієнтиром є принцип поліваріантності та різноманіття спортивного виховання, який ґрунтується на індивідуалізації та диференціації. Його смисл полягає у створенні умов для прояву здібностей спортсмена у тих формах спортивної діяльності, які відповідають його інтересам, стану здоров'я, рівню підготовленості та ціннісним орієнтаціям. Поліваріантність означає, що навчально-тренувальні

програми, методичні підходи та організаційні форми повинні мати достатній ступінь гнучкості, щоб забезпечити педагогічну доцільність у роботі з різними категоріями тих, хто займається. У такій парадигмі «середньостатистична» модель спортсмена не може бути надійною основою планування, оскільки реальний контингент завжди відрізняється за темпами розвитку, функціональними можливостями, рівнем мотивації, попереднім досвідом, а також за соціальними умовами, що опосередковують доступність тренувальних ресурсів.

Дотримання принципу полі варіантності передбачає відмову від надмірної уніфікації та стандартизації виховного процесу, яка часто призводить до формалізації роботи й ігнорування індивідуальних потреб. Натомість актуалізується завдання створення максимально можливого спектра альтернативних програм спортивного виховання населення, здатних враховувати національні та регіональні умови, статеві відмінності, професійну спрямованість, вікові особливості та інші значущі характеристики. У практиці навчально-тренувального процесу це означає добір варіативних засобів і методів, модифікацію навантажень, гнучкість у розподілі часу, використання різних педагогічних стратегій мотивації та підтримки, а також проектування індивідуальних траєкторій спортивного вдосконалення. За таких умов принцип різноманіття не суперечить системності, а навпаки – підсилює її, оскільки забезпечує адекватність впливів і підвищує ефективність засвоєння змісту спортивного виховання.

Особливе місце у системі принципів посідає принцип оптимізації спортивного виховання, який визначає необхідність розумної достатності фізичних навантажень і педагогічних впливів. Оптимізація не зводиться до «зменшення» навантаження, а полягає в його точному узгодженні з індивідуальними можливостями, мотивацією та рівнем спортивних домагань тих, хто займається. Вона вимагає суворого балансування інтенсивності, обсягу, спрямованості й режиму навантажень із урахуванням адаптаційних ресурсів організму, ризиків перевтоми, психологічного стану, особливостей

відновлення та медико-біологічних показників. Саме оптимізація дозволяє перетворити тренувальний вплив на фактор розвитку, а не на джерело хронічного стресу, травматизації або втрати мотивації.

При цьому принцип оптимізації містить і чітко виражений етико-гуманістичний вимір. Визначення індивідуальних навантажень має здійснюватися з дотриманням гуманістичних положень: неприпустимою є практика, коли мета спортивного результату виправдовує надмірні або небезпечні впливи, що ігнорують здоров'я та довгострокові інтереси спортсмена. Етико-гуманістичний зміст оптимізації також полягає у праві людини на свідомий вибір цілей занять: залежно від мотивів (оздоровлення, самовдосконалення, соціалізація, спортивні досягнення) можуть застосовуватися різні спортивні або оздоровчі методики, а педагогічні рішення повинні відповідати цим цілям, не вступаючи в суперечність із потребами та цінностями тих, хто займається. Таким чином, оптимізація забезпечує індивідуально доцільну міру навантаження і створює умови для стабільного прогресу без руйнівних наслідків для здоров'я та особистісного розвитку.

Послідовне втілення окреслених концептуальних положень і принципів у навчально-тренувальну практику формує цілісну модель спортивного виховання, у якій педагогічні впливи узгоджені з методологічними засадами, а організація процесу – з реальними потребами й можливостями людини. У підсумку це створює передумови для досягнення гармонійного духовного й тілесного розвитку особистості, що виступає не декларативною метою, а очікуваним результатом системно побудованого фізкультурно-спортивного виховання.

1.3. Особливості спортивного виховання

Навчально-тренувальний процес виступає одним із провідних механізмів упровадження фізичної культури і спорту в суспільну практику та водночас є органічною складовою загальної системи виховання. У цьому сенсі він не зводиться лише до формування рухових умінь або підвищення фізичної

працездатності, а має комплексне спрямування: забезпечує гармонійний розвиток фізичних, морально-вольових і розумових якостей людини, формує професійно-прикладні навички, а також створює передумови для її соціальної зрілості та особистісної самореалізації. Саме тому спортивне виховання доцільно розглядати як педагогічно організований процес, у межах якого фізичні вправи, засоби тренування, методи навчання і виховні впливи поєднуються в єдину систему, що підпорядкована визначеним освітнім і виховним цілям.

Практична реалізація спортивного виховання здійснюється шляхом систематичних занять у закладах освіти різних рівнів: у дошкільних виховних установах, закладах загальної середньої освіти, професійних навчально-виховних закладах, а також у закладах вищої освіти. Зміст, послідовність і обсяг відповідних занять регламентуються навчальними програмами, затвердженими у встановленому порядку, що забезпечує єдність державних вимог і стандартизованість педагогічних підходів у сфері фізичного виховання та спорту [9, с.45]. Важливо підкреслити, що така організація не лише гарантує системність і наступність підготовки, а й створює умови для цілеспрямованого розвитку рухової культури, формування навичок здорового способу життя та виховання соціально значущих якостей особистості в межах освітнього середовища.

Окрему специфіку має спортивне виховання у структурі підготовки військовослужбовців, оскільки воно інтегрується в загальну систему навчання й виховання особового складу силових інституцій. Відповідно до положень законодавства, спортивне виховання військовослужбовців розглядається як складова системи виховання у Збройних силах України, органах внутрішніх справ та інших військових формуваннях і реалізується у формі спеціальної фізичної підготовки (ст. 12 Закону України «Про фізичну культуру і спорт») [22, с.250]. Така нормативна рамка підкреслює не випадковість і не факультативність фізичної підготовленості у військовій професії, а її функціональну необхідність: фізична готовність тут прямо пов'язана з

виконанням професійних завдань, витривалістю, стресостійкістю, здатністю діяти ефективно в умовах підвищеної небезпеки та дефіциту часу.

Узагальнюючи зазначене, спортивне виховання, як і виховання загалом, доцільно трактувати як процес розв'язання визначених освітньо-виховних завдань, що має всі загальні ознаки педагогічного процесу. Його характерними рисами виступають цілеспрямованість, системність, керованість, опора на науково обґрунтовані принципи, а також наявність взаємодії між педагогом і вихованцем. Поряд із цим спортивне виховання може здійснюватися і в умовах самовиховання, коли суб'єкт свідомо організовує власну рухову активність, розвиває фізичні якості та формує необхідні навички, керуючись внутрішньою мотивацією, установками на самовдосконалення й особистісні цілі. Отже, педагогічна сутність спортивного виховання полягає не лише в передачі знань чи в механічному відтворенні вправ, а в цілісному формуванні особистості засобами фізичної культури і спорту.

Важливий пласт розуміння специфіки спортивного виховання забезпечує історія фізичної культури і спорту, яка дає знання про передумови виникнення та закономірності розвитку відповідних педагогічних практик, а також про національні традиції й звичаї, пов'язані з використанням засобів спортивного тренування у виховному процесі. Історико-педагогічний аналіз дає підстави стверджувати, що становлення спортивного виховання має об'єктивний характер: воно виникло не як штучна конструкція, а як соціально зумовлена форма підготовки людини до життя та діяльності в конкретних умовах. Уже в первіснообщинному суспільстві спортивне виховання мало універсальний характер і фактично було загальнообов'язковим елементом життєдіяльності, оскільки від рівня фізичної підготовленості, спритності та витривалості залежало виживання індивіда й спільноти [25, с.100].

Первіснообщинна система виховання, за даними історико-педагогічних досліджень, була добре пристосована до реальних життєвих потреб людини і до умов, у яких їй доводилося діяти. У межах цієї системи формувалися фізична сила, витривалість, мужність, риси характеру, емоційна стійкість, а також

здатність протидіяти небезпеці, що супроводжувала діяльність людини практично постійно. Значне місце відводилося й розвитку практичних навичок – зокрема вмінням вести рукопашний бій, діяти приховано, здійснювати напад із засідки, орієнтуватися на місцевості, володіти знаряддями праці та мисливським спорядженням. Усе це забезпечувало не лише фізичну готовність, а й формувало поведінкові та морально-вольові установки, необхідні для подолання труднощів.

Показовим є й те, що громадське виховання у первісному суспільстві залишало дитині значний простір для самостійності; застосування жорстких каральних заходів, за свідченнями дослідників, не було типовим. Це сприяло ранньому розвитку ініціативності, відповідальності та практичної кмітливості: діти досить рано залучалися до діяльності, що вимагала точності рухів, терплячості, витримки та спостережливості. Так, хлопчики вже у 3–4 роки могли ставити пастки на птахів, опановували базові навички керування човном; у 6–8 років – ловили рибу, брали участь у полюванні, демонструючи винахідливість і самоконтроль (зокрема, здатність тривалий час утримувати приманку, очікуючи на момент дії). Вагоме значення мали й ігри, які виконували функцію своєрідного тренажу соціальних ролей і фізичних дій: діти «гралися у війну», організовували змагання, опановували влучність, навички маскуванню й непомітного пересування, уміння швидко змінювати позицію, добре бігати й стрибати. Для старших юнаків створювалися спеціальні випробування, що вимагали миттєвої реакції та координації: наприклад, їх ставили на відкритому місці та одночасно з чотирьох сторін метали тупі стріли, від яких необхідно було ухилятися. Від раннього віку діти привчалися і до лука, а у 13–14 років значна частина юнаків ставала самостійними мисливцями, здатними протистояти навіть великому звірові [24, с.140]. Наведені факти переконливо свідчать, що витоки спортивного виховання пов'язані із природною потребою підготовки людини до подолання життєвих труднощів, а його історичний розвиток відбувався як ускладнення й педагогічне впорядкування цієї підготовки.

Ідея необхідності цілісного розвитку людини – тілесного й духовного – має тривалу інтелектуальну традицію. Так, у філософсько-педагогічних поглядах античних мислителів простежується усвідомлення того, що виховання має бути спрямоване не лише на формування знань, а й на самопізнання та вдосконалення особистості. Зокрема, Сократ пов'язував мету виховання з пізнанням самого себе. Аристотель, надаючи пріоритет розвитку розуму, водночас рекомендував розпочинати виховання з фізичного, підкреслюючи фундаментальний характер тілесного становлення в загальній структурі формування людини. У педагогічній думці другої половини ХІХ століття Дістервег акцентував увагу на необхідності зміцнення як фізичних, так і духовних задатків людини, на розвитку почуттів, мислення та волі; у цьому контексті він розглядав виховання як «гімнастику тіла й духу» та визначав його найвищу мету як формування енергійного характеру.

Принцип гармонійної освіти, що традиційно окреслюється формулою «здоровий дух у здоровому тілі», передбачає вимогу повного й збалансованого розвитку фізичної та духовної сфер. Жоден напрям розвитку не повинен здійснюватися на шкоду іншому, оскільки здоров'я, фізичне становлення, зміцнення й формування тіла є не менш значущими, ніж ті якості, що стосуються психіки та духовного життя. Фізичні властивості індивіда істотно впливають не лише на загальну працездатність, а й на перебіг пізнавальної діяльності, на емоційно-вольову сферу, на життєву активність, «свіжість» і жвавість почуттів, силу духу та твердість рішень; іншими словами – на формування характеру загалом [8, с.70]. Такий підхід важливий для розуміння спортивного виховання як багатовимірного процесу, який не може бути обмежений суто фізіологічними змінами, адже він прямо або опосередковано впливає на моральні орієнтації, самодисципліну, здатність до самоконтролю та цілеспрямованої діяльності.

У концепції Дістервега виховання постає водночас як постійна категорія і як історичне явище. У статусі постійної категорії воно підпорядковується загальному для всіх часів і народів началу – природовідповідності; як історичне

явище – виявляє відмінності у різні епохи та в різних народів, що зумовлюється принципом культуровідповідності. На думку Дістервега, вищим є саме принцип природовідповідності, тоді як культуровідповідність у навчанні й вихованні передбачає орієнтацію на ідеал певного часу (освітній і виховний), адже мета реалізується в процесі історичного руху [33, с.183]. Для теорії та практики спортивного виховання ці положення мають методологічну вагу: вони підкреслюють необхідність поєднання універсальних закономірностей розвитку дитини й людини загалом із урахуванням соціокультурного контексту, традицій, актуальних суспільних потреб та вимог конкретного історичного періоду.

З погляду специфічних функцій у спортивному вихованні доцільно виокремлювати дві взаємопов'язані та взаємозумовлені сторони: фізичну освіту та цілеспрямоване сприяння розвитку фізичних якостей. Перша сторона – фізична (спортивна) освіта – пов'язана з формуванням системи рухових умінь і навичок, оволодінням раціональними способами керування рухами та засвоєнням відповідних знань. Друга сторона – розвиток фізичних якостей – спрямована на підвищення функціональних можливостей організму та вдосконалення природних властивостей, що визначають рівень сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації тощо.

Спортивну освіту П. Лесгафт пов'язував із здатністю навчитися виділяти окремі рухи, порівнювати їх між собою, усвідомлено керувати ними та пристосовувати до різноманітних перешкод, долаючи їх спритно й наполегливо. У цьому визначенні підкреслюється не механічне відтворення рухів, а свідома регуляція рухової діяльності, що дозволяє з найменшими затратами зусиль і в найкоротший час виконувати значний обсяг фізичної роботи. Таким чином, спортивна освіта трактується як формування компетентності в управлінні власною руховою сферою, що є необхідною умовою як для спортивної майстерності, так і для ефективної життєдіяльності.

Ще до П. Лесгафта, обґрунтовуючи теорію елементарної освіти, Й. Песталоцці виходив із того, що в людській природі закладені розумові, фізичні

та моральні сили, а тому елементарну освіту доцільно структурувати на інтелектуальну, моральну та фізичну. Метою спортивної елементарної освіти він уважав правильний і гармонійний розвиток фізичних задатків людини, що забезпечує їй спокій, фізичну самостійність і формує корисні навички. При цьому Песталоцці послідовно наголошував, що всі три складники мають реалізовуватися у тісному взаємозв'язку й взаємодії [34, с.46]. Отже, у межах спортивного виховання фізичний компонент не може бути «додатком» до інтелектуального чи морального, а постає рівнозначною ланкою, яка взаємно підсилює інші сфери розвитку.

Правильно організована спортивна освіта, відповідно до наведених підходів, має готувати людину до реальних життєвих і професійних вимог: вона повинна сприяти формуванню такої фізичної самостійності, за якої індивід не боїться праці, напруження сил і тривалих зусиль. Крім того, спортивна освіта має забезпечувати набуття тих умінь і навичок, які для конкретної особи є найбільш корисними з огляду на її потреби, здібності та умови життєдіяльності. Відтак спортивна освіта може бути узагальнено визначена як засвоєння в процесі спеціально організованого навчання системи раціональних способів керування рухами, формування необхідного фонду рухових умінь і навичок та пов'язаних із ними знань. Її значення є першорядним, оскільки саме вона забезпечує раціональне використання людиною власних рухових можливостей, підвищує ефективність діяльності та створює передумови для безпечного й доцільного виконання як побутових, так і професійних рухових дій.

Поряд із цим друга сторона спортивного виховання – розвиток фізичних якостей – передбачає цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму. Використання фізичних вправ та інших засобів спортивного виховання дає змогу в певних межах змінювати функціональний стан організму, сприяючи прогресивним адаптаційним перебудовам. Саме через такі адаптації відбуваються суттєві зміни рівня й спрямованості розвитку рухових здібностей (силових, швидкісних та ін.), підвищується загальний рівень працездатності, зміцнюється здоров'я, оптимізується

морфофункціональний стан і, за потреби, поліпшується будова тіла. Разом із тим принципово важливо враховувати, що фізичний розвиток детермінується не лише умовами виховання і тренування, а й природними задатками, які значною мірою зумовлені спадковістю. Тому можливості спортивного виховання не є безмежними: вони визначаються вродженими здібностями, а отже кожна людина може досягти лише певного індивідуально можливого рівня. Звідси випливає, що мета спортивного виховання полягає в забезпеченні такого змісту й такого обсягу фізичного виховання, який є доступним конкретній людині та відповідає її потенціалу й потребам [18, с.143]. Це положення є важливим і для педагогічної практики, оскільки воно запобігає завищеним вимогам, що можуть призвести до перевантаження, травматизації або демотивації, і водночас орієнтує на індивідуалізацію освітньо-тренувального процесу.

Незважаючи на тісний взаємозв'язок, спортивна освіта та розвиток фізичних якостей ніколи не ототожнюються і не зводяться одна до одної; їхнє співвідношення змінюється залежно від етапу спортивного виховання, вікових та індивідуальних особливостей, поставлених завдань і конкретних умов діяльності. У раціонально організованій практиці ці сторони завжди поєднуються з іншими складниками загального виховання, а спортивне виховання в цілому набуває статусу одного з вагомих чинників всебічного розвитку особистості. У цьому контексті воно має не лише «фізкультурний» ефект, а й виразний соціально-педагогічний потенціал, оскільки сприяє формуванню дисциплінованості, відповідальності, здатності працювати в колективі, дотримуватися правил, приймати рішення й доводити справу до результату.

Значну увагу фізичному (спортивному) вихованню приділяв Х. Гельвецій, який пов'язував його основні завдання зі зміцненням тіла і духу, з формуванням фізично сильнішої, міцнішої та здоровішої людини, а отже – більш благополучної і щасливої. Він підкреслював необхідність щоденних багатогодинних занять фізичними вправами, серед яких називалися біг,

боротьба, стрибки, плавання, вправи з обтяженнями, верхова їзда тощо [34, с.32]. Попри історичну віддаленість таких поглядів, у них простежується актуальна для сучасності ідея систематичності рухової активності та її впливу на загальну життєву ефективність людини.

Певний методичний інтерес для сучасної практики становить і підхід Д. Локка, який визначав мету виховання як підготовку «джентльмена» – людини, здатної розумно й успішно вести свої справи, мати здоровий дух у здоровому тілі та вміти належно поводитися в суспільстві. Джентльмен у Локка – це насамперед фізично загартована й сильна людина. Звідси логічно випливають три взаємопов'язані завдання: виховання тіла, характеру та розуму; розв'язання цих завдань він розглядав як комплексний процес, що забезпечує єдність фізичного, психічного й інтелектуального розвитку. Цей підхід підсилює сучасне розуміння спортивного виховання як інтегрованого явища, у якому фізичне вдосконалення є одночасно засобом і умовою ширшого особистісного розвитку.

Разом із тим принципово важливо уникати редукціонізму, коли спортивне виховання тлумачиться лише як сукупність змін, що відбуваються в організмі під впливом фізичних навантажень. Звуження розуміння спортивного виховання до суто біологічних ефектів призводить до викривлення його педагогічної сутності, оскільки ігнорується розвиток особистості як цілісної системи. Спортивне виховання справді здійснюється через фізичні вправи з метою досягнення бажаних адаптаційних змін, однак ці зміни мають бути осмислені у ширшому контексті формування мотивів, цінностей, морально-вольових якостей, стилю поведінки та соціальної відповідальності вихованців; інакше процес перетворюється на технічно-фізіологічний «тренінг» без виховного змісту [35, с.53].

З урахуванням викладеного, процес спортивного виховання має низку специфічних характеристик, що відрізняють його від стихійної рухової активності та підкреслюють його педагогічну природу. Насамперед спортивне виховання є заздалегідь продуманим і спроектованим процесом, який потребує

попередньої підготовки, чіткої постановки цілей, підбору адекватних засобів, методів і форм навчання та виховання. У цьому процесі визначальною є активна професійна діяльність педагога/тренера, який організовує заняття, регулює навантаження, створює умови для засвоєння техніки рухів, розвитку якостей, формування знань і забезпечує виховний вплив через зміст діяльності та комунікацію з вихованцями. Друга суттєва ознака полягає в тому, що спортивне виховання передбачає свідому й активну участь самих спортсменів у розв'язанні поставлених завдань. Вихованці не виступають пасивними «об'єктами» впливу, а реалізують завдання через практичне виконання вправ, формування та закріплення навичок, удосконалення фізичних якостей, оволодіння знаннями й розвиток самоконтролю. Водночас процес спортивного виховання спирається на комплекс закономірностей – фізіологічних, психологічних і загальнопедагогічних, – що забезпечує його наукову обґрунтованість і керованість. На певному рівні, особливо у роботі з юними спортсменами, цей процес набуває творчого характеру: він активізує інтелектуальну сферу, стимулює рефлексію, формує здатність аналізувати власні дії, оцінювати їх ефективність, знаходити раціональні рішення в умовах обмеженого часу та змінних ситуацій.

Третьою важливою особливістю є те, що спортивне виховання органічно пов'язане з подоланням труднощів. Саме труднощі – фізичні, координаційні, психологічні, змагальні – виконують у цьому процесі не лише «перешкоджувальну», а й розвивальну функцію, оскільки вимагають мобілізації зусиль і формують морально-вольові якості: наполегливість, витримку, сміливість, самодисципліну, здатність до самоконтролю й відповідальності за результат. У спортивно-виховному процесі важливо не лише «дати навантаження», а педагогічно організувати ситуації подолання так, щоб вони сприяли позитивному особистісному розвитку, не руйнуючи мотивацію і не створюючи деструктивного стресу.

Відтак у роботі з юними спортсменами доцільно виходити з позиції, що вони є особистостями, які прагнуть до самовдосконалення, мають власні

мотиви, потреби, індивідуальні можливості та темпи розвитку. Тому спортивне виховання має будуватися на засадах суб'єкт-суб'єктної взаємодії, педагогічної підтримки, цілеспрямованого формування позитивної мотивації та культури саморозвитку. Водночас науково коректний аналіз і організація спортивного виховання не можуть здійснюватися в межах тільки однієї науки (наприклад, лише фізіології або лише психології). Комплексність цього явища зумовлює необхідність міждисциплінарного підходу, що інтегрує знання з педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, вікової фізіології, спортивної психології, біомеханіки, гігієни, медицини, соціології спорту та інших галузей, передбачених навчальними планами закладів освіти, які здійснюють підготовку фахівців відповідного профілю. Саме така інтеграція дає змогу забезпечити науковість, логічність і послідовність побудови навчально-тренувального процесу, зберігаючи його головну педагогічну мету – всебічний розвиток людини засобами фізичної культури і спорту.

З огляду на викладене, спортивне виховання постає як багаторівнева педагогічна система, у якій фізичні вправи є не самоціллю, а інструментом досягнення ширших освітніх і виховних результатів. Його зміст розкривається через поєднання двох взаємодоповнювальних сторін – спортивної освіти та розвитку фізичних якостей – і реалізується в різних інституційних умовах (заклади освіти, спеціалізовані структури, військова підготовка), з урахуванням історично сформованих традицій, сучасних соціокультурних запитів і закономірностей розвитку особистості. Саме тому у науковому аналізі та практичній організації спортивного виховання необхідно зберігати цілісне бачення: оцінювати не лише функціональні зрушення організму, а й якісні зміни особистості вихованця, його ціннісних орієнтацій, мотиваційної сфери, саморегуляції та морально-вольових характеристик, що в підсумку й визначають справжню ефективність виховного процесу в спорті.

1.4. Особливості планування навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькій спортивній школі

У дитячо-юнацькій спортивній школі навчально-тренувальна діяльність у сфері фізичного виховання має організовуватися на засадах чіткого, системного й заздалегідь продуманого планування, що забезпечує узгодженість цілей, змісту, засобів і результатів підготовки. Планувальна робота тренера здійснюється, як правило, до початку навчального року і виступає необхідною передумовою керованості навчально-виховного процесу. Змістовно правильне планування спортивного виховання передбачає, по-перше, прогнозування умов реалізації завдань навчання, виховання та зміцнення здоров'я спортсменів, а також визначення адекватних засобів і методів, за допомогою яких ці завдання будуть розв'язуватися. По-друге, планування має ґрунтуватися на дотриманні базових принципів, серед яких особливої ваги набувають перспективність і конкретність, оперативність і наочність, систематичність, наступність та послідовність. Відповідно, планування не може зводитися до формального складання документів; воно повинно мати науково-педагогічний характер, тобто спиратися на знання закономірностей навчання і тренування та враховувати всю сукупність чинників і умов, у яких відбувається навчально-виховний процес. У цьому контексті тренер зобов'язаний аналізувати як організаційні, так і методичні передумови занять, а також фактори, що визначають підсумковий результат взаємопов'язаної діяльності в системі «тренер – спортсмен» [15, с.20]. По-третє, реалістичність і дієвість планування забезпечуються налагодженим обліком, який охоплює попередній, поточний, оперативний і підсумковий рівні контролю. Саме такий облік дозволяє не лише фіксувати стан підготовленості, а й своєчасно коригувати зміст і навантаження відповідно до динаміки розвитку спортсменів та умов проведення занять.

Важливо підкреслити, що розроблення планів не розпочинається «з нуля», адже нормативно-організаційною основою планувальної діяльності виступають державні документи, які задають рамки обсягу, структури та вимог до навчально-тренувального процесу. До таких документів належать навчальний план, що визначає загальну кількість годин з предмета «Фізичне виховання» та логіку їхнього розподілу за роками навчання; державна програма

«Фізична культура», яка регламентує зміст занять і навчальні нормативи для відповідного класу; а також умовна сітка розподілу навчальних годин за елементами програмного матеріалу. З огляду на це, планування в ДЮСШ виступає процедурою, що поєднує нормативно визначені вимоги з конкретними умовами функціонування спортивної школи та особливостями контингенту спортсменів. У структурі управління навчально-тренувальним процесом вагомим значенням набуває належне ведення робочої документації, яка є обов'язковою і подається під час адміністративного контролю. До неї насамперед належать робочі плани та плани (конспекти) занять, які відображають логіку побудови тренувального матеріалу, послідовність педагогічних впливів і обґрунтованість вибору засобів. Від тренера вимагається ґрунтовне опанування технології розроблення таких документів: починаючи з коректної постановки навчально-виховних завдань і завершуючи добром засобів для їхнього вирішення, раціональним дозуванням навантаження, визначенням методів організації групи та методів навчання. Окремо слід відзначити, що чинна практика планування передбачає можливість реалізації професійного права тренера вносити конкретні, експериментально підтвержені зміни до програми занять і форм документів за умови збереження обов'язкових компонентів та загальної відповідності державним вимогам.

Ефективність розв'язання завдань фізичного виховання, закріплених у програмах з фізичної культури, безпосередньо залежить від якості планування, яке має бути не лише вдумливим, а й творчим, оскільки у спортивній школі педагогічний процес завжди здійснюється в умовах індивідуальних відмінностей спортсменів, різного рівня підготовленості та неоднакових адаптаційних можливостей. У цьому зв'язку планування повинно передбачати чітке формулювання навчально-виховних завдань на кожну чверть і на кожне заняття, а також добір і використання програмного матеріалу з урахуванням конкретних умов роботи ДЮСШ, індивідуальних можливостей спортсменів, показників їхньої фізичної підготовленості та стану здоров'я [18, с. 95]. Практично це означає, що тренер має узгоджувати календарну структуру

навчального року з етапністю підготовки, забезпечувати поступове ускладнення вимог і дотримуватися логіки нарощування навантажень без порушення принципів доступності й безпеки. Навчальний матеріал у чинних освітніх програмах з фізичного виховання, як правило, систематизовано за розділами та видами рухів, причому передбачено поетапне – від класу до класу – підвищення вимог до рівня всебічної підготовленості спортсменів. Для повноцінного засвоєння такого матеріалу ключового значення набуває його раціональний розподіл у межах окремих періодів навчального року, що дозволяє уникати як перевантаження, так і фрагментарності навчання.

Планувальна діяльність у ДЮСШ спирається на освітню програму, її зміст і розподіл годин, а також передбачає визначення чотирьох взаємопов'язаних компонентів: завдань, засобів, організації та методів навчально-виховної роботи. Згідно з державною програмою 1998 року окреслено три основні планувальні документи: навчальний план (який відображає річний розподіл годин і навчального матеріалу для паралелі класів), робочий план (на рік або на півріччя) та план-конспект, який інколи фігурує як «програма навчання». Водночас сама програма має певну усталену структуру, в якій провідну роль відіграє пояснювальна записка. У ній конкретизуються мета й завдання навчання, визначаються критерії оцінювання спортсменів, подається «орієнтовний комплексний тест оцінки фізичної підготовленості», надаються організаційно-методичні вказівки для тренера, зазначаються найбільш сприятливі періоди розвитку фізичних якостей, а також міститься умовна сітка розподілу навчальних годин за елементами програмного матеріалу. Таким чином, пояснювальна записка виконує функцію методичного «каркаса», який допомагає тренеру забезпечити узгодженість плану з державними вимогами та логікою вікового розвитку.

Розподіл змісту за рівнем фізичної підготовленості, що пропонується програмою, структуровано за блоками, які відображають різні функції навчально-тренувальної діяльності. До першого блоку належить навчальний пріоритетний матеріал, що охоплює загальну фізичну підготовку, спеціальну

фізичну підготовку, технічну, тактичну, психологічну та інтегральну підготовку. У межах цього блоку, за потреби, передбачається включення теоретико-методичних знань, рухливих і народних ігор, гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, плавання, кросової та лижної підготовки, елементів туризму тощо. Другий блок відображає матеріал для обов'язкового виконання домашніх завдань, що забезпечує продовження педагогічного впливу поза межами заняття та формує у спортсменів навички самостійної роботи. Третій блок включає контрольні навчальні нормативи й вимоги, які виконують роль інструмента перевірки рівня засвоєння та підготовленості. Четвертий блок репрезентує орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості та передбачає участь у змаганнях як важливий компонент реалізації підготовленості та педагогічної діагностики.

Початковою ланкою планування на практиці виступає аналіз умовної сітки розподілу навчальних годин за елементами навчально-тренувальної програми. Вона міститься в пояснювальній записці державної програми за відповідним видом спорту та називається «умовною», оскільки подається як зразок. Водночас ця сітка не є догмою: з урахуванням реальних умов конкретної спортивної школи, кліматичної зони та об'єктивної необхідності тренер має право перерозподіляти обсяг годин між окремими видами вправ, не вилучаючи їх зі змісту підготовки. Фактично йдеться про педагогічно обґрунтоване уточнення співвідношення засобів, що дозволяє зберегти повноту підготовки і водночас оптимізувати її відповідно до контингенту та ресурсів. Після внесення корективів умовна сітка набуває статусу вихідного документа для реального планування та слугує базою для складання навчального плану.

Навчальний план розробляється на навчальний рік і визначає послідовність проходження основних розділів програми, зокрема загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, технічної, тактичної та психологічної підготовки, а також порядок застосування засобів з різних видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор тощо). Визначальними параметрами при цьому виступають загальна кількість годин та скоригована

сітка годин за окремими розділами. На основі навчального плану формується робочий план на рік (або на півріччя), який виконує функцію деталізації: у ньому конкретизуються навчально-виховні завдання, уточнюються засоби спортивного виховання, а також визначається послідовність їх упровадження та поєднання у тренувальних заняттях. У межах робочого плану тренер проектує вивчення фізичних вправ за «системою занять», добирає підготовчі вправи, продумує логіку формування рухових навичок і забезпечує методичну наступність. Принциповою основою розподілу програмного матеріалу за «системами занять» є попереднє визначення необхідної кількості тренувань для опанування техніки певної вправи. При плануванні систем тренування обов'язково враховується реалізація дидактичних принципів навчання – послідовності, доступності, систематичності та інших [8, с. 217], що запобігає як передчасному ускладненню матеріалу, так і нераціональному дублюванню.

Організація занять за системами створює умови для більш якісної підготовки тренера до кожного тренування, оскільки дозволяє конкретизувати педагогічні завдання, добирати оптимальні засоби та методи, які найбільш результативно сприятимуть формуванню й удосконаленню рухових умінь і навичок. У навчально-тренувальному плані тренер, крім основного матеріалу, розподіляє засоби розвитку рухових якостей, планує використання рухливих ігор та визначає зміст домашніх завдань. Важливим елементом планування є також визначення часу проведення контрольних випробувань і приймання нормативів, оскільки контроль має бути методично «вмонтований» у підготовку, а не здійснюватися епізодично. Для оформлення робочих матеріалів можуть застосовуватися різні форми планів, зокрема графічна, поурочна та об'ємна, вибір яких зумовлюється специфікою виду спорту, рівнем підготовленості групи та організаційними можливостями.

З урахуванням того, що державною програмою рекомендовано складати план-конспект тренувального заняття на групу або на «систему занять», у практиці планування виникає потреба у виборі чіткої й зручної форми викладу такого конспекту. У цьому контексті слід зауважити, що в сучасній тренерській

практиці дедалі частіше використовуються «навчально-тренувальні програми за видами спорту», які відзначаються методичною послідовністю у побудові навчання. Такі програми зазвичай містять погодинний розподіл навантаження протягом навчального року відповідно до рівня спортивної кваліфікації та включають комплекс відомостей, необхідних для організації процесу навчання: назву вправи, серію занять, опис техніки виконання, вихідне й кінцеве положення, структурні частини та елементи техніки, добір підготовчих вправ для розвитку рухових якостей за принципом «допоміжної дії», підвідні вправи (фонові дії), подібні за технікою, логіку й послідовність навчання, а також компоненти самооцінювання спортсменом власних дій за визначеними критеріями. Окремим блоком передбачаються критерії оцінки тренера, формулювання навчальних завдань на кожне тренувальне заняття та методика організації спортсменів у процесі роботи. Така деталізація не змінює змісту державних вимог, але надає тренеру інструментарій для більш керованого, відтворюваного й методично обґрунтованого навчально-тренувального процесу, що відповідає академічним критеріям планування та забезпечує цілісність підготовки в умовах дитячо-юнацької спортивної школи.

1.5. Особливості проведення контролю в процесі навчально-тренувального процесу

У спортивному вихованні контроль означає перевірку рівня розвитку фізичних якостей спортсмена, спостереження за їхнім фізичним розвитком і рівнем фізичної підготовленості.

У науковій і методичній літературі розрізняють такі *види контролю*: педагогічний, лікарський, антропометричний, біохімічний, психологічний, організаційний, тестовий, візуальний, попередній, оперативний, підсумковий тощо.

Контроль у процесі спортивного виховання називають педагогічним контролем. Головним є контроль зовнішнього навантаження й внутрішнього відпочинку. Зовнішнє навантаження створюється обсягом роботи, її

інтенсивністю, відпочинком. Внутрішню сторону навантаження можна зареєструвати ЧСС, частотою дихання, помилки в техніці виконання фізичних вправ, періодом відновлення ЧСС, склад сечі, артеріальним тиском та інше [21, с. 120]

Початковим етапом у контролі є контроль вихідного рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Головним можна назвати контроль зрушень у фізичному розвитку та фізичній підготовленості в результаті фізичних навантажень, навчання техніки, розвитку фізичних якостей.

З метою здійснення постійного контролю за станом фізичного розвитку й фізичної підготовленості спортсменів необхідно аналізувати заняття: складений план, умови проведення, чи узгоджені завдання з його змістом, володіння вихованцями навичками та вміннями програмних вправ, чи раціонально був використаний час заняття, яке навантаження (внутрішнє) отримали вихованці тощо [45, с. 130]

Великого значення набуває вміння правильно проаналізувати отримані дані, робити висновки, вносити корективи в план проведення наступного заняття.

Тренер повинен уміти оцінити своє заняття, це є однією зі сторін його діяльності, яка спонукає його вдосконалювати педагогічну майстерність. Педагогічні спостереження відрізняються від побутових своєю спрямованістю, плановістю, вибірковістю об'єкта спостереження. Обов'язковою є реєстрація даних спостереження. У процесі педагогічного спостереження відбувається аналіз та оцінка організації та методики навчально-виховного процесу без утручання дослідника [28, с. 94].

1.6. Класифікація методів навчально-тренувального процесу

Однією з гострих проблем сучасної дидактики є проблема класифікації методів навчання. У наш час немає єдиної думки з цього питання. У зв'язку з

тим, що різні автори в основу підрозділу методів навчання на групи й підгрупи кладуть різні ознаки, існує низка класифікацій.

Найбільш ранньою класифікацією є поділ методів навчання на методи роботи тренера (розповідь, пояснення, бесіда) і методи роботи спортсменів (вправи, самостійна робота).

Поширеною є класифікація методів навчання за джерелом отримання знань. Відповідно до такого підходу виділяють:

- а) словесні методи (джерелом знання є усне або друкарське слово);
- б) наочні методи (джерелом знань є спостережувані предмети, явища, наочна допомога);
- в) практичні методи (вихованці отримують знання й виробляють уміння, виконуючи практичні дії).

Детальніше зупинимося на цій класифікації.

Словесні методи займають провідне місце в системі методів навчання. Вони дозволяють у найкоротший строк передати велику за обсягом інформацію, поставити перед вихованцями проблеми й указати шляхи їхнього вирішення. Слово активізує увагу, пам'ять, відчуття спортсменів. Словесні методи підрозділяються на такі види: розповідь, пояснення, бесіда, дискусія, лекція, робота з книгою.

На заняттях фізичного виховання застосовуються найчастіше розповідь, пояснення, бесіда [49, с. 63]

Розповідь. Метод розповіді припускає усний оповідний виклад змісту навчального матеріалу. Цей метод застосовується на всіх навчально-тренувальних етапах. Змінюється лише характер розповіді, її обсяг, тривалість.

До розповіді як методу викладу нових знань, зазвичай, висувають низку педагогічних вимог:

- розповідь повинна забезпечувати ідейно–етичну спрямованість викладання;
- містити тільки достовірні й науково перевірені факти;

- включати достатню кількість яскравих і переконливих прикладів, фактів, що доводять правильність положень, які висуваються;
- мати чітку логіку викладу;
- бути емоційним;
- висловлюватися простою та доступною мовою;
- відображати елементи особистої оцінки й ставлення вчителя до висловлюваних фактів, подій.

Пояснення. Під поясненням слід розуміти словесне тлумачення закономірностей, істотних властивостей об'єкта, який вивчається, окремих понять, явищ.

Пояснення – це монологічна форма викладу. До нього найчастіше вдаються при вивченні теоретичного матеріалу різних наук, вирішенні хімічних, фізичних, математичних завдань, теорем; при розкритті корінних причин і наслідків у явищах природи й суспільного життя.

Використання методу пояснення вимагає:

- точного й чіткого формулювання завдання, суті проблеми, питання;
- послідовного розкриття причинно-наслідкових зв'язків, аргументації та доказів;
- використання порівняння, зіставлення, аналогії;
- залучення яскравих прикладів;
- бездоганної логіки викладу.

Пояснення як метод навчання широко використовується в роботі з юними спортсменами. Проте з більш старшими, у зв'язку з ускладненням навчального матеріалу та зростаючими інтелектуальними можливостями вихованців, використання цього методу стає більш необхідним.

Бесіда – діалогічний метод навчання, при якому тренер шляхом постановки ретельно продуманої системи питань підводить спортсменів до розуміння нового матеріалу або перевіряє засвоєння ними вже вивченого.

Залежно від конкретних завдань, змісту навчального матеріалу, рівня творчої пізнавальної діяльності вихованців, місця бесіди в дидактичному

процесі виділяють різні види останніх. Значне поширення має *евристична бесіда* (від слова „еврика” – знаходжу, відкриваю). У ході евристичної бесіди тренер, спираючись на наявні в учнів знання й практичний досвід, підводить їх до розуміння й засвоєння нових знань, формулювання правил та висновків.

Для повідомлення нових знань використовуються *повідомлювані бесіди*. Якщо бесіда передує вивченню нового матеріалу, її називають *вступною*. Мета такої бесіди полягає в тому, щоб викликати в спортсменів стан готовності до пізнання нового. *Закріплювальні бесіди* застосовуються після вивчення нового матеріалу. У ході бесіди питання можуть бути адресовані одному вихованцю (*індивідуальна бесіда*) або вихованцям (*фронтальна бесіда*). Одним з різновидів бесіди є *співбесіда*. Вона може проводитися й з групою загалом, і з окремими групами спортсменів. Особливо корисно організовувати співбесіду з підлітками, коли вихованці проявляють більше самостійності в думках, можуть ставити проблемні питання, висловлювати свою думку з тих або тих тем, поставлених тренером на обговорення [40, с.24]

Успіх проведення бесід багато в чому залежить від правильності постановки питань. Питання задає тренер вихованцям, які готувалися до відповіді.

Метод бесіди має такі переваги:

- активізує вихованців;
- розвиває їхню пам'ять і мовлення;
- робить відкритими знання учнів;
- має велику виховну силу;
- є гарним діагностичним засобом.

Недоліки методу бесіди:

- вимагає багато часу;
- містить елемент ризику (школяр може дати неправильну відповідь, яка сприймається іншими учнями й фіксується в їхній пам'яті);
- необхідний запас знань.

Наочні методи. Під ними розуміються такі методи, при яких засвоєння навчального матеріалу знаходиться в істотній залежності від уживаних у процесі навчання наочної допомоги та технічних засобів. Наочні методи використовуються у взаємозв'язку із словесними та практичними методами навчання.

Наочні методи навчання умовно можна розділити на дві великі групи: **метод ілюстрацій** та **метод демонстрацій**.

Метод ілюстрацій припускає показ учням ілюстративної допомоги: плакатів, таблиць, картин, карт, зарисовок на дошці та ін.

Метод демонстрацій зазвичай пов'язаний з демонстрацією приладів, дослідів, технічних установок, кінофільмів, діафільмів тощо. Такий поділ засобів наочності на ілюстративні й демонстраційні є умовним. Він не виключає можливості віднесення окремих засобів наочності й до групи ілюстративних, і демонстраційних (наприклад, показ ілюстрацій через епідіаскоп або кодоскоп). Упровадження нових технічних засобів у навчальний процес (телебачення, комп'ютерів) розширює можливості наочних методів навчання [26, с.67]

При використанні наочних методів навчання необхідно дотримуватися низки умов: а) уживана наочність повинна відповідати віку спортсменів; б) наочність повинна використовуватися в міру й показувати її слід поступово й лише у відповідний момент заняття; в) спостереження повинно бути організоване так, щоб усі спортсмени могли добре бачити демонстрований предмет; г) необхідно чітко виділяти головне, істотне при показі ілюстрацій; д) детально продумувати пояснення, що даються в ході демонстрації явищ; е) демонстрована наочність повинна бути точно узгоджена із змістом матеріалу;

Найбільш застосовані на заняттях фізичного виховання в початковій школі **практичні методи**, які засновані на практичній діяльності спортсменів. Цими методами формують практичні вміння й навички. До практичних методів належать вправи й практичні роботи.

Вправи. Під вправами розуміють повторне (багатократне) виконання розумової або практичної дії з метою оволодіння нею або підвищення її якості. Вправи застосовуються при вивченні всіх предметів і на різних етапах навчального процесу. Характер та методика вправ залежить від особливостей навчального предмета, конкретного матеріалу, питання, що вивчається. За ступенем самостійності виконання вправ виділяють: а) вправи з відтворення відомого з метою закріплення – відтворювальні вправи; б) вправи із застосування знань у нових умовах – тренувальні вправи [25, с. 36]

1.7. Психолого-педагогічні особливості розвитку дітей різного віку

Спрямованість сучасної освіти на особистість юних спортсменів найбільш яскраво виявляється на занятті фізичного виховання. Не буде в мотивації до занять фізичною підготовкою, до здорового способу життя – не буде результату у фізичному розвитку та фізичній підготовленості.

Етичні якості й мотиви також займають важливе місце в структурі особистості спортсмена початківця, тому обґрунтовано застосування елементів народної національної культури в навчально-тренувальному процесі зі спортивного виховання[56, с. 107]

Рівень розвитку особистості багато в чому залежить від рівня розвитку міжособистісних взаємин соціальної групи, у яку вона включена. Соціальні групи, взаємодіючи між собою, виробляють певні соціальні стереотипи. Найбільш відомі етнічні або національні стереотипи. В історії та в сучасну епоху у світі існувало та існує величезна різноманітність видів культур як локально-історичних форм спільності людей. Кожна культура своїми просторовими й тимчасовими параметрами тісно пов'язана зі своїм творцем-народом. Культура виражає специфіку устрою життя, поведінку окремих народів, їхній особливий спосіб світосприймання в міфах, легендах, системі релігійних вірувань і ціннісних орієнтацій, що додають сенс існуванню людини [18, с. 74]

Антропологічне вивчення культур обов'язково включає явне або неявне зіставлення, порівняння традиційного й сучасного типів культур. Традиційна культура – це спосіб життя суспільства, у якому регуляція здійснюється на підставі звичаїв, традицій, підвалин. Джерело знань і вмінь – старше покоління. Сучасний тип культури характеризується достатньо швидкими змінами в процесі безперервної модернізації. Джерело знань, умінь, культурних навичок – інституалізована система виховання й навчання. Треба мати на увазі, що в сільській місцевості розвинених країн існує тенденція до збереження традиційного способу життя. Отже, в одній країні можуть об'єднуватися два типи культури – уніфіковано-індустріальна та етнічно-самобутня, традиційно орієнтована [19, с. 102]

Культурний розвиток людини включає привласнення нею етичних норм і цінностей суспільства. Формування етичних поглядів, переконань, ідеалів, які визначають повсякденну поведінку людини, здійснюється в умовах морального вибору в поведінці й діяльності. До простих, загальнолюдських моральних норм належать: любов до Батьківщини, пошана до досягнень матеріальної та духовної культури, пошана до батьків, старших, чесність, скромність, засудження жорстокості та ін. Усе це створює високий рівень духовності в діяльності людей. Тепер стало очевидно, що пошана до культурної спадщини свого народу – це одна з форм прояву внутрішньої культури людини. Сьогодні, нарешті, утвердилося визнання того, що патріотизм виражається у відданості вищим цінностям народу, спираючись на духовно-національні начала, базується на принципах органічного сприйняття високих патріотичних ідей, що беруть свої витoki в глибині століть. Цей напрям є обов'язковою підставою оздоровлення сучасної початкової школи [34, с.87]

Сучасна спортивна школа потребує такої організації своєї діяльності, яка забезпечила б розвиток індивідуальних особливостей і творчого ставлення до життя кожного спортсмена, упровадження різних інноваційних навчальних програм, реалізацію принципу гуманного підходу до дітей тощо. Іншими словами, спортивна школа надзвичайно потребує знання про особливості

розвитку кожної конкретної дитини. Це припускає психолого-педагогічне вивчення спортсменів упродовж усього періоду навчально-тренувального процесу з метою виявлення індивідуальних варіантів розвитку, творчих здібностей спортсмена, зміцнення їх власної позитивної активності, розкриття неповторності їх особистості [40, с.24]

Перетворення у спортивному вихованні молодого покоління повинні бути спрямовані на посилення його культуро утворювальних і гуманістичних функцій.

Визначено місце й спрямованість методів етичного виховання в процесі навчально-тренувального процесу. Виховні дії, поєднуючись із засобами фізичного виховання, забезпечують виконання таких функцій:

1. Формування, уточнення та закріплення знань, уявлень і понять про норми етичної поведінки.
2. Створення позитивного емоційного настрою перед виконанням вправ.
3. Включення в організовану колективну діяльність і в ході її привчання до культури поведінки.

Урахування стану мотиваційно-потребнісного середовища спортсменів у сучасному освітньому процесі постає як обов'язкова умова виховання в них стійкого бажання до тренування та ведення здорового способу життя. Для успіху в навчально-виховному процесі значущим є ставлення, яке ґрунтується на внутрішніх потребах. Заклад повинен розкрити перед спортсменами основні риси української національної самосвідомості, виховувати у вихованців високе почуття національної гідності, без якої неможливо сформувати патріотичну свідомість особистості. Корегування навчально-тренувальних програм дозволить повернути в спортивні школи знання про народні ігри й забави, як гилка, городки, боротьба та ін. Завдяки сенсу, закладеному в українських народних іграх, у дітях може ожити рухова генетична пам'ять. У концепції розвитку спортивної школи повинно бути закладено організацію тренування, навчання й виховання цілісного процесу формування національної самосвідомості у спортсменів, що і складає поняття спортивне виховання. Тому

не випадково все частіше порушується питання про розробку концептуальних підходів навчально-тренувального процесу на основі українських традицій. Головна мета концепції – зробити життя вихованців яскравішим, змістовнішим, духовним, залучити їх до рухової української культури, допомогти розвинути свої здібності й таланти [42, с.48]

1.8. Особливості становлення педагогічної майстерності тренера

В основі педагогічної майстерності тренера лежать знання предмета викладання спортивної підготовки та його методики, і дуже важливо, щоб кожен спортсмен усвідомив, що найсуттєвішим у методиці є рівень індивідуальної майстерності тренера (див. табл. 1.8.1.). Через його діяльність методика й віддзеркалюється в конкретних досягненнях [55, с. 154]

Зробити спортивне виховання безперервним (перманентним) процесом – це означає:

- 1) залучити всіх спортсменів до різноманітних форм занять;
- 2) включити в цей процес усе доросле оточення спортсменів;
- 3) об'єднати зусилля всіх державних і громадських організацій, що займаються питанням виховання, охорони здоров'я й захисту спортсменів.

Звідси випливає специфіка роботи тренера з видів спорту. З одного боку, він виступає як „чистий” тренер (предметник), проводячи заняття, а з іншого, – як організатор процесу спортивного виховання спортсменів, спрямовуючи зусилля учасників цього процесу на досягнення єдиної мети – з однієї стороною спортивного результату, з іншого гармонійно розвинутої особистості як фізично так і морально.

Таблиця 1. 8.1

Структура становлення педагогічної майстерності вчителя фізичної культури

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНІКА

Культура зовнішнього вигляду	Культура педагогічного спілкування	Психічна саморегуляція	Культура мовлення
культура рухів, що відображають доброзичливість спокій і впевненість	запитувати, аналізувати відповіді, розуміти інших	створення оптимального настрою	лексичне багатство
гарне здорове тіло й постава	бути уважним і спостережливим	зняття напруги й хвилювання	граматична правильність
одяг і зачіска	орієнтуватися в обстановці, бачити й розуміти реакцію класу, установлювати контакти	подолання нерішучості й самообілізація; утримання в стресових ситуаціях	виразність та образність
міміка й пантоміміка	зацікавити, заохотити запропонованими вправами	перевтілення, гра	техніка мовлення: постановка голосу; тембр голосу; емоційність; переконливість; багатство інтонацій; дикція; темп мовлення; багатство відтінків; гумор
емоційна виразність	передавати своє ставлення до того, що відбувається		

Сьогодні перед тренером постала проблема – зробити навчально-тренувальний процес неперервної дії. Це означає, що тренер не має права обмежувати свою діяльність якимись епізодичними заходами з спортивного виховання, але час від часу залучати до цього процесу інших осіб [12, с. 102]

Спортивного виховання є основним засобом реалізації завдань, які відповідно до Закону „Про фізичну культуру і спорт” (24 грудня 1993 р.) стоять перед фізкультурним рухом України.

Реалізація завдань навчально-тренувальних програми здійснюється за такими напрямками:

1. Фізичне виховання й фізкультурно-оздоровча робота в навчально-

виховній сфері.

2. Фізкультурно-оздоровча робота у виробничій і спеціально-виховній сфері.

3. Фізична підготовка військовослужбовців та особового складу інших силових формувань.

4. Фізкультурно-оздоровча й рекреаційна робота серед інвалідів.

5. Фізкультурно-оздоровча робота серед сільського населення.

Тренувальне заняття є основною формою реалізації завдань спортивного виховання спортсменів. Основним регламентуючим документом, який має враховуватися тренером при складанні поетапних і навчально-тренувальних планів, є навчальні плани для відповідних навчально-тренувальних груп за роком навчання та фізичною підготовленістю спортсменів. Відхід від вимог навчального плану є допустимим за умов невідповідності конкретним умовам проведення тренувального заняття (приміщення, погодні умови, епідемії) змісту планового матеріалу[13, с. 233]

Підготовка тренера до проведення занять, крім підготовки на кожен день плану-конспекту тренувального заняття, який більшість досвідчених тренерів складають у стислому варіанті, вимагає детального ознайомлення з місцем проведення заняття, його санітарно-гігієнічним станом, особливостями температурного режиму, наявністю та якістю інвентарю тощо. Очевидно, що й рівень підготовки та організованості має визначальний вплив на зміст, і рівень проведення заняття. Доречно нагадати, що спортивний зал, басейн чи інше крите приміщення не можуть (і не повинні) бути єдиним місцем проведення заняття. Обов'язково мають передбачуватися тренувальні заняття й на відкритому повітрі: на стадіоні, спортивних майданчиках і полях, на лижні. Повноцінне проведення тренувальних занять поза межами критих споруд дозволяє урізноманітнювати форму і зміст заняття сприяє фізичному змужнінню та загартовуванню спортсменів. Природно, що в цьому випадку особливу увагу слід приділити формі одягу спортсменів, щоб уникнути простудних захворювань[41, с. 132]

Кінцева мета спортивного виховання – зробити фізичну культуру і спорт життєвою необхідністю кожної людини. Тому інтерес до занять фізичними вправами повинен бути таким, щоб зберегтися протягом усього життя. Для досягнення названої мети велике значення, крім іншого, має просвітницька діяльність, та залучення спортсменів з різними кваліфікаційними розрядами.

Просвітницька діяльність повинна бути конкретною. Тренер не повинен проводити агітації. У процесі просвітницької діяльності доцільно послідовно рекомендувати конкретні форми спортивного виховання залежно від потреб і завдань на певному етапі (наприклад, організація спортивної роботи). При цьому просвітницьку роботу зазвичай поєднують з організаторською, яка полягає в упровадженні в практику цих форм спортивного виховання, які є предметом пропаганди спочатку в окремих групах, а потім і в усіх інших. Обов'язковою умовою просвітницької діяльності є її зв'язок з життям загалом і кожного колективу зокрема. Здійснюючи просвітницьку роботу, пам'ятайте, що вона може бути спеціально організованою або супутньою різним заходам з спортивного виховання в спортивній школі та поза нею. У цьому зв'язку практично всі заходи з спортивного виховання (змагання, тренувальні заняття тощо) мають просвітницьке значення, а отже, негативні приклади в проведенні заходів даватимуть негативний ефект [47, с. 120]

Великого просвітницького значення мають:

- музей спортивної школи слави або інформаційний відділ спортивної історії спортивної школи;
- книга пошани колективу спортивної школи, у яку заносять імена кращих спортсменів, громадських тренерів, суддів.

Важливою умовою функціонування систем спортивного виховання є **матеріальна база**. Плануючи її створення, тренер повинен орієнтуватись не тільки на заняття, а й на необхідність залучити до виконання вправ одночасно всіх спортсменів, урахувавши їхній вік і рівень підготовленості. В основі створення нового обладнання, приладів, пристроїв завжди лежить потреба найбільш ефективно виконувати навчальну програму, надавати допомогу

відстаючим, прискорювати процес засвоєння вправ, виховувати необхідні якості, тобто в основі лежить методична, а не технічна ідея. Інакше кажучи, матеріальна база – це не мета, а засіб її досягнення. При цьому кожен тренер повинен прагнути до оптимальної кількості обладнання з урахуванням відповідності виду спорту [55, с. 140]

У процесі конструювання, створення й використання нестандартного багатопрпускового обладнання слід дотримуватися низки вимог: 1) необхідність розвитку фізичних якостей і багатопрофільність використання; 2) можливість фронтальної організації навчальної діяльності, швидкого встановлення й розбирання, безпеки й доступності виконання вправ; 3) формування прикладних навичок; 4) підвищення емоційного насичення занять; 5) можливість використання в процесі самостійної роботи вихованців; 6) усунення можливих причин травматизму.

У залах радимо обладнати місця для самоконтролю, де спортсмени зможуть зміряти ріст, вагу, силу тощо.

Аналіз спортивного виховання в діяльності кращих спортивних шкіл свідчить, що справжній успіх приходить там, де при персональній відповідальності кожного за свою ділянку роботи є повна взаємодія, взаємодопомога, взаєморозуміння між членами педагогічного колективу. Лише в цьому випадку спортивного виховання, культура здоров'я органічно входять у повсякденне життя спортсменів.

Тільки спільними зусиллями всього педагогічного колективу, вихованців, їхніх батьків, громадських організацій можна створити по-справжньому дієву систему спортивного виховання, значно легше розв'язувати різні організаційні питання, поживавити різні види спортивної роботи такі як, позакласна спортивно-масова робота, гурткова робота, тощо сформувати у спортсменів стійкий інтерес до систематичних занять фізичними вправами, спортом [12, с. 87]

Висновок до розділу 1

У результаті аналізу особливостей навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькій спортивній школі встановлено, що ефективність підготовки юних спортсменів значною мірою залежить від науково обґрунтованої методології розвитку фізичних, технічних і психічних якостей. Система тренувань у цьому віковому періоді має враховувати анатомо-фізіологічні, психологічні та соціальні особливості дітей і підлітків.

Методологічною основою навчально-тренувального процесу є поєднання принципів системності, послідовності, доступності, індивідуалізації та безперервності. Важливе місце займає педагогічна діагностика рівня підготовленості, що дозволяє здійснювати диференційований підхід і планувати навантаження відповідно до вікових можливостей вихованців.

Технологія реалізації тренувального процесу в дитячо-юнацькій спортивній школі передбачає використання сучасних методів навчання руховим діям, поетапного розвитку фізичних якостей, упровадження інноваційних педагогічних і цифрових засобів контролю. Особлива увага приділяється формуванню мотивації до занять спортом, вихованню морально-вольових якостей і створенню позитивного емоційного клімату в команді. Таким чином, навчально-тренувальний процес у дитячо-юнацькій спортивній школі є цілісною педагогічною системою, спрямованою на гармонійний розвиток особистості спортсмена, підвищення рівня його підготовленості та забезпечення поступової адаптації до умов спортивної діяльності вищого рівня.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Вплив тренера у формуванні особистості в процесі тренувальних занять в дитячо-юнацькій спортивній школі (ДЮСШ) є надзвичайно важливою та багатогранною. Тренер виступає не лише як фахівець із розвитку фізичних якостей, але й як вихователь, наставник, психолог і приклад для наслідування.

Для вирішення поставлених завдань застосовувались такі методи дослідження:

1. Вивчення літературних джерел;
2. Педагогічний експеримент;
3. Педагогічне тестування рівня розвитку спеціальної витривалості;
4. Методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою узагальнення матеріалу щодо сучасних особливостей організації навчально-тренувального процесу, а саме з'ясування ролі тренера у формуванні особистості в процесі тренувальних занять в дитячо-юнацьких спортивних школах.

Педагогічний експеримент включав припущення про те, що взаємна систематична й акцентована взаємна увага учнів до тренера а тренера на особистісні якості вихованців дозволить оптимізувати тренувальні заняття, підвищити спортивну культуру юних спортсменів та їх особистий розвиток.

Для дослідження механізмів впливу тренера та визначення його ролі у формуванні особистості вихованців дитячо-юнацької спортивної школи були використані такі методи:

1. Теоретичні методи:

Аналіз наукової літератури — вивчення праць з педагогіки, психології, спортивної підготовки, які стосуються формування особистості, виховного потенціалу спорту та діяльності тренера.

Аналіз нормативно-правової документації — ознайомлення з державними стандартами, програмами дитячо-юнацької спортивної школи, вимогами до тренерів-викладачів.

2. Емпіричні методи:

Спостереження — безпосереднє відвідування тренувальних занять з метою вивчення взаємодії тренера з вихованцями, стилю керівництва, особливостей педагогічного впливу.

Анкетування — опитування вихованців дитячо-юнацької спортивної школи щодо їхнього ставлення до тренера, рівня мотивації, самооцінки, міжособистісних стосунків у колективі.

Інтерв'ювання (напівструктуроване) — бесіди з тренерами та вихованцями з метою отримання якісної інформації про особисті підходи до виховання, труднощі в роботі, мотиваційні фактори

Метод експертних оцінок — залучення фахівців у галузі дитячо-юнацького спорту (психологів, педагогів, досвідчених тренерів) для оцінки ефективності виховної діяльності тренера.

3. Психодіагностичні методи (за потреби):

Тестування рівня тривожності, самооцінки, мотивації до досягнення (наприклад, тест Дембо-Рубінштейн, шкала самооцінки Розенберга, опитувальник мотивації до досягнення Т. Елерса).

Соціометрія — для визначення міжособистісних стосунків у групі та виявлення лідера (часто це тренер).

Обґрунтування вибору методів:

Комплексне використання теоретичних і емпіричних методів дозволяє всебічно дослідити вплив тренера на особистісний розвиток вихованців. Поєднання спостереження та опитування дає змогу співставити суб'єктивні оцінки з реальною поведінкою. Психодіагностичні методики допомагають глибше розкрити внутрішній світ дитини та визначити ефективність виховного впливу тренера [43, с. 56]

2.2. Організація дослідження

Дослідження було проведене з метою виявлення особливостей педагогічної діяльності тренера у формуванні особистості вихованців дитячо-юнацької спортивної школи, а також визначення ефективності тренерських впливів на розвиток морально-вольових, соціальних та емоційних якостей дітей і підлітків.

База дослідження:

Дослідження проводилося на базі (дитячо-юнацької спортивної школи Лубенської територіальної громади) упродовж 2024-2025 навального року з вересня 2024 по травень 2025 року.

До участі в дослідженні були залучені:

4 тренери-викладачі з різних видів спорту (футбол, легка атлетика, гімнастика, плавання); 60 вихованців дитячо-юнацької спортивної школи віком від 10 до 12 років, з них: у контрольній групі дівчат – 11 чол, хлопців – 19 чол., в експериментальній дівчат – 13 чол., хлопців – 17 чол.

Етапи організації дослідження:

1. Підготовчий етап:

Формулювання мети та завдань дослідження; підбір методів збору емпіричних даних;

Узгодження з адміністрацією дитячо-юнацької спортивної школи щодо проведення спостережень, анкетування та інтерв'ювання; розробка анкет і питань для інтерв'ю.

2. Діагностичний (основний) етап:

Проведення анкетування вихованців з метою з'ясування їхнього ставлення до тренера, мотивації до занять, рівня психологічного комфорту;

Інтерв'ювання тренерів щодо їхніх підходів до виховання, методів роботи з дітьми, особистих педагогічних принципів;

Спостереження за тренувальними заняттями (по 2 заняття для кожного тренера) з фіксацією стилю спілкування, методів мотивації, реакцій на помилки та досягнення вихованців;

За необхідності - застосування тестових методик для оцінки самооцінки, емоційного стану та міжособистісних стосунків у колективі (наприклад, тест Розенберга, соціометрія).

3. Аналітико-узагальнюючий етап:

Обробка отриманих даних (кількісний та якісний аналіз); інтерпретація результатів спостережень та опитувань; визначення основних чинників, які впливають на формування особистості під впливом тренера;

Формулювання висновків і рекомендацій.

Методичне забезпечення:

Для збору і аналізу даних були використані:

Анкети для вихованців (відкриті й закриті запитання); схема спостереження за поведінкою тренера; напівструктуровані інтерв'ю з тренерами; психодіагностичні методики (за потреби); таблиці для фіксації даних і виявлення тенденцій; етичні аспекти дослідження: усі учасники дослідження були ознайомлені з його метою.

Дослідження проводилося добровільно, з дотриманням принципів анонімності та конфіденційності. Отримано згоду батьків неповнолітніх учасників на участь у дослідженні.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ПРАКТИЧНИХ АСПЕКТІВ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ СУЧАСНОГО НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ ПОЧАТКІВЦІВ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКІЙ СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ

3.1. Особливості підвищення навчально-виховного процесу в дитячо-юнацькій спортивній школі

Традиційно теоретичні знання в галузі фізичної культури і спорту засвоювалися молодшим поколінням в процесі, бесід зі вчителем фізичної культури, тренером, іноді з лікарем. Проте такі знання формували лише елементарну інформативність про користь занять фізичними вправами та спортом для здоров'я та фізичного розвитку. Отже, у сучасному суспільстві склалася суперечність між накопиченим науково-технологічним і теоретичним потенціалом фізичного виховання і спорту та рівнем його засвоєння окремими людьми [54, с.200]

Подолати цю невідповідність у *засвоєнні інтелектуальних цінностей* можна тільки за умови цілеспрямованого збагачення спортсменів широким колом спортивних знань, шляхом створення системи інформаційного та освітнього забезпечення процесу формування здорового способу життя.

Процес засвоєння інтелектуального компонента фізичного виховання і спорту спирається на принципи педагогічної технології та передбачає рішення, принаймні, таких завдань: оволодіння фундаментальними основами цього знання, засвоєння методів пошуку й використання потрібної інформації, формування усвідомленого прагнення до оптимізації свого фізичного стану.

Структурна побудова інтелектуального виховання повинна бути зумовлена змістом його загальноосвітнього й специфічного компонентів. Спрямованість цього процесу на засвоєння загальноосвітнього фізкультурно-спортивного знання пов'язана із завданням створення в вихованців цілісного уявлення про фізичне виховання і спорт та її нерозривний зв'язок з іншими

галузями знання: історією, філософією, екологією тощо. Специфічний компонент покликаний забезпечувати фізкультурно-спортивну теоретичну підготовку юних спортсменів, вміння застосовувати фізкультурно-спортивні знання в організації власної фізичної активності. Для ефективної реалізації ідей інтелектуального виховання необхідно задіяти вже наявний потенціал фізкультурно-спортивного виховання використовуючи існуючі інформаційні структури (телебачення, радіо, газети, журнали, книги, лекційну й наочну пропаганду). У той же час ми переконані, що кардинальні зміни в масовій спортивній освіті молоді можуть відбутися тільки в разі створення системи інформаційно-освітнього забезпечення здорового способу життя, що координує та спрямовує роботу всіх засобів інформаційної та пропагандистської дії на людину й суспільство [8, с. 60]

Величезний резерв у підвищенні ефективності інтелектуального виховання спостерігається в удосконаленні структури міжпредметних зв'язків під час навчання в навчальних закладах.

Перспективною передумовою для ефективного засвоєння інтелектуальних цінностей може служити діяльнісний підхід. Традиційна система освіти з орієнтацією на заучування знань призводить, до того, що людина, яка навіть засвоїла знання з будь-якої галузі, стає нездідною в розумінні нових явищ, що відхиляються від звичних пояснень. У зв'язку з цим засвоєння людиною інтелектуального компонента спортивного виховання повинно поєднуватися з вихованням її пізнавальної активності, освоєнням методів аналізу виконуваних дій на основі осмисленого ставлення до спортивної діяльності.

Глибинна суть діяльнісного підходу до процесу виховання спортсменів полягає в тому, що він орієнтує не тільки на засвоєння знань, але й на способи цього засвоєння, на зразки та способи мислення й діяльності, на розвиток пізнавальних сил і творчого потенціалу[14, с. 60]

Важливо, що цей підхід протистоїть вербальним методам та формам догматичної передачі готовій інформації, пасивності навчання, даремності самих знань, умінь і навичок, які не реалізуються в діяльності.

Як основу цінностей рухового характеру ми розглядаємо досвід удосконалення процесу побудови рухів, накопичений людством у ході його культурного розвитку. Саме зразки досконалої моторики орієнтують процес формування спортивного виховання спортсмена на творче використання можливостей спортивної практики для ефективного освоєння рухових умінь та навичок і розвитку її фізичних кондицій. Особливістю підходу до освоєння цього роду цінностей є його спрямованість на свідоме використання способів рухової та спортивної діяльності й уміння застосовувати їх у самоорганізації як досягнення спортивного результату так і здорового способу життя[51, с. 64]

Обґрунтовувавши перспективи підвищення ефективності *освоєння цінностей рухового характеру*, необхідно, розглянути проблему вибору індивідом форм та засобів організації власної фізичної активності. Вирішення цієї проблеми перш за все, у лібералізації спортивного виховання.

Ми вважаємо, що лібералізація цього процесу створює умови для індивідуалізації та диференціації, які сприяють прояву й розвитку здібностей людей у вибраних ними формах фізкультурно-спортивної діяльності. Крім того, варіативність змісту й різноманіття форм дозволяють організовувати фізичну активність спортсменів-початківців згідно з ціннісними орієнтаціями, інтересами й потребами у сфері фізичної культури і спорту [26, с. 74]

Методологічною основою лібералізації є дослідження В. Бальсевич, Л. Лубишевої, В. Ляха, у яких показано, що найкращі результати розвитку моторики забезпечуються при можливо повнішому врахуванні її індивідуальних рухових характеристик, соціально-психологічних чинників, морфофункціональних особливостей. Звідси пріоритетними в педагогічних конструкціях виявляються такі методи й форми навчання та виховання, використання яких з більшою ефективністю формує ціннісне ставлення спортсмена до засобів спортивного виховання. Це створює передумови до її

фізичного самовиховання, саморозвитку й самореалізації. Самовизначення, як відомо, базується на завдатках і здібностях вихованців до певного виду діяльності. З цього виходить, що не єдина для всіх навчальна програма з видів спорту буде свідомо ефективною для вихованців; разом з тим арсенал засобів та методів спортивного виховання настільки широкий і різноманітний, що дозволяє знайти адекватні рішення для використання засобів і методів спортивного виховання в згоді з індивідуальними особливостями кожної дитини [17, с. 103]

Отже, лібералізація процесу формування спортивної культури людини зажадає відмови від зайвої уніфікації та стандартизації змісту виховання, створення можливо більшого числа альтернативних програм, що враховують національні, культурно-історичні традиції, матеріально-технічну забезпеченість конкретних навчальних закладів. У цій ситуації важливо, що можна буде більшою мірою враховувати інтереси та професійні можливості педагогічних колективів.

Звертаючись до питання про перспективи *засвоєння цінностей педагогічних технологій* спортивної культури, у першу чергу, слід говорити про творче перенесення передових методик, напрацьованих у галузі спорту, у практику спортивного виховання, тобто про своєрідну конверсію засобів, методів та форм спортивної підготовки. У процесах адаптації технологічних досягнень у галузі спорту на користь цілеспрямованого перетворення фізичного потенціалу молодого покоління принципове місце повинне зайняти визнання пріоритету тренування як провідного та найефективнішого способу такого перетворення[6, с. 230]

Це особливо важливо для підвищення ефективності спортивного виховання юних спортсменів, де пріоритетна роль відводилася навчанню рухових умінь та формуванню навичок. У результаті упускалися найсприятливіші можливості для розвитку фізичних якостей дитини в сенситивні періоди її вікової еволюції. Упровадження концепції тренування в поєднанні з навчанням у методику спортивного виховання може виявитися

вирішальним чинником перетворення менталітету педагогів та тренерів, які працюють з дошкільниками, учнями та студентами [23, с. 65]

Особливістю спортивного виховання сучасного суспільства є певний дуалізм, зумовлений наявністю двох рівнів цього виду культури: спортивного, який іноді називають елітарним, та масового, покликаного забезпечити розвиток фізичних кондицій і зміцнення здоров'я основної частини населення. Взаємодія цих рівнів не завжди відповідає реалізації соціальних завдань та тієї ролі, яку суспільство відводить спортивному вихованню. У сфері спорту діють, зазвичай, екстремальні режими перетворення фізичного потенціалу людини, а от в галузі фізичного виховання через різні обставини інтенсивність цього процесу буває явно недостатньою. Тому виникає необхідність своєрідного компромісу, який дозволяє повною мірою використовувати досягнення фізкультурного знання, досвід спортивної підготовки і та організаційно-методичної слабкості фізичного виховання [17, с. 125]

Говорячи про перспективи підвищення ефективності спортивного виховання, зупинимося на емоційному аспекті процесу виховання. Найважливішим емоційним чинником у засвоєнні цінностей спортивного виховання є отримання швидкого ефекту від фізкультурно-спортивних виховання. Тому пріоритет у розвитку спортивно-фізкультурних та оздоровчих форм повинен віддаватися різним видам фізичної активності, які користуються популярністю, наприклад, таким, як шейпінг, ритмічна або атлетична гімнастика, що дає швидкі результати у фізичній підготовленості, корекції фігури, зниженні маси тіла. Успіх, навіть невелика перемога над собою – це потенціал, який перетворює людину в суб'єкт усвідомленої дії на власне здоров'я [51. с. 110]

Звертаючись до перспектив *засвоєння цінностей інтенційного характеру*, потрібно мати на увазі, що вони роблять значний вплив на сферу фізичної культури і спорту. Рівень розвитку цих цінностей багато в чому визначає фінансово-економічну та виробничу діяльності державних і суспільних організацій, покликаних створювати умови для повноцінної фізичної

активності й спортивної підготовки спортсменів. У той же час діяльнісна активність суспільства, його реальні умови із забезпечення економічних, правових, етично-етичних, інформаційних та інших умов для розвитку сфери фізичної культури служить одним із критеріїв цивілізованості сучасного суспільства. Перспективним у засвоєнні цінностей інтенційного характеру може стати активний вплив засобів масової інформації на формування ментальних орієнтацій суспільства на здоров'я нації шляхом пропаганди здорового способу життя, ідей охорони природи людини, створення спортивного іміджу ділової людини, своєрідної моди здоров'я, сили, витривалості, фізичної краси людини [31, с. 216]

Процес освоєння *мобілізаційних цінностей* повинен регулюватися характером і значущістю вирішення завдань спортивного виховання. Формування спортивного способу життя само по собі передбачає високу організованість життєдіяльності людини. Регламентовані цим стилем постійні повторювані дії: ранкова розминка, регулярні тренування, організація живлення, відпочинку, відновлення, урахування фізичних навантажень й оцінка результатів їх застосування, об'єктивна самооцінка можливостей та здібностей спортивної діяльності й фізичного самовдосконалення – ось перелік лише небагатьох реальних чинників, які забезпечують засвоєння юними спортсменами фізичних цінностей мобілізаційного характеру [34, с. 70]

Сучасне суспільство проголосило ідею пріоритету в розвитку особистих здібностей та індивідуальності людини. Одним з чинників повноцінної реалізації цієї ідеї є засвоєння комплексу цінностей фізичної культури і спорту як могутнього стимулу самореалізації людської особистості, перш за все через нові можливості самоорганізації на основі високого рівня функціональних і психологічних кондицій, набутого в процесі активної фізкультурно-спортивної діяльності.

3.2. Ігрова діяльність як форма й метод навчання в дитячо-юнацькій спортивній школі

Ігрова діяльність як форма й метод навчання молодших спортсменів є найбільш продуктивним напрямом у навчально-виховному процесі в сучасній методиці спортивного виховання. Ігровий метод, у яких би формах і обсягах не виражався, завжди привертає й радує вихованців, а доцільне варіювання різних його форм дає можливість успішного й повного вирішення завдань фізичного виховання. Спортсмени дитячо-юнацької спортивної школи особливо цікавлять усе те, що можна виразити рухом, проте їм ще відносно важко виділити окремі рухи й точно регулювати їх. Спортсмени початківці швидко втомлюються, хоча також і швидко відновлюються [38, с. 180] Особливо стомлюють одноманітні вправи, а більше за інших привертають вправи, якими можна оволодіти в стислі терміни, а одна з рис ігрового методу – здатність вирішувати завдання в найкоротші терміни з повною мобілізацією рухових здібностей. Юні спортсмени, проявляючи нерідко спостережливість, схильні до наочного, образного мислення, і тому їхня діяльність повинна організовуватися відповідно до образного й умовного „сюжету”, що допомагає виконувати вправи невимушено, підтримує інтерес до таких занять [27, с. 52]

Ігровий метод використовують у процесі спортивного виховання для комплексного вдосконалення рухів при їхньому первинному розучуванні, для вдосконалення фізичних якостей, оскільки в ігровому методі присутні сприятливі передумови для розвитку спритності, сили, швидкості, витривалості. У навчанні з використанням ігрової форми в тренування вводяться вправи, які мають змагальний характер. До ігрової форми зараховують підготовчі вправи, допоміжні ігри та вправи, де присутні елементи суперництва. Допоміжні ігри включають: прості, складні, перехідні й командні ігри. Гра сама по собі є формою стихійної поведінки спортсмена, а методом є комплекс допоміжних дій, спрямований на додання іграм впорядкованого характеру й досягнення певних виховних і розвивальних завдань при великій свободі рухової діяльності в атмосфері радості [25, с. 112]

В ігровому методі можна виділити наслідувально-ігровий та класично-ігровий методи. Ігровий метод необов'язково повинен бути пов'язаний з якими-

небудь загальноприйнятими спортивними іграми, наприклад, футболом, волейболом, рухомими іграми. Він може бути застосований на базі будь-яких фізичних вправ. Отже, ігровий метод через усі властиві йому особливості використовується в процесі фізичного виховання не стільки для початкового навчання рухів або виборчої дії на окремі фізичні здібності, скільки для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах. Найбільшою мірою він дозволяє вдосконалювати такі якості та здібності, як спритність, швидкість орієнтування, винахідливість, самостійність, ініціативність. У руках умілого фахівця він є також вельми дієвим засобом для виховання свідомої дисципліни та інших етичних якостей особистості [21, с. 92]

Вправи, які виконуються в ігровій формі, рухомі ігри, ігрові завдання, використання різних снарядів, стендів тощо, відрізняються глибиною й різнобічністю дії на фізичні якості тих, хто займається. Такі заняття підвищують інтерес до спорту й фізичного виховання, стимулюють процес засвоєння техніки окремих елементів фізичних вправ, сприяють прагненню до подолання труднощів для вирішення поставлених перед вихованцями завдань [37, с. 84]

Зразковий зміст основної частини тренувального заняття за типом кругового тренування на основі ігрового методу

Група : початкова першого року навчання

Завдання заняття: виховання спритності та координаційних здібностей.

Дозоване навантаження: кількість і інтенсивність вправ лімітуються величиною пульсу 140 – 150 уд/хв.

Орієнтовний час безперервної роботи в межах: 140 – 150 уд./хв. – 4 с, час – 15 – 30 сек., темп – індивідуальний, час відпочинку – 15 – 30 сек.

Сюжетом заняття є гра „Космонавти”. Тренер розповідає про підготовку до польоту в космос і про те, як важливо бути готовим в умовах польоту до фізичних перевантажень, а отже, вчитися необхідно підвищувати свої фізичні якості.

Розглянемо схему побудови тих станцій, через які послідовно проходять вихованці.

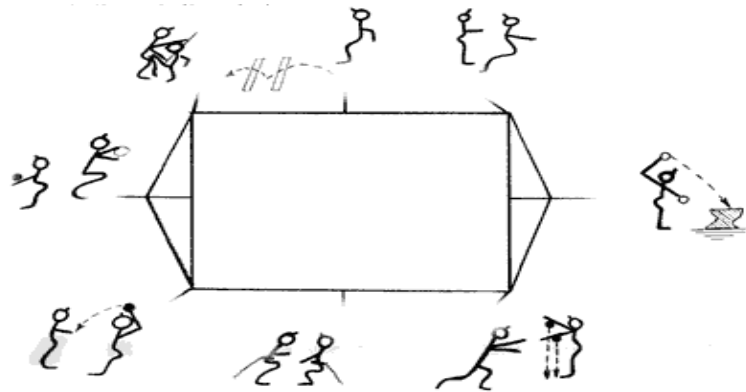


Рис.1. Схематичні представлення форм ігрового методу на занятті фізичного виховання за типом кругового тренування

1-а станція: Підготовка до проходження всіх станцій. Стрибки через скакалку. Передачі м'яча.

2-а станція: „Переступання трикутника”. Один з пари тримає гімнастичну палицю (руки й палиця утворили трикутник), другий учасник переступає, прагнучи якомога менше торкатися палиці.

3-я станція: „Подолання струмка”. З гімнастичних палиць уклалися „струмки”. Треба було перестрибнути так, щоб не потрапити в „струмок”.

4-а станція: „Роби навпаки”. Один з вихованців виконує вправи, інший з пари робить ці вправи навпаки (наприклад, перший стоїть – руки вперед, інший – сівши, руки назад та ін.).

5-а станція: „Влучити в ціль”. Потрібно потрапити в корзину гумовими кулями (від 3 до 5), хто більше [27, с. 64]

6-а станція: „Краплі води”. Один з пари тримає тенісні м'ячі й раптово опускає один, потім інший. Другий повинен зловити падаючі „краплі води”.

7-а станція: „Хвостики”. Вихованці в парах. Кожен прагне зловити „хвостик” партнера, укріплений позаду.

8-а станція: „Передай і порахуй”. Учасники стоять напроти один одного, кидають м'яч, прагнучи швидко передати й полічити, скільки разів вони передали м'яч.

Проходження через станції в цьому ігровому методі забезпечує дію на виховання спритності (координації рухів), орієнтування в просторі, виробляє точність рухів за тимчасовими й силовими характеристиками.

Стрибки з приземленням за завданням і через певну відмітку, жонглювання м'ячами, метання м'яча – це підібрані в ігровій формі засоби виховання спритності [29, с. 17]

При проходженні через станції застосовувалися незвичайні початкові положення (станції 2, 3) і „дзеркальний” показ (станція 4), змінювалися швидкість, темп (станції 3, 8), просторові межі руху (станції 5, 6). Для старших класів можливе ускладнення ігрових ситуацій, наприклад: на станції 3 ширина „струмка” збільшується; на станції 5 збільшується відстань до мети; на станції 6 використовуються м'ячики трохи менше або їхня кількість збільшується до трьох, на станції вісім м'ячів передаються ускладненим способом: однією рукою, через голову тощо. У підготовчій частині уроку використовуються загальнорозвиваючі вправи з різними предметами, ігри та ігрові вправи, що підготовлюють спортсменів до рухів і навантажень основної частини заняття. У завершальній частині використовуються ігри та ігрові вправи заспокійливого характеру [30, с. 20]

Метод змагання в процесі спортивного виховання використовується й в елементарних формах, і в розгорненій формі. У першому випадку йдеться про підпорядкований елемент загальної організації заняття (спосіб стимулювання інтересу й активізації при виконанні окремих вправ, включених у це заняття), у другому – про самостійну форму організації занять (контрольно-залікові, офіційні спортивні та інші подібні їм змагання). Чинник суперництва в процесі змагань, а також умови їхньої організації й проведення (офіційне визначення переможця, заохочення за досягнуті результати пропорційно рівню досягнень, визнання суспільної значущості досягнень, відсів менш сильних при багатоступінчатих змаганнях-першості й т. п.) створюють особливе емоційне й фізіологічне тло, яке підсилює дію фізичних вправ і може сприяти максимальному прояву функціональних можливостей організму [8, с. 215].

Функціональні зрушення, спостережувані в умовах змагань, зазвичай, більш значні, ніж при зовні аналогічних навантаженнях у поза змагальних умовах. Під час змагань, особливо значущих в особистому й суспільному сенсі, більшою мірою, ніж у грі, виражені моменти психічної напруженості. Тут постійно діє чинник протидії, протиборства, зіткнення протилежно спрямованих інтересів. Командні змагання характеризуються взаєминами взаємодопомоги, взаємної відповідальності перед колективом за досягнення мети змагання – перемоги.

3.3. Психологічні основи навчання на тренувальних заняттях в дитячо-юнацькій спортивній школі

Перед сучасним тренером постало завдання забезпечити високий рівень активності спортсменів на тренуваннях. Для цього необхідно, щоб вихованці випробовували інтерес до занять фізичними вправами, прагнули розвивати необхідні для цього фізичні й психічні якості та отримували задоволення від цих занять.

Активність, що проявляється вихованцями на таких заняттях, може бути представлена у двох видах: пізнавальна й рухова[35, с. 93]

Пізнавальна активність вихованців полягає в уважному сприйнятті навчального матеріалу й осмисленому ставленні до нього, що викликає міцне його освоєння[33, с. 58]

Рухова активність пов'язана з безпосереднім, мотивованим і усвідомленим виконанням фізичних вправ.

Інакше кажучи, і пізнавальна, і рухова активність перш за все характеризується психічною активністю спортсмена.

Виходячи з подвійного визначення психічної активності людини (біологічна й соціальна), можна виділити низку чинників, що забезпечують активність спортсменів на заняттях фізичного виховання. До них належать:

1) біологічні чинники: потреба в русі, потреба в збереженні життя й здоров'я;

2) соціальні чинники: особливості організації діяльності на заняттях, оцінка діяльності іншими людьми, перш за все тренером, інтерес до тренувальних занять, відчуття задоволеності заняттями та справжні цілі заняття фізичними вправами [17, с. 50]

Інтерес – це усвідомлене позитивне ставлення до чого-небудь, яке спонукає людину проявляти активність для пізнання об'єкта, що цікавить. У психології інтерес характеризують низкою певних якостей: широта (коло інтересів людини), глибина (ступінь інтересу до будь-якого об'єкта), стійкість (тривалість збереження інтересу до об'єкта), умотивованість (ступінь свідомості або випадковості, навмисність інтересу), дієвість (прояви активності для задоволення інтересу).

Інтереси спортсменів до тренувальних занять відрізняються достатньою різноманітністю: прагнення зміцнити здоров'я, сформувати тіло, розвинути фізичні та психічні якості (волю тощо). Важливо відзначити, що інтереси дівчаток і хлопчиків також відрізняються. Дівчатка частіше бажають формувати красиву фігуру, розвивати гнучкість, удосконалювати витонченість рухів, ходу тощо. Хлопчики, зазвичай, хочуть розвивати силу, витривалість, швидкість і спритність [9, с. 72]

Привабливість спортивного виховання має й характерні вікові особливості. Спортсменами початківцями, перш за все, керує інтерес до рухової активності взагалі (на основі первинних мотивів). Вони й без занять фізичного виховання люблять бігати, стрибати й грати.

Активність спортсменів багато в чому залежить від багатьох чинників, основними з яких є: правильна постановка завдань тренувального заняття, створення позитивного емоційного тла, оптимальна завантаженість.

Створення позитивного емоційного тлу має виняткове значення на навчально-тренувальних заняттях, зокрема й на тренувальних заняттях. Зазвичай, воно формується в вихованців ще до початку заняття й повинно

зберігатися протягом усього заняття. Проте емоційне тло може мінятися по ходу заняття. Це залежить від самопочуття вихованців, їхнього інтересу до фізичного виховання як до предмета, до фізичних вправ, конкретного заняття або особистості тренера, від оцінок їхньої діяльності, настрою, поведінки й самопочуття тренера [11, с. 51]

Існує кілька основних чинників, що сприяють підвищенню емоційності в юних спортсменів на тренувальних заняттях:

1. Обстановка на занятті й поведінка тренера істотно впливають на емоційність занять, іноді перетворюючи всю справу на жарт. Тренувальні заняття завжди приносить задоволення й радість, якщо спортсмени рухаються, а не сидять, нудьгуючи на лавках, якщо вони бачать тренера в доброму настрої, розуміють його жарти, знають і наочно відчують результати своєї праці. Зайва схвильованість тренера (метушливість, галасливість) призводить до підвищення неорганізованої активності вихованців. Важливо, щоб строгість, точність і чіткість дій тренера переважалися усмішками, словами заохочення спортсменів за їхні успіхи, підбадьорюванням їх при тимчасових невдачах [4, с. 40]

2. Використання ігрового та змагального методів через їхні психологічні особливості завжди викликає в юних спортсменів сильну емоційну реакцію. Слід пам'ятати, що часто ця реакція може бути настільки сильною, що виконання навчальних завдань стає практично неможливим. Сильні емоції за своєю природою довго затухають після закінчення гри або змагань, тому використовувати ці методи на тренуванні слід, визначивши їхнє місце, форму й міру. Вправи у формі змагання рекомендується планувати на кінець заняття. Абсолютно неприпустимо використовувати їх перед розучуванням техніки фізичних вправ[33, с. 56]

3. Різноманітність використовуваних на тренувальному занятті засобів і методів. Відомо, що одноманітна фізична діяльність призводить до розвитку несприятливих психічних станів: монотонність, психічне пересичення.

Існує безліч способів урізноманітнити засоби й методи проведення заняття: використовувати фронтальну, групову або кругову організацію занять; включати різні нові фізичні вправи (наприклад, для розвитку однієї й тієї ж фізичної якості можна використовувати різні за змістом вправи); змінювати обстановку, умови заняття (перехід зі спортивної зали на повітря, музичний супровід ходьби, бігу, загально розвивальних вправ у вступній частині уроку) [36, с. 132]

Правильна постановка завдань на занятті. Дослідники проблем, пов'язаних з вивченням проявів активності вихованців на заняттях фізичного виховання, відзначають зниження навчальної активності в спортсмена через те, що тренер припускається помилок, ставлячи завдання уроку. Найбільш типовими з них є такі:

1) тренер перераховує вправи, які виконуватимуть спортсмени початківці на заняттях, замість того, щоб поставити завдання, яке слід вирішити;

2) завдання, яке ставиться тренером, значуще для нього, а не для вихованців;

3) тренер ставить неконкретне завдання („навчитися метати”, „вчитимемося грати в баскетбол”);

4) тренер ставить непривабливі завдання для спортсменів; конкретне й грамотно сформульоване завдання не завжди призводить до бажаного результату. Важливо, щоб навчальне завдання було пов'язане з інтересами вихованців та їхніми потребами;

5) тренер ставить перед юними спортсменами завдання, недосяжне в межах одного заняття. Це створює в них враження, що зусилля, які вони витратять на цьому занятті, марні.

Оптимізація завантаженості на занятті. Оптимальна завантаженість на занятті може бути досягнута низкою спеціальних організаційно-дидактичних заходів, основними з яких є:

1) усунення непотрібних пауз на заняттях, яке здійснюється кількома способами: забезпечивши спортивним інвентарем усіх членів навчальної групи;

виконуючи зі спортсменами в паузах підготовчі вправи; доручаючи спостереження за якістю виконання вправ іншим спортсменам;

2) здійснення постійного контролю тренера за вихованцями в процесі всього заняття (попереджені, що всі їхні дії та поведінка будуть оцінені, причому оцінюється не тільки рівень знань, умінь і навичок, які вони набувають на занятті, але й їхня активність, уважність і дисциплінованість);

3) включення в тренувальну діяльність усіх спортсменів, навіть тих, які тимчасово звільнені від тренувань після хвороби. Відомо, що ідеомоторне тренування не тільки сприяє формуванню рухових умінь, але й розвиває (незначною мірою) фізичні якості. Звільнених від тренувальних занять спортсменів слід привертати до суддівства, використовувати в ролі помічників-організаторів.

Активність спортсменів на тренуваннях визначається тим, як тренер дотримується дидактичних принципів організації педагогічного процесу. У межах даного магістерського дослідження важко розглянути всі існуючі принципи, які умовно діляться на дві групи: одна відображає світоглядний бік процесу виховання-навчання, інша – процесуально-технічний бік тренування [38, с. 93]

Імовірно, слід зупинитися на тих, які можуть сприяти підвищенню навчальної активності спортсменів. Основними з них є такі:

1. Принцип оптимальної трудності завдань: вправа, що дається спортсменам для виконання, повинна бути посиленою для них і в той же час змушувати їх докладати значних зусиль; визначаючи оптимальні труднощі завдання, тренеру необхідно враховувати такі чинники: 1) координаційну складність вправи; 2) величину фізичних зусиль, що витрачаються; 3) побоювання що не справитися з вправами; 4) ступінь осмислення складності завдання;

2. Принцип свідомості: усвідомлення ролі фізичних вправ у моральному, вольовому, естетичному й етичному вихованні, значення гіподинамії для

здоров'я людини, необхідність фізичного виховання для підготовки до професійної діяльності.

3. Принцип зв'язку навчання з практичним життям: на свідомому засвоєнні навчального матеріалу наголошується повною мірою тільки в тому випадку, якщо воно має для спортсмена певний життєвий сенс, тому тренер повинен постійно показувати зв'язок вправ, які вивчаються, з практичним життям, акцентуючи увагу не на технічній чистоті виконання вправ, а на значущості для розвитку психічних і фізичних якостей, рухових умінь і навичок.

4. Принцип індивідуалізації: цей термін позначає зовсім не індивідуальну роботу з окремим спортсменом, а індивідуальні особливості кожного спортсмена, які слід враховувати тренеру.

На навчально-тренувальних заняттях виховання принцип індивідуалізації виявляється у виборі й виконанні навчально-тренувальних завдань: у кожної людини складається власний темп оволодіння навчальним матеріалом (залежно від здібностей, рівня підготовленості, типологічних особливостей темпераменту й характеру) та індивідуальний оптимальний рівень навантаження (у психофізіологічному аспекті). Відповідно до цього тренер зобов'язаний індивідуалізувати міру дії на спортсменів [42, с. 43]

3.4. Психолого-педагогічні аспекти підготовки тренера до тренувального заняття

Професійна підготовка тренера до навчально-тренувального заняття – запорука успішного його проведення.

Підготовку до навчально-тренувального заняття тренер починає задовго до початку навчального року. Він уважно знайомиться з програмним матеріалом, продумує послідовність його вивчення. Багато уваги тренер приділяє плануванню програмного матеріалу відповідно до конкретних умов спортивної школи й кліматичних. У процесі підготовки до заняття тренер знайомиться з методичною літературою, досвідом інших тренерів-педагогів і

все краще використовує у своїй роботі. Готуючись до чергового заняття, тренеру треба врахувати підсумки попередніх занять і у зв'язку з цим вирішити, який матеріал повторити, а який вивчити [23, с. 67].

При підготовці до навчально-тренувального заняття складається план і визначаються конкретні освітньо-тренувальні завдання тренування, які повинні бути сформульовані чітко та ясно. У плані тренування відбиваються також питання поточного контролю (за якими видами, як буде проведена перевірка підготовленості, рівня фізичних якостей, тощо) і визначається можливе завдання додому. При підготовці значна увага приділяється питанням, пов'язаним з методикою проведення вправ. Для цього тренер до найдрібніших подробиць передбачає різні методи й прийоми, які слід застосовувати. Заздалегідь треба вирішити, де під час тренування знаходитиметься тренер при проведенні вправ, як він спостерігатиме за заняттям. Готуючись до навчально-тренувальних занять, тренер виконує всі включені в тренувальне заняття вправи (якщо є змога та необхідність перед дзеркалом). Це дозволяє юним спортсменам перевірити свою підготовку [19, с. 131].

Відомо, що активність дітей допомагає проведенню заняття, тому тренеру треба намітити шляхи її підвищення. Якщо тренер включає в план тренувального заняття вправи, які вимагають використання устаткування й інвентарю, то це повинно бути враховано до проведення заняття. Слід передбачити, як буде використано устаткування, який інвентар буде потрібний, хто й коли його буде готувати та прибирати після занять. Чіткий порядок у використанні інвентарю на заняттях має велике виховне значення. При підготовці до заняття необхідно продумати страховку спортсменів. Для цього тренеру слід передбачити заходи, які оберігають вихованців від падінь, ударів і зіткнень (відповідне розміщення устаткування та інвентарю, використання гімнастичних матів, допомога партнерів при виконанні вправ та ін.) [31, с.210]

Тренувальні заняття проводяться з великим успіхом, якщо вміло використано музичний супровід. Музика на заняттях підвищує емоції, покращує настрій тих, хто займається, сприяє кращому ритмічному виконанню

різних вправ, є одним з елементів естетичного виховання. Тренер при підготовці до тренувального заняття вирішує також питання про місце занять – на майданчику або в закритому приміщенні. Не виключається можливість, що заняття, розпочатий на майданчику, у зв'язку із зміною погоди може бути перенесений у приміщення. Тому доцільно, щоб майданчик і зал були б підготовлені до проведення заняття [16, с.86]

Великого значення має розклад занять. Варто передбачити, що учні впродовж дня відвідують заняття у школі. Тренер зобов'язаний приділяти достатню увагу своєму зовнішньому вигляду: він повинен бути завжди у спортивному костюмі, чистим і охайним і служити зразком для спортсменів. Вихованцям, також як і тренеру, слід ретельно готуватися до майбутніх тренувальних занять. На занятті спортсмени повинні бути завжди в установленій спортивній формі, та готові в будь-який час виконати доручення тренера, пов'язане з підготовкою устаткування, інвентарю, організацією тренування тощо [11, с. 83]

Щоб повідомити вихованцям необхідні вимоги, з ними проводиться коротка бесіда, а потім і заняття, на якому вони практично знайомляться з установленим порядком і своїми обов'язками. Під час бесіди треба визначити місце для переодягання, розповісти їм, як складати або розвішувати повсякденний одяг, де й у якому порядку шикуватися перед заняттям. Установленого порядку повинні дотримуватися й по закінченні заняття. Плани тренувальних занять за формою запису можуть бути різними, але в кожному повинні відбиватися: дата й номер заняття, завдання, місце проведення, устаткування та інвентар, зміст, дозування. Зазвичай при плануванні змісту заняття передбачаються організаційно-методичні вказівки або примітки [34, с. 106]

3.5. Вплив фізичного навантаження на розвиток спортсменів початківців

При підготовці до тренування тренер вирішує питання, пов'язані з фізичним навантаженням. Під фізичним навантаженням розуміється певна дія на організм тих, хто займається, що спричинено процесом заняття та фізичними вправами.

Фізичне навантаження значною мірою визначається дозуванням фізичних вправ, тобто кількістю вправ, їхньою повторюваністю, часом, що відводиться на виконання вправ, а також умовами їхнього виконання.

Усі фізичні вправи роблять вплив на організм тих, хто займається, – одні більш, інші – менш сильно. Заняття, що складається з великої кількості вправ, дає й велике фізичне навантаження. Отже, навантаження на занятті може бути різним, і вчитель зобов'язаний його регулювати. Не можна допускати перевантаження юного організму. Це може викликати стомлення та відбитися на їхній працездатності. Разом з тим, не слід обмежуватися й дуже слабким навантаженням, оскільки тоді вплив фізичних вправ на організм буде недостатнім [22, с. 94].

Тренеру на кожному тренуванні слід добирати відповідне фізичне навантаження на організм спортсменів, що паралельно з вирішенням освітніх завдань забезпечить необхідне покращення функціональної діяльності організму. Для цього потрібно вміло застосовувати фізичні вправи й знати, який вплив вони мають на юний організм спортсменів. Існує багато способів для визначення впливу фізичних вправ на організм людини. До них належать: вимірювання кров'яного тиску, температури тіла, пульсу, дослідження складу крові та ін. З указаних способів тренеру найдоступніший вимірювання пульсу.

Прикладом простого способу визначення впливу фізичного навантаження може бути такий: до початку бігу, ходьба в чергуванні з бігом, подолання смуги перешкод або інших вправ у вихованця вимірюється пульс. Потім проводяться вправи, після чого знову вимірюється пульс (два-три рази впродовж 2 – 3 хв.). Показники пульсу до вправи й після неї порівнюються. Якщо пульс, зазвичай, прискорений, протягом 3 хв. не приходить до показників, які були до вправи, або стає розрідженим, то це розглядається як несприятливий сигнал, що

свідчить про велике навантаження або про відхилення в діяльності серцево-судинної системи цього учня. І це, й інше повинно привернути серйозну увагу тренера [10, с. 57]

Тренер веде постійне спостереження за самопочуттям спортсменів початківців. Існує багато зовнішніх ознак, що визначають стан спортсменів: тремтіння рук і ніг, утомлений вираз обличчя, погіршення постави, зниження активності, збліднення обличчя, млявість, погіршення якості виконання вправ, скарги учнів на відчуття втоми тощо. Усі ці симптоми є показниками надмірного фізичного навантаження й зобов'язують тренера негайно обмежити кількість та інтенсивність вправ або повністю їх припинити [59, с. 20]

Практично абсолютній поступовості в наростанні навантаження бути не може, оскільки між окремими вправами обов'язково будуть короткі перерви, та й самі вправи не можуть бути однаковими за своїм впливом на спортсменів. Тому, складаючи заняття і визначаючи фізичне навантаження, треба враховувати, що нові та важкі вправи, ігри з великою рухливістю, вправи вимагають рішучості й прояву сміливості, а також вправи типу завдань і з елементами змагань завжди пов'язані з підвищеним навантаженням. Для того, щоб не допустити перевантаження спортсменів, треба чергувати важкі вправи менш важкими, а знайомі з незнайомими.

Ускладнює регулювання навантаження значна кількість спортсменів, які одночасно займаються, мають різну фізичну підготовку. У практичній роботі треба орієнтуватися на індивідуальні плани спортсменів. Більш сильним спортсменам слід давати, пропонуючи їм додаткові вправи, а ослаблених спортсменів оберігати від перевантаження, обмежуючи їх у виконанні вправ [57, с. 87]

Фізичне навантаження на занятті регулюється: а) зміною кількості вправ та ігор; б) різною кількістю повторень вправ; в) збільшенням або зменшенням часу, що відводиться на виконання вправ; г) застосуванням різного темпу виконання; д) збільшенням або зменшенням амплітуди рухів; е) ускладненням

або спрощенням виконання вправ; ж) застосуванням у вправах різних предметів.

Щільність заняття. Під щільністю розуміється відносна доцільність використання часу, що відводиться на заняття. Чим раціональніше використовується цей час, тим вище щільність. Щільність заняття має істотне значення, оскільки вона робить вплив на навантаження, на виконання поставлених перед заняттям завдань, на успішне виконання навчальної програми тощо. Кожен тренер зацікавлений у можливо більшій щільності заняття, оскільки вона дозволяє йому краще провести його.

Час на тренувальних заняттях використовується для сприйняття, осмислення й виконання вправ, короткочасного переходу від одного виду заняття до іншого й підготовки устаткування та інвентарю. Співвідношення в часі між цими компонентами тренер може регулювати. При підготовці до заняття він зобов'язаний продумати до найдрібніших подробиць план проведення й вирішити, де повинен бути простий показ вправи, де докладне пояснення з показом, а де тільки розпорядження або команда [12, с. 60]

До початку тренування слід також підготувати необхідне устаткування й інвентар. Це дозволить витратити мінімальний час на розстановку снарядів або на роздачу різних предметів.

Великий вплив на щільність надає така організація тренування, при якій одночасно займається, можливо, більша кількість учнів. Це легко досягається при проведенні різних вправ, ходьби, бігу, загальнорозвиваючих вправ тощо. Важче це зробити при виконанні стрибків, метань, лазіння, рівноваги. Щоб збільшити число спортсменів, які одночасно виконують вправи, слід використовувати більшу кількість снарядів (одних і тих або різних). У цьому випадку спортсмени розподіляються на групи за кількістю використовуваних снарядів, і в кожній групі тренер призначає старшого. Ставлячи перед собою завдання проведення ущільненого заняття, тренер прагне до того, щоб спортсмени протягом усього тренування були достатньо зайняті відповідно до наміченого плану [51, с. 112]

Тренувальні заняття, проведені з високою щільністю, забезпечують активну й корисну зайнятість спортсменів, завжди підвищує навантаження на організм, сприяє вихованню організованості й дисциплінованості.

Зі спортсменами, які прийшли на заняття в дещо збудженому стані. У цьому випадку краще застосувати ігри або вправи типу завдань, які відволікають спортсмена від переживань. Навпаки, якщо прийшли на заняття спокійними й зосередженими, з ними можна відразу вивчати новий матеріал [3, с. 121].

На початку тренування треба прагнути створити в тих, хто займається, бадьорий настрій і підготувати їх до кращого виконання вправ. На початку вступної частини тренування тренер знайомить спортсменів із завданнями тренування.

З перерахованих вище вправ тренер включає в тренування лише необхідні для проведення вступної частини відповідно до завдань і змісту заняття. Вправи добираються, які в сумі забезпечать різнобічний вплив на організм. Вони повинні бути достатньо знайомі вихованцям, щоб не витратити багато часу на їхнє розучування. Загальнорозвиваючі вправи застосовуються як засоби загальної підготовки та такі, що підводять до тих видів, що будуть вивчатися в основній частині. Такі вправи зазвичай проводяться в кінці вступної частини тренувального заняття [2, с.32]

Побудова й проведення вступної частини тренувального заняття до певної міри залежить від умов, у яких проходитимуть заняття. Якщо тренування проводяться на майданчику в прохолодну погоду, то перед тренером виникає ще одне, додаткове завдання – добре „розігріти” організм. У цьому випадку збільшується кількість загальнорозвиваючих вправ, темп виконання пропонується швидший і часу на вступну частину заняття витрачається дещо більше [26, с. 85]

Для різнобічної дії на спортсменів і засвоєння ними можливо більшої кількості рухів в основну частину тренування включається від двох до чотирьох видів фізичних вправ з урахуванням виду спорту.

Вправи, пов'язані із значним навантаженням на організм, проводяться після вправ з меншим навантаженням. Тим самим здійснюється принцип поступового наростання навантаження.

Удосконалення пройденого матеріалу проводиться після вивчення нового. Якщо новий матеріал не включається в основну частину тренувального заняття, то вдосконалення пройденого починається з менш знайомих вправ. Для вдосконалення рухових навичок і виховання вольових якостей в основній частині тренувального заняття практикується ускладнення умов виконання вправ [14, с. 45]

Вправи, які швидко й сильно підвищують емоційний стан дітей (перш за все ігри), проводяться в кінці основної частини заняття. Це робиться для того, щоб підвищений емоційний стан, викликаний іграми, не відбився на виконанні технічно важких і точних рухів [52, с. 75]

На тренувальних заняттях регулярно враховується ступінь засвоєння пройденого матеріалу. За більшістю видів фізичних вправ це робиться в основній частині заняття. При цьому на початку здійснюється підготовка до виконання вправ, а потім проводиться облік знань, умінь і навичок [34, с. 32].

Щоб створити сприятливі умови для переходу з одного до іншого виду діяльності, організм спортсменів необхідно привести у відповідний фізичний стан. Зниження навантаження, що почалося в кінці основної частини, повинне завершитися із закінченням тренувального заняття. Поступовий перехід до відносно спокійного стану досягається шляхом застосування простих шикунань, перешикунань, ходьби, ритмічних і глибоких дихальних вправ, спокійних ігор [40, с. 43]

3.6. Визначальна роль тренера у вихованні спортсменів початківців, як всебічно розвиненої особистості

Саме тренер реалізує цілі й завдання тренування та виховання, організує активну навчально-пізнавальну, трудову, громадську, спортивно-оздоровчу та художньо-естетичну діяльність спортсменів, спрямовану на їхній розвиток і

формування різноманітних особистісних якостей.

Про визначальну роль тренера в освіті й вихованні говорять численні приклади й висловлювання багатьох педагогів. В дитячо-юнацькій спортивній школі працює немало тренерів, які домагаються високої якості навчання й виховання, проявляють велику методичну творчість, збагачують передовий педагогічний досвід і роблять значний внесок у розвиток теорії та практики навчально-тренувального та виховного процесу, Багатьом з них присвоєно почесні звання „Заслужений тренер” [39, с. 95].

В умовах реформування й оновлення нашого суспільства роль тренера в цих процесах важко переоцінити. Від нього багато в чому залежить освіта народу, його культура й моральність, а також напрям подальшого розвитку суспільства. Нині здійснюється низка заходів з підвищення професійної, підготовки тренерів в університетах. Зокрема, посилюється їхня теоретична й практична підготовка з дисциплін, які складатимуть предмет їхньої викладацької спортивної діяльності, значно розширюється вивчення психолого-педагогічних дисциплін та поглиблюється їх теоретична й практична спрямованість [15, с. 221].

Робота тренера належить до складних видів діяльності. І ось тут перед ним виникає низка професійних проблем. Зверненість педагогічної теорії до тренера зовсім не знімає тих труднощів, з якими він зіштовхується у своїй роботі. Теорія містить узагальнені положення про те, як треба здійснювати тренування, навчання й виховання спортсменів, у ній фіксуються загальні методичні ідеї про підхід до спортсменів, про врахування їхніх вікових та індивідуальних особливостей. Практика ж виступає у великій різноманітності конкретного й одиничного та частенько ставить такі питання, на які теорія не завжди дає прямі відповіді. Ось чому від тренера вимагають серйозної практичної підготовки, уміння творчо підходити до вирішення завдань, що постають і які в загальному плані визначають рівень його професійної вмілості та розвиток педагогічної майстерності [38, с. 83].

Од же тренер у повному обсязі має засоби й уміння здійснювати дієве

формування особистості, розвиток її світогляду та морально-естетичної культури. Він повинен відчувати свій високий престиж у суспільстві, велич своєї професії й заслужено переживати глибокий пафос положення про те, що тренер – це дійсно звучить гордо! Тому її не можна зводити тільки до суми знань, умінь і практичної вправності, які здобуваються в ході професійного навчання. Ще потрібні, як зазначалося, схильність до роботи, наявність певних природних даних і моральних якостей [36, с. 84]

Для набуття й удосконалення професійної умілості та вироблення педагогічної тренерської майстерності необхідно детально уявляти структуру спортивно-педагогічної діяльності й пов'язану з нею систему теоретичних знань та практичних умінь і навичок

Психологічні дослідження (Н. Кузьміна, В. Сластьонін, О. Щербаков та ін.) показують, що в навчально-виховному процесі мають місце такі взаємозв'язані види педагогічної діяльності вчителя:

- 1) діагностична;
- 2) орієнтаційно-прогностична;
- 3) конструктивно-проектувальна;
- 4) організаторська;
- 5) інформаційно-пояснювальна;
- 6) комунікативно-стимулююча;
- 7) аналітико-оцінна;
- 8) дослідницько-творча.

Розглянемо суть найбільш важливих, на наш погляд, видів педагогічної діяльності й ті вимоги до тренера, які зумовлені ними.

1. Організаторська діяльність

Вона спрямована на залучення вихованців у намічену виховну роботу й стимулювання їх активності. Для цього тренерові необхідно виробити низку вмінь, зокрема, визначати конкретні завдання з навчання й виховання спортсменів, розвивати їхню ініціативу в плануванні спільної роботи, розподіляти завдання й доручення, керувати ходом тієї або іншої діяльності.

Дуже важливим елементом цієї діяльності є також уміння надихати їх до роботи, вносити в неї елементи романтики та здійснювати тактовний контроль за її виконанням [34, с.54].

2. Інформаційно-пояснювальна діяльність

Її велике значення зумовлено тим, що все навчання й виховання, по суті, тією чи тією мірою засноване на інформаційних процесах. Опанування знаннями, світоглядними й морально-естетичними ідеями – найважливіший засіб розвитку й особистісного формування учнів. Тренер у цьому випадку є не лише організатором навчально-виховного процесу, але й джерелом наукової, світоглядної та морально-естетичної інформації. Ерудований тренер знає новітні наукові ідеї й уміє дохідливо донести їх до вихованців. Він добре володіє практичною стороною знань, що позитивно позначається на виробленні в спортсменів умінь і навичок. На жаль, не всі тренери мають таку підготовку, що негативно позначається на навчанні й вихованні [30, с. 156]

3. Комунікативно-стимулююча діяльність

Вона передбачає великий вплив тренера на спортсмена, його уміння встановлювати й підтримувати з ними доброзичливі стосунки та спонукати їх своїм прикладом до активної навчально-пізнавальної, трудової й художньо-естетичної діяльності. Ця діяльність включає душевне ставлення, теплоту й турботу про спортсменів, що в сукупності характеризує стиль гуманних взаємин тренера з вихованцями. Ніщо так негативно не позначається на вихованні, як сухість, черствість і змінний тон тренера в стосунках з спортсменами. Від такого тренера вихованці зазвичай тримаються на відстані, він вселяє їм внутрішній страх, відчуженість від нього. Зовсім інакше ставлення до того тренера, який вникає в їхні потреби та інтереси, уміє завоювати їхню довіру й пошану змістовною навчальною й позакласною роботою. Багато педагогічних авторитетів підкреслювали визначальну роль особистості тренера у вихованні [36, с.44].

На величезний навчально-тренувальний та виховний вплив особистості тренера неодноразово вказували А. Макаренко, В. Сухомлинський та інші

педагога. А. Макаренко вважав, що без справжнього авторитету серед вихованців, без умілої підтримки з ними доброзичливих стосунків і тактовної вимогливості, без активної роботи тренера над удосконаленням свого характеру неможливо здійснювати дієве виховання. Усе це гостро ставить проблему професійного зростання тренера, його старанної роботи над підвищенням свого наукового рівня й моральної досконалості [33, с. 76]

4. Дослідницько-творча діяльність

Елементи її характеризують роботу кожного вдумливого тренера. Особливо важливе значення мають дві її сторони. Суть однієї з них полягає в тому, що застосування педагогічної теорії за своєю сутністю вимагає від тренера певної творчості. Річ у тому, що педагогічні й методичні ідеї відбивають типові виховні ситуації. Конкретні ж умови навчання та виховання занадто різноманітні, а іноді й неповторювані. Так, загальний теоретичний стан про пошану та вимогливість до вихованців як закономірність виховання в реальному виховному процесі має безліч модифікацій: в одному випадку важливо надати допомогу спортсмену й роботі, в іншому – треба спільно з ним обговорити недоліки, у його поведінці, у третьому – підкреслити позитивні вчинки, у четвертому – зробити особисте зауваження або навіювання тощо [36, с.94]

Такою є суть і система вмінь та навичок з кожного з розглянутих видів діяльності тренера.

3.7. Обговорення результатів дослідження

З метою з'ясування ролі тренера у формуванні особистості вихованця в навчально-тренувальному процесі було впроваджено в практичну діяльність тренера рекомендації які були розділені на три блоки. І були рекомендовані до застосування тренером в тренувальному процесі впродовж навчального року. Також були паралельно надані рекомендації у виді бесіди з юними спортсменами експериментальної групи. Після чого було проведене

анкетування в контрольній та експериментальній групах до та після проведення даного дослідження [48, с. 130]

Рекомендації до блоку 1 Взаємодія вихованця з тренером:

Тренеру:

1. Необхідно підтримувати регулярне спілкування з вихованцями, чітко висловлюйте свої потреби та очікування, а також демонструйте подяку за виконане завдання.

2. Будьте відкритими до вихованців, вислуховуйте їх, створюйте зворотний зв'язок та співпрацюйте над адаптацією до тренувальних навантажень своїх вихованців.

3. Розробляти навчально-тренувальну програму, переглядати її, долучати до обговорення вихованців. Пояснювати, які методики працюють найкраще саме для кожного окремо вихованця, як буде відбуватись взаємодія – «тренер-спортсмен».

4. Постійно вмотивовувати своїх вихованців різними способами. Доведіть вихованцям, що ви, як тренер є ключовим партнером у досягненні їхніх спортивних цілей, та допоможіть їм подолати будь-які перешкоди.

Вихованцям (спортсменам):

1. Необхідно підтримувати постійний зв'язок. Регулярно спілкуватися з тренером, як в процесі тренувального заняття, так і поза тренувальний час. Створювати комунікацію з тренером надаючи інформацію про свій прогрес, самопочуття та будь-які труднощі. Це допоможе йому краще адаптувати тренування.

2. Будьте відкриті та чесні. Не бійтеся висловлювати свої думки, запитання та побажання. Чим більше ви розповісте тренеру про свої цілі та мотивацію, тим ефективнішою буде ваша спільна робота.

3. Проявляйте подяку. Висловлюйте вдячність за зусилля тренера, його терпіння та підтримку. Це може бути як просте "дякую", так і особистий комплімент або привітання зі святом.

4. Цікавтесь навчально-тренувальним планом, ініціюйте обговорення особистого тренувального навантаження, вправами які виконуєте їх значення для розвитку фізичних якостей.

5. Будьте мотивовані. Пам'ятайте, що тренер є ключовим партнером у досягненні ваших спортивних цілей. Ваша мотивація та відданість тренеру допоможуть вам разом подолати будь-які перешкоди.

Рекомендації до блоку 2. Мотивація до занять:

Тренеру:

1. **Планування та відстеження:** Створіть чіткий графік тренувань враховуючи свої можливості. Ведіть щоденник прогресу, щоб наочно бачити результати та емоційний стан після занять.

2. **Створення викликів:** Вводьте нові, складніші завдання, які вимагають зусиль.

3. **Заохочення:** Відзначайте досягнення, але пам'ятайте, що занадто часті зовнішні винагороди можуть знизити внутрішню мотивацію.

4. **Дивуйте та захоплюйте:** Використовуйте нові формати: відео, аудіо, історії, гумор. Створюйте сприятливе середовище: Заохочуйте до самостійності, ініціативи та почуття гідності.

5. **Використовуйте індивідуальний підхід:** Допомагайте кожному вихованцю відчувати себе здібним та потрібним, не виділяючи надмірно обдарованих чи принижуючи тих, хто слабший.

6. **Забезпечте пошукові ситуації:** Запропонуйте спортсменам самостійно знайти рішення проблеми, наприклад, вибрати обладнання для завдання.

Вихованцям (спортсменам):

1. **Планування та відстеження:** дотримуйтесь графіку тренувань, враховуючи свої можливості. Ведіть щоденник тренувань, щоб наочно бачити результати тренувальних занять.

2. **Будьте готові до викликів:** нових, більш складніших завдань, які вимагають зусиль.

3. **Створюйте свою внутрішню мотивацію, заохочення до тренувань.**

4. Виконуйте самостійні завдання тренера такі як: перегляд відео, аудіо, історії, гумор.
5. Дослухайтеся до поради тренера, виконуйте індивідуальні завдання під час тренування, це допоможе кожному з вас відчувати себе здібним та потрібним.
6. Проявляйте ініціативу. Самостійно знаходьте рішення проблеми, наприклад, вибрати обладнання для тренування.

Рекомендації до блоку 3. Психологічний комфорт:

Тренеру:

1. Важливо ставити цілі: Формулювати реалістичні цілі та працювати над їх досягненням, відстежуючи свій прогрес.
2. Важливо працювати з мотивацією: Підвищувати мотивацію, щоб зберігати бажання до тренувальних занять та змагань.
3. Важливо керувати емоціями: Навчайтеся контролювати свій емоційний стан, долати тривогу та страх поразки.
4. Важливо розвивати концентрацію: Покращувати концентрацію уваги та швидкість мислення за допомогою спеціальних технік.
5. Важливо аналізувати помилки: Сприймати помилки як досвід, а не як кінець, і навчіться швидко відновлюватися після невдач.
6. Важливо бути впевненим: Працювати над зміцненням впевненості в собі та формуванням позитивної самооцінки.
7. Важливо підтримувати баланс: Знайдіть баланс між спортом та особистим життям, щоб уникнути вигорання.
8. Важливо підготувати вихованців до змагань: Продумати стратегію поведінки під час змагань і готуйтеся до них, щоб бути в оптимальному психологічному стані.
9. Важливо спілкуватися: Підтримувати зв'язки з іншими тренерами та фахівцями для отримання підтримки та нових знань.
10. Важливо навчити вихованців звертатися за допомогою: щоб вони не соромились звернутися до спортивного психолога, щоб отримати індивідуальну

підтримку та допомогу у складних ситуаціях. Як досягти та підтримувати психологічний комфорт:

11. Важливо розвивати у собі та вихованців само сприйняття: Не соромитися висловлювати свою думку, приймати свої недоліки та пробачати собі помилки.

12. Важливо навчити вихованців формувати здорові стосунки: Будувати гуманні та взаємо поважні стосунки з оточуючими.

13. Важливо підтримувати впевненість у собі та навчити цього вихованців: Досягнення успіхів у різних видах діяльності, відчуття власної значущості та унікальності сприяють комфорту.

14. Важливо бути собою: Дозволяти собі бути справжнім, не приховувати емоції та не вдавати з себе когось іншого.

Вихованцям (спортсменам):

1. Важливо ставити цілі: разом з тренером формулювати реалістичні цілі та працювати над їх досягненням, відстежуючи свій прогрес.

2. Важливо працювати з мотивацією: Підвищувати мотивацію, щоб зберігати бажання до тренувальних занять та змагань.

3. Важливо навчитися керувати емоціями: Навчайтеся контролювати свій емоційний стан, долати тривогу та страх поразки за підтримки тренера.

4. Важливо разом з тренером аналізувати помилки: Сприймати помилки як досвід, а не як кінець, і навчіться швидко відновлюватися після невдач.

5. Важливо навчитися бути впевненим: Працювати над зміцненням впевненості в собі та формуванням позитивної самооцінки.

6. Важливо навчитися підтримувати баланс: Знайдіть баланс між спортом та особистим життям, щоб уникнути перевантаження.

7. Важливо бути психологічно готовим до змагань: Разом з тренером продумати стратегію поведінки під час змагань і готуйтеся до них, щоб бути в оптимальному психологічному стані.

8. Важливо навчитися спілкуватися: Підтримувати зв'язки з іншими спортсменами для отримання підтримки та нових знань.

9. Важливо навчися звертатися за допомогою: не соромитись звернутися до спортивного психолога, щоб отримати індивідуальну підтримку та допомогу у складних ситуаціях.

Як досягти та підтримувати психологічний комфорт:

1. Важливо розвивати у вихованців самосприйняття: Не соромитися висловлювати свою думку, приймати свої недоліки та пробачати собі помилки.
2. Важливо навчитися формувати здорові стосунки: Будувати гуманні та взаємо поважні стосунки з оточуючими.
3. Важливо навчитися бути впевненим у собі: Досягнення успіхів у різних видах діяльності, відчуття власної значущості та унікальності сприяють комфорту.
4. Важливо бути собою: Дозволяти собі бути справжнім, не приховувати емоції та не вдавати з себе когось іншого.

Результати опитування

Анкета №1.1. опитування вихованців експериментальної групи (відділення з легкої атлетики, відділення з футболу на початку експерименту)

Блок 1. Взаємодія вихованця з тренером

1. Як Ви оцінюєте взаємини із тренером?

- Дуже добрі
- Добрі (надали відповідь 8)
- Задовільні
- Напружені (надали відповідь 22)

2. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку тренера?

- Завжди
- Часто
- Іноді (надали відповідь 20)
- Ніколи

✓ - ваша відповідь (ще не дуже ознайомилися з тренером) (надали відповідь 10)

3. Чи вміє тренер мотивувати Вас до кращих результатів?

- Так, завжди
- Частково (надали відповідь 27)
- Ні (надали відповідь 3)

4. Як Ви ставитеся до стилю спілкування тренера (тон, емоційність, справедливість)?

- Дуже позитивно
- Переважно позитивно (надали відповідь 10)
- Нейтрально (надали відповідь 20)
- Є зауваження

Блок 2. Мотивація до занять

5. Що є головною причиною Ваших занять спортом?

- Для здоров'я
- Для досягнення спортивних результатів (надали відповідь 2)
- Для спілкування з друзями
- За рекомендацією батьків (надали відповідь 28)

6. Наскільки Ви задоволені своїми успіхами у спорті?

- Дуже задоволений
- Задоволений
- Частково (надали відповідь 9)
- Не задоволений

✓інша відповідь: ще не було змоги виступити на змаганнях (надали відповідь 21)

7. Як часто Ви пропускаєте тренування без поважної причини?

- Ніколи
- Рідко (надали відповідь 8)
- Іноді
- Часто (надали відповідь 22)

Блок 3. Психологічний комфорт

8. Чи комфортно Вам перебувати у колективі секції?

- Так, завжди
- Переважно так
- Не завжди (надали відповідь 18)
- Ні (надали відповідь 12)

9. Чи відчуваєте Ви себе впевнено під час тренувань і змагань?

- Так
- Частково (надали відповідь 7)
- Ні (надали відповідь 23)

Дані опитування експериментальної групи до експерименту для кращого наглядного перегляду перенесемо до діаграми.

Діаграма 1. Результати опитування вихованців експериментальної групи (відділення з легкої атлетики, відділення з футболу на початку експерименту)

Блок 1. Взаємодія вихованця з тренером (відповіді за анкетною 1.1. на 1-4 питання):

1. Як Ви оцінюєте взаємини із тренером?
2. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку тренера?
3. Чи вміє тренер мотивувати Вас до кращих результатів?
4. Як Ви ставитеся до стилю спілкування тренера (тон, емоційність, справедливість)?



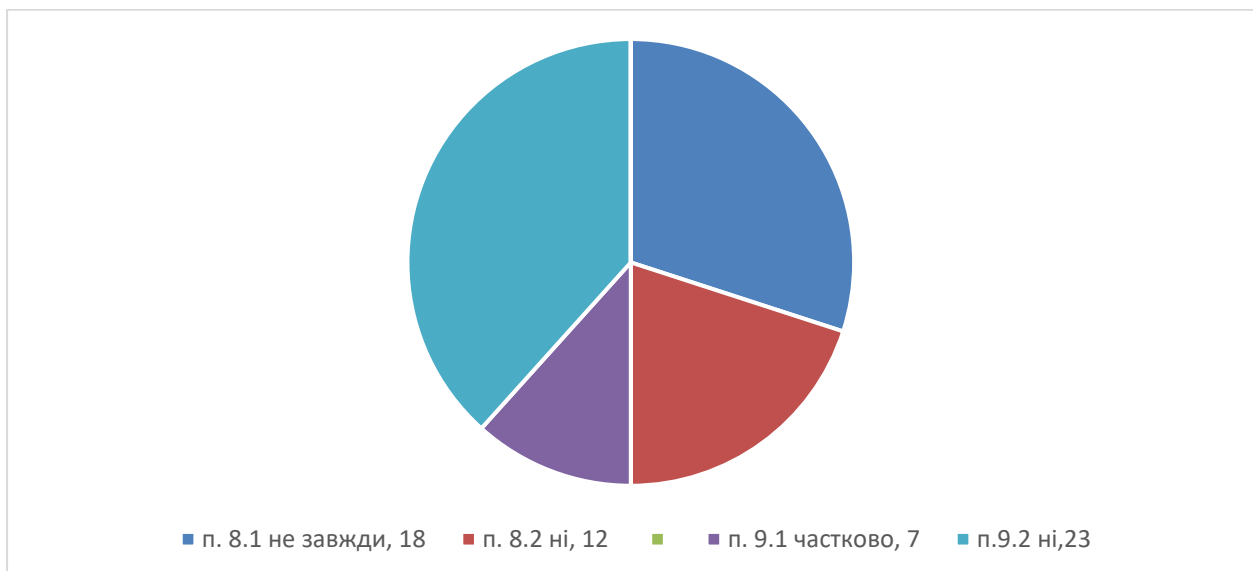
Діаграма 2. Результати опитування вихованців експериментальної групи (відділення з легкої атлетики, відділення з футболу на початку експерименту, кількість відповідей). Блок 2. Мотивація до занять (відповіді за анкетною 1.1. на 5-7 питання):

5. Що є головною причиною Ваших занять спортом?
6. Наскільки Ви задоволені своїми успіхами у спорті?
7. Як часто Ви пропускаєте тренування без поважної причини?



Діаграма 3. Результати опитування вихованців експериментальної групи (відділення з легкої атлетики, відділення з футболу на початку експерименту, кількість відповідей) Блок 3. Психологічний комфорт (відповіді за анкетною 1.1. на 8,9 питання):

8. Чи комфортно Вам перебувати у колективі секції?
9. Чи відчуваєте Ви себе впевнено під час тренувань і змагань?



Результати опитування

Анкета №1.2. опитування вихованців експериментальної групи (відділення з легкої атлетики, відділення з футболу в кінці експерименту)

Блок 1. Взаємодія вихованця з тренером

1. Як Ви оцінюєте взаємини із тренером?

- ✓ Дуже добрі(надали відповідь 4)

- ✓Добрі (надали відповідь 12)
- ✓Задовільні (надали відповідь 14)
- Напружені

2. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку тренера?

- ✓ Завжди (надали відповідь 10)
- ✓Часто (надали відповідь 18)
- ✓Іноді (надали відповідь 2)
- Ніколи

3. Чи вміє тренер мотивувати Вас до кращих результатів?

- ✓ Так, завжди (надали відповідь 10)
- ✓Частково (надали відповідь 20)
- Ні

4. Як Ви ставитеся до стилю спілкування тренера (тон, емоційність, справедливість)?

- ✓Дуже позитивно (надали відповідь 3)
- ✓Переважно позитивно (надали відповідь 27)
- Нейтрально
- Є зауваження

Блок 2. Мотивація до занять

5. Що є головною причиною Ваших занять спортом?

- ✓Для здоров'я (надали відповідь 5)
- ✓Для досягнення спортивних результатів (надали відповідь 15)
- ✓Для спілкування з друзями (надали відповідь 10)
- За рекомендацією батьків

6. Наскільки Ви задоволені своїми успіхами у спорті?

- Дуже задоволений
- ✓Задоволений (надали відповідь 8)
- ✓Частково (надали відповідь 18)
- ✓Не задоволений (надали відповідь 4)

інша відповідь: ще не було змоги виступити на змаганнях

7. Як часто Ви пропускаєте тренування без поважної причини?

- ✓Ніколи (надали відповідь 10)
- ✓Рідко (надали відповідь 17)
- ✓Іноді (надали відповідь 3)
- Часто

Блок 3. Психологічний комфорт

8. Чи комфортно Вам перебувати у колективі секції?

- ✓Так, завжди (надали відповідь 10)
- ✓Переважно так (надали відповідь 14)

- ✓ Не завжди (надали відповідь 6)
 Ні

9. Чи відчуваєте Ви себе впевнено під час тренувань і змагань?

- ✓ Так (надали відповідь 8)
 ✓ Частково (надали відповідь 21)
 ✓ Ні (надали відповідь 1)

Дані опитування експериментальної групи після експерименту для кращого наглядного перегляду перенесемо до діаграми.

Діаграма 4. Результати опитування вихованців експериментальної групи (відділення з легкої атлетики, відділення з футболу в кінці експерименту) Блок 1. Взаємодія вихованця з тренером (відповіді за анкетною 1.2. на 1-4 питання):

1. Взаємодія вихованця з тренером (відповіді за анкетною 1.2. на 1-4 питання):

1. Як Ви оцінюєте взаємини із тренером?
2. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку тренера?
3. Чи вміє тренер мотивувати Вас до кращих результатів?
4. Як Ви ставитеся до стилю спілкування тренера (тон, емоційність, справедливість)?



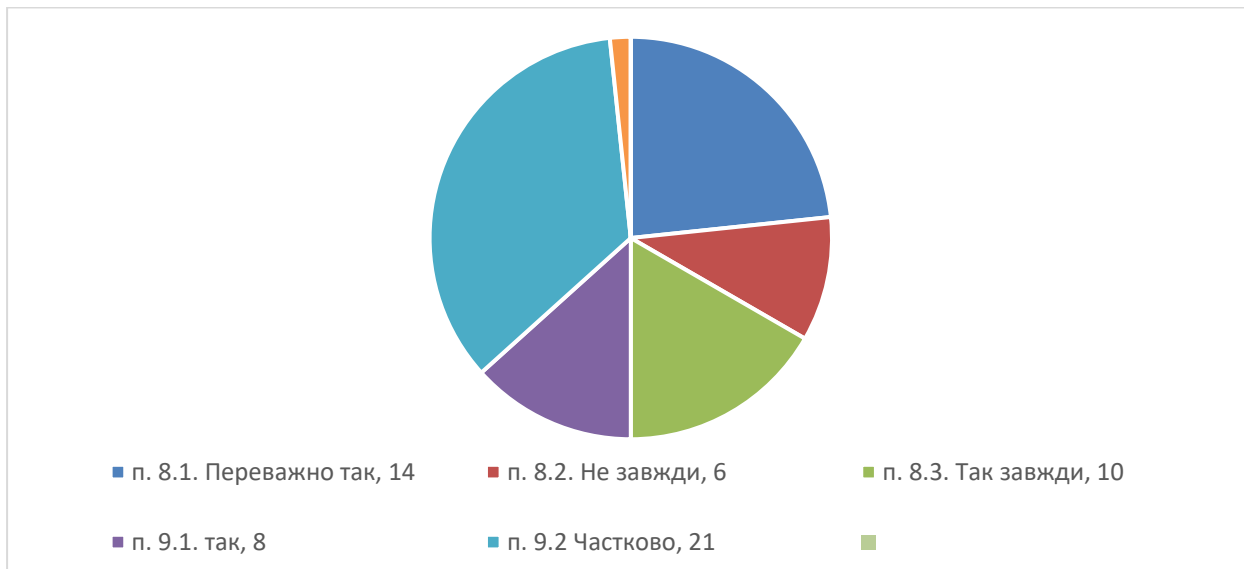
Діаграма 5. Результати опитування вихованців експериментальної групи (відділення з легкої атлетики, відділення з футболу в кінці експерименту, кількість відповідей). Блок 2. Мотивація до занять (відповіді за анкетною 1.2. на 5-7 питання):

5. Що є головною причиною Ваших занять спортом?
6. Наскільки Ви задоволені своїми успіхами у спорті?
7. Як часто Ви пропускаєте тренування без поважної причини?



Діаграма 6. Результати опитування вихованців експериментальної групи (відділення з легкої атлетики, відділення з футболу в кінці експерименту, кількість відповідей) Блок 3. Психологічний комфорт (відповіді за анкетною 1.2. на 8,9 питання):

8. Чи комфортно Вам перебувати у колективі секції?
9. Чи відчуваєте Ви себе впевнено під час тренувань і змагань?



(контрольна група анкета №1; експериментальна група анкета №2) на початку експерименту свідчило про наступні результати.

Провівши доскональний аналіз отриманих результатів опитування (Анкета 1.1.) в експериментальній групі на початку експерименту свідчать про наступне:

За блоком 1. Взаємодія вихованця з тренером (див. діаграма)

1. Взаємини із тренером: За результатами опитування встановлено, що незначна частина респондентів 8 осіб оцінила свої взаємини з тренером як добрі, тоді як переважна більшість 22 особи вказала на напружені стосунки. Це свідчить про наявність певних труднощів у комунікації між тренером та спортсменами, що може негативно впливати на психологічний клімат у команді та ефективність тренувального процесу. Отримані дані вказують на необхідність удосконалення взаємодії між тренером і спортсменами, зокрема шляхом підвищення рівня довіри, відкритості у спілкуванні та врахування індивідуальних потреб спортсменів.

2. Підтримка з боку тренера: 20 осіб за опитування показали, що іноді відчувають підтримку з боку тренера, тоді як 10 осіб зазначили, що ще не дуже ознайомилися з тренером, тому поки не можуть чітко оцінити рівень підтримки. Це свідчить про недостатньо стабільний рівень емоційної та професійної підтримки з боку тренера, а також про можливість покращення взаєморозуміння у процесі подальшої співпраці. Важливо звернути увагу на формування атмосфери довіри, відкритого спілкування та взаємної поваги між тренером і спортсменами, особливо на початкових етапах їх взаємодії.

3. Мотивація тренера: більшість опитаних 27 спортсменів вважають, що тренер частково вміє мотивувати їх до досягнення кращих результатів. Лише 3 спортсмена зазначили, що не відчувають мотивації з боку тренера. Це свідчить що мотиваційна робота тренера має потенціал для вдосконалення. Часткове відчуття мотивації може бути пов'язане з недостатньою індивідуалізацією підходів до спортсменів або нерегулярним використанням заохочувальних методів.

4. Стиль спілкування тренера: опитування показали, що 10 вихованців оцінили стиль спілкування тренера як переважно позитивний, тоді як 20

спортсменів висловили нейтральне ставлення. Такий розподіл відповідей може вказувати на те, що тренер дотримується коректного стилю спілкування, проте емоційна залученість та відчуття справедливості можуть бути недостатніми для створення позитивного психологічного клімату. Рекомендується посилити відкритість у комунікації, індивідуальний підхід та емоційну підтримку спортсменів.

За блоком 2. Мотивація до занять (див. діаграма 2)

Анкетування спортсменів контрольної групи щодо мотивації до занять спортом показало такі результати:

5. Головна причина занять спортом 28 опитаних спортсменів займаються спортом за рекомендацією батьків, тоді як лише 2 особи - для досягнення спортивних результатів. Це свідчить, що мотивація до занять спортом переважно зовнішня (з боку батьків), а не внутрішня.

6. Задоволеність спортивними успіхами: більшість респондентів 21 особа зазначили, що ще не мали змоги виступити на змаганнях, тому не можуть повною мірою оцінити свої спортивні успіхи. Водночас 9 осіб відповіли, що частково задоволені своїми досягненнями. Це свідчить про те, що більшість опитаних знаходяться на початковому етапі спортивної діяльності або ще не мали достатнього досвіду для оцінки власних результатів.

7. Частота пропусків тренувань без поважної причини: за результатами 22 вихованця зізналися, що часто пропускають тренування без поважної причини, тоді як лише 8 осіб роблять це рідко. Це може свідчити про низький рівень дисципліни або мотивації до занять спортом у більшій частині опитаних. Також можливим чинником є зовнішній вплив (наприклад, коли спорт обрано за рекомендацією батьків, а не з власного бажання).

За блоком 3. Психологічний комфорт (див. діаграма 3)

Анкетування спортсменів контрольної групи щодо психологічного комфорту показало наступні результати:

8. Комфорт перебування у колективі секції: 18 опитаних відповіли, що не завжди відчуваються комфортно у колективі секції, а ще 12 — що їм взагалі не

комфортно. Таким чином, половина учасників відчувають певні труднощі у спілкуванні або взаємодії з однолітками в спортивному середовищі. Це може свідчити про проблеми адаптації, психологічний дискомфорт або недостатню згуртованість колективу, що, у свою чергу, може впливати на мотивацію та відвідування тренувань.

9. Впевненість під час тренувань і змагань: 10 респондентів відчувають впевненість частково, а 20 — не відчувають. Такі результати вказують на низький рівень психологічної готовності більшості спортсменів, що може негативно впливати на ефективність тренувального процесу та результати виступів. Результати демонструють, що психологічний комфорт і впевненість спортсменів контрольної групи є неоднорідними та відносно низькими, що потребує уваги з боку тренера для створення сприятливої командної атмосфери та розвитку психологічної стійкості вихованців.

Провівши доскональний аналіз отриманих результатів опитування (Анкета 1.2.) в експериментальній групі в кінці експерименту свідчать про наступне:

За блоком 1. Взаємодія вихованця з тренером (див. діаграма 4)

Анкетування спортсменів експериментальної групи щодо взаємодії з тренером показало наступні тенденції:

1. Взаємини із тренером: Найбільша кількість опитаних 14 осіб оцінили свої взаємини з тренером як задовільні, 12 - як добрі, і лише 4 - як дуже добрі. Ці результати свідчать, що переважають нейтрально-позитивні стосунки між спортсменами та тренером, проте рівень довіри й взаєморозуміння ще можна покращити. Ймовірно, не всім вихованцям вистачає індивідуальної уваги, підтримки чи мотиваційного підходу з боку тренера.

Отже, варто звернути увагу на розвиток ефективної комунікації, емоційної підтримки та партнерських взаємин між тренером і спортсменами, що сприятиме зростанню впевненості та згуртованості колективу.

2. Підтримка з боку тренера: За результатами опитування встановлено, що більшість респондентів відчувають значну підтримку з боку тренера. Зокрема,

10 опитаних зазначили, що завжди відчувають підтримку, 18 – часто, тоді як лише 2 відповіли, що іноді відчувають таку підтримку. Варіант «ніколи» не було обрано жодним із учасників. Отже, можна зробити висновок, що взаємини між тренером і спортсменами характеризуються високим рівнем довіри, взаєморозуміння та психологічного комфорту. Такий результат свідчить про ефективність тренерської діяльності не лише у фізичній, а й у морально-психологічній підтримці спортсменів.

3. Мотивація тренера: Опитування показало, що більшість респондентів 20 вважають, що тренер частково мотивує їх до досягнення кращих результатів, тоді як 10 опитаних відзначили, що завжди отримують від тренера достатню мотивацію. Відсутність відповідей за варіантом «ні» свідчить про те, що тренер має позитивний вплив на спортивну мотивацію вихованців. Водночас отримані результати вказують на потенціал для подальшого вдосконалення мотиваційних методів, зокрема індивідуального підходу до спортсменів, стимулювання внутрішньої мотивації та формування орієнтації на особистісне зростання.

4. Стиль спілкування тренера: Так, 27 респондентів оцінили його як «переважно позитивний», а ще 3 – як «дуже позитивний». Результати опитування свідчать, що ставлення спортсменів до стилю спілкування тренера є переважно позитивним. Відсутність нейтральних або критичних оцінок демонструє високий рівень довіри, поваги та емоційного комфорту у взаємодії між тренером і вихованцями. Це свідчить про ефективний комунікативний стиль тренера, що сприяє створенню сприятливого психологічного клімату в колективі та підвищенню мотивації спортсменів.

За блоком 2. Мотивація до занять (див. діаграма 5)

Анкетування спортсменів експериментальної групи щодо мотивації до занять спортом показало такі результати:

5. Головна причина занять спортом Аналіз відповідей показав, що провідною мотивацією занять спортом серед опитаних є прагнення до досягнення спортивних результатів — цей варіант обрали 15 респондентів. Для 10 учасників головним чинником є можливість спілкування з друзями, що

свідчить про важливу соціальну складову спортивної діяльності. Ще 5 зазначили, що займаються спортом задля зміцнення здоров'я. Варіант «за рекомендацією батьків» не обрав жоден із респондентів, що вказує на переважно усвідомлену та самостійну мотивацію до занять спортом. Отже, більшість спортсменів орієнтовані на результат, але також високо цінують соціальні й оздоровчі аспекти тренувального процесу.

6. Результати опитування показали, що більшість спортсменів 18 частково задоволені своїми успіхами у спорті, а ще 8 зазначили, що загалом задоволені. Лише 4 респондентів висловили незадоволення власними досягненнями. Додатково один із учасників зазначив, що поки не мав змоги виступити на змаганнях, що свідчить про початковий етап спортивного розвитку. Отримані дані вказують на наявність помірному рівня самооцінки спортивних результатів серед більшості опитаних, а також на прагнення до подальшого вдосконалення. Це може бути позитивним показником, оскільки часткове задоволення власними досягненнями стимулює спортсменів до подальшого росту.

7. Задоволеність спортивними успіхами: 17 спортсменів зазначили, що рідко пропускають тренування без поважної причини, ще 10 відповіли, що ніколи не пропускають занять. Лише 3 респондентів визнали, що іноді можуть пропустити тренування, тоді як варіант «часто» не був обраний жодним учасником. Такі результати свідчать про високий рівень дисциплінованості, відповідальності та зацікавленості у тренувальному процесі серед опитаних спортсменів. Це також підтверджує позитивний вплив тренера на формування мотивації до систематичних занять спортом і дотримання тренувального режиму.

За блоком 3. Психологічний комфорт (див. діаграма 6)

Анкетування спортсменів експериментальної групи щодо психологічного комфорту показало наступні результати:

8. Комфорт перебування у колективі секції: Опитування свідчать, що 14 спортсменів респондентів відповіли, що їм «переважно комфортно», а 10 - що «завжди комфортно» перебувати у колективі. Водночас 6 учасників зазначили,

що «не завжди» відчують комфорт, що може свідчити про окремі труднощі у взаєминах або періодичні міжособистісні непорозуміння. Загалом результати демонструють сприятливий соціально-психологічний клімат у секції, який переважно забезпечує комфортну взаємодію між спортсменами та сприяє ефективній командній роботі.

9. Впевненість під час тренувань і змагань Результати опитування встановили, що 21 спортсмен частково відчують упевненість під час тренувань і змагань, тоді як 8 респондентів повністю впевнені у своїх силах. Лише 1 учасник зазначив, що не відчуває впевненості. Такий розподіл відповідей свідчить про те, що переважна більшість спортсменів перебувають у процесі формування стабільної психологічної впевненості, що є природним для різних етапів спортивної підготовки. Отримані результати підкреслюють важливість психологічної підтримки та роботи тренера над розвитком самовпевненості, стресостійкості й віри у власні можливості.

Результати опитування

Анкета №2.1. опитування вихованців контрольної групи (відділення з боротьби, відділення з волейболу на початку експерименту)

Блок 1. Взаємодія вихованця з тренером

1. Як Ви оцінюєте взаємини із тренером?

- Дуже добрі
- Добрі (надали відповідь 10)
- Задовільні
- Напружені (надали відповідь 20)

2. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку тренера?

- Завжди
- Часто
- Іноді (надали відповідь 18)
- Ніколи

✓- ваша відповідь (ще не дуже ознайомилися з тренером) (надали відповідь 12)

3. Чи вміє тренер мотивувати Вас до кращих результатів?

- Так, завжди
- Частково (надали відповідь 25)
- Ні (надали відповідь 5)

4. Як Ви ставитеся до стилю спілкування тренера (тон, емоційність, справедливість)?

- Дуже позитивно
- Переважно позитивно (надали відповідь 4)
- Нейтрально (надали відповідь 26)
- Є зауваження

Блок 2. Мотивація до занять

5.Що є головною причиною Ваших занять спортом?

- Для здоров'я
- Для досягнення спортивних результатів
- Для спілкування з друзями
- За рекомендацією батьків (надали відповідь 30)

6.Наскільки Ви задоволені своїми успіхами у спорті?

- Дуже задоволений
- Задоволений
- Частково (надали відповідь 12)
- Не задоволений

інша відповідь: ще не було змоги виступити на змаганнях (надали відповідь 18)

7.Як часто Ви пропускаєте тренування без поважної причини?

- Ніколи
- Рідко (надали відповідь 10)
- Іноді
- Часто (надали відповідь 20)

Блок 3. Психологічний комфорт

8.Чи комфортно Вам перебувати у колективі секції?

- Так, завжди
- Переважно так (надали відповідь 4)
- Не завжди (надали відповідь 14)
- Ні (надали відповідь 10)

9.Чи відчуваєте Ви себе впевнено під час тренувань і змагань?

- Так
- Частково (надали відповідь 10)
- Ні (надали відповідь 20)

Дані опитування контрольної групи до експерименту для кращого наглядного перегляду перенесемо до діаграми.

Діаграма 7. Результати опитування вихованців контрольної групи (відділення з боротьби, відділення з волейболу на початку експерименту) Блок

1. Взаємодія вихованця з тренером (відповіді за анкетною 2 на 1-4 питання):

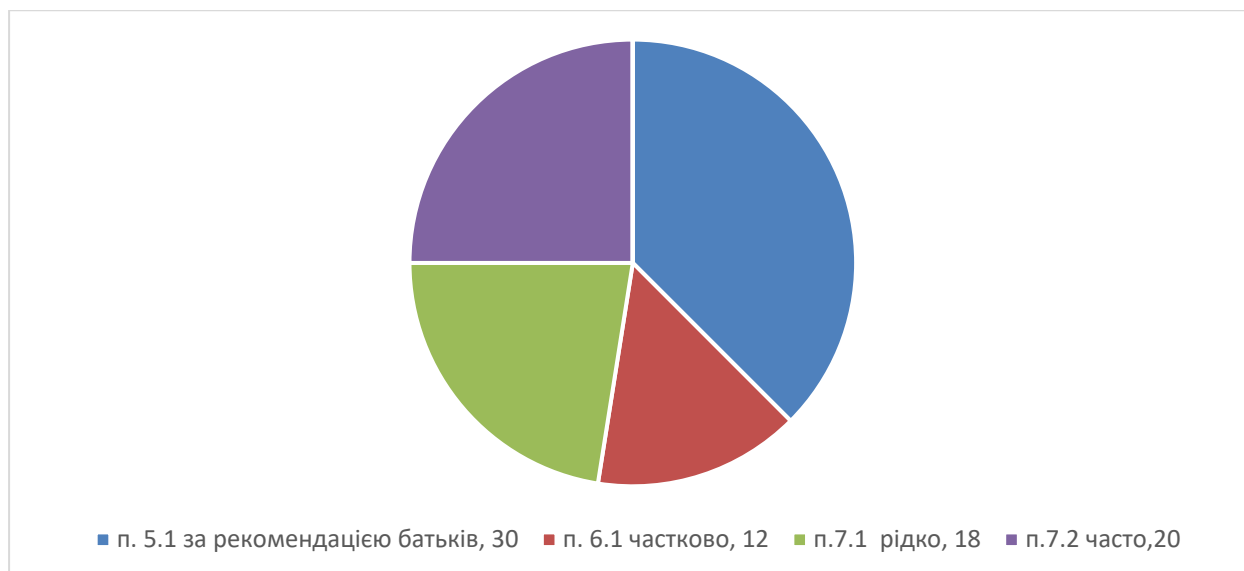
1. Як Ви оцінюєте взаємини із тренером?
2. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку тренера?
3. Чи вміє тренер мотивувати Вас до кращих результатів?
4. Як Ви ставитеся до стилю спілкування тренера (тон, емоційність, справедливість)?



Діаграма 8. Результати опитування вихованців контрольної групи

(відділення з боротьби, відділення з волейболу на початку експерименту, кількість відповідей). Блок 2. Мотивація до занять (відповіді за анкетною 2 на 5-7 питання):

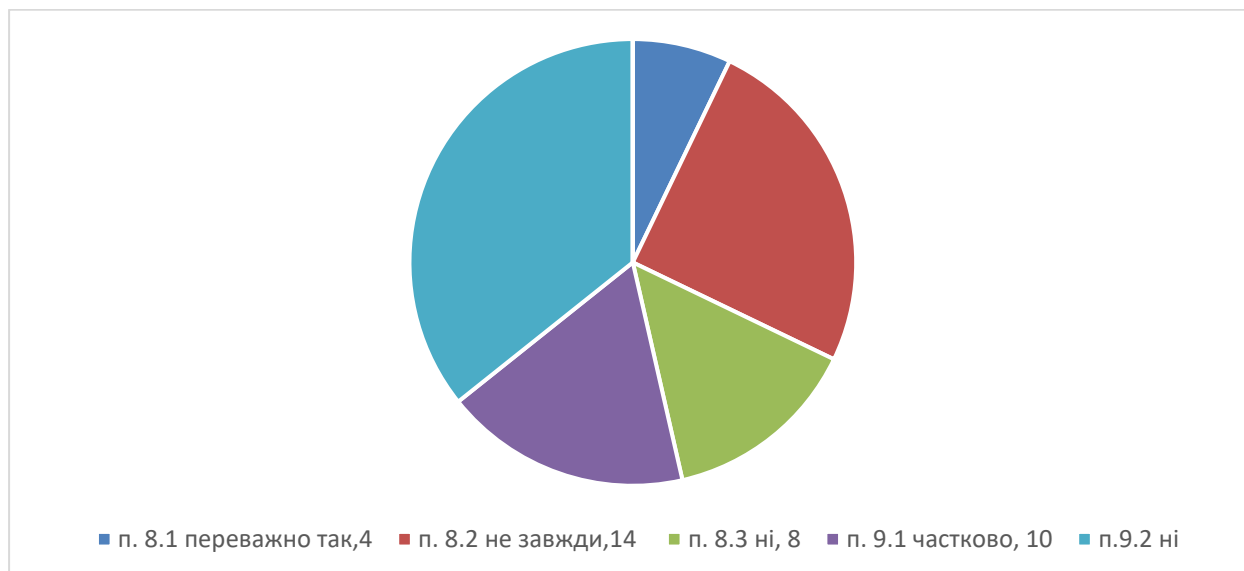
5. Що є головною причиною Ваших занять спортом?
6. Наскільки Ви задоволені своїми успіхами у спорті?
7. Як часто Ви пропускаєте тренування без поважної причини?



Діаграма 9. Результати опитування вихованців контрольної групи (відділення з боротьби, відділення з волейболу на початку експерименту, кількість відповідей) Блок 3. Психологічний комфорт (відповіді за анкетною 2 на 8,9 питання):

8. Чи комфортно Вам перебувати у колективі секції?

9. Чи відчуваєте Ви себе впевнено під час тренувань і змагань?



Результати опитування
Анкета №2.2. опитування вихованців контрольної групи
(відділення з боротьби, відділення з волейболу в кінці експерименту)

Блок 1. Взаємодія вихованця з тренером

1. Як Ви оцінюєте взаємини із тренером?

- ✓ Дуже добрі(надали відповідь 2)
- ✓ Добрі (надали відповідь 10)
- ✓ Задовільні (надали відповідь 18)
- Напружені

2. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку тренера?

- Завжди
- ✓ Часто (надали відповідь 8)
- ✓ Іноді (надали відповідь 14)
- ✓ Ніколи (надали відповідь 8)

3. Чи вміє тренер мотивувати Вас до кращих результатів?

- ✓ Так, завжди (надали відповідь 4)
- ✓ Частково (надали відповідь 25)
- ✓ Ні (надали відповідь 1)

4. Як Ви ставитеся до стилю спілкування тренера (тон, емоційність, справедливість)?

- Дуже позитивно
- ✓ Переважно позитивно (надали відповідь 18)
- ✓ Нейтрально (надали відповідь 12)
- Є зауваження

Блок 2. Мотивація до занять

5. Що є головною причиною Ваших занять спортом?

- Для здоров'я
- Для досягнення спортивних результатів
- ✓ Для спілкування з друзями (надали відповідь 10)
- ✓ За рекомендацією батьків (надали відповідь 20)

6. Наскільки Ви задоволені своїми успіхами у спорті?

- Дуже задоволений
- Задоволений
- ✓ Частково (надали відповідь 8)
- ✓ Не задоволений (надали відповідь 16)

✓ інша відповідь: ще не було змоги виступити на змаганнях (надали відповідь 6)

7. Як часто Ви пропускаєте тренування без поважної причини?

- Ніколи
- ✓ Рідко (надали відповідь 10)
- ✓ Іноді (надали відповідь 14)
- ✓ Часто (надали відповідь 6)

Блок 3. Психологічний комфорт

8. Чи комфортно Вам перебувати у колективі секції?

- Так, завжди
- Переважно так (надали відповідь 10)
- Не завжди (надали відповідь 14)
- Ні (надали відповідь 6)

9. Чи відчуваєте Ви себе впевнено під час тренувань і змагань?

- Так
- Частково (надали відповідь 19)
- Ні (надали відповідь 11)

Дані опитування контрольної групи після експерименту для кращого наглядного перегляду перенесемо до діаграми.

Діаграма 10. Результати опитування вихованців контрольної групи (відділення з боротьби, відділення з волейболу в кінці експерименту) Блок 1. Взаємодія вихованця з тренером (відповіді за анкетною 2 на 1-4 питання):

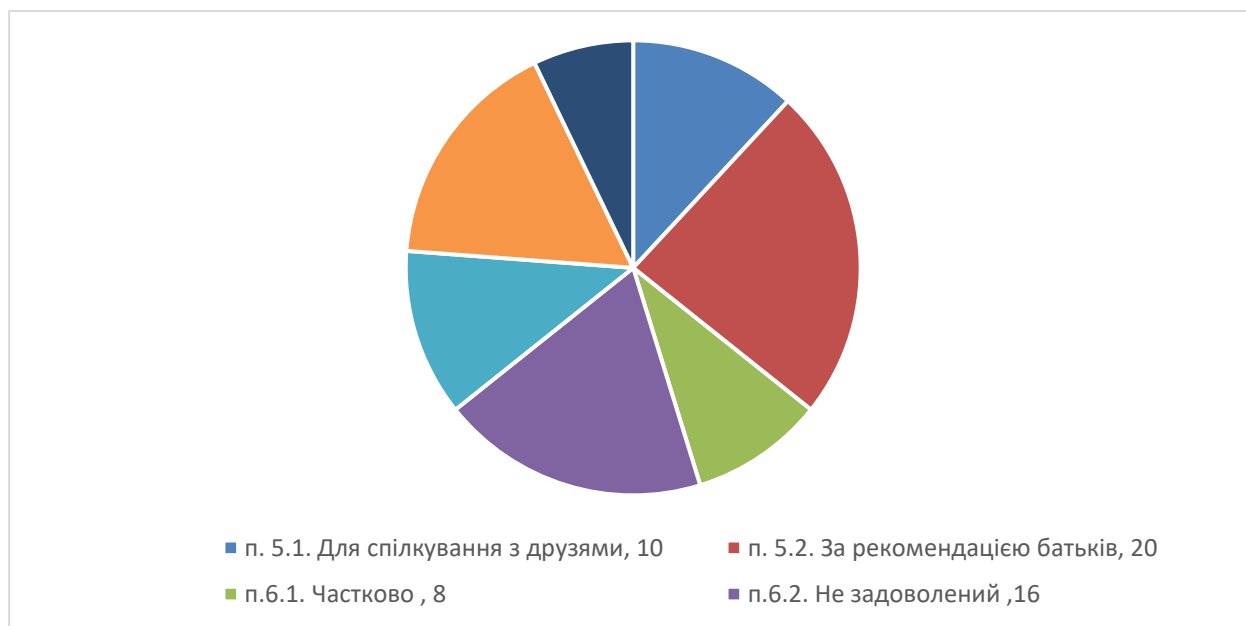
1. Як Ви оцінюєте взаємини із тренером?
2. Чи відчуваєте Ви підтримку з боку тренера?
3. Чи вміє тренер мотивувати Вас до кращих результатів?
4. Як Ви ставитеся до стилю спілкування тренера (тон, емоційність, справедливість)?



Діаграма 11. Результати опитування вихованців контрольної групи (відділення з боротьби, відділення з волейболу в кінці експерименту, кількість відповідей). Блок 2. Мотивація до занять (відповіді за анкетною 2 на 5-7 питання):

5. Що є головною причиною Ваших занять спортом?
6. Наскільки Ви задоволені своїми успіхами у спорті?

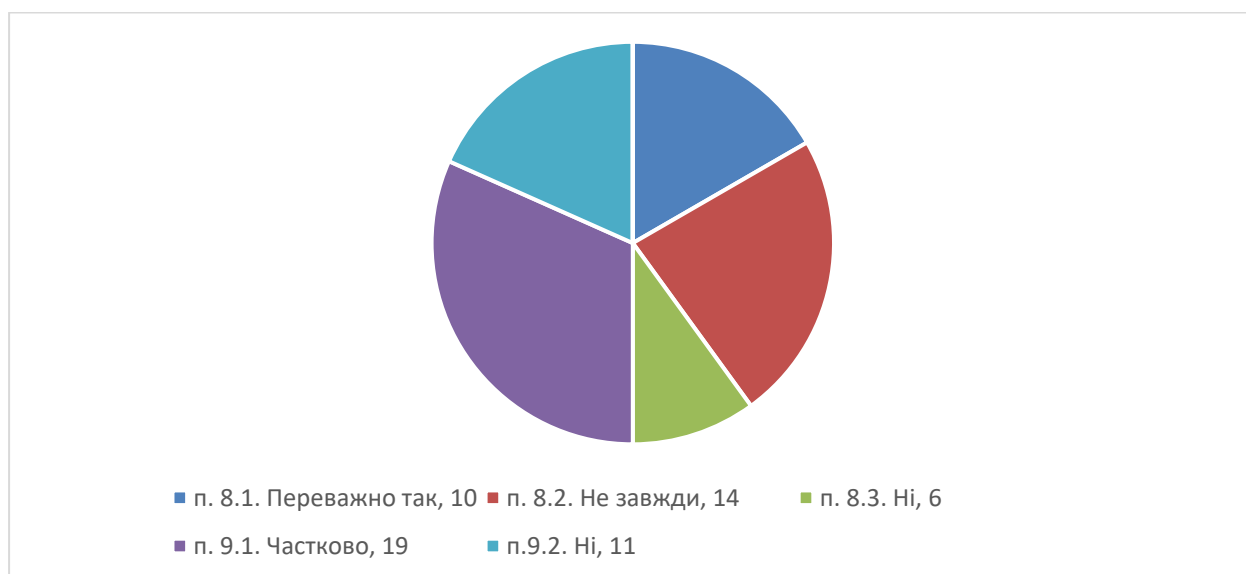
7. Як часто Ви пропускаєте тренування без поважної причини?



Діаграма 12. Результати опитування вихованців контрольної групи (відділення з боротьби, відділення з волейболу в кінці експерименту, кількість відповідей) Блок 3. Психологічний комфорт (відповіді за анкетною 2 на 8,9 питання):

8. Чи комфортно Вам перебувати у колективі секції?

9. Чи відчуваєте Ви себе впевнено під час тренувань і змагань?



З метою визначення впливу тренера на особистий розвиток юних спортсменів проведене анкетування для експериментальної та контрольної груп

(експериментальна група анкета №1; контрольна група анкета №2) на початку експерименту свідчило про наступні результати.

Результати контрольної групи на початку експерименту свідчать про наступне:

За блоком 1. Взаємодія вихованця з тренером (див. діаграма 7)

1. **Взаємини із тренером:** 10 респондентів оцінили їх як добрі, тоді як 20 спортсменів відзначили **напружені** взаємини. Це свідчить про те, що частина вихованців відчуває певні труднощі у міжособистісній взаємодії з тренером.

2. **Підтримка з боку тренера:** 18 спортсменів відзначили, що підтримка з боку тренера відчувається іноді, а 12 респондентів зазначили, що ще не дуже ознайомилися з тренером, тому не можуть оцінити підтримку. Такий розподіл відповідей вказує на непостійність або відкладене формування взаємної довіри між тренером і спортсменом.

3. **Мотивація тренера:** 25 респондентів вважають, що тренер мотивує частково, а 5 осіб зазначили, що тренер не мотивує. Це свідчить про наявність базового рівня мотиваційної підтримки, проте її ефективність залишається обмеженою для частини спортсменів.

4. **Стиль спілкування тренера:** більшість спортсменів оцінює його нейтрально (26 респондентів), а 4 - переважно позитивно. Отримані дані свідчать про те, що стиль комунікації тренера сприймається як досить формальний і не завжди залишає позитивне емоційне враження у вихованців.

Загалом, результати свідчать про наявність часткової підтримки і мотиваційного впливу з боку тренера, однак відносини з деякими спортсменами залишаються напруженими. Крім того, стиль спілкування тренера оцінюється переважно нейтрально, що підкреслює необхідність вдосконалення комунікаційних навичок для формування більш ефективної взаємодії з вихованцями.

За блоком 2. Мотивація до занять (див. діаграма 8)

Анкетування спортсменів контрольної групи щодо мотивації до занять спортом показало такі результати:

5. **Головна причина занять спортом:** усі 30 респондентів зазначили, що займаються **за рекомендацією батьків**. Це свідчить про те, що на початковому етапі спортивної діяльності домінує зовнішня мотивація, а не власні прагнення до здоров'я чи досягнення спортивних результатів.

6. **Задоволеність спортивними успіхами:** 12 спортсменів відповіли, що частково задоволені своїми результатами, а 18 респондентів зазначили, що ще не мали змоги виступити на змаганнях. Такий розподіл відображає початковий рівень спортивного досвіду та обмежену можливість оцінити власні досягнення.

7. **Частота пропусків тренувань без поважної причини:** 10 спортсменів зазначили, що пропускають **рідко**, а 20 респондентів - часто. Це свідчить про наявність низької дисципліни у частини спортсменів, що може бути пов'язано з недостатньою внутрішньою мотивацією або відсутністю ефективного контролю з боку тренера.

Результати анкетування демонструють, що більшість спортсменів контрольної групи займається спортом за зовнішньою мотивацією, а задоволеність власними успіхами та дисципліна на тренуваннях є середніми або низькими. Це підкреслює необхідність розвитку внутрішньої мотивації, підвищення мотиваційного впливу тренера та вдосконалення контролю відвідуваності тренувань.

За блоком 3. Психологічний комфорт (див. діаграма 9)

Анкетування спортсменів контрольної групи щодо психологічного комфорту показало наступні результати:

8. **Комфорт перебування у колективі секції:** 4 респонденти відчують комфорт переважно завжди, 14 - не завжди, а 10 спортсменів зазначили, що їм некомфортно у колективі. Це свідчить про наявність певних міжособистісних

труднощів у команді та неоднорідність сприйняття психологічної атмосфери серед спортсменів.

9. Впевненість під час тренувань і змагань: 10 респондентів відчувають впевненість частково, а 20 - не відчувають. Такі результати вказують на **низький рівень психологічної готовності** більшості спортсменів, що може негативно впливати на ефективність тренувального процесу та результати виступів.

Результати блоку демонструють, що психологічний комфорт і впевненість спортсменів контрольної групи є неоднорідними та відносно низькими, що потребує уваги з боку тренера для створення сприятливої командної атмосфери та розвитку психологічної стійкості вихованців.

За блоком 1. Взаємодія вихованця з тренером (див. діаграма 10)

Анкетування спортсменів контрольної групи щодо взаємодії з тренером показало наступні тенденції:

1. **Взаємини із тренером:** 2 респондентів оцінили їх як дуже добрі, тоді як 10 спортсменів відзначили як добрі взаємини, 18 відзначили, як задовільні взаємини, і жоден учасник не відзначив напружених взаємин. Отже, загальний рівень стосунків із тренером можна охарактеризувати як переважно позитивний, але з потенціалом для покращення комунікації та взаєморозуміння.

2. **Підтримка з боку тренера:** Отримані результати свідчать, що лише 8 спортсменів часто відчувають підтримку тренера, тоді як 14 респондентів робить це лише іноді, ще 8 зазначили, що ніколи не відчувають такої підтримки. Відсутність жодної відповіді «завжди» може вказувати на недостатній рівень емоційної та професійної взаємопідтримки з боку тренера. Отже, доцільно приділити увагу розвитку комунікаційних навичок тренера та створенню більш підтримувальної атмосфери в команді

3. **Мотивація тренера:** Лише 4 учасники відзначили, що тренер завжди успішно виконує цю функцію. Переважна більшість опитаних 25 чоловік вважають, що тренер частково вміє їх мотивувати до досягнення кращих

результатів, тоді як 1 спортсмен вважає, що мотивуючий вплив відсутній. Отже, можна зробити висновок, що мотиваційна робота тренера є загалом ефективною, але потребує вдосконалення, зокрема у напрямі індивідуалізації підходів до спортсменів і підсилення позитивної підтримки.

4. **Стиль спілкування тренера:** Більшість респондентів 18 переважно позитивно оцінюють стиль спілкування тренера, 12 ставляться до нього нейтрально. Відсутність негативних оцінок або зауважень свідчить про загалом сприятливу комунікативну атмосферу в колективі.

За блоком 2. Мотивація до занять (див. діаграма 11)

Анкетування спортсменів контрольної групи щодо мотивації до занять спортом показало такі результати:

5. Третина 10 спортсменів робить це для спілкування з друзями, а більшість опитаних 20 чоловік займаються спортом за рекомендацією батьків. Відсутність відповідей, пов'язаних із прагненням до спортивних результатів або зміцнення здоров'я, свідчить про низьку внутрішню мотивацію респондентів до занять спортом.

6. **Задоволеність спортивними успіхами:** Частково задоволені відповіли тільки 8 спортсменів, більшість опитаних 16 виявили незадоволення своїми спортивними успіхами,. Крім того, 6 зазначили, що ще не мали можливості виступити на змаганнях, що може пояснювати низький рівень самозадоволення результатами. Відсутність респондентів, які вважають себе повністю задоволеними, свідчить про потребу в підвищенні рівня підтримки, мотивації та створенні умов для реалізації спортивного потенціалу учасників.

7. **Частота пропусків тренувань без поважної причини:** 10 спортсменів пропускають тренування рідко, більшість респондентів 14 чоловік пропускають тренування іноді, а 6 робить це часто. Відсутність відповідей «ніколи» свідчить про наявність певного рівня пропусків тренувань без поважної причини серед усіх спортсменів. Це може вказувати на потребу в підвищенні мотивації до регулярних занять і контролю відвідуваності.

За блоком 3. Психологічний комфорт (див. діаграма 12)

Анкетування спортсменів контрольної групи щодо психологічного комфорту показало наступні результати:

8. **Комфорт перебування у колективі секції:** Третина 10 чоловік відчуває комфорт переважно, більшість респондентів 14 вважають перебування у колективі не завжди комфортним, а лише 6 не відчуває комфорту. Відсутність відповідей «так, завжди» може свідчити про неповну інтеграцію учасників у колектив та наявність певних проблем у взаєминах між спортсменами.

9. Більшість опитаних 19 відчувають впевненість лише частково, тоді як 11 спортсменів відзначили, що не відчувають впевненості під час тренувань і змагань. Відсутність відповідей «так» свідчить про загалом низький рівень упевненості серед спортсменів, що може бути пов'язано як із психологічною підготовкою, так і з рівнем підтримки та мотивації з боку тренера.

Аналіз результатів розвитку фізичних якостей до та після проведення експерименту показав наступні дані (див. табл. 3.7.1.)

Таблиця 3.7.1.

Показники фізичної підготовленості юних волейболістів експериментальної і контрольної груп до та після експерименту ($\bar{x} \pm S$)

Досліджувані і показники	Експериментальна група (n=30; x-17; д-13)				Контрольна група (n=30) (n=30; x-19; д-11)			
	До експерименту		Після експерименту		До експерименту		Після експерименту	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
Біг 30 м, с	5,0 ±0,20	5,2 ±0,9	4,8 ±0,22	5,0±0 ,21	5,1 ±0,44	5,3±0, 40	45,0 ±0,43	5,1±0,2 1
Біг 60 м, с	9,0 ±0,15	9,4±0, 12	8,5 ±0,21	9,1± 0,16	9,0 ±0,34	9,3±0, 18	8,7 ±0,44	9,2±0,3
Човниковий біг 6х5 м, с	11,65 ±0,79	12,02 ±0,39	10,40 ±0,8	11,40 ±0,4	11,75 ±0,96	12,08 ±0,4	11,57 ±0,10	11,35± 0,5
Стрибок у довжину з місця, см	180 ±14,98	175,0 9±12, 8	210 ±14,8	196,0 9±0,1 4	185 ±18,39	180,0 9±10, 0	200 ±18,63	190±0, 55
Потрійний стрибок, м	6,30 ±04,9	5,70± 0,5	6,60 ±07,0	5,84± 0,9	6,34 ±0,67	5,65± 0,32	6,65 ±0,45	5,79±0, 2

Х- хлопці; Д- дівчата

Аналіз динаміки фізичних показників юних волейболістів експериментальної та контрольної груп засвідчив помітну перевагу змін саме в експериментальній групі, що свідчить про ефективність застосованої навчально-тренувальної методики.

Швидкісні якості (біг 30 м та 60 м) Покращилися показники фізичної підготовки: з бігу на 30 м., 60 м.

У експериментальній групі спостерігається суттєве покращення результатів у хлопців і дівчат: час подолання дистанцій 30 м і 60 м зменшився, що вказує на розвиток швидкості та стартової вибуховості.

У контрольній групі зміни менш виражені: результати покращилися незначно або залишилися близькими до початкових показників. Це свідчить, що запропонована тренувальна програма позитивно вплинула на розвиток швидкості.

Швидкісно-силові та координаційні якості (човниковий біг 6×5 м)

Експериментальна група продемонструвала вагоме покращення: час виконання човникового бігу скоротився в обох підгрупах.

У контрольній групі зміни мінімальні й менш стабільні. Це підтверджує покращення маневреності, швидкості переміщення та загальної координації.

Стрибкові здібності (стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок)

У експериментальній групі зафіксовано найбільш виражене покращення серед усіх тестів:

- збільшилася дальність стрибка з місця;
- значно підвищилися результати у потрійному стрибку.

У контрольній групі приріст показників є, але він менший, ніж у експериментальній. Це свідчить про значний розвиток вибухової сили нижніх кінцівок, що є критично важливим для волейболу.

Усі тести показали, що експериментальна група продемонструвала більш суттєвий приріст фізичних якостей, ніж контрольна. Найбільш помітні зміни спостерігаються у швидкісно-силових показниках та вибуховій силі, що є визначальними для волейболу.

Отже, запропонована тренувальна методика є ефективною і забезпечує більш інтенсивний розвиток фізичної підготовленості юних волейболістів порівняно з традиційною програмою, яка застосовувалася в контрольній групі.

Підсумовуючи всі результати дослідження можна стверджувати про позитивний вплив як на розвиток фізичних якостей спортсменів початківців так і на формування їхньої особистості – ці висновки підтверджують вище викладений матеріал за результатами проведеного дослідження. По закінченню експерименту в експериментальній групі у порівнянні з контрольною спостерігали покращення результатів у двох напрямках: перший це фізичний розвиток (покращення спортивних результатів, покращення розвитку фізичних якостей, спортивних показників); другий це особистий розвиток спортсменів у експериментальній групі у порівнянні з контрольною групою в кінці експерименту спостерігалися покращення у всіх трьох напрямків блоку опитування до та після експерименту, а саме взаємодія з тренером, мотивація, психологічний комфорт в групі. Після впровадження рекомендацій в навчально-тренувальний процес, як тренер так і спортсмени досягли наступних змін:

- покращилася взаємодія вихованця з тренером
- вихованці стали більш вмотивовані до тренувальних занять
- покращення психологічного комфорту під час тренувань

Висновок до розділу 3

Встановлено, що ефективність розвитку юних спортсменів визначається не лише обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень, а насамперед доцільним добром навчально-тренувальних методів. Застосування різних методів - словесних, наочних, практичних, ігрових, змагальних, а також спеціалізованих методів розвитку фізичних якостей - забезпечує комплексний вплив на організм дитини та сприяє гармонійному поєднанню освітніх і тренувальних завдань. Важливою умовою є індивідуалізація підходів до

спортсменів з урахуванням вікових, статевих, морфофункціональних і психічних особливостей розвитку.

Практичне застосування методів фізичного виховання в системі занять дитячо-юнацької спортивної школи сприяє підвищенню рівня технічної, фізичної й тактичної підготовленості, формуванню стійкої мотивації до занять спортом, розвитку вольових якостей та дисциплінованості. Особливого значення набуває поєднання традиційних методів із сучасними інноваційними технологіями тренування, що підвищує ефективність навчально-тренувального процесу. Отже, раціональне й науково обґрунтоване використання методів фізичного виховання і спорту на тренувальних заняттях у дитячо-юнацькій спортивній школі є запорукою всебічного розвитку юних спортсменів, формування їх особистості та готовності до подальшої спортивної спеціалізації та досягнення високих результатів у майбутньому.

ВИСНОВКИ

За результатами дослідження можна зробити наступні висновки:

У результаті проведеного дослідження було вирішено комплекс наукових і практичних завдань, спрямованих на всебічне вивчення проблеми формування особистості спортсменів-початківців у навчально-тренувальному процесі дитячо-юнацької спортивної школи.

1. По-перше, аналіз наукової та методичної літератури дав можливість виявити сучасний стан теоретичної розробки проблеми. Було з'ясовано, що формування особистості юного спортсмена є багатограним процесом, який охоплює моральне, інтелектуальне, емоційно-вольове та фізичне становлення. Вивчення джерел дозволило визначити сутність виховного процесу під час навчально-тренувальних занять та підкреслити значення педагогічно виваженого підходу до розвитку особистості в умовах спортивної діяльності.
2. По-друге, вивчення практичних аспектів організації сучасного навчально-тренувального заняття в умовах дитячо-юнацької спортивної школи (ДЮСШ) показало, що ефективність спортивної підготовки початківців залежить від науково обґрунтованої структури тренування, оптимального добору вправ, дотримання принципів поступовості та індивідуального підходу. Аналіз реальної практики дав змогу окреслити найбільш результативні форми та методи роботи з юними спортсменами, які сприяють не лише фізичному розвитку, а й формуванню позитивних моральних якостей та навичок самодисципліни.
3. По-третє, у ході дослідження було визначено механізми виховного впливу тренера на розвиток особистості спортсмена-початківця. Встановлено, що ключову роль відіграють педагогічна позиція тренера, стиль спілкування, створення позитивного емоційного клімату, формування мотивації до занять спортом та підтримка індивідуальних успіхів вихованців. Саме системний, цілеспрямований і особистісно орієнтований вплив тренера забезпечує гармонійний розвиток юного спортсмена та сприяє становленню його ціннісних орієнтацій і спортивної культури.

Проведене дослідження не вичерпало всіх проблем, які розглядаються в роботі. У подальшому, на наш погляд, доцільно здійснювати більш глибоке вивчення ролі тренера у формуванні особистості висококваліфікованих спортсменів. Добре підготовлене, організоване і проведене заняття є надбанням уміння та старання тренера, запорукою гармонійного розвитку людини, без втрати здоров'я, а з набуттям його, підвищення в них інтересу до фізичної культури і спорту. До занять фізичної культури необхідно ретельно й сумлінно готуватися, особливо тренерам-початківцям. Без підготовки до заняття не можна провести

Отже, результати дослідження підтверджують, що навчально-тренувальний процес у дитячо-юнацькій спортивній школі є важливим середовищем формування особистості спортсменів-початківців, а ефективність цього процесу значною мірою залежить від співпраці з вихованцями, професійної компетентності, педагогічної майстерності та виховного впливу тренера.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Биковський Я. Т. Педагогічні умови діяльності гуртків закладів позашкільної освіти [Текст]: монографія. Київ: ІВЦ АЛКОН, 2020. 148 с.
2. Возний В. В. Психолого-педагогічні особливості формування особистості майбутніх тренерів-викладачів: кваліфікаційна робота магістра: 017 Фізична культура і спорт; Хмельницький. нац. ун-т. Хмельницький, 2022. 70 с.
3. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
4. Грибан Г. П., Мичка І. В., Гарлінська А. М., Солодовник О. В., Чайка Ю. Ю., Пилипчук П. Б., Денисовець А. П. (2022). Формування комунікативної компетентності в майбутніх учителів фізичної культури під час освітнього процесу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (4(149)), 43-46.
5. Єгорова, О. І. Позашкільна освіта [Текст]: міжнародний досвід і кращі практики громадянського виховання дітей і молоді. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 148 с.
6. Задорожна-Княгницька Л. В. Історія педагогіки: навчальний посібник для студентів ЗВО. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020, 364 с.
7. Заячківська Н., Кашуба Н. (2021). Ігрова діяльність як невід'ємний компонент навчання молодших школярів. Молодий вчений, 9 (97), 16-19. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-9-97-4>.
8. Когут І. В., Маринич Є. В. Організаційно-методичне забезпечення функціонування спортивно-технічних видів спорту в Україні 2020, С. 84
9. Качан О. А., Пристинський В. М., Коломоєць Г. А., Онішкевич О.М. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти: навч. метод. посіб. Слов'янськ: ДДПУ, 2022. 163 с.
10. Комісова Т.Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту Навчальний посібник, 2022, с.235

11. Кравець Н. М., Гречановська О. В. Ігрові технології навчання як одна з інноваційних форм навчально-виховного процесу ВНЗ. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/17640/2013.pdf?sequence=3> (дата звернення 10.06.2025р.)
12. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 108 с.
13. Кутек Т., Р. Ахметов, В. Шаверський. Програмоване управління технічною майстерністю кваліфікованих спортсменів, Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2020. Вип. 9 (28). с. 231-236.
14. Маляр Е.І., Н.С. Маляр. Загальна теорія підготовки спортсменів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 73 с.
15. Миронова С. П., Буйняк М. Г. Професійна діяльність та особистість корекційного педагога: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. 136 с.
16. Мішин С., Бур'яноватий О., Собко Н. (2025). Педагогічна майстерність спілкування тренера як спортивного менеджера команди в ігрових видах спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3К(188), 220-223. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).49](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).49)
17. Мосійчук Л. (2020). Принципи реалізації особистісно-діяльнісного підходу до фізичного виховання студентів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (8(128), 124-128. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).27)
18. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020, 240 с.
19. Опанасенко Н. І. Принцип культуровідповідності у підготовці майбутніх фахівців закладу початкової освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5:

Педагогічні науки: реалії та перспективи: зб. наук. праць. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ: Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 91.с. 182-185.

20. Організаторська діяльність фахівця з фізичної підготовки і спорту: навч. посіб. [Оленев Д., Шемчук В., Корнієнко О., Жембровський С.]. К.: НУОУ, 2023. 120 с.

21. Організація освітнього процесу в закладах позашкільної освіти в контексті завдань Нової української школи [Текст]: методичний посібник / МОН України; Сумська обласна рада; Комунальний заклад «Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»; за заг. ред. Тихенко Л. В.. Суми: [ФОП Корощенко О. М.], 2018. 249 с.

22. Пасічник В. (2024). Сутність ігрової діяльності у формуванні особистості дітей дошкільного віку. Спортивні ігри, (3(17), 43–57. <https://doi.org/10.15391/si.2020-3.05>

23. Педагогіка фізичної культури: навчально-методичний посібник / Уклад.: Віцько С. М.. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. 113 с.

24. Педагогічна майстерність: підручник / [Петровська Т.В., Жукова Г.В.]; за заг. ред. Петровської Т.В. К.: Видавець Позднішев, 2024., 402 с.

25. Платонов В.П. Сучасна система спортивного тренування: підручник, К.: Перша друкарня, 2021, 672 с.

26. Побудова навчально-тренувального процесу з урахуванням різних сторін підготовленості спортсменів Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Матвієнко А., Шульга В. Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2021р.

27. Про забезпечення освітнього процесу в закладах позашкільної освіти під час дії воєнного стану: лист Міністерства освіти і науки України від 18.03.2022 23. No 1/3544-22. URL: <https://imzo.gov.ua/2022/04/27/lyst-mon-vid-18-03-2022-1-3544-22-pro-zabezpechennia-osvitn-oho-protsesu-v-zakladakh-pozashkil-noi-osvitypid-chas-dii-voiennoho-stanu/>.

28. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808- XII. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення: 24.06.2025).

29. Психолого-педагогічні основи фізичного виховання в освіті: методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» Хімич В. Л., Квасниця І. М., Демченко Н. В.. Хмельницький: ХНУ, 2023. 58 с.

30. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту: навчальний посібник. Суми: Сумський державний університет, 2022, 184 с. ISBN 978-966-657-909-9

31. Смолюк, В. І., Шевчук, А. Б., Мудрик, Ж. С., Чайковський, Д. Й. (2024). Особливості сучасної спортивної діяльності здобувачів освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(179)), 213-218. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).40)

32. Соловійов В. Психологія спорту: навч.-метод. посіб. / Валерій Соловійов. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2025, 40 с.

33. Сучасні підходи до організації роботи позашкільного навчального закладу [Текст]. [за заг. ред. Л. В. Тихенко]. Суми: Університетська книга, 2019. 296 с.

34. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р. Одеса: видавець Букаєв В. В., 2021. 182 с.

35. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 12 грудня 2024 р. Київ: Київський столичний ун-т ім. Б. Грінченка, 2024. 235 с.

36. Ходорчук В., Кліш І. Психофізіологічні передумови розвитку спортивних здібностей юних легкоатлетів. Медико-біологічні проблеми

фізичного виховання різних груп населення: матеріали VII наук.-прак. конференції. Кременець: КГОПА, 2021. С.131-133.

37. Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: теоретико-практичний супровід до самостійної роботи студентів: навч. посіб. Ужгород: УжНУ «Говерла», 2020. 104 с.

38. Червона, С., Внуровський, К. (2023). Вимоги щодо підготовки тренера з ігрових видів спорту. Спортивні ігри, (1(27)), 84–94. <https://doi.org/10.15391/si.2023-1.08>

39. Шарафутдінова С., Бойко Г., Козлова Т. (2023). Історичні, філософські та правові аспекти розвитку фізичної культури як теми освітніх завдань фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (12(172)), 178-181. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).35)

40. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Дорош М. І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї: конспект лекції. Харків: Укр ДУЗТ, 2020. 56 с.

41. Шутова С. Є., Маліновська Т.О. Психологічні особливості особистості тренера як фактор підготовки спортсменів у баскетболі Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини: Матер. Всеукр. науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених, [Інтернет]; 28-29 жовтня 2021 р. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2021. с. 135-136.

42. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. (2022). Вплив фізичних вправ на організм студентів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (1(145)), 47-50. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1\(145\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.1(145).12)

43. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: Чернівец. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021, 120с.

44. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021, 71 с.
45. Ходорчук В., Кліш І. Психофізіологічні передумови розвитку спортивних здібностей юних легкоатлетів. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали VII наук.-прак. конференції. Кременець: КГОПА, 2021, с.131-133.
46. Бондаренко О. В., Пільова С. Г. (2023). Філософські аспекти успішної діяльності тренера. Інноваційна педагогіка, 57(1), 146–150. <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/57.1.29>
47. Борейко Н., Юшко О., Азаренкова Л. (2024). Гуманістична спрямованість підготовки спортивного тренера. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, С. 123
48. Проценко А. А. Кириєнко О. Г. (2022) Роль тренера в психологічній підготовці футболістів. Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики: матеріали XIV міжнародної Інтернет-конференції. с. 133-134.
49. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Загальна теорія підготовки спортсменів: Методичні рекомендації / Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 72 с.
50. Грибан Г. П. Теорія і методика навчання фізичної культури як наукова та навчальна дисципліна. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи. 2023. С. 11–17.
51. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т. імені Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
52. Мачинська, Н., Оприск, М. (2019). Теоретичні аспекти використання ігрових технологій на заняттях в початковій школі. 2019, 90 с.
53. Сударик О.С. Сутність поняття «ігрові технології» та їх класифікація // Формування сучасної науки: методика та практика: матеріали I Міжнародної студентської наукової конференції (Т. 2), м. Кам'янець Подільський, 29 жовтня, 2021 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ГО «Європейська наукова платформа», 2021. С. 91-94.

54. Онопрієнко О. В., Петрук О. С., Павлова Т. І Технології оцінювання особистісних і навчальних досягнень учнів початкової школи. Методичний кейс: метод. посіб. Ін-т педагогіки НАПН України. Відділ початкової освіти ім Савченко. О. Я. Київ: Педагогічна думка, 2023, 249 с.

55. Тітова Г. В., Бобошко В. В., Підгірний О. В Навчальний посібник до дисципліни «Педагогічна майстерність тренера-викладача» для здобувачів освіти першого освітнього рівня (бакалавр) вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 175 с.

56. Кошева, Л. В. Спортивна педагогіка: курс лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017-Фізична культура і спорт: у 2 частинах. Краматорськ: ДДМА, 2025. Частина II., 114 с.

57. Білогур В.Є., Котова О.В., Суханова Г.П. Філософія розвитку спортивно-рухової активності та власної тілесності як основи здоров'я людини. Humanities Studies. 2022. Випуск 11 (88). с. 87-98. <https://doi.org/10.26661/hst-2022-11-88-092>.

58. Журавльов С. О., Кондратович А. Б., Кривенда В. С. Підвищення ефективності фізичного виховання для студентів в умовах дистанційного навчання. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XVI Міжнародної науково-методичної конференції. Київ: НАУ, 2021. с.62-66.

59. Професійна майстерність тренера / уклад. Калениченко Р.А., Наумець Є.О. Київ: КНУБА, Талком., 2023, 24 с.

60. Стасюк, Р. М., Куриленко О. В., Лисенко О. В. Особливості навчально-тренувального процесу юніорів-єдиноборців з позиції індивідуалізації. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020 Вип. 2 (122), с. 158-162. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).