

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).09
УДК 796.015.365:797.2-053.6:[796.412:797]

Богуславська В. Ю.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри теорії і методики спорту
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Головкіна В.В.

доктор філософії з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Сальникова С. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Вінницький торговельно-економічний інститут державного торговельно-економічного університету, м. Вінниця

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ 11-12 РОКІВ ЗАСОБАМИ АКВАФІТНЕСУ

У статті розглянуто можливість оптимізації фізичних навантажень плавців на етапі попередньої базової підготовки засобами аквафітнесу.

Мета дослідження - розробити та експериментально перевірити ефективність програми тренувальних занять з плавання із використанням елементів аквафітнесу для удосконалення фізичної та функціональної підготовленості плавців 11-12 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел; педагогічні, фізіологічні методи досліджень, а саме: велоергометрія, пульсометрія, сфігмоманометрія, спірографія, хронометрія; методи математичної статистики.

Висновок. Встановлено, що тренувальні заняття з плавання із використанням елементів аквафітнесу ефективніше покращують фізичну та функціональну підготовленість плавців 11-12 років, ніж заняття за загальноприйнятою навчальною програмою з плавання.

Ключові слова: плавання, етап попередньої базової підготовки, аквафітнес, хлопчики 11-12 років.

Bohuslavska Victoria Yuriivna, Holovkina Viktoriia Volodymyrivna, Salnykova Svitlana Volodymyrivna. Improving the physical and functional fitness of 11-12-year-old swimmers using aquafitness. The article considers the possibility of optimizing swimmers' physical exertion at the stage of preliminary basic training using aqua fitness. **The purpose** of the study is to develop and experimentally test the effectiveness of a swimming training program using elements of aquafitness to improve the physical and functional fitness of swimmers aged 11-12 years.

Research methods: theoretical analysis and generalization of data from literary sources; pedagogical and physiological research methods, namely: bicycle ergometry, pulsometry, sphygmomanometry, spirometry, chronometry; methods of mathematical statistics.

Two groups of male swimmers took part in the experiment - control and experimental. Both groups included 32 athletes, aged 11-12 years, whose sports experience was 2-3 years, and whose qualification was at the level of the third sports category.

Research results. The athletes of the experimental group, in which elements of aquafitness were used during swimming lessons, after 24 weeks of training, a probable improvement in the results of tests characterizing speed (by 3,01%, $p < 0,05$), explosive power (by 3,73 %, $p < 0,05$); dynamic power endurance of the muscles of the shoulder girdle (by 34,73%); speed-strength endurance of the muscles of the shoulder girdle (by 27,14%, $p < 0,05$), abdominal press (by 17,66%, $p < 0,05$) and lower limbs (by 9,58%, $p < 0,05$); active flexibility of the spine (by 44,86%, $p < 0,05$) and active mobility of the shoulder joints (by 20,39%, $p < 0,05$); and general endurance according to the result of the "continuous five-minute run" test (by 3,73%, $p < 0,05$).

Conclusion. It was established that swimming training sessions using elements of aquafitness improve the physical and functional fitness of 11-12-year-old swimmers more effectively than classes according to the generally accepted educational program.

Keywords: swimming, stage of preliminary basic training, aqua fitness, boys 11-12 years old.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Під час підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки особливого значення набуває врахування їх вікових, статевих та морфофункціональних особливостей організму [13, 11, 12]. Так як даний етап співпадає з пубертатним періодом онтогенезу людини і фізичні навантаження застосовані у підготовці юних плавців, що не відповідають функціональним можливостям їх організму, можуть викликати значні порушення у стані здоров'я спортсменів [1, 2, 3, 5, 7]. З метою уникнення зловживання вправами силового спрямування, що може негативно вплинути на стан серцево-судинної та дихальної систем юних плавців, під час занять з силової підготовки слід використовувати такі засоби, які б унеможливили виникнення порушень функціонального стану організму.

Оптимізації фізичних навантажень у плаванні присвячено чимало робіт [6, 11, 12, 13]. Разом з тим, у літературних джерелах недостатньо висвітлено питання можливості застосування засобів аквафітнесу у фізичній підготовці плавців 11-12 років [4, 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Удосконалення силових можливостей плавців є невід'ємною складовою їх фізичної підготовки [4, 7, 13]. У навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких

шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з плавання для спортсменів, що тренуються на етапі попередньої базової підготовки, тренування спрямовані на розвиток силових можливостей рекомендується проводити в залі сухого плавання (К.П. Сахновський, 1995) [10]. Під час занять на суші застосовуються різноманітні тренажери і обладнання, що вимагає від спортсменів напруженої м'язової роботи. [7, **Error! Reference source not found.**0] Проте, тренування на суші далеко не завжди забезпечують підвищення рівня швидкісно-силових можливостей і силової витривалості. Тому, в силовій підготовці спортсменів важливе місце займають фізичні навантаження у воді, про що свідчать літературні дані [9, 11, 12, 13]. Крім того, відомо, що застосування елементів аквафітнесу при роботі з різними віковими групами, ефективно покращує їх фізичний та функціональний стан організму [3, 4].

Мета дослідження - розробити та експериментально перевірити ефективність програми тренувальних занять з плавання із використанням елементів аквафітнесу для удосконалення фізичної та функціональної підготовленості плавців 11-12 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел; педагогічні, фізіологічні методи досліджень, а саме: велоергометрія, пульсометрія, сфїгмоманометрія, спірографія, хронометрія; методи математичної статистики.

У експерименті брали участь дві групи плавців чоловічої статі – контрольна і експериментальна. Обидві групи налічували по 32 спортсмена, віком 11-12 років, спортивний стаж яких становив 2-3 роки, а кваліфікація – на рівні третього спортивного розряду.

Спортсмени контрольної групи займалися за затвердженою навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з плавання [10], а у підготовці спортсменів експериментальної групи застосовувались елементи аквафітнесу.

Дослідження впливу тренувань на фізичну й функціональну підготовленість плавців 11-12 років здійснювалося протягом 24 тижнів підготовчого періоду річного макроциклу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати дослідження фізичної підготовленості, отримані до початку занять, у спортсменів контрольних та експериментальних груп хлопчиків 11-12 років статистично не відрізнялися. Дослідження фізичної підготовленості хлопчиків-плавців у наступні етапи формувального експерименту дозволили виявити відмінності впливу занять плаванням без застосування та із застосуванням елементів аквафітнесу на прояв фізичних якостей. Як засвідчили результати проведених досліджень, у хлопчиків експериментальної групи під впливом восьмитижневих занять плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу вірогідно покращилися силова динамічна витривалість м'язів плечового поясу (на 10,54%, $p < 0,05$), активна гнучкість хребта (на 12,43%, $p < 0,05$), активна рухливість плечових суглобів (на 8,36%, $p < 0,05$), а також швидкісно-силова витривалість м'язів нижніх кінцівок (на 4,79%, $p < 0,05$), про що відповідно свідчать результати виконання тестів «згинання і розгинання рук в упорі лежачи», «нахил тулуба вперед із положення сидячи, торкаючись пальцями відмітки вимірюваного приладу», «вкрут із палкою» та «згинання-розгинання ніг із положення стоячи за 30 с».

Через 16 тижнів тренувань, як у представників контрольної так експериментальної груп вірогідно покращилися результати тестів.

Так, про покращення активної гнучкості хребта й силової динамічної витривалості м'язів плечового поясу представників контрольної групи свідчать вірогідно вищі, порівняно з вихідними даними, результати виконання тестів «нахил тулуба вперед із положення сидячи» (на 17,20%, $p < 0,05$) та «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» (9,54%, $p < 0,05$)

Під впливом занять за експериментальною програмою середня величина результатів виконання тесту «піднімання тулуба в положення сидячи за 30 с» збільшилася на 13,68%, «згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 30 с» – на 12,86% ($p < 0,05$), «згинання-розгинання ніг із положення стоячи за 30 с» – на 8,56% ($p < 0,05$), «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» – на 11,01%. Результат виконання тесту «нахил тулуба вперед із положення сидячи» покращився на 27,03% ($p < 0,05$), а тесту «вкрут із палкою» – на 11,37% ($p < 0,05$). Дистанція, подолана безперервним бігом протягом 5 хвилин, через 16 тижнів від початку занять у хлопчиків експериментальної групи збільшилася на 2,62% ($p < 0,05$).

Разом із тим, на відміну від представників контрольної групи, у спортсменів експериментальної групи шістнадцятитижневі заняття за запропонованою програмою сприяли вірогідному зростанню швидкості (на 2,28%, $p < 0,05$) та вибухової сили (на 2,68%, $p < 0,05$), про що свідчать результати виконання тестів «біг на 30 м із високого старту» та «стрибок у довжину з місця». На нашу думку, таким змінам сприяло застосування елементів аквафітнесу у досліджуваних хлопчиків.

Результати досліджень загальної фізичної підготовленості плавців 11-12 років через 24 тижні від початку занять показали, що заняття плаванням без застосування та із застосуванням елементів аквафітнесу сприяли вірогідному покращенню у них переважної більшості фізичних якостей.

Так, у плавців контрольної групи по завершенню формувального експерименту зареєстровано вірогідне зростання показників швидкісно-силової витривалості м'язів плечового поясу (на 12,29%, $p < 0,05$), черевного пресу (на 13,37%, $p < 0,05$) та нижніх кінцівок (на 6,23%, $p < 0,05$). Збільшення результату виконання тесту нахил тулуба вперед із положення сидячи на 17,74% ($p < 0,05$) свідчить про покращення активної гнучкості хребта, а зменшення часу подолання дистанції 30 м із високого старту на 1,44% ($p < 0,05$) – про зростання швидкості.

У спортсменів експериментальної групи, в якій під час занять плаванням застосовували елементи аквафітнесу, вірогідне покращення загальної фізичної підготовленості, що проявилось через 16 тижнів від початку занять, проявилось в більшій мірі через 24 тижні.

Так, у представників цієї групи зареєстровано вірогідне покращення результатів виконання тестів, які характеризують швидкість (на 3,01%, $p < 0,05$), вибухову силу (на 3,73%, $p < 0,05$); динамічну силову витривалість м'язів плечового поясу (на 34,73%); швидкісно-силову витривалість м'язів плечового поясу (на 27,14%, $p < 0,05$), черевного пресу (на 17,66%, $p < 0,05$) та нижніх кінцівок (на 9,58%, $p < 0,05$); активну гнучкість хребта (на 44,86%, $p < 0,05$) і активну рухливість плечових суглобів (на 20,39%, $p < 0,05$); а загальну витривалість за результатом тесту «безперервний п'ятихвилинний біг» (на 3,73%, $p < 0,05$).

Аналіз функціональної підготовленості через 8 тижнів від початку формувального дослідження показав, що у плавців як контрольної так і експериментальної груп вірогідних змін жодного з досліджуваних показників не відбулося.

Через 16 тижнів тренувань, у представників контрольної групи, що займалися за загальноприйнятою програмою з плавання [10], також не викликали вірогідних змін показників функціональної підготовленості спортсменів.

На противагу цьому, у спортсменів експериментальної групи, через 16 тижнів занять плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу зареєстровано вірогідне зростання абсолютних і відносних значень PWC_{170} – на 21,47% ($p < 0,05$) і 17,16% ($p < 0,05$), а також VO_{2max} – на 8,28% ($p < 0,05$) і 3,89% ($p < 0,05$) відповідно.

Крім того, зареєстровано вірогідне покращення абсолютних показників потужності анаеробної алактатної та ємності анаеробної лактатної продуктивності організму. Так, середні значення абсолютного показника $ВАНТ_{10}$ через 16 тижнів від початку занять вірогідно збільшилися на 15,97% ($p < 0,05$), $ВАНТ_{30}$ – на 11,39% ($p < 0,05$).

Аналіз результатів дослідження функціональної підготовленості хлопчиків-плавців 11-12 років через 24 тижні від початку занять за запропонованими програмами, показав, що у плавців групи контрольної групи по завершенні формувального дослідження вірогідно покращилися відносні величини PWC_{170} (на 10,74%, $p < 0,05$) та VO_{2max} абс (на 4,17%, $p < 0,05$). Решта досліджуваних показників, незважаючи на позитивну динаміку, залишилися без суттєвих змін.

Водночас у представників контрольної групи під впливом занять плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу позитивна динаміка зростання показників аеробної й анаеробної продуктивності організму збереглася і через 24 тижні від початку занять. Так, абсолютний і відносні показники PWC_{170} вірогідно зросли на 21,95% ($p < 0,05$) і 17,59% ($p < 0,05$), VO_{2max} – на 8,46% ($p < 0,05$) і 4,05% ($p < 0,05$) відповідно, абсолютні показники $ВАНТ_{10}$ – на 18,18% ($p < 0,05$), а $ВАНТ_{30}$ – на 11,42% ($p < 0,05$). У досліджуваних також вірогідно покращився абсолютний показник МКЗМР (на 11,49%, $p < 0,05$), що свідчить про підвищення ємності анаеробних лактатних процесів енергозабезпечення.

Висновок. Встановлено, що тренувальні заняття з плавання із використанням елементів аквафітнесу ефективніше покращують фізичну та функціональну підготовленість плавців 11-12 років, ніж заняття за загальноприйнятою навчальною програмою з плавання [10].

Перспективи подальших досліджень передбачають впровадження в навчально-тренувальний процес плавців на різних етапах багаторічної підготовки елементів аквафітнесу для підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості.

Література

1. Богуславська В. Ю. Зміст теоретичної підготовки спортсменів у плаванні Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 2. – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка / за ред. В.М. Костюкевич. – Житомир: ФОП Євенок О.О., 2016. – С. 119-123.
2. Богуславська В.Ю. Губар І.В. Удосконалення структури та змісту теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова - Київ, 2022. – С.54-58 DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).11
3. Головкіна Вікторія, Фурман Юрій. Вплив занять плаванням на загальну фізичну підготовленість дівчат 11-12 років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019;8:37-42.
4. Головкіна Вікторія, Фурман Юрій. *Розвиток загальної фізичної підготовленості плавців 11-12 років засобами плавання із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування.* Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019;7(26):154-161. ISSN 2071-5285.
5. Головкіна Вікторія. Застосування аквафітнесу в силовій підготовці плавців 11-12 років. Ключові випуски в сьмренннната наука-2016: матеріали за 12-а міжнародна научна практична конференція, 15-22 април 2016. Софія: Бял ГРАД-БГ ООД, 2016. Том 18. Фізическа култура і спорт. С.13-16.
6. Грузевич І. Механізми формування адаптаційних ефектів під час застосування пристроїв додаткової стимуляції системи дихання спортсменів. / І. Грузевич, Р. Кропта, О. Жирнов. // ДНДІФКС. – 2019. – №40. – С. 12–17.
7. Мірошніченко В.М. Особливості адаптації жінок 25-35 років до оздоровчих тренувань з плавання / В.М. Мірошніченко, В.Ю. Богуславська, С.В. Сальнікова, Ю.І. Довгій // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Випуск 2(130) 2021. – С. 71-75. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).16
8. Полатайко Ю. О. Плавання / Ю. О. Полатайко. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 259 с.
9. Сальнікова Світлана, Головкіна Вікторія. Можливості застосування елементів аквафітнесу під час факультативних занять плаванням. Особливості викладання дисципліни фізичне виховання у ЗВО в сучасних умовах : матеріали круглого столу [Електронний ресурс] / гол. ред. В. М. Мірошніченко; ред. кол.: О. Ю. Брезденюк, О. П. Швець, В. С. Білоус, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 22 січня 2020 р. Вінниця, 2020. Вип. 2. С.6. Доступно: <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096>
10. Сахновський К.П. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: «Молодь», 1995. 93 с.
11. Iryna Gorshova, Viktoriia Bohuslavska, Yuriy Furman, Yaroslav Galan, Ihor Nakonechnyi, Maryan Pityn (2017) Improvement of adolescents adaptation to the adverse meteorological situation by means of physical education. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 17(2) pp. 892-898. DOI:10.7752/jpes.2017.02136
12. Iryna Hruzevych, Viktoriia Bohuslavska, Ruslan Kropta, Yaroslav Galan, Ihor Nakonechnyi, Maryan Pityn (2017) The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 17 (3), pp. 1009-1016. DOI:10.7752/jpes.2017.s3155
13. Platonov V.N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: textbook [for coaches] in 2 vols. Kiev: Olympic literature. – 2015. – 752 p.

References

1. Bohuslavska V. Yu. Zmist teoretychnoi pidhotovky sportsmeniv u plavanni Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. nauk. prats. Vypusk 2. – Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Mykhaila Kotsiubynskoho; Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka / za red. V.M. Kostiukevych. – Zhytomyr: FOP Yevenok O.O., 2016. – S. 119-123.

2. Bohuslavskaya V.Iu. Hubar I.V. Udoshkonalennia struktury ta zmistu teoretychnoi pidhotovky plavtsiv na etapi pochatkovoi pidhotovky. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova - Kyiv, 2022. – S.54-58 DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).11
3. Holovkina Viktoriia, Furman Yurii. Vplyv zaniat plavanniam na zahalnu fizychnu pidhotovlenist divchat 11-12 rokiv. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2019;8:37-42.
4. Holovkina Viktoriia, Furman Yurii. Rozvytok zahalnoi fizychnoi pidhotovlenosti plavtsiv 11-12 rokiv zasobamy plavannia iz zastosuvanniam elementiv akvafitnesu y intervalnoho hipoksychnoho trenuvannia. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2019;7(26):154-161. ISSN 2071-5285.
5. Holovkina Viktoriia. Zastosuvannia akvafitnesu v sylonii pidhotovtsi plavtsiv 11-12 rokiv. Kliuchovy vyprosny v sʹvremennata nauka-2016: materyaly za 12-a mezhdunarodna nauchna praktychna konferentsiia, 15-22 apryl 2016. Sofiia: Bial HRAD-BH OOD, 2016. Tom 18. Fyzycheska kultura y sport. S.13-16.
6. Hruzevych I. Mekhanizmy formuvannia adaptatsiinykh effektiv pid chas zastosuvannia prystroiv dodatkovoi stymuliatsii systemy dykhannia sportsmeniv. / I. Hruzevych, R. Kropta, O. Zhymov. // DNDIFKS. – 2019. – №40. – S. 12–17.
7. Miroshnychenko V.M. Osoblyvosti adaptatsii zhynok 25-35 rokiv do ozdorovchykh trenuvan z plavannia / V.M. Miroshnychenko, V.Iu. Bohuslavskaya, S.V. Salnikova, Yu.I. Dovhii // Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. – Vypusk 2(130) 2021. – S. 71-75. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.2(130).16
8. Polataiko Yu. O. Plavannia / Yu. O. Polataiko. – Ivano-Frankivsk : Plai, 2004. – 259 s.
9. Salnykova Svitlana, Holovkina Viktoriia. Mozhlyvosti zastosuvannia elementiv akvafitnesu pid chas fakultatyvnykh zaniat plavanniam. Osoblyvosti vykladannia dystsypliny fizychno vykhovannia u ZVO v suchasnykh umovakh : materialy kruhloho stolu [Elektronnyi resurs] / hol. red. V. M. Miroshnichenko; red. kol.: O. Yu. Brezdeniuk, O. P. Shvets, V. S. Bilous, Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Mykhaila Kotsiubynskoho, Vinnytsia, 22 sichnia 2020 r. Vinnytsia, 2020. Vyp. 2. S.6. Dostupno: <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096>
10. Sakhnovskiy K.P. Navchalna prohrama dlia dytiachy-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiachy-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti. Kyiv: «Molod», 1995. 93 s.
11. Iryna Gorshova, Viktoriia Bohuslavskaya, Yuriy Furman, Yaroslav Galan, Ihor Nakonechnyi, Maryan Pityn (2017) Improvement of adolescents adaptation to the adverse meteorological situation by means of physical education. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 17(2) pp. 892-898. DOI:10.7752/jpes.2017.02136
12. Iryna Hruzevych, Viktoriia Bohuslavskaya, Ruslan Kropta, Yaroslav Galan, Ihor Nakonechnyi, Maryan Pityn (2017) The effectiveness of the endogenous-hypoxic breathing in the physical training of skilled swimmers. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 17 (3), pp. 1009-1016. DOI:10.7752/jpes.2017.s3155.
13. Platonov V.N. The system for preparing athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: textbook [for coaches] in 2 vols. Kiev: Olympic literature. – 2015. – 752 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).10
УДК 797.21(075.8)

Бурла А.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Сумський державний університет, м. Суми
Петренко О.П.

кандидат педагогічних наук,
Сумський державний університет, м. Суми

Бурла О.А.
кандидат технічних наук, Сумський державний університет, м. Суми

Босько В.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Сумський державний Університет, м. Суми

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ

Стаття репрезентує проблему «психологічного емоційного вигоряння» тренера, що негативно позначається на професійній діяльності. Тренер, як і викладач, включений до професійної діяльності, що характеризується високими емоційними, психологічними навантаженнями. Специфіка педагогічної діяльності тренера полягає в тому, що вона також будується за законами спілкування, що передбачає активну емоційну взаємодію. Майстерність тренера базується на чотирьох компонентах: педагогічної спрямованості, знаннях, вміннях та професійно важливих якостях. Професія тренера є також різновид педагогічної діяльності вчителя, оскільки має специфіку, схожу з професійною діяльністю педагога-вихователя. Тому існує пряма залежність між здібностями викладача та набуттям знань та навичок спортсменами. Будь-яка педагогічна діяльність різноманітна та складна, проте діяльність тренера має особливості, які ще більше її ускладнюють. Діяльність тренера, під час порівняння з діяльністю викладача є досить своєрідною. На сучасному етапі розвитку психологічної науки перед вітчизняними і зарубіжними психологами досить актуально стоїть проблема дослідження синдрому емоційного вигоряння.

Ключові слова: спортивний тренер, тренувальний процес, емоційне вигоряння, психологічний захист, мотивація.