

УДК 37.025

**О. Г. РОМАНОВСЬКИЙ**

член-кореспондент НАПНУ, доктор педагогічних наук, професор

**Т. Д. АРАБАДЖИ**

викладач

Національний технічний університет "Харківський політехнічний інститут"

## **НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС У ШКОЛІ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІСЛЯ СПОРТУ**

*У статті зазначено, що навчально-тренувальний процес сприяє розвитку низки особистісних якостей спортсменів, які будуть для них корисними та допоможуть досягти успіху в будь-якій новій сфері професійної діяльності після закінчення спортивної кар'єри. Проте наголошено, що розвиток цих якостей є недостатнім для формування готовності спортсмена до нового професійного самовизначення. Необхідною визнано цілеспрямовану роботу: розробку та впровадження в навчально-тренувальний процес педагогічної технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.*

**Ключові слова:** навчально-тренувальний процес, працьовитість, наполегливість, сила волі, дисциплінованість, групова взаємодія, комунікація, педагогічна технологія, формування готовності, професійне самовизначення, закінчення спортивної кар'єри.

Важливою та актуальною проблемою сьогодення є підвищення якості навчально-тренувального процесу в школі вищої спортивної майстерності. Діяльність професійних спортсменів характеризують певною сукупністю взаємопов'язаних особливостей, зокрема чіткою фізичною та психологічною спрямованістю на досягнення найвищого результату й на перемогу, а в командних видах спорту – на такий рівень взаємодії та взаєморозуміння з партнерами, який би дав змогу розглядати їх під час виступу як єдиний організм, що й гарантує команді перемогу над суперником. Також характерною є надзвичайно висока фізична та емоційна напруженість, яка вимагає повної самовіддачі спортсмена в процесі змагань і тривалих, часто навіть виснажливих тренувань заради досягнення піку необхідної форми в момент відповідальних виступів. Але водночас спортсмен, віддаючи всі сили й творчу енергію улюбленому виду спорту, повинен завжди чітко пам'ятати, що його фізичні сили та морально-вольові здібності не можуть бути безмежними, внаслідок чого його професійна спортивна діяльність обмежена в часі певними віковими межами.

Проблемам підвищення якості професійної підготовки присвячено праці Є. В. Бондаревської, В. М. Гриньової, С. І. Змеєва, І. А. Зязюна, І. А. Ільницької, Н. Г. Ничкало, О. Г. Романовського, С. М. Резнік, С. О. Сисоєвої, А. В. Сущенко тощо [1; 2; 3; 4]. Психолого-педагогічні проблеми спортивної діяльності, розвитку особистості спортсмена, підготовки

спортсменів до змагань тощо розкрито в працях таких учених, як: Г. Д. Горбунова, Є. П. Ільїна, В. М. Мельников, А. Ц. Пуни, П. А. Рудик, Л. П. Сергієнко, А. А. Сидоров та ін [5; 6; 7]. Аналіз літератури свідчить про значну кількість досліджень у сфері підвищення якості професійної освіти взагалі та вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів зокрема, проте недостатньо дослідженою є проблема формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

Отже, *метою статті* є аналіз можливостей формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри в навчально-тренувальному процесі школи вищої спортивної майстерності.

Основним напрямом діяльності шкіл вищої спортивної майстерності є навчально-тренувальний процес, а метою – підготовка спортсменів до збірних команд України, команд майстрів та олімпійського резерву.

У школі вищої спортивної майстерності навчається молодь, яка під час професійного самовизначення в підлітковому та молодшому юнацькому віці обрала спорт як свою професійну діяльність і саме в цій сфері бачить своє майбутнє, свої успіхи, свій розвиток. Учнями шкіл стають кращі спортсмени відповідного регіону України, а її діяльність спрямовується на розвиток спортивної майстерності учнів за різними видами спорту та їх підготовку до успішної участі у відповідних спортивних змаганнях. Формами роботи із спортсменами є групові та індивідуальні навчально-тренувальні заняття, теоретичні та методичні заняття згідно з розробленими навчальними програмами за видами спорту.

Природно, що основною метою освітньої діяльності шкіл вищої спортивної майстерності є саме професійна спортивна підготовка молоді.

Водночас наша принципова позиція полягає в тому, щоб, згідно з гуманістичним підходом, усі тренери та адміністрація шкіл піклувалися не тільки про спортивні досягнення, але й про розвиток особистості спортсмена загалом, а одним із цілеспрямованих завдань навчально-тренувального процесу шкіл було формування готовності до нового професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри. Спортсмен, який відчуває, що про нього, про його майбутнє піклуються, буде більш мотивованим і для підкорення нових спортивних вершин, адже, завершивши спортивну кар'єру, він матиме можливість стати успішною людиною в новій справі.

Специфіка навчально-тренувальної підготовки спортсмена полягає ще й у тому, що вона дає змогу розвинути такі особистісні якості, які будуть корисними спортсмену в будь-якій новій сфері професійної діяльності після закінчення спортивної кар'єри.

Такими якостями є, наприклад, працездатність, наполегливість і сила волі. Якщо узагальнити досвід видатних спортсменів, можна з упевненістю сказати, що фундамент їхнього успіху формується з відношення до власної

праці та сили волі. Всесвітньо відомі спортсмени мають талант від природи, їм пощастило з тренерами, але їх особистий внесок у досягнення свого успіху полягав у них самих. Вони всього досягли не завдяки швидкості, стрибучості, фізичній силі або витривалості – їх всіх об'єднувало ставлення до власної праці та сила волі.

Праця не є функціональною спроможністю організму. Це щось інше, через що спортсмени можуть виховати такі риси характеру та сформувати такі вміння й навички, які допоможуть їм подолати всілякі перешкоди на шляху до бажаних життєвих цілей. Дві нероздільні якості – наполеглива праця та сильний характер – відкривають шлях до морального й матеріального благополуччя. Успішний тренер завжди говорить своїм спортсменам: “Суперники можуть мати кращі здібності, ніж у вас, вони можуть мати перевагу в фізичних якостях, але ніхто з них не повинен перевершити вас у вмінні працювати та силі характеру”.

Наполеглива праця громадян є запорукою добробуту та процвітання держави. Будь-яка праця є благородною, вона – єдине законне джерело багатства. Маючи гарну працездатність, спортсмени зможуть і поза спортивною діяльністю стати гарними фахівцями й досягти успіхів, тим самим стати необхідними для суспільства людьми.

Під час своєї професійної діяльності спортсменам часто доводиться проявляти силу волі, що є одним із основних засобів для досягнення бажаної мети, для подолання нових перешкод і стресових станів. Мати силу волі не означає робити те, що хочеться. Швидше це означає робити те, що не хочеться, але доводиться, бо це необхідно. Силу волі можна розвинути саме так, як і м'язи. Саме ця сила відкриває шлях до розвитку особистості, морального та матеріального успіху.

Спортсмени при якісному виконанні певного обсягу роботи виховують у собі працьовитість і силу волі. Коли збільшуються навантаження, й усі сили віддані, коли спортсмени більше не в змозі зробити хоча б ще один рух, коли немає шансів перемогти, тоді в них з'являються сумніви. В цей момент їм здається, що ніби в них немає ніяких здібностей, що настала межа їх можливостей, вони хочуть усе залишити та припинити роботу.

Спортсменам необхідно зрозуміти, що вони помиляються в тому, що це межа їх здібностей, і не потрібно припиняти роботу, оскільки це головне багатство в їх житті. Вони просто наткнулися на перешкоду, а вона має властивість зупиняти людину. Питання лише в тому, що спортсмени будуть робити в такому випадку. У них може з'явитися спокуса здатися, припинити тренування, змиритися з поразкою, тренуватися аби як – усе це через недостатній прояв сили волі. Тренери повинні підказати спортсменам, що їм у цей час не варто здаватися, а необхідно, й надалі розвиваючись, подолати цю перешкоду. Спортсмени повинні розуміти, що в них не все може вийти із самого початку. Вони не повинні турбуватися, якщо знову спіткнуться та впадуть, просто в них поки що немає необхідного досвіду. Тренери повинні підтримати учнів і вселити в них упевненість, щоб

вони не здавалися, встали та продовжили йти далі. Спортсмени повинні проявити силу волі та зробити великі зусилля, щоб відчуті позитивні зміни. Саме так вони виховують у собі якості, необхідні для досягнення успіху не тільки в спорті, а й у житті. Виховуючи в собі силу волі, вони виховують здатність долати перешкоди, що зустрічаються в їх професійній кар'єрі.

У навчально-тренувальному процесі для спортсменів звичайно важливо проявляти працьовитість і силу волі, якості, які в подальшому допоможуть їм досягти успіху в будь-якій справі та будь-якій професії. Однією з таких якостей є дисциплінованість.

Дисципліна є невід'ємною частиною поведінки людини в суспільстві, а також однією з людських якостей, яка необхідна для досягнення успіху в будь-якій професійній діяльності. Дисциплінованість у спортсменів є найважливішим аспектом їх спортивної кар'єри, оскільки їм часто доводиться відмовлятися від деяких речей, які можуть їм перешкодити при досягненні високого спортивного результату, а необхідно робити ті дії, які допоможуть його досягти.

Спортсмени можуть відчувати лінощі, бажання відпочити або зайнятися своїми особистими справами замість наполегливої праці на спортивний результат. Якщо спортсмени не будуть дисципліновані, то їм буде складніше, а то й просто неможливо досягти успіху. При доланні лінощів і спокус, дисциплінуючи себе, спортсмени вчаться керуватися не миттєвими бажаннями, а правильно оцінювати свої здібності, бачити довгострокову перспективу. Це "капітал", який допоможе не тільки в спорті, а й у всьому подальшому житті, у досягненні будь-яких цілей у будь-якій новій професії після спорту.

Для досягнення високих спортивних результатів, а в перспективі – досягнення успіху в іншій майбутній професійній діяльності, спортсменам необхідно ретельно стежити за режимом свого робочого дня, харчуванням, здоров'ям тощо, оскільки хворими або ослабленими вони будуть не в змозі якісно виконувати необхідну роботу, а організований режим роботи дасть можливість їм своєчасно виконувати поставлені цілі та завдання.

Під час навчально-тренувального процесу та спортивних змагань ми прагнемо націлювати спортсменів на виконання таких дій, які спонукатимуть їх проявляти якості, що виховують у них дисципліну.

Своєчасне відвідування тренувань і дотримання режиму, точне виконання завдань, поставлених перед ними, та низка інших дій повинні бути загальноприйнятими для спортсменів. Але, виховуючи в них дисципліну під час тренувань і змагань, ми добиваємося виконання таких дій, які допоможуть спортсменам або всьому спортивному колективу досягти бажаних результатів. Наприклад, в ігрових видах спорту взаєморозуміння гравців під час гри й досягнення ними спільної мети можливі саме завдяки прояву дисципліни всіма членами команди.

Таким чином, дисциплінуючи спортсменів під час навчально-тренувального процесу й поза ним, ми створюємо передумови для формування необхідних навичок, які допоможуть їм у новій професії після закінчення спортивної кар'єри.

Важливими вміннями для будь-якої професії є й уміння ефективної групової взаємодії та комунікації, які успішно розвиваються в навчально-тренувальному процесі.

Спортсмени тоді проявляють найкращі професійні якості, коли вони в своїй діяльності розкривають творчий хист і тим самим допомагають розкрити свої найкращі якості членам свого колективу, і так повинні діяти всі члени цього колективу.

Для того, щоб мати високий рівень знань, умінь, навичок, спортсмени в своїй діяльності повинні прагнути до самовдосконалення, бути готовими брати активну участь у вирішенні найскладніших ситуацій, пов'язаних із діяльністю колективу, й відчувати відповідальність за його долю. Наприклад, в ігрових видах спорту спортсмени не можуть реалізувати себе без наявності в команді гарних виконавців і грамотного тренера. Тільки вони своїми діями допоможуть йому реалізувати себе й показати гру високого класу.

Спортсменам необхідно ставитися до своїх дій самокритично, вміти оцінювати свої індивідуальні професійні якості та риси характеру, адекватно аналізувати свої вчинки, проявляти комунікабельність у колективі.

Адекватно оцінюючи себе й розвиваючи найкращі якості, спортсмени готують себе до роботи в колективі в майбутній професії.

Відпрацьовуючи на навчально-тренувальному занятті командну взаємодію, спортсмени повинні як враховувати свої можливості та здібності, так і розуміти своїх партнерів по команді. Виконуючи будь-які дії під час гри, вони повинні вміти й бути готовими швидко оцінити ситуацію та прийняти правильні для команди рішення – атакувати самому або виконати передачу партнеру, що має вигідніше положення, загострити ігрову ситуацію або перевести гру в спокійне русло тощо. Головне в діях спортсменів – не проявляти егоїстичні якості, а правильно оцінювати свої здібності для досягнення спільної мети колективу. Якщо партнери по команді зробили помилки, то спортсмени повинні не критикувати, а намагатися взяти всю відповідальність за подальший розвиток ігрової ситуації на себе, своїми діями компенсувати помилки партнерів і допомогти команді досягти бажаного результату.

Здатність до адекватної самооцінки та правильної комунікації в суспільстві допоможе спортсменам самореалізуватися, побудувати адекватні взаємини в трудовому колективі та правильно визначити свої функції й місце на новій роботі після закінчення спортивної кар'єри.

Спортсменам для успішної самореалізації після закінчення спортивної кар'єри важливі також широкий світогляд і відкритість новому досвіду.

Ми пропонуємо спортсменам у вільний від навчально-тренувальних занять час займатися різними видами діяльності, які допоможуть їм підвищити рівень обізнаності про різні види професійної діяльності. Наприклад, деякі спортсмени поза тренуванням проводять різні спортивно-масові заходи: змагання, тренування, майстер-класи, свята тощо.

Щоб визначитися з вибором майбутньої професії, спортсмени повинні оволодіти знаннями, що пов'язані з цим видом професійної діяльності. На початковому етапі спортсмени повинні розвинути в собі широкий світогляд, щоб мати загальне уявлення про життєдіяльність людини. Тренери повинні сприяти розширенню їх кругозору, що допоможе спортсменам правильно розуміти життєві процеси, їх взаємодію, розвивати необхідні загальнолюдські якості, які стануть у нагоді для майбутньої професійної діяльності незалежно від того, якими саме видами діяльності вони будуть займатися.

Тренер повинен не тільки навести приклади того, як колишні спортсмени досягли високих спортивних результатів, а й також приклади, як вони не змогли реалізувати себе в житті, пояснюючи при цьому причину невдач.

Необхідно розповідати спортсменам, що потрібно робити та які якості вони повинні в собі розвивати для досягнення успіху після закінчення спортивної кар'єри. Якщо спортсменам сподобалася якась спеціальність, то вони повинні отримати максимально повну інформацію про неї, розглянути її в усіх позитивних і негативних аспектах, оцінити її з практичного погляду, при цьому аналізуючи кожен етап роботи. Ні тренери, ні спортсмени не повинні ідеалізувати або навпаки – ігнорувати будь-яку інформацію або думку про конкретну професію.

Багато хто вважає, що колишні спортсмени обов'язково будуть майбутніми тренерами або менеджерами спорту, але, як показує практика, ці два види діяльності різні за своїм змістом і спрямованістю.

Для більш якісного визначення майбутньої професії спортсменам необхідно випробувати свої сили в тренерській, викладацькій або менеджерській роботі. Для цього ми пропонуємо їм зайнятися тренерською практикою, а також організовувати й проводити різні спортивні заходи. Це допомагає їм більш точно, поглиблено вивчити ці професії, той контингент, із яким вони проводять заняття, матеріальне забезпечення цих професій та оцінити інші аспекти.

Схильність спортсменів до навчальної діяльності, бажання набути викладацьких навичок, можуть допомогти їм проявити себе в цій сфері. Для цього під час спортивної кар'єри вони повинні проявити активність, зацікавленість у розширенні якостей і знань, необхідних для майбутньої професії.

Водночас далеко не всі спортсмени мають здібності та схильність до викладацької, тренерської діяльності або до організації спортивно-масових заходів. Багато хто може знайти себе саме в професіях, зовсім не пов'язаних із спортивною діяльністю, і для цього в школах вищої спортивної майстерності потрібно створити спеціальні умови.

**Висновки.** Таким чином, навчально-тренувальний процес сприяє розвитку низки особистісних якостей спортсменів, які будуть для них корисними та допоможуть досягти успіху в будь-якій новій сфері професійної діяльності після закінчення спортивної кар'єри. Проте розвиток цих якостей є недостатнім для формування готовності спортсмена до нового професійного самовизначення. Необхідною є цілеспрямована робота: розробка та впровадження в навчально-тренувальний процес педагогічної технології формування готовності до професійного самовизначення спортсменів після закінчення спортивної кар'єри.

#### **Список використаної літератури**

1. Гриньова В. М. Суть поняття “професіоналізм” та “професійна підготовка” / В. М. Гриньова // Педагогіка та психологія : зб. наук. пр. – 2011. – Вип. 40. – С. 28–34.
2. Романовський О. Г. Педагогіка успіху: її сутність та основні напрямки вивчення / О. Г. Романовський // Теорія і практика управління соціальними системами. – 2011. – № 2 – С. 3–8.
3. Сущенко А. В. Перспективні концепти оновлення професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту / А. В. Сущенко [та ін.]. – Запоріжжя : ЗНУ, 2014. – 378 с.
4. Резнік С. М. Розвиток методики викладання у вищій школі: проблеми та перспективи / С. М. Резнік // Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку. – Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М., 2016. – Вип. 21. – С. 78–79.
5. Горбунов Г. Д. Психопедагогіка спорту / Г. Д. Горбунов. – Москва : ФиС, 2006. – 207 с.
6. Пуни А. Ц. К вопросу об интеллектуальных основах волевой подготовки спортсмена / А. Ц. Пуни // Проблемы психологии спорта. – Москва, 1962. – Вып. 2. – С. 40–49.
7. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика / Л. П. Сергиенко. – Москва : Советский Спорт, 2013. – 1048 с.

*Стаття найшла до редакції 15.09.2016.*

#### **Романовский А. Г., Арабаджи Т. Д. Учебно-тренировочный процесс в школе высшего спортивного мастерства и формирование готовности к профессиональному самоопределению после спорта**

*В статье обозначено, что учебно-тренировочный процесс способствует развитию ряда личностных качеств спортсменов, которые будут им полезны и помогут достичь успеха в любой новой сфере профессиональной деятельности после окончания спортивной карьеры. Однако подчеркнуто, что развития этих качеств недостаточно для формирования готовности спортсмена к новому профессиональному самоопределению. Необходимой определена целенаправленная работа: разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс педагогической технологии формирования готовности к профессиональному самоопределению спортсменов после окончания спортивной карьеры.*

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, работоспособность, настойчивость, сила воли, дисциплинированность, групповое взаимодействие, коммуникация, педагогическая технология, формирование готовности, профессиональное самоопределение, окончание спортивной карьеры.

**Romanovsky O., Arabadji T. The Educational and Training Process in the School of Higher Sportsmanship and Formation of Professional Self-Determination Readiness in After-Sports Activity**

*According to the humanistic approach it is important that all coaches and higher sportsmanship schools' administration take care about sporting achievements and the development of the athlete's personality in general as well. One of the targeted objectives of the educational and training process in schools should be formation of readiness for professional self-determination of athletes after sport career. An athlete, who feels care about himself and his future, gets motivation to reach new sports tops and an opportunity to be a successful person in his after-sport activity. The problem of professional self-determination is especially actual not only for sportsmen but for the whole society.*

*The specific of the educational and training process includes the opportunity to develop personal qualities, which would be useful for an athlete in any new professional sphere after sport career. These qualities are: operability, perseverance, willpower, discipline, effective communication and group interaction. The listed above character traits are developed successfully in the educational and training process.*

*The educational and training process contributes to the development of a number of athlete's personal characteristics that are the driving force for success in his professional activities after sport career. However, the development of these qualities is not sufficient for the formation of the athlete's readiness for a new professional identity. The necessary targeted work is development and implementation of pedagogical technology of formation the readiness for athletes' professional self-determination after sport career to the educational and training process.*

**Key words:** *educational and training process, operability, perseverance, willpower, discipline, group interaction, effective communication, pedagogical technology of formation the readiness, professional self-determination, sport career.*