

УДК 796.071.43:316.62

DOI: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2021.77.239285>**ОКСАНА КОРНОСЕНКО**

ORCID: 0000-0002-9376-176X

(Полтава)

Place of work: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: kornosenko@ukr.net

ЯНА ДЕМУСORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2100-695X>

(Полтава)

Place of work: Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: yanadobrosol1992@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА

Основу спорту складають взаємопов'язані види діяльності: навчання, тренування, змагання. Досягнення успіхів у спорті вимагає високого рівня сформованості не лише фізичних якостей і рухових навичок, а й психологічної готовності до тренувальних і змагальних навантажень. Невміння керувати своїми емоціями може звести нанівець багаторічні тренування. Тренер і спортивний психолог є ключовими постатями у підготовці спортсмена до головних стартів. До їх основних професійних обов'язків належить: своєчасність вивчення індивідуальних особливостей психіки спортсмена, розробка індивідуального плану розвитку здібностей, стратегії передзмагальної та змагальної поведінки, формування необхідних для перемоги психічних якостей, створення психологічно комфортних умов у спортивному колективі, виявлення шляхів подолання емоційного вигорання у кризові періоди, які викликані різними причинами: поразкою у змаганні, переходом в інший колектив, зміною тренера, проблемами в особистому житті тощо. ТанDEM «тренер-спортсмен» у контексті психологічної взаємодії і взаєморозуміння є базовим важелем у вихованні особистісних якостей і досягненні високих спортивних результатів.

Ключові слова: соціально-психологічна компетентність; тренер; спортивний психолог; спортсмен.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Високі спортивні результати й здатність перемагати на змаганнях потребує ретельної, продуманої підготовки, вагома роль в якій належить психологічному супроводу. Недооцінка діяльності спортивного психолога і тренера у підготовці спортсмена може призвести до поразки на змаганнях. Аналіз досліджень в галузі фізичної культури і спорту (В. Платонов 1986; Ю. Верхошанський, 1988; Айунц 2006; В. Костюкевич, 2017; Кіприч 2018 та ін.) показав, що питанням фізичної, технічної, тактичної підготовки спортсменів приділяється достатньо уваги, а проблеми психологічної підготовки спортсмена, соціально-психологічної компетентності тренера залишаються недостатньо вивченими. Успішна взаємодія в системі «тренер-спортсмен» можлива лише при всебічному вивченні кожного компонента цієї системи.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Психологія спорту – напрям психологічної науки, предметом дослідження якої є вивчення закономірностей прояву і розвитку психіки людини, а також групових взаємодій в умовах змагальної та тренувальної діяльності. Основоположниками цієї науки у різні періоди були як тренери, так і громадські діячі та вчені. Зосібна, Н. Триплетт (1898 р.) був прихильником і тренером з велосипедного спорту, він вперше здійснив експеримент і помітив, що велосипедисти швидше долають дистанцію в гонці із суперником, ніж у гонці на час; П. Лесгафт – біолог, анатом, антрополог, лікар, педагог, творець наукової системи фізичного виховання, у праці «Керівництво з фізичної освіти для дітей шкільного віку» в розділі «психологія рухів» зацентрував увагу саме на психологічному компоненті формування рухової навички; О. Нечаєв зробив глобальний внесок у розвиток психології спорту як науки, він став родоначальником лабораторії експериментальної педагогічної психології і психотехніки; П'єр де Кубертен – громадський діяч, психолог, ініціатор відродження давньогрецьких змагань, які отримали назву «Олімпійські ігри сучасності», привертав увагу спільноти до психологічних аспектів спортивної діяльності, зокрема став організатором конгресу спортивних психологів, який відбувся в Лозанні (Швейцарія) у 1913 р. П. Рудік – науковець радянського союзу, доктор психологічних наук, професор, член-кореспондент АПН, заслужений діяч науки СРСР, завідувач кафедри психології Державного центрального інституту фізичної культури (м. Москва), під його керівництвом були проведені ґрунтовні дослідження у галузі спортивної психології,

він є автором понад двох сотень наукових робіт цієї галузі. А. Пуні – також радянський учений, доктор педагогічних наук, професор, психолог, після закінчення Ленінградського інституту фізичної культури імені П. Лесгафта ввів і читав там лекційний курс «Психологія фізичного виховання і спорту» (1946/47 н.р.), який став згодом обов'язковим предметом у підготовці тренерів (Р. Уейнберг, Д. Гоулд, 1998; Е. Гогунів, Б. Марьянов, 2000; Б. Яковлев, 2010). Таким чином, ретроспективний аналіз становлення і розвитку психології спорту дає підстави розуміти, що цей напрям науки служить своєрідною сполучною ланкою між загальною психологією та спортивною наукою. У розвитку спортивної психології можна умовно виокремити три періоди: перший – етап зародження, становлення методологічних і експериментальних досліджень; другий, в якому увага приділялась впровадженню результатів психологічних досліджень у спортивну практику, зокрема вивченню ролі свідомості, підсвідомості, мотивації, етапів формування рухових навичок, дослідженню особливостей когнітивних, емоційно-вольових процесів спортсменів тощо; третій етап, присвячено розширенню і деталізації наукових досліджень, вивченню соціально-психологічних проблем спортивної діяльності, взаємостосунків у спортивному колективі, психології управління, психодіагностиці тощо.

Вагомий внесок у становлення і поступ спортивної психології здійснили сучасні науковці (А. Лалаєв, 1974; Б. Кретті, 1978; Б. Вяткін, 1978; Р. Найдиффер, 1979; П. Рудик, 1980; А. Родіонов, 1983; В. Марчук, 1984; Н. Гуменюк, В. Клименко, 1985; Н. Цзен, І. Пахомов, 1988; Р. Уейнберг, Д. Гоулд, 1998; Е. Гогунів, Б. Марьянов, 2000; О. Федик, 2007; Б. Яковлев, 2010; Є. Ільїн, 2012). У працях учені акцентують увагу на психологічних аспектах поведінки спортсменів на змаганнях, проблемах особистості в психології спорту, психологічній структурі спортивної діяльності, волі спортсмена і її вихованні, ролі темпераменту в спортивній діяльності, методиках психодіагностики в спорті, мотивації й емоціях в спортивній діяльності тощо. Утім, поле соціально-психологічної діяльності тренера, в контексті сучасних вимог до рівня підготовленості спортсменів, потребує більш детального вивчення.

Мета дослідження – здійснити аналіз спеціальної літератури й визначити поле соціально-психологічної діяльності спортивного тренера, обґрунтувати компоненти його соціально-психологічної компетентності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологія спорту розробляє психологічні основи навчання й виховання спортсменів в умовах навчально-тренувальної діяльності, розкриває закономірності вироблення спортивних умінь і навичок, досліджує поведінку спортсменів в умовах змагального процесу, досліджує закономірності формування вольових та моральних якостей, необхідних для досягнення перемоги (Гогунів, & Мартьянов, 2000, с. 5). Спортивний психолог у сучасному спорті виконує одну з провідних функцій, ще за часів радянського союзу роль спортивного психолога виконував тренер, а психологічна освіта отримала масовий характер і популярність лише в кінці ХХ ст. Характерні тенденції розвитку спорту, зокрема: глобалізація, інтенсифікація процесів професіоналізації і комерціалізації, розвиток нових видів спорту, суттєве підвищення спортивних результатів, посилення ролі телебачення та мережі Інтернет тощо, значно впливають на способи досягнення результатів, вимагають детальної продуманої підготовки, урахування технічних, фізичних і психологічних здібностей і властивостей спортсмена. У цьому контексті простежується взаємозумовленість рівня спортивної підготовленості спортсмена і тренерської майстерності: високий стан спортивної підготовленості вимагає відповідного рівня компетентності тренера.

Учений Є. Ільїн виділяє такі психологічні особливості тренерської діяльності: постійне спілкування зі своїми учнями; наявність «професійного ризику» – тренер змушений чекати високих результатів учнів довгі роки; стресогенність в період змагань – тренер постійно відчуває значне нервово-емоційне напруження; відсутність тренера вдома тривалий час. Також учений звертає увагу на такі умови діяльності тренера як: обмеженість вихідних днів, контакт з широким колом людей, нестабільність перемог, публічність діяльності, постійний контроль своїх емоцій, грамотності мови, дотримання етики спілкування тощо (Ільїн, 2000, с. 486).

Е. Гогунів наголошує, що головною функцією спортивного психолога є підвищення стресостійкості спортсмена в процесі тренувань і змагань. (Е. Гогунів, 2000, с. 47). Учений Б. Яковлев зауважує, що діяльність спортивного психолога носить різнобічний характер: питання підвищення результатів, ефективності спортивної діяльності дають відповіді, які виходять за межі спорту і змагань. Перед спортивним психологом стоїть завдання розуміння і оцінки власних дій і їх наслідків, можливих способів кооперації з іншими фахівцями та досягнення продуктивних відносин зі спортсменом (Яковлев, 2014, с. 145).

Учений В. Казміренко досліджує функціонування механізмів соціально-психологічної регуляції організаційних процесів через низку принципів:

- принцип нададитивної природи соціально-психологічної регуляції. Сутність його полягає в синтезуванні відносин між людьми в складну гармонію організаційних властивостей, які породжують нову організаційну силу. Особистість підкоряється законам відносин, нормам і правилам, котрі регулюють її поведінку;
- принцип енергоінформаційного співвідношення. Згідно з ним ступінь організованості має забезпечувати оптимальність процесу досягнення цілі. Виявом цієї оптимальності досягнення є якість, інтенсивність, рівень організації інформаційно-ділових контактів, взаємодопомога, інформаційна адекватність спільної діяльності;

- соціально-психологічні процеси в організаційній діяльності пов'язані з особливостями динаміки і змісту соціальних установок, мотивів і соціогенних потреб. Найважливішими при цьому є пізнавальні процеси, пов'язані із сприйманням і взаєморозумінням суб'єктів спільної діяльності (Казміренко, 2004, с. 27-28).

У контексті нашого дослідження виокремлюємо низку професійних функцій сучасного тренера – освітня, управлінська, регулююча, формуюча, гностична, соціально-психологічна. Головною функцією, що дозволяє здійснювати психологічний вплив і контроль за станом спортсмена на різних етапах спортивної підготовки є соціально-психологічна. Ця функція з одного боку вимагає від тренера уміння встановлювати контакт з учнями, чітко, точно й зрозуміло пояснювати вимоги до спортсменів, а з іншого – здійснювати психологічну підтримку, створювати психологічно комфортний мікроклімат у спортивному колективі тощо.

Учений В. Сафонов виокремив такі ключові компоненти соціально-психологічної функції: психологічне розвантаження, зворотній зв'язок у процесі самопізнання, психологічне зближення і поглиблення взаємовідносин (Сафонов, 1978, с. 25). Н. Наумова головним складником соціально-психологічної функції вважає комунікативність (Наумова, 1985). У системі управління соціально-психологічна функція також вважається однією з провідних. Вона охоплює такі аспекти як: комунікація, особливості ділового спілкування, психологічна підтримка, лідерство, уміння регулювати поведінку підлеглих.

Таким чином, спираючись на аналіз наукових праць і власний професійний досвід виокремлюємо такі компоненти соціально-психологічної діяльності тренера:

- психодіагностика, яка передбачає вибір інструменту вимірювання і методик, аналіз та інтерпретацію результатів досліджень, які проводяться з метою моніторингу і вивчення індивідуально-психологічних особливостей спортсмена, визначення шляхів максимального використання резервів організму спортсмена за рахунок удосконалення психічних функцій, виявлення спортивних здібностей, соціальної структури, психологічного мікроклімату в команді, моделювання змагальних ситуацій в умовах тренувань тощо;

- психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, адресовані спортсменам або/та їх соціальному оточенню, спрямовані на створення психологічно комфортних умов, що забезпечують успішність колективних дій спортсменів і підвищення спортивних результатів, розробку механізмів вдосконалення спортивної майстерності, відбір талановитих спортсменів у секції з видів спорту, участь їх у змаганнях різного рівня, дотримання певного спортивного режиму тощо;

- психологічна регуляція соціальної діяльності передбачає управління соціально-психологічними процесами у спортивному колективі, оптимізацію організаційно-нормативної поведінки спортсменів та рольову диференціацію в системі взаємовідносин «тренер-спортсмен». Психологічна регуляція потребує вивчення джерел і механізмів формування внутрішньогрупових колективних феноменів, традицій, установок, відчуттів, розробку методів управління ними за для створення психологічно комфортного клімату в малих соціальних групах; вивчення впливу авторитету тренера і його стилю керівництва на результативність діяльності спортивного колективу (команди); установлення соціально-психологічних мотивів поведінки і діяльності окремих спортсменів, розробку критеріїв психологічної сумісності спортсменів тощо;

- комунікація покликана сформувати сталі організаційно-комунікативні взаємозв'язки у структурах «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», що передбачає вербальний акт, який реалізує потреби спортсменів і тренера у взаємодії, підтримці зв'язків, обміні інформацією. У спілкуванні реципієнт отримує потрібну інформацію, дізнається про схвалення (несхвалення) своєї діяльності, здійснюється координація дій учасників та їх комунікативних можливостей і зусиль спрямованих на досягнення високих спортивних результатів. Уміння тренера спілкуватися є вирішальним у процесі передзмагальної підготовки, мотивації спортсмена, вирішення конфліктних ситуацій, встановлення міжособистісних стосунків, забезпечення сумісності спортсменів, згуртованості спортивного колективу, прийняття колективних управлінських рішень, встановлення лідерства. Тренер здійснює комунікацію в управлінні групою, зокрема оцінювання діяльності спортсменів, виступи на нарадах із доповідями, організація і виступ на конференції, індивідуальні і групові бесіди, ведення перемов, зауваження, інформування, постановка цілей, обговорення проблем тощо. Успіх керівної діяльності тренера залежить від його здатності взаємодіяти з людьми (спортсмени, колеги, керівництво, представники ЗМІ тощо), тобто від якості процесу комунікації залежить ефективність організації діяльності, рівень особистісного впливу на спортсменів тощо;

- психологічна підтримка є запорукою ефективності тренувальної діяльності, оптимальних ділових стосунків тренера із спортсменами. Її суттю є своєчасне і систематичне схвалення (осуд) тренером діяльності і вчинків спортсменів, посилення усвідомлення вихованцями власної значущості та цінності, захоплення активності та ініціативності на тренуваннях, прагнення до спортивної досконалості; надання їм необхідних консультацій з попередження девіантної поведінки, необдуманих вчинків тощо. Психологічна підтримка має носити профілактичний, коригуючий характер, спиратись на психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, навчати прийомами аутопідтримки та аутокорекції, що дасть можливість самостійно вирішувати нагальні психологічні потреби.

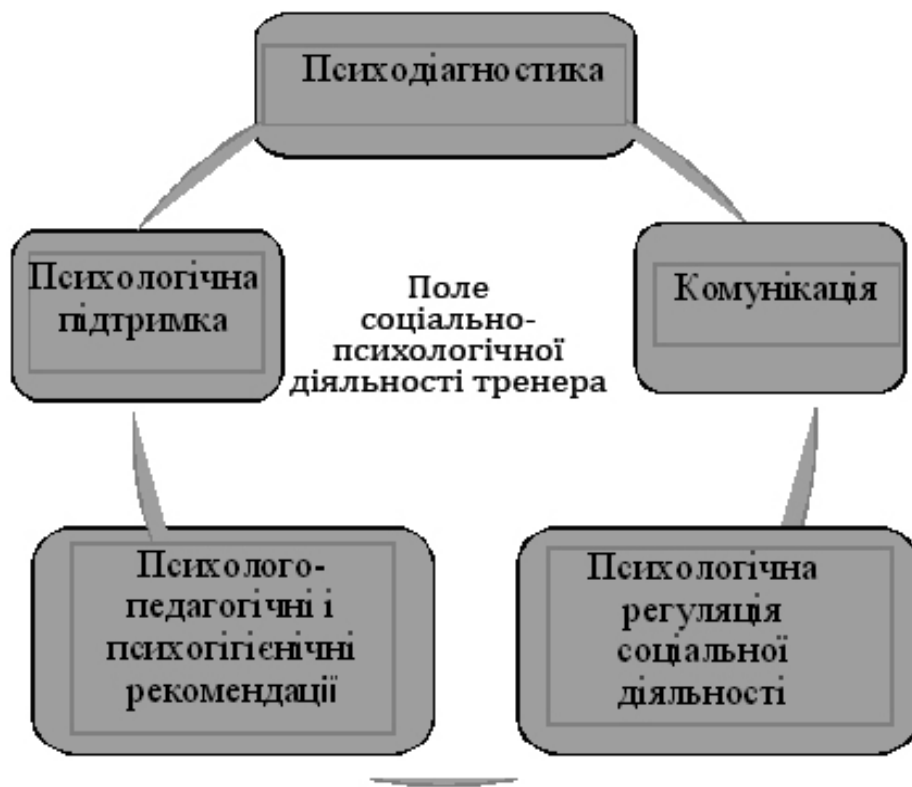


Рис. 1. Поле соціально-психологічної діяльності тренера

Детальний аналіз соціально-психологічної функції тренера дає підстави стверджувати, що тренер повинен володіти низкою теоретичних знань, професійно-практичних умінь і навичок, мовних, ораторських, комунікативних здібностей, здатності приймати управлінські рішення, досвідом власної спортивної діяльності, мати високий рівень емпатії, стресостійкості тощо, симбіоз яких дозволяє йому мати високий рівень лідерства, авторитету, компетентності.

Розкриваючи поняття «компетентність» звернемося до його найпростішого, загальноживаного трактування, згідно якого воно означає коло питань, в яких людина найбільше обізнана (Онацький, 1960, с. 696-697). Відповідно до поля діяльності, яке ми обґрунтували, соціально-психологічна компетентність тренера передбачає сформованість:

знань з основ психології, педагогіки, психології спорту, психодіагностики тощо;

– здатностей працювати в команді; планувати та управляти часом; застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту; спілкуватися державною мовою; аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати тощо;

уміння бути критичним і самокритичним, діяти на основі етичних міркувань (мотивів); засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег тощо;

навички міжособистісної взаємодії, лідерства тощо.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок.

Таким чином, роль тренера у підготовці спортсмена є багатогранною, спрямованою не лише на підготовку спортсмена до змагань і фізичних навантажень, а і його соціалізацію, виховання особистісних якостей необхідних для реалізації його як повноцінного члена суспільства, здатностей зберігати та примножувати моральні й культурні цінності. Тренер повинен був лідером, володіти високим рівнем ініціативності й активності, досвідом і навичками професійно-практичної й організаторської діяльності, вмінням спілкуватися, взаємодіяти, співпрацювати, мати високий рівень престижу і авторитету, довіри до спортсменів, емпатії, бути вмотивованим, зацікавленим у досягненні спільної мети.

Подальші наукові дослідження будуть стосуватися розробки, обґрунтування й експериментальної перевірки технології формування соціально-психологічної компетентності у майбутніх тренерів на етапі підготовки їх у закладі вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Гогунув Э. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. Москва : Академия, 2000. 288 с.
 Ильин Е. П. Психология физического воспитания. Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. 486 с.
 Казміренко В. Соціально-психологічна регуляція організацій. *Психологія і суспільство*. 2004. Вип. 2. С. 5–29.
 Наумова Н. Ф. Социологические и психологические аспекты целенаправленного поведения. Москва, 1985. 127 с.
 Сафонов В. С. Особенности доверительного общения : автореф. дис. канд. ... психолог. наук. Москва, 1978. 25 с.
 Уейнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев : Олимп. лит., 1998. 335 с.
 Українська мала енциклопедія : у 8 т., 16 кн. / ред. Є. Онацький. Буенос-Айрес, 1960. Т. 3, кн. VI : Літери Ком – Ле. С. 69–697.
 Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. Москва, 2014. 312 с.

REFERENCES

- Gogunov, E. N., & Martianov, B. I. (2000). *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniia i sporta [Psychology of physical education and sports]*. Moskva: Akademiia [in Russian].
- Iakovlev, B. P. (2014). *Motivatsiia i emotsii v sportivnoi deiatelnosti [Motivation and emotion in sports activities]*. Moskva [in Russian].
- Ilin, E. P. (2000). *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniia [Physical Education Psychology]*. Sankt-Peterburg: Izd-vo RGPU im. A. I. Gertcena [in Russian].
- Kazmirenko, V. (2004). Sotsialno-psykholohichna rehuliatytsiia orhanizatsii [Socio-psychological regulation of organizations]. *Psychology & Society*, 2, 5-29 [in Ukrainian].
- Naumova, N. F. (1985). *Sotsiologicheskie i psikhologicheskie aspekty tselenapravlenogo povedeniia [Sociological and psychological aspects of purposeful behavior]*. Moskva [in Russian].
- Onatskyi, Ye. (Ed.). (1960). *Ukrainska mala entsyklopediia [Ukrainian small encyclopedia]* (Vol. 3 (VI: Litery Kom – Le, pp. 69-697). Buenos-Aires [in Ukrainian].
- Safonov, B. C. (1978). *Osobennosti doveritel'nogo obshcheniia [Features of confidential communication]*. (Extended abstract of PhD. disseration). Moskva [in Russian].
- Ueinberg, R., & Gould, D. (1998). *Osnovy psikhologii sporta i fizicheskoi kultury [Fundamentals of the psychology of sports and physical culture]*. Kiev: Olimp. lit. [in Russian].

OKSANA KORNOSENKO, YANA DEMUS

FEATURES OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ACTIVITY OF SPORTS COACH

The basis of sports are interconnected activities: training, coaching, competitions. Achieving success in sports requires a high level of formation not only of physical qualities and motor skills, but also psychological readiness for training and competitive loads. The inability to control one's emotions can nullify years of training. The coach and the sports psychologist are key figures in preparing the athlete for the main starts. Their main professional responsibilities include: timely study of individual characteristics of the athlete's psyche, development of an individual plan for the development of abilities, strategies of pre-competitive and competitive behavior, formation of necessary mental qualities to win, creating psychologically comfortable conditions in sports, identifying ways to overcome emotional burnout in crisis periods that are caused by various reasons: defeat in the competition, transfer to another team, change of coach, problems in personal life, etc. The tandem "athlete-coach" in the context of psychological interaction and mutual understanding is a basic lever in the education of personal qualities and achieving high sports results.

In the context of our study, we distinguish a number of professional functions of a modern coach - educational, managerial, regulatory, formative, gnostic, socio-psychological. The main function that allows to exercise psychological influence and control over the condition of the athlete at different stages of sports training is socio-psychological. This function, on the one hand, requires the coach to be able to establish contact with students, clearly, accurately and clearly explain the requirements for athletes, and on the other - to provide psychological support, create a psychologically comfortable microclimate in the sports team and more.

A detailed analysis of the socio-psychological function of the coach suggests that the coach must have a number of theoretical knowledge, professional and practical skills, language, public speaking, communication skills, ability to make managerial decisions, experience of their own sports, have a high level of empathy, stress, etc., the symbiosis of which allows him to have a high level of leadership, authority, competence.

Keywords: socio-psychological competence; coach; sports psychologist; athlete.