

Олексій ПРИСТИНСЬКИЙ**ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ
ТРЕНЕРІВ З БОКСУ**

Бокс – це олімпійський вид спорту, що вимагає від спортсменів високого рівня фізичних та психологічних навичок. Він допомагає у вдосконаленні загальної фізичної форми, розвитку м'язів, витривалості, швидкості та координації рухів. Навчання майбутніх тренерів стає ключовим елементом успіху в цій галузі. У підготовці тренера з боксу важливим етапом є розширення обсягу знань, які не обмежуються лише фізичним тренуванням. Враховується також розвиток стратегічного мислення та підвищення емоційної стійкості.

Основна мета полягає у визначенні оптимальних стратегій підготовки тренерів, спрямованих на формування висококваліфікованих спортсменів у боксі, забезпечуючи їхній успіх у сучасному спортивному середовищі. Окрім цього, передбачається аналіз тренерської підготовки, охоплюючи фізичні та психологічні аспекти.

В першу чергу майбутні тренери мають усвідомлювати, що на них буде покладатися відповідальність за проведення тренувальних, педагогічних та виховних процесів, які є складними і мають багатоаспектний характер. Навчально-тренувальний процес потрібно проводити з урахуванням важливих педагогічних закономірностей на основі спільних дидактичних принципів: науковості навчання, зв'язку теорії з практикою, свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності і послідовності. Методичні принципи навчання і тренувань тісно пов'язані між собою. Жоден з цих принципів не може бути успішно реалізований, якщо інші ігноруються, оскільки вони відображають різні аспекти та закономірності того ж навчально-тренувального процесу. Мистецтво тренера полягає в раціональному поєднанні всіх педагогічних принципів, в єдиному навчально-виховному процесі.

Для досягнення ефективності у професійній діяльності, тренер повинен володіти п'ятьма основними функціями: управлінською, формуючою, гностичною, регулюючою та виховною.

Управлінська функція потрібна для того щоб була різнобічна підготовка спортсмена, забезпечує тренеру прийняття рішень, організація, прогнозування, керівництво, контроль та корекція. Керування здійснюється інформаційно зі спортсменом за допомогою мови. Аналізуючи інформацію тренер приймає управлінські рішення, правильність цього рішення буде відображатись на результаті спортсмена.

Формуюча функція включає в себе учбово-педагогічний процес, формування спеціальних навичок та технік, розвиток тактичних вмінь і фізичних якостей спортсмена. Ця функція безпосередньо впливає на результативність спортсмена і формується завдяки систематичним тренуванням. Від неї залежить здатність учня витримувати випробування на змаганнях.

Гностична функція спрямована на передачу необхідних знань і вмінь спортсменові. Недостатній обсяг знань і вмінь, які передає тренер, може призвести до негативних наслідків.

В регулюючій функції важливим є ведення діалогів та спілкування між тренером і його учнями для запобігання нервовим розладам. Крім того, ключовими є методи психорегуляції та засоби для відновлення психічного стану, які застосовуються під час тренувань.

Виховна функція сприяє формуванню моральних і вольових якостей, а також самосвідомості. Це необхідно для того, щоб учень уникав емоційних зривів перед змаганнями і мав здатність контролювати свої емоції.

Всі ці функції є невід'ємними для висококваліфікованого тренера з боксу, оскільки вони мають вирішальний вплив на результативність його учнів.

Ефективність навчально-тренувального процесу в багатьох випадках залежить від побудови занять. Для оптимального тренування спортсменів тренер ретельно планує програму яка включає наступні етапи:

1. Початок: в цьому етапі проводиться підготовча частина, під час якої спортсмени розминаються, виконують загальнорозвиваючі та спеціально-розвиваючі вправи.

2. Основна частина: на цьому етапі вирішуються головні завдання тренування, зокрема розвиток фізичних якостей, вивчення нових ударів, а також формування або удосконалення умінь і навичок спортсменів.

3. Заключна частина: у цей період здійснюється відновлення організму спортсменів, створюються умови для поступового зниження напруження.

Цей план тренувань спрямований на систематичний розвиток фізичних та технічних навичок, а також на збереження оптимальної фізичної та психологічної форми спортсменів. Кожному спортсменові слід давати навантаження враховуючи його індивідуальні можливості, уникати сильної перевтоми. Якщо спортсмен проявляє високу здатність, навантаження можна збільшувати. Потрібно щоб майбутні тренери вміли аналізувати емоційний стан та рівень фізичного навантаження у спортсменів. Не менш важливо розвивати їхню здатність до ефективного спілкування зі спортсменами. Підкреслюється, що взаємодія тренера із спортсменами на рівні суб'єкт-суб'єкт сприяє розвитку самостійності та формуванню Я-концепції через активний діалог.

Для більш ефективного тренування важливо розширити розуміння факторів, що визначають ефективність спортивної діяльності, таких як старт, особливості змагальної боротьби, фініш. Треба акцентувати увагу на розвитку швидко-силових здібностей, витривалості, потужності, стійкості, рухливості функціональних систем та інших аспектів. Все це має велике значення для підвищення ефективності тренувань і досягнення успішних результатів у спортивній діяльності. Для спортивного удосконалення тренер повинен регулярно проводити контроль своїх учнів на фізичну працездатність, процес відновлення та психічний стан.

Тренерам слід звернути увагу на формування емоційної стійкості у його учнів. Не менш важливо акцентувати увагу на вихованні морально-вольових якостей у боксерів та здатності переносити біль у боях. Виділена галузь, що відповідає за моральну підготовку спортсменів, називається психологією спорту і є важливим компонентом спортивної діяльності. Ця наука досліджує закономірності формування та прояву природних психічних процесів та психологічних феноменів у спортивній діяльності. Але важливо підкреслити, що це лише одна з численних наук, якими повинні оволодіти майбутні тренери, існують також інші ключові галузі, такі як педагогіка, фізіологія, біомеханіка та інші. В спортивних клубах, де проводяться тренування, необхідно забезпечити присутність спеціалізованого спортивного психолога для успішного вирішення психологічних питань та управління конфліктами.

Реакція на програш під час змагань індивідуальна для кожної особи. Негативний емоційний стан спортсмена перед змаганнями, відомий серед боксерів як "горіння", може виявити серйозний вплив. Важливо уникати ситуацій коли боксер втрачає моральну стійкість перед змаганнями, оскільки це може негативно вплинути на його моральний стан та на результат змагань. Завжди треба надавати позитивну підтримку своїм спортсменам, утримуватися від вживання негативних слів і не обговорювати хід змагань протягом принаймні 2-3 дні після їх завершення. Тренер також повинен бути завжди на боці своїх учнів.

Отже, роль тренера у боксі є невід'ємною частиною успішної підготовки спортсменів, включаючи фізичний розвиток, психологічну підготовку та формування

морально-етичних цінностей. Успіх у цій галузі обумовлений комплексним та взаємодіючим підходом тренера до своєї ролі. Важливість фізичного тренування, емоційної підготовки та виховання морально-вольових якостей надає тренеру широкий спектр обов'язків. Для досягнення значущих результатів у спортивній діяльності важливо, щоб вчитель розвивав різноманітні якості. Без висококваліфікованого та компетентного тренера шанси на успіх у спорті стають дуже обмеженими.

Список використаних джерел

1. Горбачов Є. Ю. Особливості взаємодії в системі «тренер-спортсмен» на етапі початкової підготовки в боксі. Київ: НУФВСУ, 2022. 63 с.
2. Нікітенко С. А. Психологічна підготовка боксерів-початківці. Львів, 2015. 10 с.
3. Нікітенко С. А. Централізована підготовка боксерів. Львів, 2018. 27 с.
4. О.В. Шевченко, А. В. Черноколенко А.С. Авдієвський. Формування індивідуального стилю боксера. Дніпро: ПДАФКіС, 2018. 38 с.

Владислава ВОЙТЕНКО

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Стрімкий євроінтеграційний прогрес України ставить низку нових соціальних запитів до населення. У сучасних європейських і українських психоло-педагогічних дослідженнях та в освітній практиці зміщуються акценти з когнітивних на соціальні чинники, які забезпечують різним категоріям дітей умови для успішної самореалізації та досягненні високого статусу в соціумі.

Проблема формування соціальної компетентності є дуже актуальною в умовах сьогодення, адже життя нам пропонує складні випробування: спочатку це коронавірусна пандемія, а тепер російсько-українська війна. Все це змусило перевести навчання у школах в онлайн-режим, що в свою чергу позбавило дітей «живого спілкування», яке надзвичайно важливе в молодшому шкільному віці. Виклики сьогодення змінили акценти у освіті дітей на формування ключових компетентностей і передусім формування соціально зрілої особистості, яка вміє адаптуватися в надзвичайно мінливому соціумі і володіє універсальними способами дії. Запит на рішення цієї задачі з'являється і в державних освітніх стандартах нового покоління, де значне місце відведено соціальній компетентності, яка визначається як готовність і здатність людини до соціальної взаємодії в різних життєвих сферах, синтез адаптованості і соціальної мобільності.

Питання формування соціальної компетентності хвилювало багатьох науковців та педагогів-практиків, зокрема М. Гончарової-Горянської, І. Єрмакова, О. Кононко, Ю. Коротиної, Л. Лепіхової, В. Масленникова, О. Михайлова, В. Радула, В. Слота, Л. Сохань, Х. Спанярда та ін.[1, с.235].

Проаналізувавши низку науково-педагогічних праць з теми дослідження можемо стверджувати, що соціальна компетентність молодшого школяра передбачає такі здатності, як: аналізувати механізми функціонування соціальних інститутів суспільства, визначаючи в них власне місце, та проектувати стратегії свого життя з урахуванням інтересів і потреб різних соціальних груп, індивідуумів відповідно до соціальних норм і правил, наявних в українському суспільстві та інших чинників; продуктивно співпрацювати з різними партнерами в групі та команді, виконувати різні ролі й функції в колективі, виявляти ініціативу, підтримувати й керувати власними взаєминами з