

ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, РЕГУЛИРУЮЩИЕ ОБЩЕ- ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ И ТРЕНЕРСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Камбарова Мафтуна Нозимжон кизи
Наманганский государственный университет,
студент 1-степени спортивной деятельности

АННОТАЦИЯ

Спортивная тренерская деятельность играет важную роль в развитии спортивных достижений и потенциала спортсменов. Однако, в процессе тренировок и обучения спортивных навыков, тренеры должны руководствоваться определенными принципами, которые регулируют их общепедагогическую и тренерскую деятельность.

Ключевые слова: спорт, тренер, деятельность, тренерская деятельность, принципы, профессионализм, тренировки, физическая активность.

PRINCIPLES OF SPORTS COACHING, REGULATING GENERAL PEDAGOGICAL AND COACHING ACTIVITIES

ABSTRACT

Sports coaching plays an important role in the development of athletic achievements and the potential of athletes. However, in the process of training and learning sports skills, coaches should be guided by certain principles that regulate their general pedagogical and coaching activities.

Keywords: sport, coach, activity, coaching, principles, professionalism, training, physical activity.

Принципы спортивной тренировки представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы.

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей реализуется лишь некоторая, неопредельная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность именно к максимуму [10]. И хотя этот максимум индивидуально

различен, закономерным является стремление каждого возможно дальше пройти по пути спортивного совершенствования.

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки — повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования [4]. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки, тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации — установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной подготовки особое содержание. Его нужно понимать как требование обеспечить максимально возможную степень совершенствования в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации.

Единство общей и специальной подготовки.

Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена [8]. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма. В этом убеждает весь опыт спортивной практики, а также многочисленные данные научных исследований.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития, в том числе и интеллектуального, объясняется двумя основными причинами: во-первых, единством организма — органической взаимосвязью его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития; во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных умений и навыков, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для роста

спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания.

Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных стадиях спортивного совершенствования.

Индивидуальный подход к каждому спортсмену - тренер должен учитывать особенности физических данных, психологических особенностей и целей каждого спортсмена.

Профессионализм - тренер должен постоянно совершенствовать свои знания и навыки, следить за новыми тенденциями и методиками тренировок.

Мотивация - тренер должен находить способы мотивировать спортсменов для достижения высоких результатов.

Безопасность - забота о здоровье спортсменов должна быть приоритетом тренера, он должен следить за травмопрофилактикой и безопасным выполнением упражнений.

Честная игра - тренер должен воспитывать в спортсменах честность, уважение к сопернику и соблюдение правил соревнований.

Систематичность - тренер должен разрабатывать и следить за выполнением программы тренировок, учитывая постепенное увеличение нагрузок.

Психологическая поддержка - тренер должен уметь поддерживать спортсменов в сложных ситуациях, помогать им справляться с давлением и стрессом.

Коммуникация - тренер должен уметь эффективно общаться с каждым спортсменом, понимать их потребности и ожидания.

Принципы играют важную роль в общепедагогической деятельности, они определяют основные направления и ориентиры в образовательном процессе [2]. Влияние принципов на общепедагогическую деятельность проявляется в следующем:

1. Направление деятельности. Принципы определяют цели и задачи образовательного процесса, помогая педагогам обосновать выбор методов и форм работы с учащимися.

2. Организация учебного процесса. Принципы определяют структуру и содержание образовательной программы, помогают педагогам создать эффективные учебные планы и уроки.

3. Взаимодействие с учащимися. Принципы ориентируют педагогов на учет индивидуальных особенностей каждого ученика, способствуя созданию благоприятной образовательной среды.

4. Оценка образовательных результатов. Принципы помогают определить критерии оценки знаний и умений учащихся, а также способы их измерения.

Таким образом, принципы оказывают значительное влияние на общепедагогическую деятельность, обеспечивая ее целенаправленность, системность и качество.

Наличие таких управленческих направлений в работе позволит тренеру оперативно определять характер, поведение и реакции спортсмена или команды на тренировочные воздействия. Получаемая объективная обратная связь позволяет эффективно оценивать и успешно прогнозировать действие спортсмена или игроков. Наряду с этим, тренер должен обладать исчерпывающими знаниями в технологии тренировочного процесса, а также учитывать требования, предъявляемые к спортсмену данными видами спорта. Управлять тренировочным процессом намного сложнее, чем физическими объектами, т.к. ответные реакции спортсмена, его мотивации, стремление, желание и другие проявления очень разнообразны [5].

Результативность профессиональной деятельности тренера зависит от следующих основных параметров: – ощущения вероятности достижения успеха; – наличие мотива поведения у спортсмена как личностного фактора целеустремленной системы; – последствий успеха или неуспеха в решении управленческих тренировочных задач, в данном случае неуспех является поводом для коррекций или пересмотра тренировочных планов. Тренер, как и спортсмены, имеет положительную мотивацию в тренировке, хочет получать удовлетворение от работы.

Можно выделить несколько факторов, определяющих эту удовлетворенность:

- осознание цели с учетом достижения ее в количественных и качественных параметрах;
- достижение успехов спортсмена в процессе тренировки и соревнований;
- уверенность в себе, выбранном направлении тренировочного процесса, определении техники в избранном виде;
- положительная оценка своих возможностей со стороны спортсмена и заинтересованных лиц;
- проявление интереса и положительного отношения на основе вышеперечисленных параметров.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ: (REFERENCES)

1. Горбунов, Ю. Я. Развитие волевого потенциала спортсмена-подростка в учебнотренировочном процессе / Ю. Я. Горбунов // Физическая культура: воспитание образование, тренировка. – 2011.
2. Камалетдинов В.Г. Педагогические аспекты развития культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью: монография. М.: Советский спорт, 2002.
3. Колесник, И. С. Повышение профессионализма тренера как один из ведущих факторов роста спортивного мастерства спортсменов / И. С. Колесник // Теория практика физической культуры. – 2005.
4. Розанова В. А. Психология управления: учеб.пособ. М.: ООО «Журнал «Управление персоналом», 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н.Г. Озолин. М.: Астрель, 2003
6. Принципы рациональных взаимоотношений тренера и спортсмена // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта – 2015.
7. Содержание деятельности тренера и основные принципы работы со спортсменами Соломченко М.А., Прохоров Р.А. // Науки об образовании – 2015.
8. Зимняя, И. А. Педагогическая психология : учебник для вузов / И. А. Зимняя. – Изд. второе, доп. испр. и перераб. – М. : Логос, 2005.
9. Черникова, С. Н. Профессиональноличностные качества спортивных педагогов / С. Н. Черникова // Теория практика физической культуры. – № 6. – 2013.
10. Loy John W., McPherson Barry D., Kenyon Gerald. Sport and political systems // Loy John W., McPherson Barry D., Kenyon Gerald. SportandSocialsystems. London, 2012.
11. M. Silva & R. S. Weinberg (Eds.), Psychological foundations of sport, 2004.