

Требования к специалисту, тренеру-преподавателю по плаванию, его профессиональным способностям и личностным качествам

Фигура тренера-преподавателя, как учителя и воспитателя, имеет определяющее значение. Профессионализм педагога (тренера-преподавателя) и его личностные качества в современном образовании, спортивной подготовке обучающихся, желающих научиться плавать и участвовать в спортивных состязаниях по плаванию, - главное условие достижения успеха.

Тренер - это своего рода спортивный «человек-оркестр». Немного математик - рассчитывать правильные нагрузки, немного диетолог - правильное питание, немного физиолог - надо же знать особенности человеческого организма, биомеханику спортивных упражнений. А еще психолог - подбодрить, мотивировать, воспитатель - особенно, если это детский тренер, и многое другое.

За каждым ребёнком-пловцом, спортсменом стоит его тренер. Все спортивные победы, личные достижения, рекорды, отличная физическая форма, здоровье (все ведь по разным причинам приходят в плавание), все это - заслуги не только ребёнка-пловца, спортсмена, но и тренера.

Что представляет собой профессия тренера-преподавателя по плаванию, какие требования предъявляются к нему по профстандарту и как стать хорошим тренером?!

Что должен знать и уметь тренер по плаванию?

Первое, что даже не обсуждается - тренер должен уметь плавать. Желательно, если у вас уже есть спортивные достижения (желательно, но не обязательно), возможно, вы уже получили кандидата в мастера спорта или мастера спорта.

Следующее, что должен знать тренер по плаванию - анатомию, физиологию, биомеханику, санитарные нормы и требования, правила оказания первой доврачебной помощи.

Так как тренер работает с разными возрастными категориями необходимо знать - педагогику, возрастную психологию, методику преподавания.

Если вы планируете работать с детьми, у которых есть определенные ограничения по здоровью (или ограниченные возможности здоровья), вам придется изучить коррекционную или реабилитационную программу.

Ну и, конечно же, никуда без нормативных актов - необходимо знание законов и других нормативных актов, которые регулируют образовательную, оздоровительную и физкультурно-спортивную деятельность в Российской Федерации, Конвенцию о правах ребенка.

Если всех этих знаний нет, вы должны их приобрести, пройдя курсы повышения квалификации или курсы профессиональной переподготовки тренеров по плаванию.

Для работы тренером по плаванию требуется среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта.

Помимо ведения непосредственно тренировочного процесса у *тренера-преподавателя по плаванию много других обязанностей:*

- составление расписания занятий для своих групп;
- ведение журнала, где фиксируется содержание занятий и как справляются ученики;
- ведет работу с родителями (или законными представителями) детей и подростков;
- инструктирует своих подопечных, как правильно вести себя на воде и в бассейне;
- помогает детям младшего возраста при переодевании, обучает их правильной гигиене при посещении бассейна;
- следит за соблюдением санитарных норм;
- занимается организацией и проведением соревнований, мероприятий оздоровительного характера;
- обеспечивает безопасность своих учеников, при необходимости оказывает им первую помощь;
- осуществляет ведение всей необходимой документации;
- соблюдает устав организации, в которой он осуществляет тренерскую деятельность, трудовой распорядок и служебную дисциплину;
- соблюдает профессиональную этику;
- по необходимости повышает свою квалификацию, проходит аттестацию;
- проходит медицинские осмотры, предусмотренные требованиями к должности тренера по плаванию.

Для успешной тренерской работы тренеру-преподавателю по плаванию необходим целый комплекс знаний и умений:

Анатомические знания. Тренер изучает строение опорно-двигательного аппарата, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках.

Понимание биомеханики. Это помогает объяснить ученикам принципы эффективных движений в воде и предотвратить травмы.

Методические навыки. Тренер умеет разрабатывать тренировочные программы для разных возрастных групп. Специалист планирует нагрузки с учётом физической подготовленности учеников и их целей.

Знание возрастной психологии. Это помогает найти подход к каждому обучающемуся и мотивировать на достижение результатов.

Техническая подготовка. Тренер владеет всеми стилями плавания на профессиональном уровне. Специалист демонстрирует правильные движения, анализирует технику учеников и исправляет ошибки.

Безопасность занятий. Тренер знает правила поведения в бассейне и методы спасения утопающих. Специалист получает сертификат инструктора по оказанию первой помощи и регулярно обновляет свои навыки.

Работа с медицинским оборудованием. Тренер умеет использовать дефибриллятор и проводить сердечно-лёгочную реанимацию.

В том числе, ***следующие профессиональные умения:***

- анализировать технику плавания с помощью видеосъёмки и выявлять ошибки в движениях;
- рассчитывать оптимальную частоту сердечных сокращений для разных зон нагрузки;
- адаптировать упражнения для людей с ограниченными физическими возможностями;
- использовать современное оборудование для измерения скорости и техники плавания;
- организовывать соревнования и судить заплывы согласно международным правилам.

Какие профессиональные способности и личностные качества желательно иметь тренеру-преподавателю по плаванию?

Обозначим **требования к специалисту, тренеру-преподавателю по плаванию, его профессиональным способностям и личностным качествам:**

1. Компетентность - основательное и глубокое владение всем комплексом знаний предмета и профессиональных умений, необходимых для успешной тренерской работы - понимание основ теории и методики по виду спорта «плавание», знание анатомии, физиологии, спортивной медицины, психологии, педагогики, доскональное знание техники плавания, владение искусством управления детским коллективом, умение эффективно решать психологические проблемы отдельных обучающихся и многое другое.

Быть компетентным - значит со знанием дела на практике решать все вопросы повышения мастерства юных пловцов и подготовки их к соревнованиям, все проблемы личностного роста и профессионального самоопределения каждого обучающегося.

Тренеру не обязательно быть выдающимся пловцом - это не главная составляющая мастерства тренера. Тренеру достаточно профессионального опыта для хорошего показа техник и приемов по плаванию, упражнений.

Уметь плавать - одно, а уметь учить плаванию - совсем другое. Тренерской профессии надо учиться, получать специфические навыки обучения других плаванию, осваивать основы теории и методики обучения плаванию.

Составной частью компетентности педагога-тренера является его широкая образованность, поскольку одних профессиональных умений и знаний для успешной работы также недостаточно. Как «не хлебом единым жив человек», так и не плаванием единым должны жить тренер и его обучающиеся. И тренеры, и их обучающиеся являются частью общества, которое выдвигает перед ними определенные требования. Поэтому тренеру необходимы широкие знания в различных областях жизни: культуры, науки, искусства, семейных отношений и проч.

Завоевание авторитета и полноценное воспитание невозможно, если тренер не может ответить ни на один «посторонний» вопрос обучающихся из области кино, литературы, науки, религии. *Авторитет педагога «в глазах» обучающихся всегда положительно отражается на результатах его работы.*

2. Воспитательная способность тренера-преподавателя - чрезвычайно важная составляющая профессионального мастерства тренера, без которой весь его труд, в конечном счете, может пойти насмарку. Она *предполагает наличие у тренера общекультурных компетенций, имеющих важное значение для умения воспитывать.*

Воспитание обучающихся это, в первую очередь, формирование всего комплекса морально-этических качеств, определяющих их нравственное поведение и гуманистическое отношение к окружающему миру. Их поступки при хорошем воспитании должны соответствовать нормам нравственного закона. Каждый воспитанник является гражданином и будущим отцом или матерью. Помимо плавания, их надо готовить к жизни в самом широком смысле слова, учить поступать разумно, целесообразно и нравственно. Вести себя, как и должно биологическому виду *homo sapiens* в социуме.

Если юных пловцов обучать только плаванию, не затрачивая усилий на их всестороннее развитие, то эффект обычно получается только временным. Последствия такого ущербного воспитания и обучения в скором времени нивелируют все чисто спортивные успехи. Пробелы в воспитании со временем снижают требовательность к себе, что приводит к замедлению роста спортивного мастерства пловцов, его остановке.

Нарушение норм нравственных правил со стороны тренера-преподавателя деформирует личности пловцов, что ведет к ухудшению условий формирования их спортивного мастерства. А это может проявляться в различных направлениях: в ухудшении психологического климата команды, в изменении отношения пловцов к тренировкам, в появлении «звездной» болезни, снижении самоотдачи и требовательности к себе, а в последующем их мастерства и таланта.

И наоборот, *эффективному спортивному совершенствованию способствует высокий уровень личностных качеств пловцов, сформированных в процессе воспитания, занимаемая жизненная позиция, умение успешно существовать в обществе, а не только в рамках группы и команды по плаванию.*

3. Дидактическая способность тренера-преподавателя. Для успешной работы тренеру-преподавателю недостаточно быть обладателем глубоких профессиональных знаний. Тренеру *необходимы практические умения обучать воспитанников плаванию. Не только техническим и тактическим приемам, теоретической грамотности, но и вообще всему комплексу факторов, обеспечивающих подготовку команды к победам в соревнованиях: отношению пловцов к делу, умению настраиваться, проявлять психологическую устойчивость и волю к победе, мужество,*

настойчивость, трудолюбие, способность преодолевать трудности, исправлять ошибки и многое другое.

Умение обучать плаванию предполагает владение эффективной и технологичной методикой обучения и совершенствования подготовки пловцов.

Это очень важная способность тренера, обеспечивающая рост мастерства юных пловцов. *Способность обучать имеет особо важное значение для детских тренеров, тренеров-преподавателей.* Юные пловцы на этом этапе обучения делают только первые шаги в плавании, и путь их к вершинам мастерства будет долог. Обучение на тренировочных занятиях юных пловцов занимает много времени и требует много сил - этап этот очень важен. Именно он определит, в конечном счете, станут ли настоящими мастерами в будущем обучающиеся спортивной школы.

4. Важными составляющими мастерства тренера-преподавателя являются его **конструктивные и прогностические способности.**

Конструктивная способность тренера дает ему понимание и выбор наиболее эффективных путей совершенствования мастерства на основе конструирования совершенной биомашины пловца из имеющегося материала. Чтобы с успехом справляться с ролью конструктора биомашины, тренеру необходимо детально и ясно представлять механизм становления всех сторон мастерства пловцов - спортсменов. *Он также должен быть конструктором и всей команды в целом.*

Этот процесс занимает несколько лет, поэтому *особое значение имеет способность тренера планировать систему подготовки каждого пловца и команды в целом во времени, исходя из возможных перспектив.* Умение определять перспективы игроков и команды составляет важную способность тренера - прогностическую. **Прогностическая способность** дает тренеру-преподавателю возможность определять перспективы пловцов - кем они могут стать со временем. Она позволяет в процессе отбора угадать талант, рассмотреть способности юного пловца, определить его сильные и слабые стороны в каждый временной период, определять ростовые перспективы новичков: какого роста будет тот или иной юный игрок по мере взросления. В общем виде *весь механизм подготовки пловцов тренер должен уметь представлять в виде схемы, состоящей из оценки, планирования, реализации во времени планов и программ, и коррекции текущего процесса тренировки.*

При нехватке данных способностей у тренера приходится уповать на случай - только на случайное совпадение используемых путей совершенствования с оптимальными.

5. Гностическая (познавательная) способность тренера-преподавателя. В справедливости крылатой фразы: *«Что не развивается, то умирает»* жизнь всегда дает возможность убедиться каждому. *Развитию любого специалиста в первую очередь способствует познание.* Не познающий и не ищущий тренер-преподаватель постепенно деградирует.

В идеале тренер-преподаватель должен быть исследователем. Исследовательский подход в тренерской деятельности должен проявляться на протяжении всей его карьеры профессионала. Важно уметь понимать суть происходящего: что получается, что не получается и почему. Без этого трудно выбирать эффективные пути роста мастерства пловцов.

Чтобы процесс познания был эффективным, способствовал, в том числе, и профессиональному росту, тренеру важно иметь верную методологическую платформу, научный подход к познанию в целом и решению любых профессиональных задач. *Принцип перманентного обучения должен соблюдаться на протяжении всей профессиональной деятельности специалиста.* Только так можно обеспечить постоянный рост профессионального мастерства тренера и достигнуть высоких результатов его деятельности.

6. Психолого-терапевтические способности - способность тренера-преподавателя выполнять функции психолога, т. е. действовать профессионально и с точки зрения психологической науки, это очень важная часть профессионального мастерства тренера. Без знания основ психологии, без умения определять и использовать психологические особенности личности юных спортсменов и команды невозможно эффективно обучать и воспитывать, трудно показывать высокий уровень результатов. Эти способности тренера-преподавателя особенно ценны в условиях работы без штатного психолога.

Спортивные коллективы, в которых психологические проблемы решаются продуктивно, получают преимущество в играх и состязаниях над другими, равными по классу. Они зачастую выигрывают у более сильных соперников за счет высокого уровня мобилизации, волевого настроя и самоотдачи, которые снижают количество собственных ошибок и повышают эффективность противодействия сопернику.

*Условно деятельность тренера-преподавателя, как психолога можно разделить на **три основных функции**:*

1) Функция собственно психолога:

- оптимизация психологического состояния пловцов в процессе тренировок и соревнований;
- ведение воспитательного процесса на основе учета особенностей психологии личности пловцов, а также взаимоотношений участников команды;
- формирование комфортного климата в спортивной команде, где каждый пловец может получать психологическую поддержку и возможности спортивного и духовного роста;
- управление командой во время соревнований грамотно с точки зрения законов психологии.

2) Функция психоаналитика. Способность тренера-преподавателя осуществлять психоанализ проблем личности и коллектива, позволяющих ему получать верный диагноз неблагоприятных ситуаций в команде и у

отдельного пловца. Она позволяет выявлять причины возникновения всего спектра психологических проблем и осуществлять выбор эффективных путей их решения. Облегчает выбор наиболее подходящих амплуа для пловцов.

3) *Функция психотерапевта.* Умение тренера-преподавателя приводить в норму все возникающие у пловцов отклонения психологического плана:

- оказывать пловцам психологическую поддержку в трудные для них моменты, помогать преодолевать кризисы, укреплять их веру в собственные силы;

- помогать пловцам восстанавливать свой эмоциональный тонус после трудных спортивных состязаний, поражений и готовиться к очередным соревнованиям;

- осуществлять необходимую коррекцию структуры личности отдельных пловцов в сотрудничестве с ними.

7. Организаторские способности тренера-преподавателя.

Эффективность обучения и воспитания в значительной мере зависит от умения тренера-преподавателя организовывать тренировочный процесс во всех его проявлениях. Порядок, организованность группы в отдельном упражнении, в тренировочном занятии, в турнире, на сборах повышает продуктивность деятельности каждого пловца.

Умение тренера-преподавателя организовывать быт юных пловцов, отдых, восстановительные мероприятия и процедуры также способствуют повышению эффективности становления их спортивного мастерства. *Дисциплина, порядок, организованность - необходимые и важные условия продуктивной тренировочной работы.*

8. Высокая мотивация, самоотдача в работе, подвижничество тренера-преподавателя. Профессиональное выгорание как обратная сторона предельной самоотдачи тренера-преподавателя. В любом педагогическом труде (а в тренерском - в особенности) *невозможно добиться заметных успехов без огромной самоотдачи тренера, без высочайшей профессиональной мотивации, без огромной преданности своему делу, без подвижнического труда и без заряженности на успех.*

Тренер, тренер-преподаватель свою профессию должен любить. Труд любого успешного тренера, как правило, бывает подвижническим. Здесь необходима разумная степень самопожертвования, допустимые границы которого часто нарушаются. Фанатизм в работе хотя и приносит поначалу хорошие результаты, однако имеет целый ряд негативных последствий для тренера-преподавателя и его обучающихся. Чрезмерная самоотдача в тренерской работе обычно сопровождается повышенными требованиями к юным спортсменам со стороны тренера и форсированием процесса их подготовки, с которым растущий организм не всегда справляется. Это, как правило, губит их дальнейшую карьеру во взрослом спорте.

Фанатизм в профессии имеет не меньшие негативные последствия, когда в жертву профессиональному результату приносится все: здоровье,

семья, свободное время, неучастие в процессе воспитания собственных детей, пренебрежение ценностями жизни обычного человека и прочим. В конечном счете, длительные перегрузки приводят к раннему профессиональному выгоранию тренера. Во всём должна быть мера.