

УДК 613.96:613.72:312

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.17>**Мельніков Андрій Вікторович**

доктор педагогічних наук, доцент,
начальник кафедри фізичної підготовки і спорту
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0000-0001-6039-1021

Шинкарук Віктор Олександрович

старший викладач кафедри фізичної підготовки і спорту,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0000-0002-1317-8225

Кучма Анжела Сергіївна

курсант факультету безпеки державного кордону
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
ORCID ID: 0009-0008-1665-3168

ПОБУДОВА ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ ТРЕНЕРОМ ТА СПОРТСМЕНОМ

*В статті описується специфіка відносин між тренером та спортсменом, а також аналізуються стратегії ефективної взаємодії між ними. Сприятливі взаємини між тренером та спортсменом відіграють особливо важливу роль. Особливість взаємовідносин полягає у підсумковому результаті, метою якого є успішність спортивної кар'єри як тренера, так і того, хто навчається. Варто зазначити, що на успішність впливають такі фактори, як індивідуальні та соціально-психологічні особливості учасників даних взаємин. Побудова ефективної взаємодії між тренером та спортсменом вважається важливою складовою успішної тренерської роботи. Успішність значно залежить від того, як тренер встановлює відносини зі спортсменами та командою, а також як виявляє свої знання. Від того, як спортсмен та тренер сприймають один одного, залежить не лише ефективність тренувального процесу та результативність на змаганнях, але і можливості особистісного росту спортсмена та професійного вдосконалення тренера. Тренер є не лише авторитетом, а й прикладом для наслідування, мотивуючи спортсмена до досягнення спортивних та життєвих цілей. Після досягнення поставленої мети тренер ставить нові завдання для подальшого розвитку. Отже, для ефективної взаємодії система організації спортивного тренування повинна ґрунтуватися на прогресивних принципах, використовувати сучасні та науково обґрунтовані методи та засоби. **Мета дослідження** – проаналізувати та систематизувати фактори, що визначають ефективну взаємодію між тренером та спортсменом. У взаємодії між тренером та спортсменом тренер має важливу роль як у створенні ефективного навчально-тренувального процесу, так і в організації взаємодії зі спортсменом через спілкування. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, системний аналіз, структурно-функціональний аналіз. **Результати дослідження:** у статті було проаналізовано психологічні та методологічні фактори, які впливають на успішність тренувань та досягнення високих результатів у спортивній діяльності. Особливу увагу було приділено комунікативній складовій, зокрема було виділено ряд блоків, за якими потрібно вдосконалювати ефективність процесу комунікації між тренером та спортсменом.*

Ключові слова: фізична підготовка, тренування, тренер, спорт, спортивна діяльність.

Вступ. У сучасному спортивному середовищі побудова ефективної взаємодії між тренером та спортсменом визнається ключовим фактором для досягнення високих результатів

та особистісного розвитку. В останні роки у спортивній практиці з'явилася значна кількість педагогічних технологій, методів, засобів, спрямованих на покращення якості тренувального процесу, використовуються нові методи тренування, групові форми роботи спортсменів з метою розвитку у них активності, ініціативності, самостійності, відповідальності, критичності мислення. Сучасні підходи до тренувань та психології спорту наголошують на важливості взаємодії, що включає в себе не лише технічні та фізичні аспекти, але й глибокі психологічні та емоційні складові.

Спортивна діяльність – спільна діяльність тренера та спортсмена. Взаємодія тренера зі спортсменами передбачає вибір завдань, прийняття рішень; організацію групи та вибір методів мотивації; здійснення контролю; встановлення взаємин із спортсменами; регуляцію інформації, що надходить; встановлення зворотного зв'язку з командою та інші задачі. Спільні зусилля тренера та спортсмена визначають не тільки ефективність тренувального процесу та результативність виступів на змаганнях, але й впливають на особистісний розвиток спортсмена та особистісно-професійне вдосконалення тренера. У зв'язку з цим, важливо ретельно розглядати та досліджувати різноманітні аспекти цієї взаємодії, враховуючи сучасні тенденції у науці та практиці тренування.

Останніми десятиліттями активно вивчають професійну діяльність тренера такі науковці як Н. Волянчук, Ж. Бережна, І. Грігоровіч, О. Чугреева. Окремі проблеми та аспекти взаємодії тренера та спортсменів аналізували В. Антоненко, В. Гончаренко, В. Костюкевич, О. Мозолев, Є. Павлюк. Моделі тренерської діяльності досліджує у своїх розвідках О. Сопотницька. Зокрема, у роботі «Потенціал акмеологічного підходу у формуванні готовності майбутніх вчителів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту» (2016) науковиця досліджує потенціал, яким володіє акмеологічний підхід [1].

Проте, згідно з результатами аналізу наукових досліджень у даній сфері, можна визначити, що питання ефективних моделей тренерської діяльності залишаються недостатньо вивченими у контексті нової освітньої парадигми та інноваційних вимог суспільства.

Мета та завдання статті полягає у дослідженні та систематизації факторів, що визначають ефективну взаємодію між тренером та спортсменом на сучасному етапі.

Результати дослідження. Наукові відомості про особливості успішної взаємодії між тренером та спортсменом під час тривалої спортивної підготовки є одними з ключових та обов'язкових знань, які повинні бути враховані як для тренера, так і для спортсмена. Врахування цих знань дозволить підвищити професіоналізм тренера, сформувати спортивну компетентність спортсмена і загалом створить умови для ефективної взаємодії між учасниками комунікації. Тренер взаємодіє з професійною, моральною і юридичною відповідальністю за формування, забезпечення здоров'я та спортивних досягнень своїх підопічних [2]. Вміння тренера розпізнавати учня як особистість, створювати умови для його самовиховання та направляти його до високих спортивних досягнень формується і удосконалюється протягом всього його професійного шляху. При цьому ключовою психологічною професійною якістю тренера є його комунікативна активність [3].

У спортивній діяльності спілкування займає не останнє місце. Спілкування – це процес безпосередньо чи опосередковано спостережуваного контактування, що має на меті навмисний вплив (вплив) на поведінку, стан, установки, рівень активності та діяльності безпосереднього партнера (партнерів) [4]. У ході цього процесу встановлюються, зберігаються та змінюються відносини між учасниками спільної діяльності, тому міжособистісне спілкування – одна з найважливіших форм взаємовпливів людей. Ефективна комунікація між тренером та спортсменами визначає успішність тренувального процесу та психологічний комфорт у спортивному колективі. Забезпечення психологічного комфорту та підтримка в емоційних моментах сприяють побудові позитивного відношення між тренером та спортсменами. Тому у взаємодії між тренером та спортсменами важливо враховувати психологічні аспекти для досягнення високої результативності у тренуваннях.

Різнманітність підходів до змістовної характеристики комунікативної компетентності дає підстави запропонувати своє розуміння суті аналізованого поняття та сформулювати

визначення цього феномену. Під комунікативної компетентністю тренера розуміємо власність особистості, що виражає готовність та можливість суб'єкта спілкування оснащувати професійну діяльність засобами передачі та прийому інформації. Провідним комунікативним умінням тренера є вміння стежити за ясністю та доступністю своєї мови, яке тісно пов'язане з умінням передбачати та запобігати конфліктам. Менш міцний зв'язок цього вміння з уміннями швидко встановлювати контакти з спортсменами, використовувати відповідний тон, поведінку. Комунікативна здатність тренера проявляється у спілкуванні з вихованцями на різних етапах їх розвитку. Навчання також може бути різним, тому що тренер повинен враховувати вік тих, хто займається, їх характер, психологічні особливості, відносини всередині колективу і поза ним. Відповідно віку тренер повинен грамотно побудувати спілкування з ними. Наприклад, тренеру необхідно знати захоплення своїх підопічних, їхні інтереси. Тренер повинен не тільки цікаво будувати тренувальний процес, а й спілкуватися з вихованцями, обговорюючи різні теми, що стосуються не лише тренувальних занять, а й питань особистого характеру. Якщо це діти, то під час обговорення різних проблем тренер може допомагати вирішити їх і виступає тут як психолог і наставник у житті.

Оскільки комунікація відіграє важливу роль у психологічній підготовці спортсмена, успішність завдань тренера значною мірою залежить від його комунікативної компетентності. Тренеру важливо вміти взаємодіяти з конкретними спортсменами, знаходячи підхід для покращення їхнього настрою. Комунікативні здібності тренера проявляються в застосуванні різних методів психологічної підготовки, до яких відносяться методи психорегуляції, такі як:

1. **Бесіда:** взаємодія зі спортсменом з метою зняття нервової напруги або передстартової апатії, застосування методів відволікання.
2. **Переконання:** установлення чітких цільових завдань, налаштування спортсмена на конкретну діяльність, переконання у нераціональності певної поведінки чи стану.
3. **Наказ:** імперативне навіювання в неспаному стані, використання конкретних, чітких та коротких інструкцій.
4. **Раціональне навіювання:** складніший метод вербальної психорегуляції, який включає завдання за допомогою логіки переконати спортсмена, усунути емоційну напругу та вибудувати сприятливу перспективу через розумне впливання на його психічний стан.

При застосуванні різних методів та засобів психорегуляції важливо враховувати конкретні обставини ситуації, індивідуальні особливості спортсменів і їх психічний стан. Мета полягає в формуванні загальної тенденції до досягнення оптимального психічного стану, що дозволить їм максимально реалізувати свої фізичні та технічні можливості.

В процесі комунікації можна виділити ряд блоків, за якими потрібно вдосконалювати ефективність цього процесу. Для покращення комунікації між тренером і спортсменами слід враховувати ключові аспекти ефективного міжособистісного взаємодії:

1. **Активне слухання.** Впровадження активного слухання, що передбачає уважне сприйняття інформації та виявлення інтересу до поглядів спортсменів.
2. **Зрозуміле мовлення.** Використання зрозумілого та конкретного мовлення для уникнення непорозумінь та надмірної складності у комунікації.
3. **Конструктивність.** Підтримка конструктивного характеру комунікації, включаючи позитивні оцінки та вказівки для подальшого вдосконалення.
4. **Встановлення зв'язку на особистому рівні.** Розвиток особистих відносин із спортсменами шляхом дослідження їхніх інтересів та індивідуальних особливостей.
5. **Забезпечення відкритого двостороннього обміну інформацією.** Створення стимулів для активного діалогу та обміну інформацією з боку обох сторін.
6. **Врахування індивідуальних особливостей.** Урахування унікальних характеристик кожного спортсмена та адаптація комунікативного підходу до індивідуальних потреб.
7. **Використання різноманітних методів комунікації.** Залучення різноманітних візуальних, аудіо та інноваційних засобів для оптимізації передачі інструкцій і завдань.

8. Організація зустрічей та обговорень. Регулярна проведення зустрічей для обговорення прогресу, вирішення питань і підтримки відкритого обміну думками. Загальний підхід має базуватися на взаємодії та врахуванні індивідуальних та колективних аспектів спортивної команди в контексті сучасних теоретичних підходів до тренувального процесу. Ефективне використання мовних та немовних засобів комунікації допомагає враховувати особистість кожного спортсмена, розуміти його потреби та реагувати на них.

Існує кілька ключових напрямів, або центральних орієнтирів, які визначають процес тренувань, впливаючи на психологічну та соціальну обстановку. У ході тренувань у тренера з'являється достатньо можливостей для мотивації, підтримки та спрямування спортсменів. Однією з визначальних складових успішної взаємодії між тренером та спортсменом є використання сучасних методів тренувань, що відображається на якості тренувального процесу та досягненні високих результатів. З розвитком науки та технологій, тренерам стає доступним широкий спектр інноваційних підходів до тренувань, які можуть бути ефективно впроваджені з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Активно вивчаються та вдосконалюються методики фізичної підготовки, такі як варіативні форми тренувань, функціональні тренування та використання передового тренувального обладнання. Ці підходи не лише сприяють розвитку специфічних навичок та фізичної витривалості, але і покращують взаєморозуміння між тренером та спортсменом, оскільки спільна робота над фізичними завданнями вимагає взаємопорозуміння та взаємодопомоги.

У контексті психологічної взаємодії, також важливим є впровадження методів ментальної підготовки та психологічної реабілітації. Тренер, володіючи техніками керування стресом та підтримки психічного здоров'я, може створювати психологічно комфортні умови для спортсмена, що сприяє високому рівню мотивації та ефективності у тренуваннях. Розвиток наукових підходів до фізичного виховання та тренувального процесу дозволяє враховувати індивідуальні особливості спортсменів. Використання інноваційних технологій, таких як біомеханічний аналіз рухів та інтелектуальні системи моніторингу, сприяє персоналізації тренувальних програм та забезпеченню оптимального підходу до кожного спортсмена. Таким чином, аналіз та впровадження сучасних методів тренувань стає необхідною складовою для досягнення не тільки фізичного вдосконалення, але й психологічної гармонії та високого рівня взаєморозуміння між тренером та спортсменом.

Висновки. Ефективна комунікація між тренером і спортсменом визначається не лише технічними аспектами тренувань, але й якістю міжособистісних відносин. Психологічна підтримка та розуміння важливі для побудови довіри та мотивації. Мотиваційна роль тренера визначає величезний вплив на досягнення спортсменів як у спорті, так і в особистому житті. Успішна тренерська діяльність вимагає від тренера не лише технічних знань, але й високих навичок в психології спілкування. Загальний висновок з цього аналізу полягає в тому, що ефективна взаємодія між тренером та спортсменом вимагає комплексного підходу, який враховує психологічні, педагогічні, мотиваційні, технічні, етичні та комунікативні аспекти. Такий підхід сприяє вдосконаленню тренувань, підвищенню мотивації спортсменів та досягненню високих результатів.

Перспективи подальших досліджень. Тема побудови ефективної взаємодії між тренером та спортсменом є досить обширною і залишає багато можливостей для подальших досліджень. Вони ґрунтуються на необхідності вивчення дослідження стратегій управління конфліктами та стресом у тренерсько-спортивній взаємодії. Окремим напрямком можна виділити пошуки шляхів оптимізації середовища для зниження негативного впливу конфліктів та стресу на результати спортсменів. Дослідження нових методів та підходів до тренувань може допомогти визначити оптимальні стратегії для покращення ефективності взаємодії. Аналіз взаємодії між тренером та спортсменом може бути розширений для врахування індивідуальних особливостей спортсменів, таких як психологічні характеристики, стилі навчання, особисті цінності. Це може сприяти більш ефективній персоналізації тренувального процесу.

Література:

1. Сопотницька О. І. Потенціал акмеологічного підходу у формуванні готовності майбутніх вчителів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти : збірник наукових праць. наукові записки рівненського державного гуманітарного університету. 2016. Т. 2, № 13 (56). С. 35–37.
2. Тараненко І. Роль тренера у вихованні морально-вольових якостей важких підлітків. *Витоки педагогічної майстерності. серія : педагогічні науки*. 2016. № 18. С. 339–344.
3. Антонець В. Ф. Комунікативні особливості діяльності спортсмена. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2012. № 5. С. 7–10.
4. Воронова В. І. Психологія спорту. Київ : Олімп. літ., 2007. 294 с.

References:

1. Sopotnytska, O.I. (2016). Potentsial akmeolohichnoho pidkходу u formuvanni hotovnosti maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury do trenerskoi diialnosti z ihrovykh vydiv sportu [The potential of the acmeological approach in shaping the readiness of future physical culture teachers for coaching activity in game sports]. *Onovlennia zmistu, form ta metodiv navchannia i vykhovannia v zakladakh osvity : zbirnyk naukovykh prats. naukovy zapysky rivnenskoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu*. Vol. 2, № 13 (56). Pp. 35–37 [in Ukrainian].
2. Taranenko, I. (2016). Rol trenera u vykhovanni moralno-volovykh yakosteï vazhkykh pidlitkiv [The role of the coach in the education of moral and willpower qualities of difficult teenagers]. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti. seriia : pedahohichni nauky*. № 18. Pp. 339–344 [in Ukrainian].
3. Antonets, V.F. (2012). Komunikatyvni osoblyvosti diialnosti sportsmena. [Communicative features of an athlete's activity]. *Zbirnyk naukovykh prats Khmelnytskoho instytutu sotsialnykh tekhnolohii Universytetu "Ukraina"*. № 5. Pp. 7–10 [in Ukrainian].
4. Voronova, V.I. (2007). Psykholohiia sportu [Psychology of sports]. Kyiv. 294 p. [in Ukrainian].

Melnikov Andrii, Shynkaruk Viktor, Kuchma Anzhela

PROSPECTS OF USING FUNCTIONAL TRAINING IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS

*The article describes the specifics of the relationship between the coach and the athlete, and also analyzes the strategies of effective interaction between them. A favorable relationship between the coach and the athlete plays a particularly important role. The peculiarity of the relationship lies in the final result, the goal of which is the success of the sports career of both the coach and the student. It is worth noting that such factors as individual and socio-psychological features of the participants of these relationships affect success. Building an effective interaction between a coach and an athlete is considered an important component of successful coaching. Success greatly depends on how the coach establishes relationships with athletes and the team, as well as how he reveals his knowledge. The way the athlete and the coach perceive each other depends not only on the effectiveness of the training process and performance at competitions, but also on the opportunities for personal growth of the athlete and professional improvement of the coach. The coach is not only an authority, but also an example to follow, motivating the athlete to achieve sports and life goals. For effective interaction, the system of organizing sports training should be based on progressive principles, use modern and scientifically based methods and tools. **The purpose of the study** is to analyze and systematize the factors that determine the effective interaction between a coach and an athlete. In the interaction between the coach and the athlete, the coach has an important role both in creating an effective educational and training process, and in organizing interaction with the athlete through communication. **Research methods:** analysis of scientific and methodical literature, system analysis, structural and functional analysis. **Research results:** the article analyzed psychological and methodological factors that affect the success of training and achieving high results in sports activities. Special attention was paid to the communicative component, in particular, a number of blocks were highlighted, by which it is necessary to improve the effectiveness of the communication process between the coach and the athlete.*

Key words: physical training, training, coach, sport, sports activity/