

Розділ 3. ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

НАУКОВІ ОСНОВИ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА ДЮСШ ДО ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ

К.К. Жукотинський

Начальник Чернівецького обласного управління з фізичного виховання та спорту

Актуальність формування фізичної культури учнів у процесі фізкультурно-спортивної роботи передбачає реалізацію активної особистісної позиції, усвідомлення власного статусу. Умовою і результатом формування фізичної культури особистості є наявність засобів спілкування, поведінки і діяльності, які колектив визнає і підтримує. Тому значення наукових принципів формування фізичної культури учнів є важливим завданням сьогодення. Окремі аспекти цієї проблеми досліджували Г. Арзютов, В. Ареф'єв, І. Бех, Б. Ведмеденко, Ю. Компанієць, О. Леонов, Ю. Похолодчук, Т. Ротерс, Л. Сущенко, Г. Шевченко, Б. Шиян, М. Чобітько та ін.

Мета дослідження: науково обґрунтувати й експериментально перевірити модель технології формування фізичної культури учнів 8—9 класів у процесі фізкультурно-спортивної роботи в позашкільних навчальних закладах.

Об'єкт дослідження — процес фізкультурно-спортивної роботи в позашкільних навчальних закладах.

Предмет дослідження — зміст, форми і методи формування фізичної культури учнів 8—9 класів.

Для розв'язання визначених завдань використувався комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: *теоретичні методи* (вивчення філософської, психологічної та педагогічної літератури з досліджуваної проблеми, аналіз, синтез, узагальнення і систематизація теоретичних та експериментальних даних, моделювання, порівняння, прогнозування), що застосовувалися для визначення гіпотези, мети та завдань дослідження; *практичні методи* (анкетування, інтерв'ю, бесіди, спостереження, тестування, ранжування, створення і розв'язання проблемних ситуацій, педагогічний експеримент (констатуючий і формуючий), статистична обробка одержаних результатів), проєктивні методики застосовувалися для одержання фактичних даних щодо стану досліджуваної проблеми в практиці та обробки проміжних і кінцевого зрізу після проведення дослідно-експериментальної роботи.

Обговорення. Ключовою фігурою в роботі з учнями із формування фізичної культури є тренер-викладач. Процес формування фізичної культури

учня позашкільного навчального закладу починається із зацікавленості конкретним видом фізкультурно-спортивної роботи. Наступне — опанування улюбленим видом фізкультурно-спортивної роботи, далі учень бажає знати і уміти більше, ніж дає тренер, починає самостійно вдосконалюватись. Потім настає гармонія знань і умінь з обраного виду фізкультурно-спортивної роботи, вміння на високому рівні проводити самостійні заняття і розвивати свої здібності, творчий пошук застосувань умінь, знань і навичок, постійний показ вправ і комбінацій в обраному виді фізкультурно-спортивної роботи та рівні прояву таланту. Рівень прояву інтересу учнем починається з пробудження любові до конкретного виду фізкультурно-спортивної роботи і завершується абсолютною комфортністю, чистотою взаємостосунків, спортивною зрілістю, визнанням.

Генератором зростання майстерності учнів і всієї системи є тренер. Нами спроектовано орієнтовні моделі тренера: «тренер — взірць для наслідування»; «тренер — інтелектуал у своєму виді спорту»; «тренер — поліглот»; «тренер — кумир»; «тренер — митець»; «тренер — абсолютний еталон для наслідування»; «тренер — геній своєї справи». Це допомагає тренерам усвідомити, що кожна модель певним чином позначається на вихованні в учнів певних особистісних характеристик і впливає на їх сходження до вершин спортивної майстерності, високої спортивної зрілості.

У процесі констатуючого етапу експерименту проведено рейтинг серед тренерів щодо їхніх взаємин з учнями. До *першої* (найбільш досконалої) *групи* віднесли тих, котрі наділені сильною волею, твердим характером. Їхня майстерність базується на високій відданості улюбленій роботі, глибокому знанні свого виду спорту, почутті відповідальності за доручену справу, повазі до учнів, розумінні психології як юних спортсменів, так і знаних майстрів спорту. Такі тренери не марнують час на конфлікти з учнями в процесі фізкультурно-спортивної роботи. Взаємоповага і взаємовідповідальність, взаєморозуміння тренера і учнів є звичною атмосферою під час спілкування. Тренер не «воює» із учнями,

а в процесі фізкультурно-спортивної роботи займається саме формуванням фізичної культури учнів — тренує їх в улюбленому виді спорту і досягає відповідних результатів. Такого стилю дотримуються при підготовці до державних змагань тренери Чернівецької обласної ДЮСШ О.Г. Гавриш (вільна боротьба) та П.Д. Побуряний (карате). Учень О. Гавриша С. Ілащук уже три роки поспіль виходить переможцем першості України серед юнаків. А учениця П. Побуряного О. Кройтор виборола І місце в Данії з боротьби до 55 кг і стала чемпіонкою світу.

До *другої групи* ми віднесли тренерів, які мають майже всі позитивні якості першої, окрім однієї — глибокого розуміння спортивної психології учнів у її розвитку. Ці тренери будують свої взаємини без будь-якого врахування вікових особливостей, за однією, раз і назавжди завченою схемою: не готовий до тренувань — викличу батьків; далі підключає батьківський комітет, навіть організації, де працюють батьки. Все це супроводжується безкінечними повчаннями, причому «розпікають» винуватця неодмінно у присутності колективу учнів.

Неважко збагнути, що часу й енергії на подібну «боротьбу за учня» витрачається дуже багато, а ефект її вельми сумнівний, особливо із учнями вищих розрядів. Такий підхід викликає негативне ставлення до тренера, до необхідності стовідсоткового виконання фізкультурно-спортивної роботи. Аналогічний стан виникає і в самого тренера. Це призводить до того, що він починає відкладати термін опанування наступним прийомом, якого так чекають учні, приходити на тренування з нашвидкоруч складеним планом. Учні відразу відчувають безпорадність тренера, а його авторитет, природно, від цього аж ніяк не посилюється.

Третя група тренерів. До неї ми віднесли тих, хто випадково потрапив у педагогічну діяльність. Їх характерною рисою є невіра в учнів, грубе втручання у дитячу душу. Такі тренери самою своєю байдужістю, принизливим ставленням до учнів, які відчувають певні утруднення у формуванні фізичної культури наносять невиправну шкоду вихованню учнів, зокрема до фізкультурно-спортивної роботи. Результати досліджень показують, що переважна більшість тренерів сповідує формальний підхід до формування фізичної культури учнів, тому задовольняється їхнім вмінням відтворювати інформацію, не розкриваючи її суті, не аналізуючи причинно-наслідкових зв'язків. Більшість учнів ще зі школи звикли до репродуктивного засвоєння і відтворення інформації, що не сприяє встановленню власної точки зору, своєї думки, не формує потребу активної участі в дискусіях, диспутах, обґрунтованому захисті своєї позиції, толерантного

ставлення до думки свого партнера по спілкуванню чи взаємодії з іншими учасниками секції.

Не можна не зважати і на те, що серед тренерів досить поширеним є однобічний «фізіологічний» підхід до навчання і виховання учнів, коли перевага надається розвитку суто біологічним якостям організму учня. При цьому відбувається розмежування фізичного розвитку учня від духовного. Тобто все, що стосується духовної сфери, — зміст думок і почуттів, ціннісні орієнтації, потреби, інтереси, звички тощо не беруться до уваги.

З метою подолання цих та інших недоліків було створено факультативи для тренерів, які працювали за очною і заочною формою навчання. Програма факультативів включала відомості про основні психолого-педагогічні закономірності та особливості організації формування в учнів спортивної зрілості, передбачала залучення тренерів до проведення експериментальних досліджень з проблеми «Формування фізичної культури учнів 8—9 класів до фізкультурно-спортивної роботи у позашкільних навчальних закладах». Під час роботи над цим проектом ми виходили з того, що для підвищення ефективності навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах необхідно створити умови для індивідуалізації входження кожного учня в мікро- й макрооточення, організованих і конгломератних груп, що відкриває більш широкі й рівні можливості для вибору занять у вільний час, виходячи з інтересів та потреб, а також із задоволення рольовою фізкультурно-спортивною роботою.

Принциповим в роботі з тренерами було те, що вони спрямовувалися на залучення до управління навчально-виховним процесом, фізкультурно-спортивної роботи учнів. Це розглядалося нами як важлива передумова формування в учнів якостей суспільної активності. Велика увага у процесі факультативних занять надавалася організації взаємин тренера і учня. Адже від того, наскільки сприятливо складаються ці взаємини, залежить успіх останнього в опануванні улюбленим видом спорту, глибина і дієвість впливу тренера на його вихованість.

Нами було спроектовано орієнтовні моделі позитивного образу тренера: «тренер — геній своєї професійної діяльності», «тренер — абсолютний еталон для наслідування», «тренер — митець», «тренер — кумир», «тренер — поліглот», «тренер — інтелектуал у своєму виді спорту», «тренер — взірць для наслідування», визначено вплив кожної з них на формування фізичної культури учнів у процесі фізкультурно-спортивної роботи позашкільних навчальних закладах (див. рис. 1). Ознайомлення з означеними моделями допомагало тренерам усвідомити, яким чином кожна з них позначається на фор-

Постійній навчальній групі і хобі-клубам у спортзалі та на вулиці	Абсолютна професійність, висока мотивація, абсолютна чистота виконання. Тренерський авторитет.	Тренер – геній своєї професійної діяльності	Абсолютна реалізація творчих здібностей учня, висока якість спортивної діяльності на турнірній командній рівні розвитку індивідуальної та командної техніки та тактики.	Постійне керівне спонсорство з боку тренерів та батьків. Постійна мотивація до досягнення високих результатів. Підприємство виконує обов'язки тренувальної групи. Спортивна діяльність.
Тренерський клуб, клуби учнів, клуби з улюбленою грою спортзалу та на вулиці	Певна професійність діяльності, чистота виконання. Висока мотивація до досягнення. Певна тренерська діяльність.	Тренер – абсолютний еталон для наслідування	Професійна реалізація творчих здібностей учня в командній та індивідуальній діяльності. Підприємство виконує обов'язки тренувальної групи.	Частини керівного спонсорства з боку тренерів та батьків. Постійна мотивація до досягнення високих результатів. Підприємство виконує обов'язки тренувальної групи. Спортивна діяльність.
Самостійне проведення тренувальних занять. Упорядкований розвиток хобі-клубів.	Кваліфікаційна діяльність. Чистота виконання. Дієво-мотиваційна діяльність індивідуально та командно.	Тренер – митець	Постійна реалізація творчих здібностей учня в командній та індивідуальній діяльності. Підприємство виконує обов'язки тренувальної групи.	Висока якість спортивної діяльності учня в командній та індивідуальній діяльності. Підприємство виконує обов'язки тренувальної групи. Спортивна діяльність.
Групова діяльність та улюблена гра спортзалу. Підприємство, успішні результати.	Постійна діяльність улюбленої гри спортзалу. Постійна мотивація до досягнення високих результатів.	Тренер – кумир	Самостійне виконання підготовки до досягнення високих результатів. Підприємство виконує обов'язки тренувальної групи.	Постійна професійна діяльність учня в командній та індивідуальній діяльності. Підприємство виконує обов'язки тренувальної групи.
Висока якість та улюблена гра спортзалу та на вулиці. Підприємство, успішні результати.	Професійна діяльність та улюблена гра спортзалу. Підприємство виконує обов'язки тренувальної групи.	Тренер – поліглот	Сильна мотивація до досягнення високих результатів. Підприємство виконує обов'язки тренувальної групи.	Висока та зацікавлена спортивна діяльність учня в командній та індивідуальній діяльності. Підприємство виконує обов'язки тренувальної групи.
Висока якість виконання командних тренувань, клубна діяльність та улюблена гра спортзалу та на вулиці.	Певна мотивація до досягнення високих результатів. Підприємство виконує обов'язки тренувальної групи.	Тренер – інтелектуал у своєму виді спорту	Висока мотивація до досягнення високих результатів. Підприємство виконує обов'язки тренувальної групи.	Висока якість спортивної діяльності учня в командній та індивідуальній діяльності. Підприємство виконує обов'язки тренувальної групи.
Зацікавленість в командній грі спортзалу.	Професійна діяльність та улюблена гра спортзалу та на вулиці. Підприємство виконує обов'язки тренувальної групи.	Тренер – авторний виступ для наслідування	Висока мотивація до досягнення високих результатів. Підприємство виконує обов'язки тренувальної групи.	Професійна реалізація творчих здібностей учня в командній та індивідуальній діяльності. Підприємство виконує обов'язки тренувальної групи.
Рух на вулиці та в спортзалі.	Висока якість виконання командних тренувань, клубна діяльність та улюблена гра спортзалу та на вулиці.	Рівні ключових факторів засад тренера	Висока мотивація до досягнення високих результатів. Підприємство виконує обов'язки тренувальної групи.	Характеристика елементів спортивної діяльності учня.

Рис. 1. Модель свободи учня ПНЗ до спортивної діяльності, емпірична та індивідуальна

муванні в учня певних особистісних характеристик і впливає на його сходження до спортивної зрілості. Наведемо скорочений опис якостей, формуванню яких сприяє той чи інший тип названих моделей.

Модель тренера — опорний взірць для наслідування активізує в учня: зацікавленість певним видом фізкультурно-спортивної роботи; пробудження любові до фізкультурно-спортивної роботи; надію на позитивні результати тестування, успіх; виконання моментів режиму дня, виховних завдань тренера; прояв бажання до вдосконалення особистісних якостей.

Модель тренера-інтелектуала у своєму виді спорту стимулює учня до реалізації: бажання унормовано опанувати обраним видом фізкультурно-спортивної роботи; отримання «м'язової радості» від тренувань; появи любові до обраного виду спорту; надії на закріплення у спортивній секції; ведення щоденника самоконтролю як базового елемента позитивної звички; виховання самосвідомості, адекватної самооцінки як елементів самоствердження на тренуваннях.

Модель тренера-поліглота спрямовує учня на прояв: бажання знати і вміти більше того, що дає тренер з обраного виду фізкультурно-спортивної роботи на тренуваннях; любові та насолоди від здобуття нових знань і вмінь; отримання емоційного задоволення від залучення до фізкультурно-спортивної роботи; спільного з тренером планування програми опанування обраним видом фізкультурно-спортивної роботи; звички до позитивного вчинку; визнання та закріплення в різних молодіжних об'єднаннях (неформальних, стихійних, тимчасових, конгломератних).

Модель тренера-кумира орієнтує учня на такі цінності як: гармонія знань і вмінь з обраного виду фізкультурно-спортивної роботи, переконаність в успіху; постійна відданість улюбленому виду фізкультурно-спортивної роботи; постійна емоційна насолода від фізкультурно-спортивної роботи; самостійне планування підготовки до змагань; звичка передачі знань і вмінь з обраного виду фізкультурно-спортивної роботи в мікрооточенні; постійний прояв сформованості фізичної культури учня в мікрооточенні; виконання ролі судді у спортивних змаганнях.

Модель тренера-митця активізує учня на: самостійне проведення фізкультурно-спортивної роботи на високому рівні, унормований розвиток здібностей; комфортність діяльності, чистота взаємостосунків; дієво-пошуковий інтерес до фізкультурно-спортивної роботи; високе емоційне задоволення, яке, однак, не має стабільного характеру; реалізація творчих задумів в мікрооточенні; прогнозований прояв позитивного вчинку; вміння впливати на самоуправління, організованість, дисципліну своїх товаришів.

Модель тренера — абсолютного еталону для наслідування спонукає учня проявити: творчий пошук застосування знань, умінь і навичок з улюбленого виду фізкультурно-спортивної роботи; повну комфортність, чистоту взаємостосунків, емоційну задоволеність; пошуково-творчий рівень інтересу до формування фізичної культури; взірцеву поведінку під час фізкультурно-спортивної роботи; постійно реалізовувати творчі задуми у макрооточенні; позитивну поведінкову звичку; взірцеве складання і реалізацію програм самореалізації у процесі рухового дозвілля; вміння періодично виконувати обов'язки громадського тренера; еталони спортивної зрілості.

Модель тренера-генія своєї професійної діяльності стимулює в учня: постійний показ вправ і комбінацій в обраному виді фізкультурно-спортивної роботи на рівні прояву таланту; абсолютну комфортність взаємин, психологічну стабільність, чистоту взаємостосунків; високе емоційне задоволення від своєї діяльності, творчо-взірцевий інтерес; абсолютну реалізацію творчих задумів; високий прояв спортивної зрілості на творчо-взірцевому рівні розвитку інтересу.

Розробка різнопрофільних факультативів цього проекту зумовлювалася результатами констатуючого етапу дослідно-експериментальної роботи. Одержані нами дані засвідчили, що тренери мають різний рівень фахової підготовки, хороші методико-педагогічні знання часом входять у суперечність з низькою культурою поведінки і спілкування, що негативно впливає на навчально-виховний процес, гальмує формування фізичної культури у процесі фізкультурно-спортивної роботи позашкільних навчальних закладів. Не можна не зважати і на те, що серед тренерів досить поширеним є однобічний «фізіологічний» підхід до навчання і виховання учнів, коли перевага надається суто біологічним якостям організму учня. При цьому відбувається розмежування фізичного розвитку учня від духовного. Тобто все, що стосується духовної сфери, — зміст думок і почуттів, ціннісні орієнтації, потреби, інтереси, звички тощо не беруться до уваги.

Модель сходження учня ПНЗ до сформованості фізичної культури, спортивної зрілості, спортивного визнання включає декілька розділів.

Перший — рух по щаблях майстерності учня ПНЗ: зацікавленість видом спорту; бажання знати та вміти більше того, що дає тренер з обраного виду спорту; гармонія знань і вмінь з обраного виду спорту, переконаність успіхом, самостійне проведення тренувальних занять; унормований розвиток здібностей; творчий пошук застосувань знань, умінь, навичок з улюбленого виду спорту на рівні

обдарованості; постійний показ вправ і комбінацій в обраному виді спорту та рівні прояву таланту.

Другий — рівень прояву інтересу учнем ПНЗ: пробудження любові до спорту; поява надії на перші спроби тестування, успіх, поява любові до обраного виду спорту; надія на закріплення в спортивній секції; прояв любові та насолоди від знань і вмінь; отримання емоційної насолоди; постійна відданість улюбленому виду спорту; постійна емоційна насолода від занять; комфортність діяльності; чистота взаємостосунків; дієво-пошуковий рівень вихованості інтересу; часом високе емоційне задоволення, повна комфортність діяльності; чистота взаємостосунків, високе емоційне задоволення; пошуково-творчий рівень прояву інтересу; абсолютна комфортність, психологічна стабільність, абсолютна чистота взаємостосунків, постійне високе емоційне задоволення, творчо-взірцевий показ.

Третій — звичка-вчинок учня ПНЗ: виконання моментів режиму дня, виховних завдань тренера, успіх; ведення щоденника самоконтролю як базового елемента позитивної звички; спільне планування учнем ПНЗ і тренером-викладачем програми розділів опанування обраним видом спорту; поява звички позитивного вчинку; самостійне планування підготовки до змагань, постійна звичка передачі знань і вмінь з обраного виду спорту в мікрооточенні; постійна реалізація творчих задумів учня ПНЗ в макрооточенні; прогнози прояву позитивного вчинку, прояв взірцевої поведінки на тренуваннях і змаганнях; постійна реалізація творчих задумів учня ПНЗ в макрооточенні; позитивна поведінкова звичка, абсолютна реалізація творчих задумів учня ПНЗ; високий прояв сформованості фізичної культури на творчо-взірцевому рівні розвитку інтересу; спортивне визнання, спортивна зрілість, прояв високої якості поведінки в життєвих ситуаціях.

Четвертий — характеристика елементів сформованості фізичної культури учня ПНЗ: прояв бажання до вдосконалення особистих якостей в колективі спортивної секції; виховання самосвідомості, самооцінки, самоцілі як елементів самоутвердження під час тренувань; визнання сформованості фізичної культури учня в різних об'єднаннях молоді (неформальні, стихійні, тимчасові, конгломератні); постійний прояв сформованості фізичної культури учня ПНЗ в процесі фізкультурно-спортивної роботи; виконання ролі судді спортивних змагань; високий прояв сформованості фізичної культури учня ПНЗ в мікро- і макрооточенні; вплив учня ПНЗ на розвиток самоуправління, організованості, дисципліни своїх товаришів; спортивна зрілість; часом взірцеве складання програм самореалізації в процесі активного рухового дозвілля; періодично виконує обов'язки

громадського тренера; спортивне визнання, постійне взірцеве складання програм самореалізації в процесі активного відпочинку, постійне виконання обов'язків громадського тренера, зорієнтований на вибір професії тренера-викладача нового взірця; висока сформованість фізичної культури учня.

Збільшення поінформованості тренерів з питань цільового застосування певних принципів організації виховного процесу у позашкільних навчальних закладах досягалося за рахунок проведення лекцій, семінарських занять, обміну досвідом, диспутів, дискусій, «круглих столів», показових виховних заходів. Методичною радою позашкільних навчальних закладів проводилася робота, спрямована на підготовку тренерів до співпраці, співтворчості з учнями.

Висновки. У дослідженнях наведено теоретичне узагальнення і нове вирішення наукового завдання щодо формування фізичної культури учнів 8—9 класів у процесі фізкультурно-спортивної роботи позашкільних навчальних закладах відбуватиметься більш ефективно за умов: забезпечення єдності теоретичної і практичної обізнаності (як когнітивного компоненту) учнів і тренерів-викладачів у галузі проблеми дослідження; постановка проблеми сформованості фізичної культури учнів як елементу умов співжиття в мікро- та макрооточенні; високого рівня її реалізації в позашкільному навчальному закладі як структурному об'єднанні в системі освіти, що охоплює значну кількість учнівської молоді яка займається улюбленими видами фізкультурно-спортивної роботи; розвитку емоційно-позитивного ставлення особистості до фізкультурно-спортивної роботи як компонента здорового способу життя, розвитку творчих здібностей та особистісно значущих якостей, одного із чинників залучення учнів 8—9 класів до активної самореалізації.

Література

1. *Ведмеденко Б.Ф.* Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять: Монографія. — Чернівці: Прут, 2002. — 467 с.
2. *Ведмеденко Б.Ф.* Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою // Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук. у 2 частинах. Дисертація. — Київ, 2005. — 511с.
3. *Жукотинський К.К.* Педагогічні цінності орієнтації здорового способу життя молоді: Метод. посібник / За ред. Б.Ф. Ведмеденка. — Чернівці: Прут, 2005. — 181 с.
4. *Жукотинський К.К.* Вільна боротьба: теорія, історія, методика занять: Навч. посібник. — Чернівці: Прут, 2003. — 287 с.