



УДК 378.147:796.071.4

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ ТРЕНЕРА З ТАЕКВОН-ДО ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Кузнецова І.Ю., аспірант  
кафедри педагогіки та психології

*Харківський національний університет внутрішніх справ,  
тренер із таеквон-до та кікбоксингу*

*КЗ «Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа № 4»  
Харківської міської ради*

У статті проаналізовано стан дослідженості проблеми професійної підготовки тренерів із різних видів спорту. Розглянуто особливості таеквон-до як виду спорту з позицій різних наук: філософії, біології, педагогіки. Обґрунтовано переваги заняттями таеквон-до (з позицій функціонального розвитку людини будь-якого віку; як соціально та корисно спрямований вид спортивної діяльності; як система спортивного вдосконалення; як система підтримки функціональної форми людини). Визначено складники (психологічний, педагогічний, фізичний, техніко-тактичний) професійної готовності тренера із цього виду спорту до професійної діяльності; розглянуто їхній зміст.

**Ключові слова:** спорт, таеквон-до, тренер, тренування, професійна готовність.

В статті проаналізовано состояние изученности проблемы профессиональной подготовки тренеров по различным видам спорта. Рассмотрены особенности таеквон-до как вида спорта с позиций различных наук: философии, биологии, педагогики. Обоснованы преимущества занятиями таеквон-до (с позиций функционального развития человека любого возраста; как социально и полезно направленный вид спортивной деятельности; как система спортивного совершенствования; как система поддержки функциональной формы человека). Выделены составляющие (психологическая, педагогическая, физическая, технико-тактическая) профессиональной готовности тренера данного вида спорта к профессиональной деятельности; рассмотрено их содержание.

**Ключевые слова:** спорт, таеквон-до, тренер, тренування, профессиональная готовность.

### Kuznetsova I.Y. PSYCHO-PEDAGOGICAL FEATURES OF TAEKWON-DO COACH READINESS FOR THE PROFESSIONAL ACTIVITIES

The state of research problems of professional training for sports coaches; including coaches from a variety of sports, is analysed in this article. It discusses the features of Taekwon-Do as a sport from the point of view of the various sciences: philosophy, biology and pedagogy. The advantages of Taekwon-Do classes are substantiated (concerning the functional position of any person of any age), as a socially useful type of sports activity, regarding a system of sports perfection and maintenance of functional human forms. The article determines the composition of the Taekwon-Do coach readiness relative to the professional activities (psychological, pedagogical, physical, technical and tactical) and examines their contents.

**Key words:** sports, Taekwon-Do, coach, training, professional readiness.

**Постановка проблеми.** Аналіз світових тенденцій у сфері професійно-педагогічної освіти засвідчує зростання вимог до педагогічного професіоналізму фахівця в галузі фізичного виховання та спорту. У такій ситуації система вищої фізкультурної освіти України поступово стає одним з головних чинників відродження галузі фізичної культури та спорту.

В цих умовах професійна готовність педагога-тренера стає однією із складових компонентів державних освітніх стандартів та документів Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я-2020: український вимір» на 2012–2020 рр. (2011), Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. (2011), Націо-

нальної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 рр. (2012).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У психолого-педагогічній літературі проблема професійної підготовки майбутніх тренерів та вчителів фізичної культури має багатоаспектне теоретико-методологічне висвітлення. Концептуальні засади формування професійної готовності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту висвітлено в багатьох працях вітчизняних (О. Демінський, В. Завацький, Е. Ільчовський, Б. Кузьминський, Л. Сущенко, Л. Титаренко, Б. Шиян) і російських (Г. Бабушкін, В. Байдак, А. Барабанов, І. Головін, Н. Єфремова, І. Зимня, В. Корецький, В. Раєвський, В. Серіков) дослідників. Вивченням проблем формування особистості



студентів факультетів фізичного виховання займалися В. Андріанов, Н. Зубанова, Н. Кузьміна, Н. Макаренко, В. Симонов, І. Ткаченко, А. Цьось та ін. Моніторингу знань студентів інститутів фізичної культури і спорту присвятили роботи В. Куриш, Р. Ломов, О. Мокров.

Концептуальні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту сформулювали О. Ажиппо, П. Джуринський, Є. Захаріна, Є. Приступа, Л. Сущенко, О. Тимошенко, Р. Карпюк, Р. Клопов, А. Конох, Б. Шиян та ін., науково-методичних засад здоров'язбережувальної діяльності визначили Н. Башавець, В. Горащук, О. Дубогай, М. Маліков та ін.

Можна виділити авторів, які присвятили свої роботи формуванню професійної компетентності та готовності педагогів-тренерів із різних видів спорту: легкої атлетики (М. Куліков), спортивної аеробіки (Н. Гущина, Т. Лисицька), боксу (П. Лужин, С. Топоров), плавання (Ж. Бережна) та ін. Але незважаючи на значну популярність таеквон-до серед людей різного віку, мало хто з дослідників писав саме про цей вид спорту.

**Мета статті** – проаналізувати особливості таеквон-до як виду спорту з позицій різних наук (філософії, біології, педагогіки); визначити на цій підставі переваги заняттями таеквон-до; визначити складові елементи професійної готовності тренера із цього виду спорту до професійної діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Зі значним зростанням технічної оснащеності сучасній людині часто немає потреби оволодівати раніше цінними руховими вміннями та навичками, а потік надмірної та часто непотрібної інформації все збільшується, що відволікає значну частину вільного часу та енергії, наслідком чого є зниження рухової активності значної частини дітей і молоді. Якщо до цього додати збільшення числа дітей, що народжуються з вегетативними відхиленнями здоров'я, то кількість людей, здатних займатися фізичною культурою в її спортивному варіанті, поступово знижується. Значно збільшилася кількість людей, які люблять дивитися змагання, але не бажають брати в них участь. Високий рівень бажань і відносно низький рівень функціональних можливостей у значної частини людей призводить до ситуації, коли можна реалізовувати свій інстинкт самовираження (і навіть самоствердження) шляхом надактивного «вболівання» на змаганнях. Це спричинено перш за все тим, що значна частина людей пов'язує спорт тільки зі змаганнями й зазначену тенденцію активно пропагують засоби масової інформації.

Значний негативний вплив на заохочення широких мас людей до занять фізичною культурою вчинила позиція, в якій увага тренерів концентрувалася на відборі перспективних кандидатів до збірних команд і принижувалася роль масової фізичної культури і спорту. Кожен вид рухової діяльності людини, спрямованої на розвиток або підтримання її функціональних можливостей, повинен поєднувати в собі всі її форми, і вони (ці форми) повинні використовуватися людиною протягом усього життя, але залежно від: а) віку; б) стану здоров'я; в) завдань, поставлених перед людиною в період фізичного розвитку; г) завдань, що стоять перед людиною в зрілому віці; д) службових завдань або завдань професійної діяльності.

Таким чином, в аспекті підготовки тренерів-викладачів доцільно переглянути позицію стосовно спорту як виду діяльності, який стосується лише окремих груп людей, переважно дитячого та юнацького віку, та підготовки їх до участі в змаганнях різного рівня.

Важливим є те, що спорт має значний педагогічний потенціал, а саме:

- спорт стимулює повсякденний контроль рівня функціональної підготовленості;

- спорт є засобом об'єктивної оцінки якості навчальних програм та методики функціональної та техніко-тактичної підготовки в спортивній, виробничій та професійній діяльності;

- спорт задовольняє біологічну потребу у фізичних і психічних стресах «позитивного» забарвлення. Участь людини в навчально-тренувальному процесі та в змаганнях з їхніми етичними нормами ставить фізичну культуру (і особливо спорт) на перше місце серед засобів зняття соціально-психологічної та емоційної напруженості [9].

Останнім часом значної популярності серед людей різного віку набули східні єдиноборства, серед яких таеквон-до є одним із найбільш розповсюджених. Кількість прихильників таеквон-до перевищує 50 мільйонів людей в усьому світі. Розглянемо особливості даного виду спорту з різних позицій.

З позицій східної філософії таеквон-до – давньокорейське бойове мистецтво, у якому корейські майстри змогли поєднати стародавні принципи та методи тренувань із тенденціями сучасного спорту, що зробило таеквон-до унікальною системою саморозвитку та фізичного виховання, а також дуже видовищним і динамічним видом спорту. Метою тренувань і вивчення таеквон-до є досягнення гармонійної єдності фізичного,



психічного та духовно-морального начал в людині [8].

З позицій спорту таеквон-до – один із наймолодших олімпійських видів спорту. Велика популярність таеквон-до пояснюється його видовищністю, високим емоційним напруженням спортивної боротьби та різнобічним впливом на рухові, психічні та волевові якості людини. Діти обирають певний вид єдиноборств перш за все для того, щоб навчитися боротися або оволодіти бойовими прийомами, оскільки ці дії дозволяють бути сильним та спритним, захистити себе в разі необхідності та підвищити свій статус у колективі однолітків. Заняття таеквон-до також дають можливість у доволі ранньому віці брати участь у спортивних змаганнях і досягнути певного рівня розвитку координаційних здібностей та технічної майстерності.

З позицій фізичного виховання таеквон-до не обмежується тільки суто спортивними проблемами завоювання однією людиною (в кожній ваговій категорії) чемпіонського титулу. Заняття таеквон-до є ефективною системою фізичного розвитку для великих мас людей різного віку та сприяє продовженню періоду їхньої фізичної дієздатності.

Слід також виділити переваги заняттями таеквон-до.

*По-перше*, таеквон-до – це система функціонального розвитку людини будь-якого віку; використовуючи його прийоми та вправи в цілях власного функціонального розвитку і підтримки форми, цим видом спорту може займатися практично кожен у залежності від поставлених завдань і методів організації занять. Якщо почати займатися таеквон-до в дитинстві (наприклад, у 5–6 років), не маючи за мету обов'язкову участь в змаганнях і заняття призових місць, то до періоду дозрівання можна досягти і оптимального фізичного розвитку, і оптимального для суб'єкта володіння сенсомоторікою, і оволодіння прикладними для життя навичками самооборони. Головне в масовому таеквон-до – це регулярність занять, прагнення до різнобічного фізичного і духовного вдосконалення, до оволодіння всім багатством техніки і тактики таеквон-до як виду спортивної діяльності.

*По-друге*, таеквон-до – соціально корисно спрямований вид спортивної діяльності. Підлітки і юнаки, які займаються в спортивних секціях, як свідчать дослідження, в кримінал не потрапляють з трьох причин: 1) абсолютна зайнятість цікавою діяльністю; 2) можливість реалізувати прагнення самоствердження або самовираження; 3) наявність своєї, але не кримінальної гру-

пи, яка може тебе захистити від агресорів [9]. У вирішенні проблеми молодіжної криміналізації, утримання молоді від асоціальної поведінки значна роль належить саме фізичній культурі та спорту.

*По-третє*, таеквон-до – система спортивного вдосконалення. У період бурхливого фізичного розвитку природа вимагає прояву більшої енергії і реалізації прагнення до самоствердження, інстинкту протиборства. З метою обмеження конфліктної поведінки у спорті існують правила змагань. Відповідно до цих правил і ведеться техніко-тактична, фізична та психологічна підготовка для успішної участі в змаганнях. Почуття суперництва, боротьби за панівне положення в групі є біологічно зумовленою потребою молоді людини. Тому спорт з його змагальною системою є найбільш прийнятною формою діяльності в молодості. Таким чином, система спортивного вдосконалення є основним засобом фізичного виховання і фізичного розвитку в даній віковій період життя.

*По-четверте*, таеквон-до – система підтримки функціональної форми (що є необхідним в професіях військових, правоохоронців тощо). Згідно з дослідженнями В.К. Бальсевича, пік біологічного розвитку в середньому для осіб, які активно не займаються фізичною культурою, обмежений терміном у 20 років [1]. Для тих, хто активно займається фізичною культурою, цей термін становить 30 років. Автор зазначає, що важко визначити, що саме впливає на ці терміни. Чи то заняття фізичною культурою продовжують термін розвитку функціональних якостей, чи то активно займатися фізичною культурою можуть ті, у кого генетично зумовлений такий режим розвитку. Головне полягає в тому, що регулярні заняття фізичними вправами змушують організм адаптуватися до навантажень, що і забезпечує вегетативно-енергетичну та моторну дієздатність. Якщо діяльність людини пов'язана з необхідністю організувати складно-координаційні дії в ситуаціях, які постійно змінюються, то роль регулярних занять з навантаженням на сенсорно-моторні функціональні системи організму важко переоцінити. Тому особи, які закінчили за віком заняття за спортивною спрямованістю, повинні плавно переходити до занять з постійно діючим професійним тренінгом, для того щоб якомога довше зберігати професійну форму (наприклад, працівники правоохоронної сфери). У країнах Західної Європи ця форма продовження фізичної активності називається «фітнесом», що перенесено і в нашу термінологію (fit – це «придатний», «бути в пору»).



Найбільш оптимальні шляхи до підтримки функціональної форми такі: а) зниження нормативних вимог; б) виключення змагальної системи оцінки якості підготовки; в) перехід на систему заліку технічної підготовленості тощо; г) використання неконтактного, ігрового таеквон-до.

Головне полягає в тому, що займатися таеквон-до (як формою бойового мистецтва) можна, як фізичною культурою, тривалий час, навіть протягом всього життя.

Отже, як свідчить вище наведене, тренер з таеквон-до повинен мати доволі різнобічну підготовку для того, щоб ефективно організувати і провести тренування. І в цьому контексті важливо підкреслити, що тренер – це перш за все педагог, який повинен володіти: а) змістом предмета (в даному випадку техніки і тактики таеквон-до); б) послідовністю навчання прийомів; в) методикою навчання і тренування; г) методикою педагогічного контролю та корекції становлення майстерності, щоб мати здатність навчати культури руху, необхідно самому досконало опанувати цими рухами і виконувати їх відповідно до змін ситуації; д) знаннями з вікової психології та психофізіології; е) методикою розвитку мотивації і стимулювання до активної діяльності в цій галузі.

Розглянемо особливості професійної готовності тренера з таеквон-до до професійної діяльності.

Звернімось до словників за змістовною характеристикою ключового поняття – «готовність». У тлумачному словнику української мови «готовність – це бажання зробити що-небудь» [7, с. 210]. В. Даль пише, що «готовність» визначається як «стан і властивість готового» [2, с. 388], а термін «готовий» означає «той, що приготувався до чого-небудь». У словнику С. Ожегова готовність визначається як «стан, при якому все зроблено, все підготовлено для будь-чого» [5, с. 116]. В українсько-російському психологічному словнику готовність трактується, як «активно-дієвий стан особистості, установку на певну поведінку, змобілізованість сил на виконання завдання» [6, с. 57]. Словник із психології окреслює готовність як «стан підготовленості, у якому організм налаштований на дію чи реакцію».

У психологічному словнику розглядається поняття «готовність до дії» в декількох аспектах: як озброєність людини необхідними для успішного виконання дії знаннями, вміннями, навичками і як згода на виконання будь-яких дій [6, с. 65].

Л. Аболін розглядає готовність як первинну, фундаментальну вихідну умову успішного виконання діяльності будь-якої

складності. Категорія готовності активно досліджується сьогодні у зв'язку з співвіднесенням її з процесом формування й становлення майбутніх фахівців для різних галузей професійної діяльності. Крім того, готовність як потенційний стан особистості професійно підготовлених майбутніх фахівців досліджується і як теоретична проблема, і як практично-орієнтований підхід.

В. Уліч говорить, що за своєю суттю готовність представляє міру мобілізації внутрішніх ресурсів людини з метою найбільш ефективного вирішення певних завдань. А. Ліненко визначає готовність як цілісне стійке утворення, що мобілізує особистість на включення в професійну діяльність.

Більшість радянських вчених трактують готовність як особливий, оптимальний тимчасовий психічний стан (В. Алаторцев, А. Ганюшкін, Н. Левітов, А. Пуні, Ю. Юрасов та ін.).

Так, М. Левітов розрізняє тривалу готовність, яка може бути розглянута як придатність або непридатність людини до виконання роботи, і готовність як тимчасовий стан, який розподіляється на підвищену, звичайну та низьку готовність [3].

До внутрішніх і зовнішніх умов, що впливають на готовність, відносять: зміст завдань, труднощі в їх розв'язанні, новизну, обставини діяльності, мотивацію, оцінку імовірності досягнення та власної підготовленості, попередні нервово-психічні стани і стани здоров'я, особистий досвід мобілізації сил при рішенні завдань, вміння контролювати і регулювати рівень свого стану готовності.

Є. Романова розглядає готовність до професійної діяльності на двох рівнях: загальну генералізовану особистісну готовність та «спеціальну» професійну готовність і трактує це поняття як своєрідний синтез психологічних феноменів та понять на різних рівнях становлення професіонала.

Поняття «готовність», на думку С. Максименка, є цілеспрямованим вираженням особистості, що містить її переконання, погляди, мотиви, почуття, вольові та інтелектуальні якості, знання, навички, вміння, установки [4]. Така готовність досягається в процесі моральної, психологічної та професійної підготовки та є результатом різнобічного розвитку особистості з урахуванням вимог, зумовлених особливостями професійної діяльності.

Грунтуючись на дослідженнях Н. Матюхіної, можна визначити готовність до професійної діяльності як психічний стан, який автор поділяє на операційну готовність, функціональну готовність, особистісну готовність.





**Висновки.** Таким чином, враховуючи вище розглянуту специфіку таеквон-до як виду спорту, можна виділити такі складові елементи професійної готовності тренера до ефективної професійної діяльності:

1) психологічна готовність (мотиваційна, інтелектуальна, особистісна: вольові, емоційні якості характеру та ін.);

2) педагогічна готовність (володіння теорією та методикою спортивного тренування, методами та прийомами спілкування та педагогічного впливу на вихованців);

3) фізична готовність (певний ступінь розвитку рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності тощо);

4) техніко-тактична готовність (володіння прийомами та діями, технікою бою; технікою безпеки та ін.).

Перспективним напрямом подальших досліджень є формування та розвиток професійної готовності тренера з таеквон-до в процесі фахової підготовки.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В.К. Бальсевич // Физкультура, образование, наука. – 1996. – № 1. – С. 3–53.

2. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка / В.И. Даль ; ред. К.В. Виноградова. – Т. 1 : А–З. – М. : Русский язык, 1978. – 699 с.

3. Левитов Н.Д. О психологических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М., 1964. – С. 103–142.

4. Максименко С.Д. Психология в социологичній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури : [навчальний посібник] / С.Д. Максименко. – К. : Наукова думка, 1999. – 216 с.

5. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов – М. : ИСЭ, 1984. – 939 с.

6. Психологический словарь / [В.П. Зинченко, Б.Г. Мерцарькова]. – М. : Педагогика-Пресс, 1996. – 440 с.

7. Сучасний тлумачний словник української мови 65 000 слів / за заг. ред. В.В. Дубічинського. – Харків : ВД «Школа», 2006. – 1008 с.

8. Шулика Ю.А. О классификационном обеспечении функционирования физической культуры как средства здорового образа жизни / Ю.А. Шулика // М-лы научно-практич. конфер. «Проблемы теории и практики интегративной антропологии». – Майкоп : Адыг. гос. ун-т, 1996. – С. 270–276.

9. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Т. 1. Спортивное единоборство : [учеб. для СДЮШОР, спорт. факультетов пед. институтов, техникумов физкультуры и училищ олимп. резерва] / Ю.А. Шулика и др. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 800 с.