

Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет

В. Е. Жабиков

Педагогическое
физкультурно-спортивное
совершенствование деятельности тренера

Учебное пособие

Челябинск
2021

УДК 796.07 (021)

ББК 75 1я73

Ж12

Рецензенты:

д-р пед. наук, проф. А. М. Кузьмин;

д-р пед наук, проф. В. Г. Макаренко

Жабakov, Владислав Ермекбаевич

Ж12 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование деятельности тренера : учебное пособие / В.Е. Жабakov ; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск] : Издательство «Библиотека Миллера», 2022. – 103 с.

ISBN 978-5-93162-669-7

В учебном пособии раскрываются теоретические и практические аспекты раздела «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование деятельности тренера». Задания для самостоятельной работы позволяют симулировать активную познавательную деятельность студентов, их творческое мышление, ориентированы на оптимизацию рефлексивной деятельности студентов, повышения качества профессиональной подготовки. Учебное пособие предназначено для студентов вузов, магистрантов, аспирантов.

УДК 796.07 (021)

ББК 75.1я 73

ISBN 978-5-93162-669-7

© Жабakov В.Е. 20221

Содержание

<i>Пояснительная записка</i>	5
Тема 1. Психолого-педагогические особенности деятельности тренера.....	10
Тема 2. Индивидуальный стиль деятельности тренера.....	14
Тема 3. Профессионально-значимые качества личности тренера.....	18
Тема 4. Структура творческой деятельности тренера.....	20
Тема 5. Педагогические способности в структуре профессиональной деятельности тренера	23
Тема 6. Педагогические функции деятельности тренера.....	26
Тема 7. Научная организация труда тренера.....	29
Тема 8. Системный подход в организации труда тренера	31
Тема 9. Самообразование и самовоспитание тренера.....	33
Тема 10. Секундирование в деятельности тренера.....	35
Тема 11. Типы тренеров.....	36
Тема 12. Особенности общения тренера со спортсменами.....	38
Тема 13. Конфликты в тренерской деятельности	40
Тема 14. Особенности взаимоотношений тренера в профессиональной среде	44

Тема 15. Критерии успешности деятельности тренера	48
Тема 16. Управление подготовкой спортсменов	50
Тема 17. Моделирование в спортивной тренировке	53
Тема 18. Прогнозирование в деятельности тренера	56
Задания для самостоятельной работы по разделу «Педагогической физкультурно-спортивной совершенствование тренера»	58
Практико-ориентированные комплексные кейсы	81
<i>Глоссарий</i>	90
<i>Список литературы</i>	101

Пояснительная записка

1.1. Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)». Уровень образования – бакалавр. Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2. Трудоемкость дисциплины составляет 213 з.е., 756 часов.

Трудоемкость раздела «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование деятельности тренера» составляет 3 з.е., 108 часов.

1.3. Изучение раздела «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование деятельности тренера» основано на знаниях, умениях, навыках, полученных в процессе изучения дисциплин психолого-педагогического и методического модулей.

1.4. Раздел «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование деятельности тренера» формирует необходимые знания, умения и способы действий для решения практико-ориентированных задач в ходе педагогической практики.

1.5. Цель изучения раздела «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование деятельности тренера»: формирование системы знаний об организации процесса обучения в сфере физической культуры, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, формирование умений проектирования педагогической деятельности учителя физической

культуры и тренера, формирования способов действий, направленных на становление педагогической компетентности бакалавров.

1.6. Задачи изучения раздела «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование деятельности тренера»:

1. сформировать систему знаний об особенностях физической культуры и спорта, об основах теории и практики деятельности тренера о системе методологических знаний и методах в этой области;

2. развивать методологические и исследовательские умения и навыки, необходимые для осуществления педагогической и научно-исследовательской деятельности тренера;

3. формировать практические умения и навыки анализа и оценки теории и практики физической подготовленности учащихся, выявления общего и специфического, прогнозирования развития физической подготовленности в спорте высших достижений;

4. мотивировать студентов к самостоятельному применению усвоенных теоретических знаний и практических умений для анализа данных, полученных в результате самостоятельного изучения, развивать у них творческое мышление.

1.7. Планируемые результаты изучения раздела «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование деятельности учителя физической культуры»:

Таблица 1 – Планируемые результаты изучения раздела

Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Образовательные результаты по разделу
1	2	3
ПК-1 способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по преподаваемому предмету в профессиональной деятельности:	1.1. Знает содержание, особенности и современное состояние, понятия и категории, тенденции развития соответствующей профилю научной (предметной) области; закономерности, определяющие место соответствующей науки в общей картине мира; принципы проектирования и реализации общего и (или) дополнительного образования по предмету в соответствии с профилем обучения	З1 содержание, особенности и современное состояние физической культуры и спорта; З3 содержание, особенности и современное состояние физической культуры и спорта
	1.2 Умеет применять базовые научно-теоретические знания по предмету и методы исследования в предметной области; осуществляет отбор содержания, методов и технологий обучения предмету (предметной области) в различных формах организации образовательного процесса	У3 отбор содержания, методов и технологий организации учебно-тренировочного процесса

Продолжение таблицы 1

1	2	3
	Владеет практическими навыками в предметной области, методами базовых научно-теоретических представлений для решения профессиональных задач	<p data-bbox="1538 349 2016 496">В1 практическими навыками в предметной области ФКС</p> <p data-bbox="1538 496 2016 750">В2 методами базовых научно-теоретических представлений для решения профессиональных задач в сфере ФКС</p>
ПК-2 Способен анализировать и оценивать потенциальные возможности обучающихся, их потребности и результаты обучения	ПК-2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных	<p data-bbox="1538 766 2016 965">37. методы педагогической диагностики эффективности учебно-тренировочного процесса</p> <p data-bbox="1538 965 2016 1268">38. способы оценки образовательных результатов в сфере ФКС соответствии с возрастными и физиологическими особенностями обучающихся</p>

Продолжение таблицы 1

1	2	3
	ПК-2.2. Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа	У6. применять методы педагогического контроля и анализа в учебно-тренировочном процессе и в процессе спортивной подготовки
	ПК-2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)	В3. навыками организации, осуществления контроля и оценки достижений в учебно-тренировочном процессе и в процессе спортивной подготовки

Тема 1. Психолого-педагогические особенности деятельности тренера

Тезисный план темы

1. Основное содержание деятельности тренера заключается в управлении учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов. Тренеру также приходится решать целый ряд задач, связанных с оздоровительными, воспитательными, гигиеническими, социальными, спортивно-соревновательными целями тренировки.

2. Под тренерским трудом понимается специфическая подсистема совокупного общественного труда, целесообразную, сознательную деятельность человека, имеющего соответствующую профессиональную подготовку и квалификацию, направленную на обучение и воспитание спортсменов, осуществляемую в интересах государства, обусловленную высокой общественной значимостью, характеризующуюся напряженностью, циклическим характером и многофункциональностью.

3. Тренерский труд как система включает в себя следующие элементы: предмет, субъекты, цели и средства.

Предметом тренерского труда является уровень спортивной подготовленности занимающихся. Субъектов тренерского труда предлагается ограничить системой физической культуры и спорта – следовательно, к субъектам, с этой позиции, относятся тренеры, имеющие соответствующую профессиональную квалификацию (образование), деятельностью которых являются подготовка и воспитание спортсменов. Цели тренерского труда зависят от уровня, на котором осуществляется подготовка спортсмена: муниципальный, уровень субъекта РФ или всероссийский; при этом с переходом на более высокий уровень повы-

шаются требования к спортивной подготовленности занимающихся. Средствами тренерского труда являются оборудование, инвентарь и технические средства, применяемые в зависимости от вида спорта.

4. Характеризуя психолого-педагогические особенности профессиональной деятельности тренера, следует выделить взаимосвязь знаний формирования основной структуры двигательных навыков с основными закономерностями развития физических качеств спортсмена в процессе тренировки.

– Деятельность тренера имеет свои психологические особенности, такие как:

– Стрессогенность профессии, особенно в период соревнований.

– Наличие «профессионального риска», нестабильность социального статуса.

– Интенсивное общение (со спортсменами, родителями, коллегами).

– Нерегламентированность деятельности, оторванность от семьи.

– Публичность деятельности.

– Психическая напряженность тренера обусловлена необходимостью принятия оперативных решений в условиях дефицита времени. Психическая напряженность – психическое состояние, возникающее при выполнении человеком сложной задачи и негативно влияющее на деятельность.

– Физическая нагрузка тренера связана с демонстрацией и помощью в обучении спортсменов физическим упражнениям, технико-тактическим действиям, выполнением совместных действий, а также осуществлением страховки.

– Внешнесредовые факторы в деятельности тренера имеют как положительную, так и отрицательную стороны, все зависит от санитарно-гигиенического состояния залов, а также

от погодных и климатических условий при занятиях на открытом воздухе (частое пребывание на воздухе), что требует закалки и хорошего здоровья.

9. Выделяют следующие критерии оценки эффективности деятельности:

- Достижения спортсменов (занятые места, выполненные разряды).

- Качество тренировочных занятий, их эффективность.

- Посещаемость занятий (отсев спортсменов).

- Регулярное и четкое ведение документации, ее качество.

- Эмоциональный отклик спортсменов (активность, увлеченность, удовлетворенность занятиями, отношение к виду спорта).

- Социально-психологический климат в коллективе (взаимоотношения между

- спортсменами, спортсменами и тренером).

- Формирование личности спортсмена (возросшие знания, сформированные

- умения, сформированная потребность в здоровом образе жизни, занятиях спортом, самосовершенствовании, стремление к успеху, мотивация достижения).

- Участие тренера в научно-исследовательской работе.

- Отзывы руководителей, педагогического коллектива, спортсменов, родителей

- о работе тренера (определяется с помощью анонимного анкетирования).

- Желание спортсменов стать тренером.

- 10. В управлении тренировочным процессом прослеживается две векторных линии, на основании которых возможно выделить несколько типов поведения тренера. Одна линия - это «внимание к спортсмену», вторая – «внимание к тренировке». В первом варианте обращается внимание на состояние, в котором

обратной связью являются функциональные и субъективные оценки возможностей спортсмена по отношению к нагрузке. Во втором оценивается процесс, в котором обратная связь учитывает рассогласования между тренировочными планами и реально выполненной нагрузкой.

Тема 2. Индивидуальный стиль деятельности тренера

Тезисный план темы

1. Индивидуальный стиль деятельности определяется своеобразием действий, применяемых для осуществления цели. В деятельности тренера принято выделять авторитарный, демократический и либеральный стиль деятельности.

2. Авторитарный (командный) стиль предполагает, что все решения в тренировке спортсмена или команды принимает тренер, а спортсмену отводится роль исполнителя его команд. Основу для этого подхода составляет предположение, что у тренера есть знания и опыт, и в этом состоит роль тренера, чтобы указать спортсмену, что надо делать. Роль спортсмена – выслушать, понять и, подчинившись, выполнить, но члены группы, руководимой авторитарно, проявляют, как правило, агрессивность или апатию. Доминирование педагога зачастую подавляет интерес к процессу обучения, творчеству и развитию самостоятельности, делает подопечных педагога апатичными. Наряду с рядом недостатков авторитарного стиля, в определенных ситуациях отмечается его целесообразность (при наличии в команде агрессивных спортсменов, отсутствии дисциплины, в экстремальных ситуациях, требующих предельного напряжения сил спортсмена и команды).

Для авторитарного стиля характерно:

– жесткое руководство с помощью прямых категорических методов воздействия – инструкция, выговор, распоряжение, указание, приказ и др. требующих от группы выполнения; из форм общения преобладают неодобрение и замечание;

– спортсмен является объектом педагогических воздействий тренера (он устанавливает жесткий контроль за выполнением требований, не учитывает ситуаций и мнения спортсменов);

– четкое распределение обязанностей между членами группы;

– тренер сам определяет способы и средства достижения цели, не обосновывая

свои действия и решения; спортсмен находится в состоянии неопределенности относительно своих будущих действий, знает только свои частные задачи;

– принятие тренером единоличных решений, основанных на его опыте, почти без учета мнения членов команды, тренер навязывает свое мнение, нетерпим ко всему, что идет вразрез с его мнением, не прислушиваясь к членам команды, не устраивает дискуссий, признает только свои приказания;

– до команды доводит только незначительную часть информации.

3. Демократический (совместный) стиль стимулирует активность и самостоятельность членов группы. Управление командой должно быть демократичным, воспитывающим в спортсмене взаимное доверие, веру в общее дело, и это создает в команде дух сотрудничества и братства. Тренеры, которые выбирают демократичное принятие решений совместно с их спортсменами, наряду с признанием своей обязанности обеспечить лидерство и вести молодых людей к достижению сформулированных целей, понимают, что они не смогут стать ответственными взрослыми, не участь принимать решения. Совместный стиль обеспечивает нужный баланс между мотивацией спортсменов и непосредственно разрешением действовать. Тренеры, принимающие демократический стиль, сосредотачиваются на обучении, которое включает не только техническую и тактическую подготовку, но также и формирование навыков, необходимых им в будущей жизни после спорта.

Демократический стиль характеризуется:

- привлечением спортсменов к принятию решений, к организации деятельности, все члены группы знают основные этапы деятельности;

- созданием атмосферы делового сотрудничества и товарищества;

- тренер считается с мнением окружающих членов команды, советуется с коллегами, создает условия для проявления самостоятельности и инициативности, внимательно относится к спортсменам;

- тренер предпочитает косвенные приемы воздействия: совет, предложение, беседа, побуждение к деятельности, просьба;

- настойчивость, последовательность и такт – качества руководителя.

4. Либеральный (соглашательский) стиль предполагает минимальное вмешательство тренера во внутреннюю жизнь спортсмена или команды, когда он принимает насколько возможно меньшее количество решений и различных указаний. Он выдает небольшие, как правило, довольно общие инструкции, обеспечивает минимальное руководство в организации действий и решает проблемы дисциплины, только когда это абсолютно необходимо.

Либеральный стиль характеризуется:

- стремлением уйти от самостоятельного принятия решений, предоставляя спортсменам свободу действий;

- спонтанной организацией и контролем за деятельностью, тренер допускает

- свободу выбора нагрузок, упражнений, не вмешивается в отношения занимающихся;

- тренер не предъявляет требований, не настаивает, принимает все предложения членов группы, избегает столкновений и конфликтов;

- группа не организована, разобщена, функциональные обязанности в ней распределяются хаотично, спонтанно;
- тренер чаще использует при обращении с подчиненными просьбу.

Тема 3. Профессионально-значимые качества личности тренера

Тезисный план темы

Профессионально значимые качества – отдельные динамические черты личности, психические и психомоторные свойства, а также физические качества, соответствующие требованиям к человеку какой-либо определенной профессии и способствующие успешному овладению этой профессией

2. Группы требований к качествам личности тренера (Л.С. Шафранова, Ф.Д. Забугин):

– к физическим качествам: хорошее, крепкое здоровье, особая выносливость

– нервно-психической сферы, достаточно звучный выносливый голос;

– к волевым качествам: целеустремленность, умение настойчиво добиваться цели, терпение, способность владеть собой, готовность нести ответственность;

– к нервно-психической сфере: распределение внимания (одновременная установка на несколько как внутренних, так и внешних предметов), непрерывность (способность сохранять внимание долгое время, не понижая из-за утомления), устойчивость (способность не ослаблять внимания под влиянием внешних впечатлений); наблюдательность; память (точность, быстрота запоминания, длительность удержания, быстрота воспоминания); мышление (самостоятельность, точность суждений, находчивость и изобретательность, критичность); воображение (способность быстро, ярко и точно представлять тот или иной объект, восстанавливать неполные впечатления).

– Выделены профессионально важные качества личности тренера:

– а) деловые: добросовестность, ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, энергичность;

– б) рефлексивные: аккуратность, подтянутость, самокритичность, эрудиция, широкий кругозор.

– в) коммуникативные: внимательность, честность, надежность, справедливость, сдержанность, обязательность.

– г) эмпативные: гуманность, взаимопонимание, доброта, тактичность, способность к сопереживанию.

Эти черты и особенности имеют как общие, так и специфические (обусловленные особенностями конкретного вида спорта) проявления и представляют собой компоненты направленности личности (например, социальные стороны спортивной мотивации, общественные интересы, гражданственность, убежденность), характера (принципиальность, оптимизм, общительность, эмоциональная устойчивость, самокритичность), волевой сферы (дисциплинированность, самообладание), социально-психологические характеристики спортивной группы (сплоченность, стремление к взаимодействию и взаимопомощи, психологическая совместимость, эмпатия).

Тема 4. Структура творческой деятельности тренера

Тезисный план темы

1. Творчество предполагает деятельность, результатом которой является создание новых материальных и духовных ценностей. Будучи по своей сущности культурно-историческим явлением, творчество имеет психологический аспект: личностный и процессуальный, т.е. личность имеет способности, мотивы, знания и умения, благодаря которым создается продукт, отличающийся новизной, оригинальностью, уникальностью.

2. В творческой деятельности тренера следует выделить следующие составные компоненты: предпосылки творчества; мотивация творчества; операционный компонент; результаты творчества.

3. Предпосылки творчества. Главная предпосылка – наличие творческих способностей. В их структуру входят: сопротивляемость к навязыванию стиля деятельности; широта ассоциативного ряда; способность отказываться от стереотипа в мышлении и деятельности, способность видеть перспективы развития спортсмена; предвидеть спортивные результаты своих воспитанников; оригинальность – способность воспроизводить идеи, отличающиеся от общепризнанных; любознательность – чувствительность к проблемам подготовки спортсменов; живость мысли – количество идей в единицу времени.

4. Мотивация творчества. Творческая деятельность начинается с формирования творческой установки тренера, которая характеризуется как психическая готовность и настройка его на реализацию творческого замысла, связанного с созданием нового и оригинального в тренировочном процессе. Творческая установка мобилизует деятельность тренера, необходимую для осуществления задуманных идей, и отражает его потребность в творчестве как составной части его профессиональной работы.

5. В творческой деятельности тренера следует выделять внутреннюю и внешнюю мотивацию. Для внутренней мотивации характерно то, что она возникает из потребностей самого тренера, поэтому творческий труд сопровождается удовольствием и осуществляется без какого-либо внешнего воздействия. В содержание внутренней мотивации входят: потребности, идеалы, представления о перспективе, интерес к профессии, неудовлетворенность результатами своей деятельности и выступлениями своих воспитанников, желание совершенствовать свою деятельность, профессиональное отношение к исполнению своих обязанностей. Внутренняя мотивация способствует развитию личности тренера, ориентирует на общественную полезность, стимулирует совершенствование профессионального мастерства.

6. Операционный компонент. Основу творческой деятельности тренера составляет мышление – процесс поиска и открытия нового, опосредованного и обобщенного отражения результатов тренировочного процесса. Творческое мышление характеризуется быстротой перехода от отражательной деятельности (уяснения замысла и восприятие проблемы) к конструктивно исполнительской (разработка плана решения и его осуществление).

7. Творческий процесс по созданию новых методов подготовки спортсменов, методик тренировки включает три этапа. Первый характеризуется интуитивным возникновением замысла, идеи, гипотезы, чему предшествует длительная мыслительная деятельность, связанная с анализом результатов тренировочного процесса. Второй этап – накопление знаний, поиск путей решения и обоснование идеи, вырабатывается план ее реализации, определяются необходимые средства, устанавливаются пути воплощения. На третьем этапе план осуществляется на практике в совместной работе со спортсменом, при этом важно убедить его в успешном выполнении задуманного.

8. Результаты творчества. Конечными результатами творческой деятельности являются: возникновение новых оригинальных спортивных упражнений, комбинаций, способы их выполнения, в результате которых спортсмены показывают более высокие результаты; новые конструкции спортивных снарядов и методы обучения двигательным действиям; новые методы и рациональные приемы при развитии физических качеств у спортсменов; рекордные результаты.

Тема 5. Педагогические способности в структуре профессиональной деятельности тренера

Тезисный план темы

Структура педагогических способностей в наиболее развернутом виде представлена в работах В.А. Крутецкого, Ю.Д. Железняка, которые выделяют следующие виды педагогических способностей (рис 7):

1. *Перцептивные способности* включают педагогическую наблюдательность, позволяющую проникать во внутренний мир воспитанника, понимать его переживания и состояния, видеть тенденции изменения его личности, подмечать положительные качества и максимально использовать их в процессе воспитания, выявлять его интересы и склонности, привязанности наиболее авторитетных для него лиц и использовать их влияние в педагогическом процессе, Педагогически направленное внимание позволяет отбирать факты, значимые для работы с юными спортсменами, за каждым поступком и действием ученика видеть педагогическую ситуацию, требующую тщательного анализа. Распределенное внимание позволяет тренеру сочетать фронтальную работу с индивидуальной.

2. *Конструктивные способности* помогают ему анализировать педагогическую ситуацию и выбирать единственно верное в каждом случае средство воздействия на личность и коллектив, что позволяет предвидеть результаты деятельности, предугадывать поведение воспитанника в педагогических ситуациях. Этому способствует педагогически направленное воображение и педагогический склад ума.

3. *Дидактические способности* позволяют доходчиво передавать излагаемый материал, адаптируя к особенностям воспитанников. Профессиональное мастерство тренера включает

способность сделать материал не только доступным, но и стимулировать самостоятельность, активизировать внимание, управлять познавательной активностью, что помогает тренеру постоянно совершенствовать методы передачи знаний юным спортсменам, проводить занятия творчески.

4. **Речевые способности** проявляются в наиболее эффективном с педагогической точки зрения выражении своих мыслей, знаний, чувств, убеждений с помощью речи, мимики и пантомимы. Речь тренера должна отличаться внутренней силой, убежденностью, заинтересованностью. Особое значение имеют культура речи, хорошая дикция, эмоциональное, но четкое построение фраз, отсутствие стилистических и грамматических ошибок, умение говорить экспромтом. Жесты и мимика оживляют речь, делают ее образной, эмоционально насыщенной. Тренер должен разнообразить свою речь шуткой, доброжелательной иронией.

5. **Коммуникативные способности** – способности к общению со спортсменами, умение найти к ним правильный подход, установить целесообразные с педагогической точки зрения взаимоотношения, наличие педагогического такта. Для развития коммуникативных способностей важную роль играет эмпатия, т.е. способность эмоционально отзываться на переживания других людей. Данные способности проявляются в общении не только с юными спортсменами, но и со всеми, кто может быть привлечен к воспитательной работе в детских спортивных коллективах.

6. **Организаторские способности** – это способность организовать коллектив, сплотить его, а также умение планировать и контролировать собственную деятельность. Они включают умение оценивать обстановку, принимать решения и добиваться их выполнения. Организаторские способности зависят от целого комплекса личностных качеств тренера (быстроты и гибкости мышления, решительности, выдержки, настойчивости,

требовательности, чувства ответственности за воспитание подростков и т.п.).

7. Академические способности (способности к научным исследованиям, обобщение своего опыта) необходимы тренеру для постоянного совершенствования в области психологии и педагогики, внедрения в свою деятельность научно-исследовательских методов работы.

В настоящее время развитие концепции педагогических способностей связано с определением факторов их формирования и диагностики. В ряде исследований отмечается, что в качестве критерия эффективной реализации педагогических способностей выступает успешность. Как правило, выделяют два ее вида: индивидуальную и социальную. Особое значение для организации учебно-тренировочного процесса имеет социальная успешность тренера, которая обеспечивает конкурентоспособность, повышает сопротивляемость к развитию синдрома эмоционального выгорания в спорте.

Тема 6. Педагогические функции деятельности тренера

Тезисный план темы

На основании классификации В.А. Крутецкого, Ю.Д. Железняка в психолого-педагогической литературе принято выделять педагогические функции деятельности тренера:

– **коммуникативные функции:** тренер должен знать своих подопечных, их познавательные интересы, способности, склонности, темперамент, отношение родителей к занятиям спортом; уметь находить с воспитанниками общий язык, проводить специальные беседы о моральном облике спортсмена, поддерживать связь с образовательной школой, институтом, производством, семьей, вести культурно-массовую работу, регулярно и равномерно уделять внимание спортсменам.

– **организаторские функции** включают: функции отбора, учебно-тренировочные функции, функции планирования, контроля за учебно-тренировочным процессом, судейские и секундантские. Функции отбора предполагают следующие знания: основных закономерностей развития организма – морфологических, физиологических, психических, физических; модельных характеристик спортсмена; принципов, средств, форм и методов отбора; спортивной специализации. Тренер должен уметь прогнозировать и предвидеть спортивные результаты; проводить отбор в учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

– Учебно-тренировочные функции тренера подразумевают: 1) знание принципов, средств, форм и методов обучения; 2) знание специальной терминологии; 3) умение диагностировать способности ученика, черты характера, интеллектуальный

уровень, степень развития творческого мышления, отношение к выполнению тренировочной работы; 4) умение обучать наиболее рациональной технике и тактике; 5) формирование определенных физических, психических качеств спортсмена.

– Эффективность функций планирования определяет знание и прогнозирование конечной цели подготовки, целей и задач ее этапов и периодов, а также подбор наиболее подходящих для решения поставленных промежуточных задач, средств и методов.

– Функции контроля за учебно-тренировочным процессом подразумевают знание и корректное применение средств и методов управления и контроля в спорте.

– Судейская функция выражается в знании правил соревнований и выполнении при необходимости обязанностей судей на любом участке судейской работы.

– Секундантская функция заключается в обязанности тренера знать своих подопечных, их положительные и отрицательные качества, внешние признаки проявления эмоционального состояния, признаки различных предстартовых психических состояний и способы управления ими; в умении создавать оптимальный настрой у спортсмена на выполнение упражнения.

– Научно-исследовательская функция предполагает знание и применение средств и методов исследования; обработку и интерпретацию полученных данных с использованием последних достижений науки и техники.

– **гностические функции** направлены на реализацию тренером своих профессиональных обязанностей. Он должен обладать определенными педагогическими способностями, которые определяются его личностными качествами и совокупностью знаний, умений и навыков.

– Опрос тренеров различной квалификации и специализаций позволил ранжировать их педагогические функции по степени значимости:

- Управление технико-тактической подготовкой спортсменов.
- Повышение личного профессионального и культурного уровня.
- Организация воспитательной работы в коллективе.
- Планирование процесса подготовки спортсменов.
- Управление их волевой подготовкой.
- Контроль хода тренировочного процесса и состояния спортсменов.
- Управление физической подготовкой спортсменов.
- Управление их соревновательной деятельностью.
- Финансовое обеспечение процесса подготовки, поиск спонсоров и организация деятельности коммерческих структур.
- Проведение спортивного отбора.
- Организация воспитательных процедур.
- Управление теоретической подготовкой спортсменов.
- Организация тренировочных сборов.
- Решение организационных вопросов подготовки.
- Оказание медицинской помощи при болезнях и травмах.
- Организация и проведение соревнований.
- Контроль за общеобразовательной учебной работой спортсменов.
- Учет работы и составление отчетности.
- Участие в научно-методической работе.
- Участие в судействе соревнований.
- Подготовка тренеров-общественников и судей.

Тема 7. Научная организация труда тренера

Тезисный план темы

1. Научная организация труда (НОТ) предполагает овладение прогрессивными способами и приемами организации труда тренера и включает в себя рациональное использование рабочего времени, профессиональных и личностных качеств, выбор оптимальных средств и методов воспитания и организаторской деятельности.

2. Современный тренер должен владеть: а) научными методами сбора, переработки, фиксации и хранения необходимой информации; б) научными методами изучения спортсменов, процесса их обучения и воспитания; в) научными методами организации педагогического процесса.

3. НОТ тренера включает в себя следующие умения:

- уточнять цели и перспективы своей работы в соответствии с современными тенденциями развития физической культуры и спорта;
- классифицировать и анализировать необходимые для работы сведения, учитывать индивидуальные и возрастные особенности воспитанников;
- на основании собранной информации выдвигать конкретные задачи своей деятельности;
- практически реализовывать намеченные планы;
- использовать инновационные методы при построении тренировочного занятия;
- подводить итоги, сверять поставленные цели, задачи и полученные результаты, оценивать свой труд;
- обобщать опыт ведущих зарубежных и отечественных специалистов.

4. НОТ тренера – это синтез его убеждений, общей и педагогической культуры, знания основ педагогики и психологии

спорта, специфики своей работы, прав и обязанностей, профессиональных качеств и творческого подхода к делу.

5. Условия организации НОТ

– Выбор критериев: эффективности вида педагогической и спортивной деятельности; педагогического и спортивного действия; анализ проблемной ситуации и т.д.

– Степень творчества,

– эффективность способов воздействия на спортсменов;

– оценка профессионального умения при анализе полученной информации;

– умение диагностировать, измерять и определять эффективность своей деятельности и т.д.

Тема 8. Системный подход в организации труда тренера

Тезисный план темы

1. Изучение организации труда тренера с позиции системного подхода предполагает личностно-мотивационный анализ его деятельности, раскрывающий значимость профессиональной деятельности тренера. Рассмотрение компонентов и цели научной организации труда тренера позволяет выяснить состав действий, цель и значение каждого действия в общей структуре деятельности.

2. Структурно-функциональный анализ направлен на изучение принципов организации и механизмов взаимодействия отдельных действий в целостной структуре научной организации деятельности тренера.

3. Системный подход в изучении труда тренера требует соблюдения ряда условий:

- в каждом конкретном случае необходимо определить критерий для оценки степени эффективности вида педагогической и спортивной деятельности;

- выбрать наиболее эффективные педагогические и спортивные действия;

- необходимо учитывать возникающую обстановку, проблемную ситуацию;

- следует учитывать сознательное или бессознательное противодействие исследуемого объекта субъекту.

4. Главным критерием эффективности организации труда тренера должно быть его умение профессионально решать спортивные и педагогические задачи. В качестве критериев ее продуктивности выделяются: степень творчества, эффективность

способов воздействия на спортсменов; оценка профессиональной умелости при анализе полученной информации; умением диагностировать, измерять и определять эффективность своей деятельности; предвидеть оптимальный результат своих педагогических воздействий.

5. Системный подход требует от тренера, во-первых, адекватного познания своей деятельности. Все это будет способствовать упорядочению организации педагогического труда, облегчит контроль и оценку работы в соответствии с намеченным планом. Во-вторых, следует рассматривать учебный материал как систему знаний. Это существенно облегчит усвоение спортивных знаний и умений в зависимости от условий деятельности. В-третьих, необходима такая организация труда спортсменов, при которой в течение всего учебно-тренировочного процесса каждый из них взаимодействовал бы в определенной системе. Все это повысит эффективность и качество обучения и воспитания.

Необходимо учитывать, что системный подход предполагает определенные вариации и поиск принципиально новых решений с учетом современных тенденций организации тренировочного процесса.

Тема 9. Самообразование и самовоспитание тренера

Тезисный план темы

Самообразование является общей основой роста квалификации тренера. Ведущие направления его работы включают: повышение профессионального уровня, знакомство с новыми достижениями в области спорта, психолого-педагогической науки, совершенствование методики спортивной подготовки, расширение и углубление общей культуры. Самообразование тренера позволяет развивать интеллектуальный потенциал, повышать теоретико-практический уровень, профессиональное мастерство.

Важно правильно организовывать процесс самообразования. Во-первых, необходимо определить резервы рабочего времени и круг вопросов, которые требуют углубленного изучения. Во-вторых, составить перспективный план собственной деятельности, который должен включать перечень проблем, требующих изучения, последовательность его выполнения и формы обучения. В-третьих, тщательно подобрать литературные источники, видеопродукцию, использовать мультимедийное оборудование.

Особенностью самостоятельной работы является отсутствие внешнего контроля. Поэтому самообразование неотделимо от самовоспитания тренера, от процесса духовного развития его личности. Самовоспитание позволяет не только развивать уже имеющиеся, но и сформировать новые положительные качества, преодолеть отрицательные. Основными предпосылками, определяющими уровень самовоспитания тренеров, являются: а) высокие идеалы, жизненные цели и планы; б) развитое самосознание, способность к объективной самооценке, вера в собственные силы; в) определенный уровень развития морально-волевых качеств; г) установка на разностороннее самовоспитание, самосовершенствование.

Определяя конкретное содержание самовоспитания, большинство тренеров исходят, во-первых, из характера своей деятельности и специфики решаемых ими спортивных, психологических, педагогических и других задач; во-вторых, из особенностей своей личности – знаний и опыта, способностей и интересов, особенностей характера и т.д.; в-третьих, специфики коллектива.

Тренер, имеющий высокий уровень мастерства, помогает своим воспитанникам сознательно и творчески овладевать конкретными практическими умениями, оказывает на них большое воспитательное воздействие. Основными критериями педагогического мастерства тренера являются: определенная система и последовательность в спортивно-массовой работе; высокие результаты в учебно-тренировочных занятиях со спортсменами; признание его авторитета спортивной общественностью; умение обобщать и перенимать передовой опыт.

Высокий уровень педагогического мастерства тренера включает в себя:

- призвание и интерес к педагогической деятельности, стремление к постоянному самосовершенствованию;
- систему знаний по конкретному виду спорта, овладение спортивной терминологией;
- высокую методическую подготовку, обеспечивающую рациональную организацию процесса обучения и воспитания;
- умения прогнозировать поведения своих воспитанников, понимать их запросы и интересы, видеть особенности и перспективы их развития;
- умение привлекать спортсменов к самостоятельным формам построения тренировочного занятия.

Таким образом, перечисленные составляющие педагогического мастерства необходимо рассматривать в тесной взаимосвязи, так как каждое из них – важное звено в общей структуре профессиональной деятельности тренера.

Тема 10. Секундирование в деятельности тренера

Тезисный план темы

1. Секундирование – словесное воздействие тренера на спортсмена, его психологическая помощь непосредственно до начала соревнований и во время перерывов в соревновании (Г.М. Двали, А.А. Лалаян,).

2. Секундирование направлено на помощь спортсмену в осознании пройденного этапа соревнования и поиск рациональных путей для дальнейшего выступления, объективную оценку как действий спортсмена, так и обстановку соревнования в целом.

3. Виды секундирования спортсменов

– Секундирование до начала соревнований: на фоне общей установки, выработанной в процессе тренировки, создать у спортсмена специфическую установку для соревнования; – наиболее полно предусмотреть все возможные ситуации предстоящего соревнования.

– Секундирование во время соревнования (в перерыве, в процессе отдыха): провести анализ особенностей действий как своих, так и противника, их слабых и сильных сторон, оценка спортивной борьбы; – помочь спортсмену сформировать и окончательно закрепить установку конкретного поведения, реализация которого будет залогом успеха в данном соревновании.

– Анализ выступления: провести критический анализ пройденного соревнования, как в целом, так и его отдельных моментов

4. Секундировании спортсменов их тренером снижается тревожность, чем при их отсутствии или замене. При выступлении без секунданта-тренера состояние тревожности у спортсменов повышается за счет возникновения дополнительных трудностей, таких как недостаточно качественная разминка и возникающие в ходе соревнований паузы.

Тема 11. Типы тренеров

Тезисный план темы

Существует творческая классификация типов тренеров по индивидуальному стилю их деятельности, предложенная Л. Персивалем:

– Тренер-эрудит, т. е. тренер, постоянно следящий за достижениями современной науки и техники, в совершенстве знающий свой вид спорта и находящийся в курсе событий по другим видам спорта. Этот тренер постоянно занимается своим самообразованием.

– Тренер-режиссер. Он выходит в своей деятельности за рамки спортивного соревнования. Ставит моноспектакль, который становится образом поведения спортсмена, вынесенным на всемирную сцену. Данный тип тренеров особенно выражен в гимнастике, синхронном плавании.

– Тренер-исследователь имеет склонность к постоянному изучению, анализу факторов тренерской деятельности. Он многократно проверяет себя, создает свои модели решения проблем. Когда он говорит о своих идеях, они выступают уже не просто как гипотеза, интересная находка, прием, оригинальное решение, а как сложившиеся тренерские принципы, за которыми стоит длительный исследовательский поиск.

– Тренер-скульптор. Этот тип близок к типу тренера-исследователя. Например, тренер, подготовивший олимпийского чемпиона по прыжкам в высоту Валерия Брумеля, – В. М. Дьячков. О нем говорили, что он работает как скульптор: подправляет рукой, заставляет медленно-медленно делать все движения – отыскивает ошибку.

– Тренер-нянька. Для данного типа тренеров характерна особая заботливость по отношению к своим ученикам, включая всякую мелочь. Для них ученик – член их семьи. Они судят

своих учеников строго, но по-отечески или по-матерински, с внутренней любовью и неизменной симпатией, ощущая сердцем все горести и болячки своего питомца.

– Тренеры – искатели истины, хрупкие, но энергичные. Скромные, но упорные, они до конца жизни вели своих учеников по всем ступенькам мастерства.

– Тренер-психолог – в процессе воспитания спортсменов выявляет комплекс их психических качеств и особенностей, от которых зависит спортивное будущее занимающегося, его способности усвоения морально-нравственных принципов и норм поведения. Такой тренер содействует выработке воли, эмоциональной устойчивости, самообладания в сложных ситуациях спортивной борьбы, убежденности в том, что высокие достижения являются плодом систематического и титанического труда и т. п.

– Тренеры-давитьщики, тренеры-диктаторы. К этой группе относят жестких тренеров, например А. В. Тарасова, В. В. Тихонова в хоккее, К. И. Бескова в футболе, А. Я. Гомельского в баскетболе. Тренеры-давитьщики часто бывают грубыми, несправедливыми, их многое выводит из себя, особенно беспробудное равнодушие некоторых окружающих и особенно чиновников.

– Тренер-изобретатель, творец, обладающий способностями предлагать и находить неординарные решения одних и тех же задач. К их числу чаще относятся успешные тренеры.

– Тренер-организатор — это тренер, наряду с другими достоинствами способный реализовать на практике свои проекты, методические планы, умеющий выстраивать научно обоснованную систему поэтапного достижения поставленных задач.

Тема 12. Особенности общения тренера со спортсменами

Тезисный план темы

1. Грамотно организованный процесс общения призван обеспечить в учебно-тренировочной деятельности реальный психологический контакт, который должен возникнуть между тренером и спортсменом. Его цель – превратить их в субъектов общения, помочь преодолеть разнообразные психологические барьеры, возникающие в процессе взаимодействия, постепенно перевести спортсменов из привычной для них позиции ведомых (общение с родителями, со школьными учителями) на позицию сотрудничества и превратить их в субъектов педагогического творчества.

2. Педагогическое общение – целостная система (приемы и навыки) социально-психологического взаимодействия педагога и воспитуемых, содержащая в себе обмен информацией, воспитательные воздействия и организацию взаимоотношений с помощью коммуникативных средств.

3. Основные функции общения в спорте:

– Социально-психологическое отражение: общение возникает как результат и как форма объективированного, сознательного отражения партнерами особенностей протекания взаимодействия

– Регулятивная функция: в процессе общения осуществляется непосредственное или опосредованное воздействие (влияние) партнеров друг на друга с целью изменения или сохранения поведения, действия, состояния, общей активности, особенностей восприятия, системы ценностей, установок и сложившихся взаимоотношений

– Познавательная функция: вследствие систематических контактов партнеры приобретают самые разные знания о себе, партнерах, способах деятельности и т. п.

– Экспрессивная функция: различные формы речевого и неречевого общения выражают эмоциональное состояние и переживания, часто вопреки логике и требованиям условий деятельности

– Социальный контроль: способы решения двигательных задач, определенные формы поведения, эмоционального реагирования и отношений имеют довольно выраженный нормативный характер; их регламентация с помощью групповых и социальных норм обеспечивает необходимую целостность и организованность деятельности

– Социализация: наиболее важная функция в работе тренера: в общении спортсмены осваивают не только коммуникативные умения, но и умения действовать в интересах коллектива, соответственно относиться к членам группы, организовывать оптимальное общение при совместной

Тема 13. Конфликты в тренерской деятельности

Тезисный план темы

Конфликт – это обычно столкновение целей, мотивов, взглядов, норм поведения членов коллектива, протекающее в форме противоборства.

Конфликт выполняет как отрицательные, так и положительные социальные функции.

Так, к позитивным функциям конфликта можно, в частности, отнести:

- вскрытие и разрешение противоречий;
- более глубокое понимание индивидуально-психологических особенностей людей, участвующих в нём;
- ослабление психологической напряженности в коллективе;
- стимулирование развития личности, межличностных отношений, сплоченности группы.

Уровни конфликта:

- межгрупповые (конфликт между группами людей или отдельными представителями разных групп);
- внутригрупповые (конфликт между личностями в одной группе, но чаще всего такой конфликт рассматривается как межличностный или как вариант межгруппового, поскольку у участников конфликта появляются сторонники, что разделяет одну группу на две);
- межличностные (конфликт, столкновения, разногласия между людьми);
- внутриличностные (конфликт, столкновение различных личностных образований одного человека — его мотивов, интересов и т. д.; выделяют мотивационные, когнитивные и ролевые личностные конфликты).

– Причины, вызывающие конфликты в тренерской деятельности.

– Отрицательные личностные качества тренера: грубость, бестактность, резкость, отсутствие выдержки, способности ждать конечного результата, неумение анализировать свои поступки и поступки спортсменов, замкнутость, излишние мягкость или требовательность, неадекватность наказаний проступкам спортсмена.

– Недостаточный уровень профессиональных качеств тренера – плохая организация учебно-тренировочного процесса:

– неподготовленность и непродуманность проведения очередного занятия, отсутствие постановки на занятиях конкретных целей, задач;

– не предусмотренные планом внеочередная прикидка, контрольные, отборочные соревнования;

– медленный рост спортивных результатов;

– недостаточное моральное и материальное стимулирование (поощрение) лучших спортсменов;

– необоснованно большие физические и психические нагрузки, вызывающие перенапряжение и ведущие к нервным срывам;

– отсутствие строго установленных критериев контроля за уровнем подготовленности (физической, технической, тактической, интеллектуальной, моральной и специальной психической), функциональным состоянием и здоровьем спортсмена;

– недоведение до всех спортсменов критериев отбора, по которым определяется состав команды для выступления в соревнованиях различного ранга;

– отсутствие открытого систематического обсуждения в коллективе (команде) целей, задач, методов и средств учебно-тренировочного процесса, а также отсутствие анализа участия спортсменов в соревновании, неучастие их в составлении тактических планов на предстоящие соревнования;

- разногласия со спортсменом в подходе к средствам и методам тренировки;
- недостаточное материально-техническое обеспечение тренировок;
- недоброкачественные экипировка, снаряжение, материальная часть;
- отсутствие мастера по ремонту снаряжения;
- не отвечающие нормальным требованиям условия проживания, питания, реабилитации, культурно-массового отдыха на сборах.

Отрицательные личностные качества спортсмена:

- низкий моральный уровень, проявляющийся в неуважении к товарищам, эгоизме, отсутствии желания помочь товарищу, чувства ответственности перед коллективом, неискренности, лживости;
- низкий уровень спортивной подготовленности по сравнению с остальными членами команды (в результате недобросовестного отношения к подготовке, нежелания повышать свой спортивный результат);
- отказ самоотверженно трудиться, неумение терпеть (переносить) максимальные нагрузки, нежелание в интересах команды пойти на риск;
- низкий интеллектуальный уровень (неинтересный человек, не о чем с ним разговаривать; ограниченность интеллекта, необразованность, низкий уровень мышления, отсутствие самостоятельности и др.);
- завышенный уровень обоснованных и необоснованных самопритязаний отдельных спортсменов (зазнайство, кичливость и др.);
- унижение личности младшего спортсмена старшими по положению и квалификации (грубость, насмешки, пренебрежение и др.).

Другие причины, вызывающие конфликты, например, проблемы в семье, школе, вузе, на работе и т. д.; недостаточная материальная и культурная обеспеченность.

Для профилактики конфликтов тренер должен:

- скорректировать характер объема и интенсивности тренировочных нагрузок; умело чередовать нагрузку и отдых для восстановления сил;

- учитывать индивидуальные качества и способности к преодолению сверхнагрузок;

- правильно расселить спортсменов по принципу «кто с кем хочет»;

- требовать от спортсменов сдержанности в своих поступках, объективной оценки уровня притязаний;

- подвести спортсменов к состоянию «боевой готовности», желанию показывать высокий результат;

- быстро улавливать первые признаки причин конфликта и оперативно вмешиваться в них;

- убедить спортсмена в том, что интересы команды должны быть выше личных, забыть личные обиды и постараться нормализовать взаимоотношения с товарищами по команде;

- найти контакт с лидерами команды, которые помогут тренеру уменьшить накал конфликтной ситуации.

Тема 14. Особенности взаимоотношений тренера в профессиональной среде

Тезисный план темы

1. Взаимоотношения тренера с коллегами:

– должны быть построены на основе принципиальности, доброжелательности и искренности старших в отношениях с молодыми специалистами;

– исключены снисходительность или панибратство, насмешки над коллегами;

– должны присутствовать общительность и душевность, сдержанность, неназойливая пунктуальность, вежливость, внимательность;

– проявление терпимости к поведению коллег, слабостям коллег, если они не мешают общему делу;

– контроль эмоций и ответственность за свои поступки;

– нельзя перекладывать ответственность за неудачные результаты своей деятельности на коллег;

– нельзя кичиться собственными заслугами;

– нужно доверять мнению других тренеров, но вместе с тем уметь отстаивать и свою точку зрения.

2. Взаимоотношения тренера с руководством:

– должны быть построены на взаимном уважении друг к другу;

– тренер должен находиться в постоянном контакте с руководством, чтобы быть в курсе последних распоряжений, приказов, решений, перестановок и пр.;

– информировать руководство о трудностях в организации учебно-тренировочного процесса и просить (требовать) содей-

ствия в решении проблем (отсутствие инвентаря, покупка нового снаряжения, спортивной формы, размещение спортсменов на тренировочных сборах и т. д.);

– в деловых контактах с руководством проявлять вежливость, сдержанность, аргументированность, настойчивость, честность.

3. Взаимоотношения тренера с врачом команды:

– строятся на взаимном доверии и открытости в отношении здоровья спортсмена;

– тренер должен внимательно прислушиваться к мнению врача относительно здоровья своих спортсменов, принимать соответствующие меры по изменению нагрузки, если этого требует состояние спортсмена;

– планировать вместе с врачом состав команды на предстоящие соревнования;

– обсуждать с врачом состояние здоровья своих спортсменов и возможные реакции организма на нагрузку;

– прибегать к помощи врача в составлении рациона питания для спортсменов; • привлекать врача к общекомандным мероприятиям, например, для бесед по предупреждению спортивного травматизма, санитарно-просветительской работы со спортсменами и пр.

4. Взаимоотношения тренера с психологом команды:

– перед началом совместной деятельности стоит разграничить функции тренера и функции спортивного психолога;

– нужно строить взаимоотношения на основе доверия и сотрудничества;

– нельзя рассматривать психолога как конкурента в учебно-тренировочной деятельности или как специалиста, ведущего работу со спортсменами «за спиной» тренера;

– следует совместно планировать использование диагностического комплекса мероприятий;

- в процессе сотрудничества уточнять и дополнять психологические карты спортсменов;
 - совместно планировать и осуществлять мотивационную и другие виды психологической работы со спортсменами;
 - позволять спортивному психологу высказывать своё мнение, давать рекомендации тренеру по работе со спортсменами;
 - доверять спортивному психологу в его индивидуальной работе со спортсменами;
 - нельзя требовать от спортивного психолога выдать всю «секретную» информацию о спортсменах, нужно верить, что психолог доносит до тренера информацию в объёме, необходимом для дальнейшей работы со спортсменом.
5. Взаимоотношения тренера с семьёй спортсмена:
- тренер должен помочь родителям правильно выбрать для детей вид спорта в зависимости от имеющихся у ребенка задатков;
 - общение с семьёй даёт возможность тренеру создать представление об обстановке в семье, взаимоотношениях между родителями и детьми;
 - следует рассматривать семью спортсмена как союзника в воспитании спортсмена;
 - совместно исправлять отрицательные моменты в поведении и развитии спортсмена;
 - тренер должен скоординировать с родителями режим дня, сна и питания спортсмена;
 - проводить родительские собрания и беседы с родителями, привлекая родителей к оказанию помощи спортивному коллективу (если это необходимо);
 - ограничивать желание родителей в погоне за «всесторонним» развитием ребенка: спорт, музыка, иностранные языки, танцы и пр.

5. Взаимоотношения тренера с представителями системы образования (учителями, преподавателями):

– при отставании спортсмена в учёбе тренер совместно с педагогом могут выработать план подготовки спортсмена с учётом его учебной деятельности;

– тренер может лично установить контакт с классным руководителем спортсмена, не привлекая родителей, чтобы оговаривать условия пропуска спортсменом учебных занятий из-за участия в соревнованиях;

– получать у преподавателей информацию об объеме необходимой учебной подготовки спортсмена в период его пребывания на тренировочных сборах.

6. Взаимодействие тренера с представителями массовой информации:

– тренеру, ведущему подготовку спортсменов различной квалификации, необходимо поддерживать контакт с журналистами, которые регулярно освещают спортивные события, для контроля поступающей им информации о спортсменах;

– своевременное освещение спортивных событий или успехов конкретного спортсмена с подачи тренера может существенно повлиять на настроение, мотивацию и боевой дух спортсмена или команды;

– при общении с журналистами тренер должен быть предельно избирателен в информации, которую сообщает прессе, и тоне своего общения с представителями СМИ.

Тема 15. Критерии успешности деятельности тренера

Тезисный план темы

1. Критерии оценки успешности деятельности разнообразны и противоречивы так, Т.Б. Казакова и М.К. Павлова определяли успех или неуспех деятельности тренера «по особенностям его целостной личности» и по формальному статусу. В. Параносич и Л. Лазаревич доказывают, что эффективными являются те тренеры, которые максимально включены во взаимодействие и межличностное общение со спортсменами, ориентированы на коллегиальную работу. Но можно быть максимально включенным и при этом не достигать ни одной цели.

2. Критерии Е.П. Ильина: «эмоциональный отклик учащихся на проводимые учителем занятия ...», их удовлетворенность занятиями, посещаемость занятий, социально-психологический климат в группе занимающихся, результаты учеников (успеваемость, занятое на соревнованиях места), признание заслуг руководителями, «желание многих старшеклассников стать учителем физической культуры». Выделение Е.П. Ильиным критериев эффективности деятельности педагога является первым шагом в психологии физической культуры к ставшей в последнее время модной гуманизации образования.

3. Продукт как критерий успешности деятельности тренера. а Продуктом деятельности тренера является совокупность ожиданий учеников и общества в целом. Продукт деятельности тренера можно условно разбить на четыре большие группы:

- воспитательный эффект деятельности – сформированность у спортсменов положительных свойств личности;
- образовательный эффект – наличие умений выполнять естественные действия (бегать, прыгать, плавать, метать) и знаний спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности;

– оздоровительный эффект – улучшение здоровья (уменьшение числа заболеваний), фигуры, самочувствия, повышение функциональных возможностей, общей работоспособности и развитие двигательных качеств учеников;

– соревновательный эффект – повышение уровня соревновательных достижений спортсменов.

4. Критерии успешности воспитательной деятельности тренера: целеустремленность, коллективизм, организованность и успеваемость спортсменов.

5. Критерии успешности образовательной деятельности тренера: правильность выполнения естественных движений, знание функций спорта и значения физической культуры, а также теории вида спорта, которым ученик занимается.

6. Успешность оздоровительной деятельности оценивается следующими показателями: позитивными изменениями фигуры занимающихся, развитием их физических качеств, снижением заболеваемости и числа случаев спортивного травматизма.

7. Успешность подготовки спортсменов к соревнованиям определяется показателями повышения спортивных достижений и абсолютного личного результата, а также повышения надежности и стабильности этих достижений.

Тема 16. Управление подготовкой спортсменов

Тезисный план темы

1. Типы состояний спортсмена:

- этапные состояния, сохраняющиеся относительно длительно - недели или месяцы (например, состояние спортивной формы, состояние недостаточной тренированности и т. п.);
- текущие состояния, которые изменяются под влиянием одного или нескольких занятий (оценка этих состояний позволяет правильно определить направленность, характер построения ближайших тренировочных занятий и величину нагрузки в них);
- оперативные состояния, изменяющиеся под влиянием отдельных упражнений и быстро проходящие (их учитывают при построении программ тренировочных занятий - планировании продолжительности и характера упражнений, интенсивности их выполнения, продолжительности и характера интервалов отдыха).

2. Управление состояниями спортсменов на основе обратной связи:

- 1) сведения, идущие от спортсмена к тренеру (самочувствие, отношение к работе, настроение и т. п.);
- 2) сведения о поведении спортсмена (объем тренировочной работы, ее выполнение, замеченные ошибки и т. п.);
- 3) данные о срочном тренировочном эффекте (величина и характер сдвигов в функциональных системах, вызванных тренировочной нагрузкой);
- 4) сведения о кумулятивном тренировочном эффекте (изменения в состоянии тренированности спортсмена).

3. Эффективность управления спортивной тренировкой связана с четким количественным выражением структуры тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для конкретного вида спорта.

4. Модель управления тренировочным процессом предполагает поэтапное выполнение ряда функциональных операций:

- Составление модели подготовленности спортсмена на текущем этапе (путем оценки подготовленности и состояния спортсмена).

- Процесс прогнозирования результатов и формулирования цели путем сопоставления индивидуальных данных спортсмена (текущая модель подготовленности спортсмена) с модельными характеристиками, обеспечивающими наиболее высокий спортивный результат.

- Формулирование задач по видам подготовки на прогнозируемый макроцикл.

- Составление модели тренированности и, соревновательной деятельности, избранной в качестве ориентира на определенном этапе спортивного совершенствования.

- Построение графика динамики спортивного результата в планируемом макроцикле.

- Планирование тренировочного процесса, построение макроцикла (распределение объемов тренировочной работы от макроциклов к мезоциклам и микроциклам; подбор средств и методов тренировки, способствующих достижению запланированных результатов).

- Поэтапный контроль над эффективностью тренировочного процесса.

5. Коррекция тренировочного процесса (в случае необходимости). Необходимым условием реализации всех операций этого цикла является наличие всесторонних и сбалансированных сведений. Четкие (желательно количественные) представ-

ления о структуре соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена служат основой для разработки модельных характеристик и системы диагностики в процессе управления. Результаты контроля определяют основные направления работы и пути достижения заданного эффекта, обуславливают подбор средств и методов педагогического воздействия, их объем и соотношение в тренировочном процессе.

Тема 17. Моделирование в спортивной тренировке

Тезисный план темы

1. Оптимизации процесса спортивной тренировки способствует использование различных моделей, которые могут быть отнесены к двум основным группам.

2. Модели первой группы:

1) модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности, необходимой для достижения заданного результата;

2) морфофункциональные модели, отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных функциональных систем, обеспечивающих достижение заданного уровня спортивного мастерства;

3) модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена.

3. Модели второй группы:

1) модели, отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства в многолетнем плане, а также в пределах тренировочного года и макроцикла;

2) модели крупных структурных образований тренировочного процесса - этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов подготовки;

3) модели тренировочных этапов, мезо- и микроциклов;

4) модели тренировочных занятий и их частей;

5) модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов.

4. В процессе моделирования необходимо: изучить вопросы, для решения которых могут быть использованы модели, выяснить пути их применения и возможные ограничения; определить степень детализации модели, т. е. число параметров, включаемых в модель, характер связи между ними и виды

управляющих воздействий на систему; определить продолжительность времени моделирования.

5. При разработке модельных характеристик подготовленности и соревновательной деятельности рекомендуется выражать их количественно, конкретизировать применительно не только к виду спорта и его отдельной дисциплине, но и к конкретному спортсмену.

6. При разработке количественных показателей, характерных для заданного уровня спортивного мастерства используют следующие подходы:

– Простое усреднение данных ведущих спортсменов с указанием индивидуальных различий или диапазона возможных колебаний.

– Изучение значительной совокупности спортсменов различной квалификации, установлением зависимости между уровнем спортивного мастерства и динамикой изменений того или иного показателя, последующей экстраполяцией полученных данных до уровня заданного результата.

– Получение жестких количественных параметров.

7. Разработка модельных характеристик этапов многолетней подготовки, макроциклов и периодов тренировки предусматривает соблюдение основных закономерностей становления спортивного мастерства с целью достижения оптимального для демонстрации наивысших спортивных результатов уровня подготовленности.

8. Модели тренировочных этапов, мезо- и микроциклов должны строиться на основе современных представлений о механизмах долговременной адаптации, знаний о взаимодействии нагрузки и восстановления как факторов, стимулирующих приспособительные процессы и создающих условия для их трансформации в структурные и функциональные преобразования в организме спортсмена.

9. Модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов строятся на основе учета механизмов срочной адаптации, а также оптимальных для направленного совершенствования различных составляющих подготовленности параметрах тренировочной нагрузки - продолжительности отдельных упражнений и их комплексов, интенсивности работы, продолжительности и характера пауз между упражнениями, общего числа упражнений.

10. Модели подготовленности можно разделить на два уровня, на первом находятся модели, отражающие структуру подготовленности в зависимости от вида спорта и конкретной дисциплины. Второй уровень моделей подготовленности представлен конкретными характеристиками, свидетельствующими о необходимом для достижения заданных результатов уровне развития различных сторон подготовленности спортсменов. При разработке морфофункциональных моделей нужно ориентироваться на наиболее значимые показатели, определяющие способности спортсменов к достижению выдающихся результатов в конкретных видах спорта. Комплексные модели, включают как наиболее общие морфологические, так и основные функциональные показатели спортсменов.

Тема 18. Прогнозирование в деятельности тренера

Тезисный план темы

1. Прогнозирование – вид познавательной деятельности человека, направленной на формирование прогнозов развития объекта на основе анализа тенденций его развития.

2. Цель прогнозирования – мысленное предвосхищение желаемых результатов спортивной деятельности. В основе прогнозов лежат методы, которые сопровождают каждое научное исследование: анализ и синтез, дедукция и индукция, наблюдение, эксперимент, систематизация и классификация, интуитивное предвидение и гипотеза, аналогия, экстраполяция.

3. Для прогнозирования широко употребляется метод экспертных оценок, базирующийся на учете мнений экспертов.

4. Этапы прогнозирования:

1) выбор (или разработка) частной методологии, главных целей и основных задач прогноза;

2) построение концептуальной модели с определением временных, организационных и материальных ограничений;

3) построение схемы декомпозиции и синтеза прогнозов функционирования подсистем и элементов системы, выбор опорных показателей;

4) разработка наиболее вероятных вариантов прогноза;

5) экспертиза и составление основного варианта прогноза;

6) верификация и корректировка прогноза.

4. Спортивное прогнозирование – это научное предвидение перспектив развития спортсмена на основе знания объективных законов анализа действительного его состояния. Задачами спортивного прогнозирования являются: 1) установление целей выступления; 2) изыскание оптимальных путей и средств их достижения; 3) определение ресурсов, необходимых для достижения поставленных целей.

5. Методическими принципами спортивного прогнозирования являются: опора на социально-экономические цели; системность; непрерывность и обратная связь; пропорциональность и оптимальность; реальность и объективность; выделение ведущего звена; природная специфичность; аналогичность.

6. Прогнозирование имеет три стадии: ретроспекцию, диагноз и перспекцию. На стадии ретроспекции решаются следующие основные задачи: формирование описания объекта прогноза в прошлом; окончательное формирование и уточнение задачи прогнозирования. На стадии диагноза – разработка модели объекта прогноза; выбор метода прогнозирования. Стадия перспективы предполагает на основании всех предыдущих этапов решения задачи получение результатов прогноза.

7. По времени анализа прогнозируемого события выделяются краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные прогнозы.

8. Прогнозирование, является функцией управления. Значение прогнозирования в системе всех функций управления таково, что оно является исходным и основным, когда применяется на первой стадии управленческого цикла, и вспомогательным, когда используется на последующих стадиях этого процесса. Прогнозирование – научная основа планирования и управления спортивной деятельностью. Прогноз необходим еще до принятия соответствующих плановых решений.

Задания для самостоятельной работы по разделу «Педагогической физкультурно- спортивной совершенствование тренера»

Задание 1. Подготовка к контрольной работе Тематика контрольных работ

1. Сущность научной организации труда тренера.
2. Системный подход к организации труда тренера.
3. Выбор методов и средств педагогического труда, их рационализация.
4. Методическое и материальное обеспечение организации труда тренера, самообразование и самовоспитание.
5. Предпосылки формирования мастерства тренера.
6. Педагогические способности тренера.
7. Виды способностей.
8. Формирование и компенсация способностей.
9. Педагогическое творчество.
10. Методы и составляющие творчества тренера
11. Методическое сопровождение самообразования тренера
12. План самообразования
13. Самореализация тренера
14. Определение понятия "профессиональная компетентность"
15. Профессиональный рост личности тренера
16. Компоненты профессиональной компетентности тренера
17. Творчество в деятельности тренера
18. Развитие творческого мышления тренера
19. Творчество и креативность

Методические указания подготовки контрольной работы

Контрольная работа должна представлять собой исследование, позволяющее определить способности студента решать научные и практические проблемы в рамках изучаемой дисциплины. Выполнение контрольной работы для студентов заочной формы обучения является одной из важнейших форм самостоятельного изучения студентами программного материала. Ее задачами являются: усвоение теоретических положений и методических аспектов изучения дисциплины, выработка необходимых приемов анализа и обобщения теоретических положений и информационных источников, а также практики; выработка навыков самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами, овладение и закрепление правовой терминологии; расширение научного и профессионального кругозора студента, формирование интереса к научно-исследовательской работе, приобретение навыков творческого подхода к изучению специальных дисциплин; организация контроля за самостоятельной работой студентов, за тем, насколько успешно выполняется каждым из них учебный план и усваивается материал в объеме, установленном программой.

Основные требования, предъявляемые к контрольной работе.

Выполнение контрольной работы состоит из следующих этапов: выбор темы; подготовка к выполнению работы; составление плана; написание и оформление контрольной работы; защита.

Основным критерием оценки контрольной работы является достаточно высокий уровень освещения в ней научно-теоретических проблем, актуальность и практическая значимость исследования. В целом стиль исследования должен быть строго

научным (в исключительном случае - научно-публицистическим). Общими требованиями к написанию научной работы являются точность и ясность языка, исключающие возможность субъективного толкования; предельная четкость мысли, логическая последовательность и аргументированность. Обращение к источникам Интернет позволяет студентам оперировать большими массивами информации, однако следует использовать статьи, книги, диссертации, авторефераты диссертаций и др., размещённые на официальных сайтах (перечень приведён в списке литературы). Заимствование текста без ссылки на источник, в том числе работ, размещенных в сети Интернет, не допускается. *Требования к оформлению контрольной работы*

Размер полей (расстояние между текстом и краем страницы): слева 30мм, справа – 10мм, сверху – 25мм, снизу – 25мм.

Нумерация страниц – по центру вверху страницы на уровне 15мм от края листа арабскими цифрами.

Межстрочный интервал – 1,5; размер шрифта (кегель) – 14; тип (гарнитура) шрифта Times New Roman.

Нумерация страниц в контрольной работе сквозная.

Таблицы и рисунки, расположенные на отдельных листах, список литературы и приложений необходимо включать в сквозную нумерацию страниц.

Первой страницей является титульный лист, второй - оглавление. На странице 1 номер не проставляется. Первой страницей, имеющей номер (номер «2») является «Оглавление».

Содержание контрольной работы

Содержание контрольной работы состоит из Введения, Основной части (глав / разделов) и Заключения.

Объем контрольной работы составляет 10-15 страниц компьютерного текста.

Структура контрольной работы содержит следующие разделы:

1. Титульный лист.
2. Оглавление (содержание), где последовательно перечисляются заголовки глав (разделов), параграфов (подразделов) глав и приложений, указываются номера страниц, на которых они помещены.
3. Основная часть состоит из введения, двух глав и заключения.
4. Список литературы, включающий все использованные источники в алфавитном порядке. Сведения о книгах и статьях должны соответствовать правилам библиографического описания.
5. Приложения, являющийся вспомогательным материалом, который при включении в основную часть контрольной работы загромождает текст (расчеты, графики, таблицы, рисунки и пр.).

Задание 2. Подготовка терминологического словаря по разделу «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование деятельности тренера»

Методические рекомендации по подготовке терминологического словаря

Система научных знаний отражается в понятиях и категориях, поэтому знание терминологии является основополагающим при изучении теоретического материала учебных дисциплин и модулей. Терминологический словарь можно оформить по типу алфавитной записной книжки или отвести специальное место в рабочей тетради с указанием значения каждого термина и источника, откуда взято определение. При составлении терминологического словаря нужно придерживаться определенного образца оформления. Источниками информации при составлении терминологического словаря могут быть учебники, учебные пособия, словари, справочники, энциклопедии, в том числе

электронные и интернет-источники. Некоторые специальные термины могут трактоваться по-разному, поэтому имеет смысл ознакомиться с определениями из разных источников.

Алгоритм самостоятельной работы по составлению терминологического словаря:

1. Внимательно прочитайте учебный материал по изучаемой теме.

2. Выпишите термины.

3. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников и подготовьте их для работы.

4. Найдите расшифровку терминов в одном из рекомендуемых источников.

5. Запишите определение в терминологический словарь.

6. Сравните расшифровку терминов в разных источниках.

7. Дополните расшифровку терминов информацией, полученной Вами из других источников.

Задание 3. Подготовка схем

Темы для подготовки схем

1. Научная организация труда тренера

2. Педагогические способности тренера

3. Педагогическое творчество

Методические рекомендации по подготовке схем

Алгоритм составления схемы:

1. Чтение темы (раздела).

2. Анализ текста, выделение главных и второстепенных мыслей и понятий. Выписать основные понятия и категории.

3. Повторный просмотр текста с целью выделения связей между понятиями и категориями.

4. Выделение наиболее общих понятий и категорий.

5. Построение структурной схемы с учетом выделенных взаимосвязей.

6. Заключительный просмотр текста с целью сопоставления его с полученной схемой.

7. Окончательное уточнение схемы.

Основные требования к составлению схемы:

1. Схема должна быть достаточно простой, лаконичной и помещаться на одной странице.

2. В качестве элементов схемы должны быть выделены основные и достаточные понятия по теме (разделу).

3. Элементы схемы (понятия) должны быть расположены так, чтобы была ясна их иерархия (например, родовые и видовые понятия, общие и конкретные - в центре, на периферии - вспомогательные).

4. Между элементами схемы должны быть установлены логические связи (внутри схемы и внешние, т.е. взаимосвязь со смежными схемами).

5. Схема должна быть наглядной, для чего можно использовать символы, графический материал, цветовые оттенки, таблицы, иллюстрированный материал.

Задание 4. Подготовка кластера

Подготовьте кластер «Научная организация труда тренера (на примере выбранной специализации)»

Методические рекомендации по подготовке кластера

Прием «Кластер» («гроздь») подразумевает выделение смысловых единиц темы и графическое их оформление в определенном порядке в виде грозди. «Грозди» - графический прием систематизации материала.

Кластер – прием систематизации материала в виде схемы (рисунка), когда выделяются смысловые единицы текста.

Кластер помогает конкретизировать тему, образ, помогает развитию речи, мышления, воображения.

Алгоритм создания кластера:

– Ознакомиться с текстом;

– Составить кластерную схему, используя родовидовые и видо-видовые связи между понятиями. Слова, имеющие видо-видовые отношения, должны быть закрашены одинаковым цветом.

– Посередине листа записать ключевое слово или предложение, которое является главным для раскрытия темы, идеи;

– Вокруг этого слова пишутся слова или предложения, выражающие суть идеи, факты, образы, подходящие для данной темы;

– Затем по мере записи все слова соединяются с ключевым словом. У каждого слова-спутника тоже могут появиться свои слова-спутники.

– Схема кластера должна быть аккуратной. Во время работы можно использовать словари, энциклопедии, интернет.

В итоге появляется запись-структура, которая отражает размышления

Задание 5. Подготовка эссе

Темы для подготовки эссе

1. Педагогическое мастерство: современные представления о деятельности тренера

2. Психолого-педагогический портрет успешного тренера

Методические рекомендации по подготовке эссе

Эссе – это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Признаки эссе:

– наличие конкретной темы или вопроса. Произведение, посвященное анализу широкого круга проблем, по определению не может быть выполнено в этом жанре.

– выражение индивидуальных впечатлений и соображений по конкретному поводу или вопросу. Заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

– как правило, предполагает новое, субъективно окрашенное слово о чем-либо, такое произведение может иметь философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный или чисто беллетристический характер.

– в содержании эссе оцениваются в первую очередь личность автора - его мировоззрение, мысли и чувства.

При подготовке эссе по дисциплине студент должен отобрать не менее 10 наименований печатных изданий (книг, статей, сборников, нормативно-правовых актов). Предпочтение следует отдавать литературе, опубликованной в течение последних 5 лет. Допускается обращение к Интернет-сайтам. Список литературы, предлагаемый в данных методических указаниях, поможет определить круг авторов, на труды которых следует обратить особое внимание. Осуществив отбор необходимой литературы, студенту необходимо составить рабочий план эссе. В соответствии с составленным планом производится изучение литературы и распределение материала по разделам эссе.

Необходимо отмечать основные, представляющие наибольший интерес, положения изучаемого источника. Изложение текста эссе должно быть четким, аргументированным. Не стоит увлекаться сложной терминологией, особенно если студент сам не совсем свободно ею владеет. Уяснить значение терминов можно в справочно-энциклопедических изданиях, словарях, нормативно-правовых источниках. Изучая литературу, студент неизбежно столкнется с научной полемикой разных авторов, с различными подходами в рассмотрении вопросов. Следует учитывать все многообразие точек зрения, а в случае выбора какой-либо одной из них - обосновывать, аргументировать свою позицию. При необходимости изложение своих взглядов на проблемы можно подтвердить цитатами. Цитирование представляет собой дословное воспроизведение фрагмента какого-либо текста. Поэтому необходимо тщательно выверить соответствие текста цитаты источнику. В заключение эссе студент должен сделать выводы по теме.

6. Подготовить конспект

Используя материалы учебного пособия Н.М. Костихиной, подготовьте конспект «Виды педагогических компетенций специалиста в области ФКиС» (Костихина Н.М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Костихина Н.М., Кривошеева О.Р., Чусовитина О.М.– Электрон. текстовые данные.– Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2010.— 276 с)

Методические рекомендации по подготовке конспекта

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Алгоритм составления конспекта:

- Определите цель составления конспекта.
- Читая изучаемый материал, подразделяйте его на основные смысловые части, выделяйте главные мысли, выводы.
- Если составляется план-конспект, сформулируйте его пункты и определите, что именно следует включить в план-конспект для раскрытия каждого из них.
- Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.

В конспект включаются не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).

7. Подготовьте опорный конспект по теме «Общение в спорте как социально-психологическое явление»

Используя материалы учебного пособия Е.П. Ильина «Психология спорта», подготовьте опорный конспект по теме «Общение в спорте как социально-психологическое явление».

Методические рекомендации по подготовке опорного конспекта

Опорный конспект – это сокращенная символическая запись изучаемого материала, это построенная по специальным принципам визуальная модель содержания учебного материала, в которой сжато изображены основные смысловые вехи изучаемой темы. Составить такую «шпаргалку» – значит проработать весь необходимый материал, структурировать свои знания, «разложить все по полочкам». Опорный конспект должен быть немногословным и предельно сжатым. Каждый символ, слово или знак отражают лишь самое главное. Составление опорного конспекта – это сжатие полной информации до очень малых размеров с использованием ассоциаций, цвета, шрифта, символики, с выделением главного. Главное условие: краткость, наглядность, минимум текстовой информации. Новые термины целесообразно записывать полностью.

Этапы составления опорного конспекта

- Внимательно прочитайте текст, вычлняя основные взаимосвязи и взаимозависимости смысловых частей текста;
- Кратко изложите главные мысли в том порядке, в котором они следуют в тексте;
- Сделайте черновой набросок сокращенных записей на листе бумаги;
- Преобразуйте записи в графические, буквенные, символические сигналы;
- Объедините сигналы в блоки;
- Обособьте блоки контурами и графически отобразите связи между ними;

– Выделите значимые элементы цветом (при необходимости).

Основные требования к содержанию опорного конспекта:

1. Полнота – это означает, что в нем должно быть отражено все содержание вопроса.

2. Логически обоснованная последовательность изложения.

Основные требования к форме записи опорного конспекта:

1. Лаконичность. ОК должен быть минимальным, чтобы его можно было воспроизвести за 6-8 минут. По объему он должен составлять примерно один полный лист.

2. Структурность. Весь материал должен располагаться малыми логическими блоками, т.е. должен содержать несколько отдельных пунктов, обозначенных номерами или строчными пробелами.

3. Акцентирование. Для лучшего запоминания основного смысла ОК, главную идею ОК выделите рамками различных цветов, различным шрифтом, различным расположением слов (по вертикали, по диагонали).

4. Унификация. При составлении ОК используются определённые аббревиатуры и условные знаки, часто повторяющиеся в курсе данного предмета.

5. Автономия. Каждый малый блок (абзац), наряду с логической связью с остальными, должен выразить законченную мысль, и аккуратно оформлен (иметь привлекательный вид).

6. Оригинальность. ОК должен быть оригинален по форме, структуре, графическому исполнению, благодаря этому он лучше сохранится в памяти. Кроме того, ОК должен быть наглядным и понятным.

7. Взаимосвязь. Текст ОК должен быть взаимосвязан с текстом.

8. Составьте технологическую карту оценки профессионального мастерства тренера в процессе соревновательной деятельности по плану.

План технологической карты:

1. Оценка профессиональных умений и личностных качеств тренера-преподавателя
2. Оценка основных характеристик обучающихся
3. Оценка деятельности тренера-преподавателя
4. Оценка организации учебно-тренировочных занятий и способов деятельности
5. Оценка эффективности и результатов

Методические рекомендации по подготовке технологической карты

Технологическая карта в дидактическом контексте представляет проект учебного процесса, в котором представлено описание от цели до результата с использованием инновационной технологии работы с информацией. Обучение с использованием технологической карты позволяет организовать эффективный учебный процесс, обеспечить реализацию предметных, метапредметных и личностных умений (универсальных учебных действий), в соответствии с требованиями ФГОС второго поколения, существенно сократить время на подготовку учителя к уроку. Сущность проектной педагогической деятельности в технологической карте заключается в использовании инновационной технологии работы с информацией, описании заданий для ученика по освоению темы, оформлении предполагаемых образовательных результатов.

Технологической карте присущи следующие отличительные черты: интерактивность, структурированность, алгоритмичность при работе с информацией, технологичность и обобщённость.

Структура технологической карты включает:

- название темы с указанием часов, отведенных на ее изучение;

- цель освоения учебного содержания;
- планируемые результаты (личностные, предметные, метапредметные, информационно-интеллектуальную компетентность и УУД);
- метапредметные связи и организацию пространства (формы работы и ресурсы);
- основные понятия темы;
- технологию изучения указанной темы (на каждом этапе работы определяется цель и прогнозируемый результат, даются практические задания на отработку материала и диагностические задания на проверку его понимания и усвоения);
- контрольное задание на проверку достижения планируемых результатов.

Технологическая карта позволяет увидеть учебный материал целостно и системно, проектировать образовательный процесс по освоению темы с учётом цели освоения курса, гибко использовать эффективные приёмы и формы работы с детьми в процессе учебно-тренировочной деятельности. обучения; осуществлять интегративный контроль результатов учебной Примеры шаблонов технологических карт:

Для комбинированного занятия возможен следующий вариант выбора этапов:

- 1) организационный момент;
- 2) мотивация учебной деятельности;
- 3) контроль исходного уровня или актуализация знаний-умений;
- 4) изучение нового материала;
- 5) закрепление материала;
- 6) рубежный контроль;
- 7) рефлексия;
- 8) итоги занятия.

Занятие усвоения новых знаний может иметь следующие этапы:

- 1) организационный момент;
- 2) актуализация и коррекция опорных знаний-умений;
- 3) мотивация учебно-тренировочной деятельности;
- 4) изложение нового материала;
- 5) обобщение и систематизация знаний;
- 6) рефлексия;
- 7) итоги занятия.

Занятие усвоения умений и формирования навыков может иметь следующие этапы:

- 1) организационный момент;
- 2) актуализация и коррекция опорных знаний-умений;
- 3) мотивация учебной деятельности;
- 4) изучение нового материала (правил, способов, понятий, необходимых для усвоения умений);
- 5) первичное применение нового материала (тренировочные упражнения с объяснением, комментирование, обоснованием, быстрым устранением ошибок);
- 6) применение новых умений в стандартных условиях (действие по образцу);
- 7) творческий перенос знаний (проверка самостоятельности выполнения);
- 8) рефлексия;
- 9) итоги занятия.

Занятие применения новых знаний, умений, навыков может иметь следующие этапы:

- 1) организационный момент;
- 2) актуализация и коррекция опорных знаний;
- 3) мотивация учебной деятельности;
- 4) осмысление содержания и последовательности применения практических действий;

5) самостоятельная работа под контролем преподавателя; 6) обобщение и систематизация практической работы; 7) рефлексия; 8) итоги занятия. Занятие обобщения и систематизации знаний может иметь следующие этапы: 1) организационный момент; 2) мотивация учебной деятельности; 3) актуализация и коррекция опорных знаний; 4) повторение и анализ основных изученных фактов, явлений, теорий и пр.; 5) обобщение и систематизация понятий; 6) рефлексия; 7) итоги занятия.

Занятие контроля, оценки и коррекции новых знаний, умений и навыков может иметь следующие этапы:

- 1) организационный момент;
- 2) мотивация учебной деятельности;
- 3) контроль:
 - фактов, внешних связей;
 - умения воспроизводить формулировки, раскрывать сущность понятий;
 - умения систематизировать знания;
 - умения применять знания и умения в стандартных условиях;
 - умения применять знания и умения в нестандартных условиях;
- 4) рефлексия;
- 5) итоги занятия

9. Подготовьте таблицу «Компоненты профессиональной компетентности тренера»

Методические рекомендации по подготовке таблиц

Таблица – это способ структурирования данных. Представляет собой распределение данных по однотипным строкам и столбцам (графам). Таблица используется, когда необходимо провести сравнение нескольких объектов по нескольким вопросам. Таблица строится так: по горизонтали располагается то, что

подлежит сравнению, а по вертикали различные черты и свойства, по которым это сравнение происходит.

	Категория сравнения	Категория сравнения	Категория сравнения
Факты			
Факты			

10. Подготовить сводную таблицу «Проектирование учебно-тренировочного занятия с учетом возрастных особенностей учащихся»

Методические рекомендации по подготовки сводных таблиц

«Сводная таблица» помогает систематизировать информацию, проводить параллели между явлениями, событиями или фактами. Выглядит эта таблица просто: Средняя колонка называется «линией сравнения». В ней перечислены те категории, по которым предполагаем сравнивать какие-то явления, события, факты. В колонки, расположенные по обе стороны от «линии сравнения», заносится информация, которую и предстоит сравнить.

Тема 1	Тема 2	Линия сравнения	Тема 3	Тема 4

11. Подготовьте тезисы по теме «Развитие творческого мышления тренера»

Методические рекомендации по подготовке тезисов

Тезисы – кратко сформулированные основные положения доклада, научной статьи. Тезисы бывают первичные, или оригинальные, и вторичные. Первые пишутся как сжатое отражение собственного доклада, статьи автора. Вторичные тезисы создаются на основе первичных текстов, принадлежащих другому автору. В тезисах, по сравнению с тезисным планом, представлена более развернутая информация, которая позволяет раскрыть решение вопросов, намеченных в первоисточнике. Развитие темы в тезисах излагается кратко и логично. Каждый тезис освещает особую микротему и составляет обычно отдельный абзац. Другими словами, тезисы являются формой объединения информативных центров нескольких абзацев первичного текста.

Графически и/или формально логика изложения и взаимосвязи между тезисами могут быть подчеркнуты:

- нумерацией каждого тезиса, - вводными словами в начале каждого тезиса (во-первых, во-вторых ...),
- оппозиционными фразами (внешние факторы – внутренние факторы),
- классификационными фразами (поле глаголов состояния, движения, действия).

В зависимости от стиля изложения выделяются два типа тезисов: глагольного строя и номинативного строя. Наиболее частотны тезисы глагольного строя, т. е. тезисы с глагольными сказуемыми, в отличие от номинативных тезисов, которые встречаются редко.

12. Подготовьте интеллектуальную карту темы «Психолого-педагогическая успешность деятельности тренера»

Интеллект-карты (от англ. mindmap) - это графическое выражение процесса радиантного мышления (ассоциативного от «центра к периферии») или способ изображения процесса общего системного мышления с помощью схем.

Интеллект-карта строится вокруг центрального объекта, символизирующего основную идею. Каждое слово и графическое изображение становятся по определению центром очередной ассоциации, а весь процесс построения карты представляет собой бесконечную цепь ответвляющихся ассоциаций (ветвей), исходящих из общего центра или сходящихся к нему. По возможности используется максимальное количество цветов, добавляются рисунки, символы и т.п.

Алгоритм создания интеллектуальной карты

1. Берём чистый лист бумаги разноцветные ручки, фломастеры, маркеры, карандаши и т.д. Специалисты советуют положить его горизонтально. Если собираетесь рисовать карандашами, убедитесь, что поблизости нет резинки – ничего стирать не нужно, а стирать даже вредно. Особое внимание надо уделить возможности использования нескольких цветов. После обретения привычки вы увидите, что использовать один-два цвета – неинтересно.

2. Соберите весь материал по изучаемой теме, который у вас есть, чтобы он был под рукой. Книги, статьи, закладки и ссылки на интернет-сайты – пригодится всё.

3. Представьте центральный образ в виде рисунка. Неважно если вы не умеете рисовать. Приобретя опыт, вы поймёте главное, чтобы этот рисунок был понятен вам, давал пищу вашему уму и содержал достаточно подробностей, чтобы вашей

фантазии было от чего оттолкнуться. Одним рисунком можно выразить множество слов. Рисунок в центре листа привлекает внимание, активизирует мыслительный процесс. Используйте несколько цветов (не меньше трёх), тщательно прорисуйте детали, которые вам кажутся существенными. Мысль сможет развиваться во всех направлениях без ограничений. Происходит концентрация внимания на центральном образе.

4. Нарисуйте основные ответвления от центрального образа. От центрального образа отведите ветви, на которых будут написаны самые важные ключевые слова и мысли, касающиеся данной темы. Каждая ветвь должна содержать одно слово или мысль. Чтобы подчеркнуть важность этих ветвей (ведь они соприкасаются напрямую с данной темой!) рекомендуется их сделать потолще. Ответвления должны быть изогнутыми (прямые линии утомляют мозг). Взгляд прослеживает изогнутые линии до конца. Используйте разные цвета, не менее трех. Цвета активизируют мыслительный процесс. Используйте рисунки как можно чаще.

5. От толстых ветвей аналогично начертите более тонкие ветви, уточняющие основные мысли. Второстепенные мысли должны расходиться во все стороны от узлов

6. Подписывайте ответвления печатными буквами. Интеллект-карта будет более выразительной и гибкой. Отдельное слово вызывает целый ряд мыслей и идей. Каждое ключевое слово должно появиться на интеллект-карте только один раз.

Выделяют следующие основные преимущества интеллект-карт перед традиционным линейным конспектированием:

- Экономия времени от записывания только относящихся к делу слов: от 50 до 95 %, от чтения - более 90 %.
- Экономия времени в ходе работы с конспектами, организованными в виде интеллект-карт: более 90 %.
- Экономия времени на поиск ключевых слов среди большого объема прочего текста: более 90 %.

- Высокая концентрация внимания на существенных вопросах.

- Мозгу легче воспринимать и запечатлевать в памяти разноцветную многомерную интеллект-карту, нежели монотонный, притупляющий внимание линейный конспект.

- Ключевые слова более заметны и воспринимаются с большей легкостью, связаны между собой ясными и уместными ассоциациями.

- Ключевые слова сведены в единое поле зрения, способствуя высокой творческой отдаче и высокой степени усвоения материала.

- В процессе составления интеллект-карты человек постоянно пребывает на грани открытия чего-то нового. Это способствует непрерывному и потенциально бесконечному процессу мышления.

- Метод интеллект-карт отвечает естественному стремлению мозга к законченному и целостному восприятию, в целом к познанию нового.

- В результате постоянного использования всех кортикальных способностей своего мозга человек становится интеллектуально более активным и восприимчивым к новой информации, а равно уверенным в своих силах.

Работа с интеллект-картами предоставляет следующие виды деятельности:

преподавателя:

- выдаёт темы для создания интеллект-карт;

- помогает в выборе программного средства и интернет-сервиса для создания интеллект-карт;

- оказывает консультативную помощь студенту;

- оценивает интеллект-карту.

студента:

- собирает и изучает материал по предложенной теме или разделу дисциплины;

- выделяет основные понятия;
- составляет структуру интеллект-карты;
- оформляет интеллект-карту, используя рисунки, символы и т.д.;
- демонстрирует на занятии в установленный срок.

Центр карты

Любая карта начинается с основной темы, идеи, располагающейся в центре. Иногда это можно назвать сутью размышлений. К примеру, если продумывается способ достичь какой-то жизненной цели, основная тема может называться «источники дохода» или «отказ от курения».

Радиальные карты наиболее соответствуют человеческому образу мышления. Можно начать формирование карты с правого верхнего угла и двигаться по часовой стрелке. Впрочем, это лишь вопрос предпочтений.

Темы первого уровня

Сюда попадают ключевые категории, ступени и главы, относящиеся к центральному вопросу. В процессе мозгового штурма вы сами начнёте понимать, какие из выделенных тем более важны и заслуживают попадания на первый уровень, а какие не столь значительны и могут быть отнесены к какой-то более глобальной теме. Таким образом начнёт формироваться иерархия карты, которую можно изменять в процессе. Темы первого уровня имеют короткие названия, ведь, по сути, это категории, которые помогают выстроить мысли. Иногда, если категории излишне абстрактны, к ним можно прикреплять изображения. Это создаёт ассоциации с содержанием категорий и позволяет быстро распределять идеи между ними. По общепринятым понятиям изображение всегда является более мощным, нежели текстовое название, но иногда картинки используют в большей степени для презентаций.

Развитие

Второй уровень тем – это место, где начинают формироваться идеи. Это может быть конкретизирующее заключение, завершающее родительскую тему, либо отдельная идея, относящаяся к родительской теме. В большинстве случаев названия тем второго уровня по-прежнему коротки и состоят из одного-двух слов. Если карта довольно проста и содержит не более трёх уровней, второй уровень может быть представлен предложениями или темами с прикрепленными к ним заметками.

Конкретизация

Третий и последующие уровни – это конкретизация идей. Сюда, как правило, не переходят, пока не закончен и не упорядочен второй уровень. Но, если речь идёт о теме второго уровня, у которой, скорее всего, будет мало «дочек» третьего уровня, лучше добавить их сразу. Таким образом, когда вы доберётесь до третьего уровня от прочих категорий, он будет более организованным и продуманным. При необходимости на этом уровне можно прибегать к описательным фразам. Выход за четвёртый уровень нежелателен, так как это снижает удобство чтения карты в целом. Если требуется дальнейшая конкретизация, имеет смысл перейти к прикрепляемым заметкам. Если нужно детальное описание, то это, безусловно, должна быть заметка. Если карта получается слишком большой, предпочтительно делить её по «плавающим» темам либо создать новую карту, ссылка на которую есть в основной карте.

Законы содержания и оформления.

- всегда используйте центральный образ
- как можно чаще используйте графический образ
- для центрального образа используйте 3 и более цветов
- чаще придавайте изображению объем

- пользуйтесь синестезией (комбинированием всех видов эмоционального восприятия)
- оптимальное размещение всех элементов на карте
- расстояние между элементами должно быть соответствующее
- стрелки для связей между элементами
- разные цвета стрелок и элементов
- кодирование информации
- одно ключевое слово – одна линия
- печатные буквы
- ключевые слова над линиями
- линия = длине слова
- использовать соединение линий с главным образом
- главные линии плавные и жирные
- ограничивать блоками важную информацию
- образы предельно ясные
- ориентация листа – альбомная
- вырабатывать собственный стиль

Законы структуры

- соблюдать иерархию мыслей
- использовать номерную последовательность в изложении мыслей

Практико-ориентированные комплексные кейсы

Организация деятельности студентов в процессе работы над кейсом

Выделяют следующие возможные формы организации занятия: 1) каждый запрос на дополнительную информацию обсуждается слушателями, и решается вопрос о ее необходимости для принятия обоснованного решения; 2) каждой подгруппе слушателей выдается вся информация, которую они запросили, а затем на общей дискуссии при обсуждении принятых решений выясняется, какая из полученной информации оказалась использованной при выработке решения; 3) производится как качественное (значимость информации для принятия решения), так и количественное взвешивание (в очках, баллах) «стоимости» запрошенной информации по сравнению с ценностью принятого решения в тех же единицах. При этом «стоимость» информации заранее оговаривается, а оценку решений слушатели производят коллективно. Таким образом обучаемые приучаются собирать информацию рационально и направленно. Процедура работы с ситуацией состоит в том, что студент, ознакомившись с описанием проблемы (случая), самостоятельно анализирует ситуацию, диагностирует проблему и представляет свои идеи и решения в процессе дискуссии с другими студентами. Если знакомство с задачей происходит прямо на занятии, то обычно для индивидуального анализа требуется от 10 до 30 минут в зависимости от объема материала. В ходе анализа 13 ситуации студенты учатся действовать «в команде», проводить многоаспектный анализ и принимать решения. Как правило, на рассмотрение ситуаций требуется от 30 минут до 2 часов учебного времени. Продолжительность занятий зависит от сложности ситуации и глубины знания студентов.

Выделяют следующие этапы работы с кейсом.

1. Подготовка кейса преподавателем. Работа по созданию кейса и вопросов для его анализа носит творческий характер. Она осуществляется за пределами аудитории и включает в себя научно-исследовательскую, методическую и конструирующую деятельность преподавателя.

2. Индивидуальная самостоятельная работа студентов с кейсом. В целом, работа студента с кейсом распадается на две фазы. Первая фаза представляет собой внеаудиторную работу, цель которой состоит в подготовке ко второй фазе - аудиторному анализу кейса.

3. Анализ практической ситуации в подгруппе (микрогруппе). Рассмотрение ситуаций может проводиться с разделением участников занятия на малые группы (по 4 - 8 человек). В случае малого количества обучаемых можно разбить присутствующих на пары. Количество людей варьируется в зависимости от масштабов и сложности ситуации, от ее новизны. Работа в микрогруппах занимает центральное место в кейс-методе, так как это самый эффективный метод изучения и обмена опытом.

4. Предварительное обсуждение ситуации в аудитории. Этот этап нужен для того, чтобы преподаватель убедился в хорошем усвоении материала обучаемыми и в правильном понимании всеми присутствующими проблем, поставленных в ситуации, так как студенты самостоятельно по кейсу изучают новый материал, необходимый для выполнения практического задания. Методы проверки могут быть традиционными (устный фронтальный опрос, взаимопроверка, ответ по карточкам и т.д.) и нетрадиционными (тестирование, рейтинг и т.д.).

5. Межгрупповая дискуссия. Этот этап проводится на основе сообщений подгрупп. Представители, делегированные каждой из подгрупп для презентации итогового материала, выступают со своим анализом и предполагаемыми решениями, а участники из других подгрупп выступают в роли оппонентов.

6. Подведение итогов. Оно осуществляется сначала желающими высказаться из аудитории, а затем самим преподавателем, ведущим занятие.

Преподаватель дает оценку выводам подгрупп и отдельных участников, а также всему ходу дискуссии

Решение самих заданий оценивается в баллах, причем оценке подвергаются четыре интегративных умения по четырехбалльной шкале:

- нет – 0,
- скорее нет – 1,
- скорее да – 2,
- да – 3.

Таким образом, студент за выполнение одного задания может набрать максимально 12 баллов. Возможно, безусловно, использование традиционной шкалы оценки, или перевод баллов в традиционные отметки. Однако можно использовать полученные баллы иначе, ведь смысл выполнения ситуационных заданий заключается не в фиксации того, что умеет или не умеет делать студент, а в получении информации о том, чему необходимо студенту научиться, какие умения освоить. Причем эта информация нужна, в первую очередь, студенту, ибо одной из задач ситуационных заданий является развитие аутентичной оценки (оценки студентом своих учебных успехов). Поэтому лучше ввести рейтинг студентов по результатам выполнения заданий, который может быть представлен на специальном экране. Кроме этого, развитию аутентичной оценки будет, видимо, способствовать и самооценка студентами степени (или уровня) сформированности тех или иных функциональных умений (компетенций).

Критерии оценок работы по этапам занятия:

- грамотное решение проблемы;
- новизна и неординарность решения проблемы;

- краткость и четкость изложения теоретической части;
- качество оформления решения проблемы;
- этика ведения дискуссии;
- активность работы всех членов микрогруппы.

Контроль сформированности УУД по итогам работы с кейсами можно проверить разными способами.

Таблица 2 – Оценка развития у студентов способности к самостоятельному решению проблем

1 способ – наблюдение за группами в ходе работы с кейсом.

Критерии	Показатели	Баллы
Презентация работы	Полное раскрытие темы, решение проблемы, наличие доказательной базы.	1 балл – Недостаточно просматривается 2 балла – просматривается частично 3 балла – реализуется полностью
	Грамотная речь	
	Качество ответов на дополнительные вопросы	
Оценка приложений (презентации, рисунки, буклеты и пр.)	Качественность выполнения работы (соответствие работы основным особенностям изучаемой проблемы, соответствие с темой)	1 балл – Недостаточно просматривается 2 балла – просматривается частично 3 балла – реализуется полностью
	Оформление работы.	
Работа в группе	Индивидуальная работа в группе, индивидуальные задания	
	Участие в обсуждении проблемы	

2 способ -осуществление контроля выработанных умений с 3 позиций.

1 позиция. Взаимооценка работы в группе с кейсом (на уровне учебно-коммуникативных универсальных действий)

Таблица 3 – Анкета взаимооценки

Вопросы анкеты	Я	Другие			
1.При обсуждении активен, высказывает свое мнение					
2.Внимательно слушает каждого говорящего					
3.Поощряет участие других, демонстрирует понимание чужих мнений					
4.Ориентирован на решение задачи, направляет группу к ее целям, выявляя отклонения от курса					
5.Критикует точку зрения, а не человека					
6.Выступает посредником при расхождении мнений					
7.Говорит кратко, ценит время					
8.Подталкивает, побуждает группу к принятию решения					
9.Старается хорошо аргументировать свое мнение					
10.Поступается в чем-то своим мнением, согласуя его с мнением других, для утверждения группового согласия					

Каждым членом группы после выполнения работы заполняется анкета, в которой он оценивает работу каждого по 3-балльной системе:

- 3- следует в значительной степени;
- 2-следует в небольшой степени;
- 1-не следует данному принципу.

Затем заполняется общая сводная ведомость, где подсчитаны средние баллы и виден результат и «западающие» позиции.

2 позиция. Оценка индивидуальных достижений (на уровне учебно-познавательных умений)

Таблица 4 – Оценка индивидуальных достижений в процессе работы над кейсом

Умение работать с информацией		Презентация результата		Качество приложение	
Определение проблемы	Умение находить пути решения (подбор информации для аргументации)	Грамотно выстроенная речь на защите.	Умение отвечать на вопросы.	Соответствие теме.	Оформление

Кейс 1.

Руководитель спортивной организации заметил, что ранее общительный, проявляющий внимательность и терпимость к коллегам и спортсменам тренер стал замкнутым, общение с окружающими свел к формальному выполнению своих обязанностей, стал категоричным в суждениях, пассивным на тренерских советах, часто незначительные разногласия в работе стали вызывать у него раздражение и т.д. Стаж работы тренера 17 лет, он имеет высшую категорию, работает со спортсменами 10—12

лет. Никаких неприятных профессиональных событий в ближайшее к сложившейся ситуации время не происходило. Руководитель спортивного клуба попытался выяснить сам, что может происходить с ведущим тренером, но на свои осторожные расспросы получил однозначный ответ, что все в порядке. Руководитель порекомендовал тренеру обратиться к спортивному психологу клуба для разрешения данной ситуации в общих интересах.

Вопросы по кейсу

1. Что может происходить с тренером, и чем может быть вызвано его состояние?
2. Какие рекомендации вы могли бы дать тренеру?

Кейс 2.

Однажды подседа ко мне мама юной фигуристки. Начала одинаково, как и многие мамы.

Вы знаете, говорит, на тренировках все у нее выходит. А вот начинаются соревнования – ничего. Ну да, говорю, известная тема. На тренировках ты ас, на соревнованиях – пас.

Хорошо, говорю, а что у нее должно получаться? Мама отвечает – на тренировках от нее просят выполнить четыре прыжка. Каждый из них в два оборота.

«Она их делает. А на соревнованиях сделать четыре не получается», – мама явно растеряна.

А. Ц. Пуни определил 3 предстартовых состояния. Он назвал их так: состояние боевой готовности (мобилизационная готовность); предстартовая лихорадка; предстартовая апатия. По мнению Пуни, перед стартом, спортсмен неизменно испытывает что-то из этого.

Стало быть, у детей-спортсменов, а в особенности у девочек, из-за вот этой ответственности, которую можно определить, как социальную значимость выступления на соревнова-

ниях, часто встречается такой вот ступор, который Пуни называл «предстартовая апатия». Как попадают спортсмены в эту апатию? Спортсмены сначала оказываются в сильном состоянии возбуждения. А затем скатываются вниз к апатии, поскольку психика ребенка не способна выдержать напряжение. То есть, есть определенная граница, после которой дальнейшее увеличение мотивации приведет только к ухудшению результатов. Так называемая кривая Йеркса-Додсона. Слетая вниз с горки предельного возбуждения, спортсменка попадает в фазу запредельного торможения, а это уже закон Ухтомского.

Как только на детей чересчур вешается социальная значимость спортивного результата – спорт для них постепенно заканчивается. Заканчивается игра – начинается давление.

Хорошо, теоретические выкладки закончились. Как тут помочь нашей фигуристке?

Сразу скажу, что это получилось не за одну встречу. Наконец, мы с девчонкой договорились.

– А давай-ка, говорю, мы с тобой на соревнованиях попробуем сделать не четыре, а два прыжка. То есть, изначально поставим перед собой планку высоты ниже. Давай попробуем сделать два. Но сделать!

И вот после соревновательных прокатов мы с ней встречаемся. Я вижу, что она смотрит совсем другими глазами. Конечно, она делает два. Абсолютно спокойно. А дальше у нее остается желание шаг за шагом делать больше.

Адекватные цели, которые выполняются по шажочку, добавляют уверенности. А вместе с ней все становится по плечу. (по материалам <https://dzen.ru/id/5bbdd6c5d88f8300aa77c80e>)

Вопросы по кейсу

1. Что может происходить с юной фигуристкой, и чем может быть вызвано его состояние? Согласны ли вы с выводами психолога о состоянии спортсменки?

2. Какие рекомендации вы могли бы дать тренеру для оптимизации предстартовых состояний спортсмена?

Кейс 3.

После того, как произошел трагический случай (инфаркт) с тренером по легкой атлетике (назовем его М. А.), его группу спортсменов-юниоров временно расформировали, разделив на мальчиков и девочек, и передали другим ведущим тренерам данного спортивного коллектива. М. А. имел скорее авторитарный стиль руководства, прибегал к соревновательному методу в стимулировании спортсменов, был требователен к выполнению спортсменами своих указаний. Через некоторое время в группе мальчиков, попавших к другому тренеру, стали снижаться результаты, они стали пропускать тренировки, проявлять раздражительность или подавленность. При этом тренер проявлял максимальное внимание и доброжелательность к спортсменам, обсуждал с ними причины ошибок, спрашивал их мнение о причинах возникающих у них трудностей. В группе девочек ничего подобного замечено не было, результаты сохранялись на достигнутом уровне, тренировки продолжались в том же режиме, несмотря на то, что тренер мог себе позволить повысить голос или довести спортсменок до слез, постоянно указывая на их ошибки, давая характеристики их личностям и пр.

Вопросы по кейсу

1. Почему в группе юношей-юниоров стали происходить подобные изменения?

2. Какие тренеры и какие ошибки допустили в своей работе со спортсменами?

ГЛОССАРИЙ

Адаптация (лат adaptatio-приспособление) - процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к природным, производственным и социальным условиям.

Акклиматизация – процесс приспособления организма к новым климатогеографическим условиям. Физиологическая акклиматизация состоит в выработке организмом приспособительных реакций, направленных на поддержание его нормальной жизнедеятельности.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

Антропометрические показатели – степень выраженности антропометрических признаков: длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.); жизненная емкость легких, ручная и станковая динамометрия и др.; состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и т.д.

Антропометрический профиль – графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

Аспект – угол зрения, под которым рассматривается объект (предмет) исследования.

Быстрота – способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью – характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро сле-

дующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

Врачебный контроль – комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

Выносливость – способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности – характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

Гиподинамия (греч. – понижение плюс, относящийся к силе) – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

Гипокинезия (греч. – понижение плюс движение) – вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности.

Гипотеза – научное предположение, выдвигаемое для объяснения каких-либо явлений; предварительное суждение о закономерной (причинной) связи явлений, требующее проверки и доказательств; форма развития науки.

Градация интенсивности физических нагрузок. В зависимости от лучших индивидуальных результатов, занимающихся можно определять и использовать на занятиях уровень градации интенсивности физической нагрузки на выносливость

(малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

Гомеостаз (homostasis, греч. homois – подобный, сходный + stasis – стояние, неподвижность) – относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма, обеспечивается сложной системой координированных приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

Двигательная активность – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха.

Двигательное умение – владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Двигательный навык – степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

Диагностика состояния здоровья – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

Доклад – форма предварительно подготовленного ответа по заданной теме.

Закаливание – повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Зоны физических нагрузок – это режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода и др.) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

Исследование – процесс и результат научной деятельности, направленной на получение новых, общественно значимых знаний.

Ловкость – координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

Метод исследования – способ научного познания действительности; способ применения старого знания для получения нового знания. Является орудием получения научных фактов.

Методические принципы физического воспитания – это принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны при осуществлении образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

Методы физического воспитания – это способы работы, преподавателя, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

Мотивация выбора – личная причина (обоснование) выбора каждым обучаемым систем физических упражнений для регулярных занятий.

Номограмма – график геометрических величин, применяемый при различных расчетах.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Объект исследования – процесс или явление, порождающее проблемную ситуацию и избранное для изучения.

Онтогенез – индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни. Рассматривается в единстве с филогенезом.

Организм – биологическая система любого живого существа.

Организм человека – это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

Педагогический контроль – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Переутомление – накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

Планирование оперативное предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

Прикладные виды спорта – те виды (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

Прикладные психические качества – те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ. Могут быть сформированы и воспитаны в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

Прикладные физические качества – это те качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость), которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.

Принцип – основное, исходное положение какой-либо теории, учения, науки. Профессионально-прикладная физическая подготовка – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Профессиональная направленность физического воспитания – совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

Психофизическая подготовка – процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

Работоспособность – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

Резистентность (лат. *resistentia* – сопротивление, противодействие) – устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза.

Рекреация – отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др.

Рефлекс (лат. *reflexus* – повернутый назад, отраженный) – ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы.

Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Саморегуляция – целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых составляющих.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Система – множество элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность, единство.

Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе

которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

Специальные прикладные качества – способности человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры, укачивание, недостаточное парциальное давление кислорода в горах и др.).

Социально-биологические основы физической культуры – сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

Социально-экологические факторы – понятие о комплексном воздействии живой и неживой природы на организм человека в конкретных условиях окружающей среды, обитания, производственной деятельности и общественных отношений.

Современные системы физических упражнений – совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми комплексно или акцентировано содействуют укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками.

Стратегия спортивная – совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы.

Стретчинг – растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп.

Структура подготовленности занимающегося – отдельные стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, а именно: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

Суперкомпенсация – это явление превышения исходного уровня в процессе восстановления после снижения, вызванного выполнением физической работы.

Тактика спортивная – совокупность приемов и средств, применяемая для достижения конкретно поставленной в соревнованиях цели и основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников.

Тест – неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

Техника спортивная – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Трудоспособность – способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Туризм – 1. Разнообразные по форме, содержанию и длительности путешествия, совершаемые в свободное от основной деятельности время. Один из видов активного отдыха. 2. Вид спорта, цель которого участие в походах, имеющих 4 категории сложности в зависимости от продолжительности похода в днях или километрах.

Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

Утомление – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоцио-

нальными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

Физическая культура – часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

Физическая культура личности – характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни.

Физическая подготовленность – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

Физические (двигательные) качества – это определенные стороны двигательных способностей человека – сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

Физическое образование – приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

Физическое развитие – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной

жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

Физическое совершенство – процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

Формы самостоятельных занятий – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

Функциональная подготовленность – результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

Функциональная проба – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

Функциональное состояние – интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека; системный ответ организма, обеспечивающий адекватность требованиям его деятельности или неадекватность (когда организм работает на излишне высоком уровне функционального напряжения).

Ценности физической культуры – значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.

Эксперимент – род опыта, имеющего целенаправленно исследовательский характер и проводимого в искусственных, воспроизводимых условиях путем их контролирующего изменения.

Энергозатраты при физической нагрузке – это количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени во время работы.

Список литературы

1. Акопов В.Э. Компоненты, критерии и уровни сформированности профессиональной компетентности будущего тренера / В.Э. Акопов // В сборнике: Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры. Материалы VII международной научно-практической конференции посвящённой 85-летию Донецкого национального университета. – Донецк, 2022. – С. 301-307.

2. Андрианова Е.С. Психологическое консультирование по проблеме межличностных отношений тренера и спортсмена / Е.С. Андрианова // В сборнике: Дни науки студентов владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Сборник материалов научно-практических конференций. Владимир, 2022. – С. 1129-1134.

3. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта : современные концепции подготовки спортсменов [Электронный ресурс] : учебник / Г. Д. Бабушкин. – Электрон. текстовые данные. – Саратов : Вузовское образование, 2020. – 294 с.– Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/91118.html>.

4. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 328 с.– Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/65060.html>.

5. Зуев Д.Р. Спортивная тренировка и совершенствование процесса подготовки спортсменов / Зуев Д.Р., Нгуен К.З. // В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2022. – С. 592-596.

6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: учебник для вузов физической культуры и спорта/ Матвеев Л.П. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Издательство «Спорт», 2019. – 344 с.

7. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки [Электронный ресурс] / Питер Дж. Л. Томпсон. – Электрон. текстовые данные. – Москва : Человек, 2013. – 192 с.

8. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] / Платонов В.Н.– Электрон. текстовые данные. – Москва: Издательство «Спорт», 2019. – 656 с.

9. Степанян А.Г. Технология разработки программы психологического обеспечения в спорте высших достижений / А.Г. Степанян // В сборнике: Актуальные проблемы медико-биологических наук и спорта. Сборник материалов Международной научно-практической конференции. –Коломна, 2022. – С. 130-136.

10. Тудор Бомпа Периодизация спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Тудор Бомпа, Карло Буццичелли. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 384 с.

Учебное издание

Жабиков Владислав Ермекбаевич

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование
деятельности тренера

Издательство ЗАО «Библиотека А. Миллера»

454091, г. Челябинск, Свободы улица, 159

Подписано в печать 12. 10.2022. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 5,99.
Тираж 500 экз. Заказ 522.

Южно-Уральский научный центр Российской академии образования.
454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, к. 454.

Типография Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. 454080, Челябинск, проспект Ленина, 69.