

Перебороти такий несприятливий стан у змаганнях з пауерліфтингу може допомогти фокусування на конкретних завданнях, щоб зменшити відчуття страху та поступово відновити мотивацію. Позитивно впливатимуть мотиваційні розмови з тренером, партнерами або психологом, щоб відновити віру в свої можливості та сенс участі у змаганнях.

Інтенсивність почуттів та емоцій напряму залежать від масштабу змагань, підготовленості до них, складу учасників, а також від психологічних здібностей спортсмена. Як приклад, наводимо слова майстра спорту з пауерліфтингу Василя Збандута, що описав свій передстартовий стан перед змаганнями. На чемпіонаті світу з пауерліфтингу 2024 року, що проходив у Мальті, спортсмен не лише виборов перемогу, а також встановив рекорд світу у присіданні та у загальному заліку з триборства. Пригадуючи змагання, він описує свої переживання: «Того дня я почав хвилюватися ще на розминці, адже трішки не встигав. Це не перші змагання такого високого рівня в моїй спортивній кар'єрі, але хотілося показати максимальний результат та встановити рекорд світу. Тому відчував тягар відповідальності та бажання виправдати свої очікування. Тренер завжди був поруч, спокійний, зосереджений, наче передавав мені частинку своєї впевненості. Його останні настанови були, як завжди, чіткі й допомагали зібратися з думками. Проте я все одно відчував страх. За багаторічний змагальний досвід зрозумів, що страх нікуди не зникає. Він лише зменшується, коли концентруєшся на головному. Кожного разу я говорив собі, що не дозволю хвилюванню взяти наді мною гору, не дозволю будь-яким сумнівам перемогти. Я зробив глибокий вдих і уявив кожен технічний дрібничку у майбутньому підході з присяду. У голові чітко вибудовувалася послідовність рухів, усі елементи склались в єдиний механізм. Перед виходом на поміст напруження все ще не покидало мене, але з цього хвилювання і починалася боротьба за перемогу. Коли суддя викликав мене, зрозумів, що настав той момент, коли доводиться відпустити всі сумніви і повністю довіритися собі».

Зі спогадів спортсмена можна зробити висновок, що він перебував у стані бойової готовності. Пауерліфтер демонстрував вміння справлятися з переживаннями завдяки підтримці тренера, глибокій концентрації на технічних аспектах та психологічній стійкості. Спортсмен поступово трансформувалася свій страх на силу, що допомогло стати впевненішим, відпустити сумніви та довіритися власним силам.

Отже, передстартові стани спортсмена мають критичний вплив на його готовність до змагань і результативність. Оптимальний передстартовий стан характеризується збалансованою психологічною та фізіологічною активністю, коли спортсмен зосереджений, впевнений та мотивований. У цьому стані організм і розум працюють узгоджено, дозволяючи досягати високої ефективності, що є основою для досягнення високих результатів у спорті.

Список використаних джерел

1. Вілмор Дж. Х. Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ: Олімпійська література. 2003. 656 с.
2. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. Київ, 2006. 432 с.
3. Сіткарь В.І. Психологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Тернопіль, 2011. 300 с.

Наумчук В. І. <https://orcid.org/0000-0002-2919-0720>

РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ТРЕНЕРСЬКОЇ ОСВІТИ ЗА ПРОГРАМАМИ С ТА Д ДИПЛОМІВ УКРАЇНСЬКОЇ АСОЦІАЦІЇ ФУТБОЛУ Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Annotation. The article defines the main provisions of the reform of the coaching education system under programs C and D of the Ukrainian Association of Football diplomas, reveals a

differentiated approach to the training of football coaches, and clarifies the conditions for implementing this purposeful process.

Keywords: coaching education, reform, Ukrainian Association of Football.

Сучасні тенденції розвитку футболу та аналіз підготовки тренерів у провідних країнах світу свідчать про доцільність диференціації навчання тренерів національного рівня та введення у програму їх підготовки декількох рівнів тренерських ліцензій. Це дозволяє суттєво покращити ефективність відбору та підготовки тренерів, підвищити масовість ліцензованих спортивних педагогів.

5 листопада 2024 року у столичному Будинку футболу відбулася зустріч фахівців, що стала початком запровадження нової системи тренерської освіти за програмою С та D дипломів УАФ. Українська футбольна асоціація збрала керівників відділу дитячо-юнацького футболу УАФ, Спортивно-технічного департаменту УАФ та відповідальних за навчання тренерів зі всіх регіональних футбольних асоціацій [2].

Основна мета зустрічі полягала в оголошенні стратегічних змін, спрямованих на розвиток професійного середовища тренерів по всій країні. Командою УАФ було представлено оновлену єдину програму навчання тренерів, створену на основі сучасних підходів. Окрім того, на зустрічі представники регіональних асоціацій презентували інформацію про ситуацію з підготовкою тренерських кадрів дитячо-юнацького і аматорського рівня у своїх областях, взяли участь в обговоренні оновлених програм та інструкцій для навчання тренерів.

Провідними напрямками реформування системи футбольної освіти визначено такі, як:

- зміна парадигми тренерського мислення з «Я все знаю та вмю» до «Мені потрібно постійно удосконалюватись та навчатись, поглиблюючи свої знання і досвід»;
- запровадження системи навчання за єдиними стандартами, які відповідають стандартам УЄФА;
- імплементація філософії навчання інтелектуальному футболу;
- забезпечення безперервності процесу накопичення, аналізу та систематизації досвіду, що уможливить конкурентоспроможність тренера у середовищі з певним рівнем вимог і контролю.

Сучасний футбол потребує побудови раціональної системи та «піраміди» підготовки кваліфікованих кадрів на всіх рівнях – від дитячо-юнацького до професійного (див. рис. 1). Без належної підготовки тренерів дитячого-юнацького та аматорського рівня неможливо побудувати ефективну систему підготовки кваліфікованих футболістів [3].

Центр ліцензування тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу Асоціації футболу Тернопільщини (АФТ), як регіональна структура, проводить навчання за програмами національного рівня – «D» та «C»-дипломів УАФ [1]. Він забезпечує підготовку фахівців згідно з Тренерською конвенцією УЄФА («Конвенція про взаємне визнання тренерських кваліфікацій») і з вимогами Хартії масового футболу УЄФА, реалізація яких дозволяє збільшити кількість тренерів чоловічої та жіночої статі, які володіють офіційно визнаними дипломами; забезпечити якісне професійне навчання для підтримки розвитку тренерських кадрів; захищати позиції футбольних тренерів як представників визнаної та регульованої професії; сприяти європейській інтеграції і, зокрема, вільному пересуванню дипломованих тренерів. На сьогодні 42 країни отримали від УЄФА ліцензії щодо навчання “Coach educators” (тренерів-інструкторів).

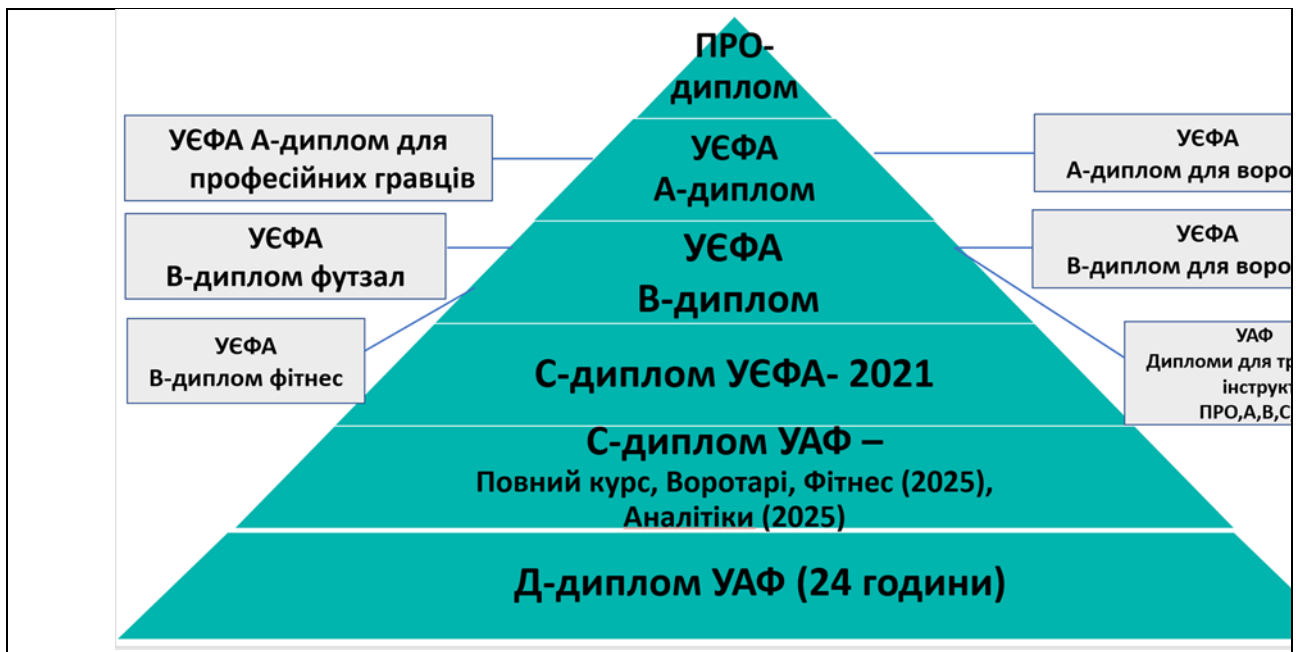


Рис. 1. Структура тренерського навчання

Підготовка тренерів за програмою «С»-диплому УАФ дозволяє працювати з дитячо-юнацькими та аматорськими командами, а отримання ліцензії та «D»-диплому надають право працювати з групами початкової підготовки.

Загальна характеристика навчального курсу за програмою «Д» – ліцензії УАФ:

- тривалість не менше 30 навчальних годин;
- відсоткове співвідношення теоретичного і практичного матеріалу 40 та 60%;
- тематичний матеріал навчального курсу:

1. Класифікація техніки.
2. Класифікація тактики.
3. Методика навчання техніки футболу.
4. Психологія юних футболістів. Формування інтересу дітей до занять футболу.
5. Організація роботи з батьками на першому етапі багаторічної підготовки юного футболіста.
6. Основи гігієни здоров'я, харчування та організації навчально-тренувальних занять.
7. Формування розуміння про власну філософію роботи з дітьми.
8. Характеристика етапу початкової підготовки юних футболістів.
9. Становлення основ інтелектуального футболу.

До кандидатів для навчання за програмою «D»-диплому УАФ висуваються такі вимоги, як: а) досвід виступу гравцем професійних та/чи аматорських футбольних клубів не менше трьох років; б) досвід роботи в аматорських та/чи дитячо-юнацьких футбольних клубах не менше одного року. При цьому претендувати на навчання можуть громадяни України та іноземних держав, окрім громадян російської федерації та громадян республіки білорусь, які не потребують послуг перекладача [3].

Система курсу «С» – ліцензії УАФ та УЄФА передбачає виконання двох кроків. Перший крок включає поновлення проведення навчальних курсів за програмою «С» – ліцензії УАФ та курсів підвищення кваліфікації за програмою «С» – ліцензії УАФ, а також передачу відповідних повноважень у регіони. Змістом другого кроку є передача прав на проведення навчального курсу «С» – ліцензії УЄФА виключно в регіони, представники яких пройшли навчання з ознайомленням вимог і методики викладання навчального курсу в УАФ та після моніторингу навчального матеріалу на його відповідність загальній філософії навчального курсу УАФ.

Загальна характеристика навчального курсу за програмою «С» – ліцензії УАФ:

- тривалість – 113 навчальних годин та 8 годин – оцінювання;
- відсоткове співвідношення теоретичного і практичного матеріалу 30 та 70%;
- тематичний матеріал навчального курсу:

1. Основи інтелектуального футболу.

2. Теорія та методика навчально-тренувального процесу.

3. Психологія: мотивація до досягнення результатів. Особливості психологічної підготовки юних футболістів на етапі попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки.

4. Основи здорового харчування з урахуванням вікових показників фізіологічного розвитку юних футболістів. Діти, юнаки та дівчата з 10 до 15 років.

5. Профіль тренера в соціальних мережах. Висвітлення власної філософії та принципів роботи в дитячому колективі.

6. Характеристика етапу попередньої базової підготовки. Особливості пубертатного періоду юнаків та дівчат. Розподіл фізичних навантажень. Індивідуальний підхід.

7. Тактика гри у футбол. Методика навчання тактичним діям. Фази гри. Захист, напад, перехідні фази, побудова «бїлд-апу», пресинг, контр-пресинг.

8. Аналіз ігрової та тренувальної діяльності з урахуванням сучасних наукових досягнень та використанням відповідних тренерських програм.

9. Організація роботи з батьками у площині комунікаційного трикутника «Батьки – дитина – тренер» .

10. Морфо-функціональні особливості розвитку дітей, юнаків та дівчат під час пубертатного періоду.

11. Власна філософія гри.

Перелік вимог до слухачів курсу «С» – ліцензії УАФ містить такі положення: а) досвід виступу гравцем у професійних, аматорських та юнацьких футбольних клубах не менше трьох років; б) досвід тренерської роботи в аматорських та дитячо-юнацьких футбольних клубах не менше одного року; в) наявність диплома про вищу освіту; г) відсутність судимості; д) наявність довідки від психіатра про психоемоційний стан та адекватну поведінку. Обов'язковою умовою для вступу на навчання за програмою «С» – диплому УАФ є наявність «D» – диплому [4].

Для слухачів курсів підвищення кваліфікації (для володарів «С» – ліцензії УАФ) також пропонується низка нововведень, а саме:

- проходження проміжних навчальних щорічних семінарів, які проводитимуться кожного року (два або три рази на рік) і на які залучатимуться слухачі з ліцензіями, термін дії яких є чинним;

- курси триватимуть протягом трьох днів в онлайн та/або офлайн режимі і будуть платними для слухачів;

- володар «С» – ліцензії УАФ упродовж термінів дії ліцензії має обов'язково пройти щонайменше три навчальних курси (кожного року по одному).

Вимоги до курсу підвищення кваліфікації «С» – Ліцензії УЄФА визначає комплекс чинників, а саме: проведення 80% занять практичної спрямованості, 50% з яких в командах дитячо-юнацького сектору; реалізацію курсу в інтерактивній площині отримання знань; залучення провідних тренерів дитячо-юнацьких та аматорських команд; виконання слухачами певних завдань зі створенням власного портфолію, який обов'язково має оприлюднюватися на відповідних хмарних ресурсах; оцінювання якості роботи кожного з тренерів, які мають «С» – ліцензію УАФ, футбольною спільнотою.

Принципи побудови освітнього процесу тренерів, його чїтка дїджиталїзація спрямованї на створення на відповідній платформі УАФ системної інформації про тренерів, які мають той чи інший рівень ліцензії.

На Рис. 2. унаочнена спільна спрямованість на тренування мозку освітнього процесу тренерів та спортивної підготовки юних футболістів, яка потребує виховання покоління інтелектуальних гравців.

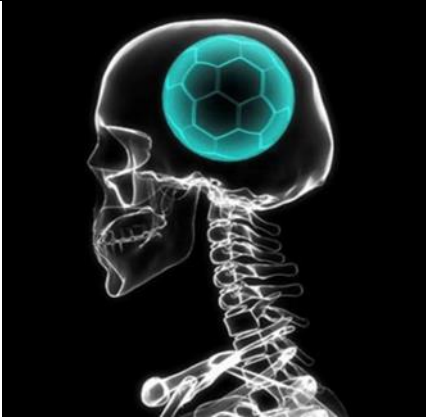
Тренування мозку		
Принципи побудови освітнього процесу тренерів		Філософія навчання-виховання інтелектуальних гравців
Цінність (новий досвід цінний) Активність Виклики Автентичність (теорія у практику) Відгуки (feedback) Співпраця		Пам'ять Увага Мислення Фантазія Креатив Рішення в ігровій ситуації Одночасне виконання більшої кількості дій

Рис. 2. Принципи побудови освітнього процесу тренерів та їх відображення у філософії спортивної підготовки.

Отже, реформування системи тренерської освіти за програмами С та D дипломів Української асоціації футболу спрямоване на покращення підготовки тренерських кадрів, запровадження філософії навчання інтелектуальному футболу. Враховуючи найкращі практики, програма покликана підняти рівень тренерської освіти та змінити менталітет викладацького складу, фокусуючись на якісній підготовці фахівців. Адже впровадження високих стандартів навчання тренерів у всіх регіональних футбольних асоціаціях покликано забезпечити зростання рівня як самих тренерів, так і, зрештою, футболістів та гри в цілому.

Список використаних джерел

1. Наумчук В. І. Основні положення підготовки тренерів в асоціації футболу Тернопільщини. Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування: матеріали регіонального науково-практичного семінару (24 листопада 2023 р.). Тернопіль : ТАЙП, 2023. С. 121-127.
2. Новини УАФ. УАФ презентувала регіонам нову програму тренерської освіти С та D дипломів. *Офіційний сайт Української асоціації футболу*. URL: <https://uaf.ua/article/52713>
3. Робоча програма «D»-диплому УАФ. 2024. Київ. 28 с.
4. Робоча програма «С»-диплому УАФ. 2024. Київ. 44 с.

Огірко О.В., <https://orcid.org/000-0001-7563-6992>

ДУХОВНО-МОРАЛЬНІ АСПЕКТИ СУЧАСНОГО СПОРТУ

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені Степана Гжицького

Annotation. Spiritual and moral aspects of physical education of young people are relevant in modern times because deprivation of spirituality leads to growth of infidelity, lack of spirituality, immorality, crime, deceit, hatred. The task of the paper is to reveal the problems of interaction between the Church and the sport taking into account spiritual and moral development of youth. Aspects of physical education of youth were analysed and spiritual and moral approach of Christianity and the cooperation of educational institutions at the time of independence of Ukraine were taken