

Міністерство освіти і науки України  
Північно-Східний науковий центр НАН України та МОН України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

# Тези

**73-ї наукової конференції професорів, викладачів,  
наукових працівників,  
аспірантів та студентів університету**

**Том 2**

**21 квітня – 13 травня 2021 р.**

Полтава 2021

всі вважають джерелом достовірної інформації та найбільш кваліфікованим спеціалістом;

комунікативні, визначають тренера як носія важливої різноманітної інформації, що має вирішальне значення для успішного функціонування команди, групи;

виховні, разом з іншими функціями тренер повсякчас забезпечує виховний ефект у формуванні та закріпленні позитивних особистісних якостей як спортсменів;

психотерапевтичні, врахування відповідного емоційного стану учасників спортивної команди, усунення конфліктних та стресових станів в її життєдіяльності та підтримання позитивного психологічного клімату;

представницькі, забезпечення зв'язку із зовнішнім соціальним середовищем (представниками інших спортивних клубів, команд, функціонерами, керівниками, суддями тощо) [1,2].

Таким чином, основне завдання тренера – розкрити потенційні можливості спортсмена не тільки в спорті, але і в навчанні, праці та життєвій траєкторії.

#### *Література*

1. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.

2. Федик О.В. Психологія спорту. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Івано-Франківськ, 2007. – 73 с.

3. Яланська С.П. Професійне становлення вчителя як актуальна проблема педагогічної психології. - Естетика і етика педагогічної дії, 2014.

УДК 796.01

*Л. П. Клевака, к. пед. н., доцент  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **УМОВИ ЕФЕКТИВНОСТІ СПІЛКУВАННЯ ТРЕНЕРА З СПОРТСМЕНАМИ**

За часом спілкування тренера з спортсменами поступається тільки спілкуванню спортсменів з членами сім'ї. Саме через нього відбуваються навчання, передача знань, виховання підопічних. Тому організації процесу спілкування тренер повинен приділяти особливу увагу.

Метою спілкування тренера з спортсменами є: формування в підопічних знань, які сприяють позитивному погляду на навколишній світ і події у ньому та відповідних основ стійких мотивів і принципів поведінки; формування спільної думки тренера з спортсменом про моральну сутність і спрямованість спортивної діяльності, її суспільне і особисте значення; обмін інформацією про спорт як загальну професійну сферу діяльності

тренера і учня, у якій вони взаємодіють між собою; передача професійних знань, що становлять наукову основу підготовки спортсмена (загальні принципи спортивної підготовки, наукові і психологічні основи спортивної діяльності тощо); передача знань про правила змагань, критерії ефективності і шляхи освоєння спортивної техніки і тактики та ін. [3].

Окрім засобів передавання інформації за допомогою слів, в процесі спілкування тренер повинен приділяти особливу увагу невербальним засобам спілкування, таким як жестах, міміці, будь-яким експресивним рухам тощо. Вони виражають почуття, емоційний і психологічний стан тренера, його впевненість у тій цінності, яку він намагається передати спортсменам. Використання невербальних засобів спілкування дозволяє акцентувати увагу на змісті висловлювань. Під час спілкування тренер організовує постійний візуальний контакт із спортсменами, проявляє постійну увагу до них. При можливості забезпечується конфіденційність розмови, що дає відчуття безпеки, а за результати особистого контакту тренер і спортсмен несуть спільну відповідальність [3].

Ефективність спілкування визначається багатьма факторами. До зовнішніх факторів спілкування відносяться: ситуація, в якій відбувається спілкування, умови організації простору та часу спілкування, особистість спортсмена і соціально-психологічні особливості спортивного колективу, відношення учнів до тренера [1]. Зауважимо, що якщо команда є зрілою у соціальному відношенні, то вплив тренера виявляється більш ефективним. Негативне ставлення спортсменів до тренера може виступати як своєрідний психологічний бар'єр. Також ефективність спілкування тренера з спортсменами залежить від особистісних якостей останніх, найважливішими з яких є: соціальний статус у спортивній команді, психологічні установки спортсменів, їх вікові та статеві характеристики, моральність (мотиви занять спортом, світогляд, переконання, ідеали), рівень інтелектуального розвитку, інтереси, схильності, ступінь навіюваності (сугестія), комунікабельність (тобто легкість встановлення контактів з іншими людьми). Так, якщо спілкування тренера з спортсменами відбувається зверхньо, воно стає неефективним, оскільки створює психологічний бар'єр між тренером і його учнями. Вікові особливості спортсменів часто ускладнюють спілкування, саме тому для більш успішного спілкування тренера з спортсменами необхідна деяка трансформація його позиції в сторону позиції дитини (підлітка, юнака). Вдається подолати психологічний бар'єр, розповівши про власну поведінку в дитинстві в аналогічних ситуаціях і давши оцінку своїх вчинків з позиції дитини і з позиції дорослого. Гендерні особливості спортсменів теж впливають на ефективність спілкування. Дівчатка більш комунікабельні, більш чуйні до стану співрозмовника, довірливі. Прямолінійно надмірна раціональна логіка міркувань чоловіків-тренерів їм не імпонує, тому спортсменки легше контактують одна з одною і нерідко ображаються на чоловіків-тренерів за їх грубуватість, прямолінійність. Внаслідок цього відверта розмова з дівчатками краще вийде у жінки-

тренера. У той же час спортсменки вважають за краще, щоб при заняттях спортом ними керував чоловік. Психологічні установки як тренерів, так і спортсменів відіграють велику роль в процесі спілкуванні. Вони є перешкодою для встановлення контакту. Властивості темпераменту, характеру, емоційна збудливість, товариськість або замкнутість, конформність, також впливають на ефективність спілкування. Зазначимо, що висока емоційна збудливість або недостатня розвиненість деяких вольових якостей у юних спортсменів можуть перешкоджати спілкуванню з тренером. Товариські спортсмени, на відміну від замкнутих, прагнуть до міжособистісних контактів, співпереживають іншим і чекають від них таких же емоційних проявів. Тренеру легше вступити з такими спортсменами в контакт, ніж із замкнутими, які обмежують коло свого спілкування близькими їм людьми [1; 2]. Дослідження доводять, що тренери-чоловіки частіше використовують особистісно-групове спілкування, а тренери-жінки – міжособистісне. Перші частіше застосовують немовні засоби спілкування, другі – вербальні [1].

#### *Література*

1. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : «Питер», 2012. 352 с: ил.
2. Кайдалова Л. Г., Пляка Л. В., Альохіна Н. В., Шаповалова В. С. Психологія спілкування : навчальний посібник. Х. : НФаУ, 2018. 140 с.
3. Тіняков А. О. Психолого-педагогічна модель організації спілкування як фактору виховання моральних якостей учнів училищ фізичної культури [Електронний ресурс]. URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/12095?locale=uk>

УДК 796.01

*Ю.О. Лисенко, студентка факультету  
фізичної культура та спорту  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ПСИХОЛОГІЧНА РЕАКЦІЯ СПОРТСМЕНА НА ТРАВМУ**

Звіти про спортивні травми підтверджують високу частоту травм, що виникають на всіх рівнях спортивного розвитку в залежності від тяжкості, починаючи від порізів та синців, до травми спинного мозку. Саме тому важливим є дослідження психологічної реакції спортсмена на травму.

Фахівці в галузі спортивної психології та тренери вже давно ідентифікували типові психологічні реакції на травму. Вони зауважують, що одні спортсмени розцінюють травму як катастрофу, інші можуть розцінювати травму як своєрідний перепочинок, спосіб відпочити від напружених тренувальних занять або навіть як прийнятне виправдання свого небажання подальших занять спортом [1].

Найбільш розповсюдженою реакцією більшості спортсменів на травму є реакція засмучення. Люди, які отримали травму, проходять процес, що включає п'ять етапів: заперечення; гнів; «укладення угоди»; депресія;