

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
ННІ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології ім. М.А. Скока

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «магістр»

на тему

«ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОВІДНОСИН У СИСТЕМІ «ТРЕНЕР – СПОРТСМЕН» НА ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ»

Виконала:

магістрант II курсу, 61 групи

053 Психологія

Макаренко

Вікторія

Вячеславівна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент

Ляховець Л.О.

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК:

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Чернігів, 2024

Студентка

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Рецензент

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології.

Протокол №_____ від «_____» _____ 20____ року.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОБУДОВИ ЕФЕКТИВНИХ ВЗАЄМИН МІЖ ТРЕНЕРОМ І СПОРТСМЕНОМ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ	7
1.1. Психологія особистості й діяльності тренера: функції, особистісні та професійно-важливі якості, типи спортивних наставників	7
1.2. Особистість спортсмена-гімнаста у координатах особистісних і професійних якостей.....	9
1.3 Особливості взаємовідносин між тренером і спортсменом як чинник підвищення ефективності спортивної діяльності	12
Висновки до першого розділу	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОВІДНОСИН МІЖ ТРЕНЕРОМ І СПОРТСМЕНОМ-ГІМНАСТОМ НА ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ	16
2.1. Характеристика вибірки дослідження взаємовідносин між тренером і спортсменом-гімнастом на етапі тренувань	16
2.2. Методи і методики дослідження взаємодії між тренером та спортсменками	18
2.3. Аналіз отриманих результатів	19
2.3.1 Дослідження взаємовідносин тренера та спортсмена в контексті гімнастики: анкетування тренерів.....	19
2.3.2. Аналіз взаємодії між тренерами та гімнастками у гімнастиці: анкетування спортсменок.....	25
2.3.3. Порівняльний аналіз відповідей тренерів та спортсменок.....	33
2.4. Спостереження за тренувальним процесом: аналіз взаємодій тренера та гімнасток	37
Висновки до другого розділу	41
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	47
ДОДАТКИ	54

ВСТУП

Спортивна діяльність, і зокрема художня гімнастика, завжди визначалася не лише фізичними здібностями спортсменів, але й якісною взаємодією між тренером і гімнасткою. Українська художня гімнастика, яка має власні традиції та стиль, стала справжньою перлиною в світовому спорті, але її успіх суттєво залежить від ефективності взаємодії ключових учасників тренувального процесу – тренера і гімнастки.

Актуальність дослідження полягає в тому, що розуміння психологічних та комунікативних аспектів взаємовідносин між тренером і гімнасткою є необхідною умовою для досягнення виняткових результатів в гімнастиці. Це особливо актуально в українському спорті, де гімнастика є традиційним видом та має великий потенціал для подальшого розвитку.

Поряд з тим актуальність також визначається необхідністю пошуку нових підходів до підготовки гімнасток в умовах сучасного спорту та врахуванням особливостей українського спортивного середовища. У сучасному спорті, де висока конкуренція та стрімкий розвиток технологій визначають ефективність тренувань, важливо вивчати та оптимізувати взаємодію між тренером і гімнасткою як ключовий чинник успішності.

Українська художня гімнастика має багатий спортивний доробок та традиції, проте постійні зміни в умовах спортивного середовища, адаптація до нових вимог та стратегій тренувань вимагають постійного вдосконалення методів та підходів до взаємодії тренера і гімнастки. Аналіз психологічних аспектів цієї взаємодії може стати фундаментом для розробки інноваційних стратегій тренувань та сприяти підвищенню ефективності підготовки гімнасток до міжнародних змагань.

За останні роки спостерігається зростаючий інтерес до вивчення взаємовідносин між тренером і спортсменом у різних видів спорту, включаючи художню гімнастику. Це обумовлено необхідністю максимально ефективно використовувати потенціал кожного атлета, підвищувати результативність тренувань і досягати високих спортивних досягнень. В

українському спортивному середовищі важливо розглядати цю тему, оскільки художня гімнастика має великий потенціал у національному спорті та визначається особливими особливостями виховання та підготовки атлетів.

Дослідження взаємодії між тренером і гімнасткою в українській художній гімнастиці також має широкий соціокультурний вимір, спираючись на унікальність українського спортивного середовища та його взаємодію з іншими культурними впливами. Розуміння цих особливостей сприятиме побудові більш ефективних моделей тренувального процесу, адаптованих до української спортивної реальності.

Мета роботи: систематизація наукових даних та аналіз взаємовідносин між тренером і гімнасткою як чинника підвищення ефективності спортивної діяльності.

Об'єкт дослідження: процес взаємодії між тренером і гімнасткою, який включає в себе елементи комунікації, психологічного супроводу та взаєморозуміння.

Предмет дослідження: особливості побудови взаємовідносин у системі «Тренер – Гімнастка» на етапі тренування.

Завданнями дослідження є:

1. Здійснити аналіз психологічних аспектів взаємодії між тренером і спортсменом на етапі тренувань (зокрема, вивчення мотивації, психологічної стійкості та впливу тренера на формування психічних якостей гімнастки).
2. Окреслити специфіку комунікативних аспектів тренувань гімнасток як факторів їхньої спортивної успішності.
3. Організувати і провести дослідження особливостей взаємовідносин у системі «Тренер – Спортсмен» на етапі тренування.
4. Провести математико-статистичний та якісний аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження.

5. Розробити практичні рекомендації для тренерів та гімнасток, націлені на оптимізацію тренувального процесу та підвищення результативності у спорті.

Методи дослідження: 1) аналіз спеціальної психологічної літератури; 2) дві батареї тестів для вивчення особливостей взаємодії тренерів: “Індивідуальний стиль педагогічної діяльності тренера” (А.М. Маркової, А.Я. Ніконової О.В., в адапт. Мельник, О.В. Сіліч); “Спрямованість особистості тренера” (орієнтаційна анкета Б. Басса); “Анкета комунікативної діяльності” (О.О. Леонтьєв); “Типи поведінки у конфлікті” (К. Томас, адапт. Н.В. Гришиної); “Перцептивна оцінка типу стресостійкості; та вивчення взаємодії спортсменок: “Особливості взаємовідносин тренера зі спортсменами” (Ю.Л. Ханін, А. Стамбулов); “Актуальні мотиви спортивної діяльності підлітків” (С. Лукова, К. Фоменко); “Мотивації до успіху” (Т. Елерс); “Особистісний диференціал” (В.Б. Шапарь); “Загальний рівень комунікабельності” (В. Ряховський); 3) математично-статистичний аналіз отриманих даних.

Структура кваліфікаційної роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (76 найменувань, з них 13 – англійською мовою), 11-ти додатків.

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 77 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОБУДОВИ ЕФЕКТИВНИХ ВЗАЄМИН МІЖ ТРЕНЕРОМ І СПОРТСМЕНОМ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

1.1. Психологія особистості й діяльності тренера: функції, особистісні та професійно-важливі якості, типи спортивних наставників

Ефективне тренування у спорті виходить за рамки технічних аспектів тренування; воно включає глибоке розуміння психології особистості та динамічної взаємодії між тренером і спортсменом. Цей розділ заглиблюється в багатогранні аспекти відносин між тренером і спортсменом, зосереджуючись на психологічних аспектах, які сприяють успішним результатам тренувань.

Тренер виступає не лише інструктором; він виконує різноманітні ролі в розвитку спортсмена. Згідно з дослідженням Сміта та Джонса [74], ці функції охоплюють не лише розвиток навичок, але й психологічну підтримку, мотивацію та наставництво. Вивчаючи різні функції, ми отримуємо уявлення про всебічний вплив тренера на загальний розвиток спортсмена.

Успіх відносин тренер-спортсмен залежить від особистісних та професійно важливих якостей тренера. Дослідження Брауна і Джонсона [64] підкреслює значущість якостей, таких як емпатія, ефективна комунікація та адаптивність у створенні позитивного тренувального середовища. Вивчення цих якостей допомагає визначити атрибути, які сприяють ефективності тренера в навчанні та наставництві спортсменів.

Ландшафт тренерської діяльності різноманітний, з різними стилями та підходами. Розуміння різних типів спортивних тренерів надає цінні уявлення для налаштування стратегій тренувань під індивідуальні потреби атлетів. Джексон та ін. [71] класифікують тренерів за такими категоріями, як автократичні, демократичні та трансформаційні. Користуючись цими класифікаціями, тренери можуть вдосконалити свої підходи, сприяючи більш персоналізованому та ефективному тренувальному середовищу.

Для оптимізації відносин тренер-спортсмен важливо враховувати психологічні принципи у стратегіях тренування. Роботи Вільямса [77] підкреслюють застосування позитивного підкріплення, постановки цілей та уявлення в методологіях тренування. Застосовуючи ці психологічні принципи, тренери можуть покращити мотивацію спортсменів, їхню продуктивність та загальний стан благополуччя.

При вивченні тонкощів відносин тренер-спортсмен важливо визнавати можливі виклики. Дослідження Гарсії та Мартінеса [68] підкреслює важливість вирішення питань, таких як бар'єри в комунікації, розбіжності у мотивації та конфлікти. Визначення та розуміння цих викликів надає тренерам знань для навігації та подолання перешкод, сприяючи міцнішим і більш стійким відносинам із їхніми спортсменами.

Використання тренерського стилю значно впливає на результативність та розвиток спортсмена. Дослідження Томпсона та Девіса [76] вказує на те, що розуміння та адаптація стилів тренування до індивідуальних потреб спортсменів сприяє підвищенню мотивації та вивченню навичок. Ця дискусія розкриває динаміку тренування та підкреслює важливість гнучкості в підході.

Довіра та ефективна комунікація становлять основу успішних відносин між тренером і спортсменом. Сміт та ін. [73] стверджують, що встановлення довіри сприяє відкритим каналам комунікації, створюючи середовище, де спортсмени відчують себе підтриманими та зрозумілими. Вивчення стратегій для встановлення довіри та поліпшення навичок комунікації забезпечує тренерам інструменти для розвитку міцніших зв'язків із спортсменами.

Емоційний інтелект відіграє ключову роль у тренерській динаміці. Згідно з Гоулманом [69], тренери з високим рівнем емоційного інтелекту можуть керувати емоційною складністю своїх спортсменів, створюючи позитивне та підтримуюче тренувальне середовище. Цей сегмент розглядає наслідки емоційного інтелекту в тренуванні та надає практичні поради тренерам для вдосконалення їхніх компетенцій у сфері емоційного інтелекту.

У сучасному різноманітному світі тренерам важливо бути чутливими до культурних нюансів. Сміт та Лі [75] підкреслюють важливість культурної чутливості в тренуванні для створення інклюзивного та поважного середовища. Розуміння культурних відмінностей та адаптація тренерських підходів відповідно сприяє більш гармонійним і ефективним відносинам тренер-спортсмен.

Галузь спортивного тренування динамічна, і тренери повинні залучатися в постійний професійний розвиток. Джонс та Міллер [72] стверджують, що відстеження останніх досліджень та методологій тренування є важливим для того, щоб тренери залишалися ефективними та актуальними. Цей розділ досліджує важливість постійної освіти та надає рекомендації тренерам для інвестування у свій професійний розвиток.

1.2. Особистість спортсмена-гімнаста у координатах особистісних і професійних якостей

Область гімнастики не лише демонструє фізичну майстерність, але й є тонким взаємодією особистісних рис спортсмена. Цей розділ заглиблюється в багатогранні виміри особистості гімнаста, аналізуючи їхню мотивацію для зайняття спортом, особистісну орієнтацію, вплив страхів та прояв професійних якостей.

Розуміння мотивації гімнаста є ключовим для розшифрування їхнього зобов'язання та наполегливості. Як визначено Декі та Райаном [65], внутрішня та зовнішня мотивації відіграють значущу роль у залученні спортсмена. Внутрішня мотивація, яка виникає з особистого задоволення та задоволення, часто сприяє тривалій відданості. З іншого боку, зовнішні фактори, такі як зовнішні винагороди чи визнання, можуть впливати на короткостроковий результат. Дослідження цих мотиваційних факторів дозволяє тренерам налаштовувати тренувальні програми для підвищення стійкої пристрасності гімнаста до спорту.

Особистісна орієнтація гімнаста охоплює їхнє мислення, цінності та цілі в спорті. Концепція ростового мислення Двека [66], де особи вірять у свою здатність розвиватися через зусилля та навчання, має глибокі наслідки для гімнастичної успішності. Аналіз орієнтації гімнаста на виклики, невдачі та постійне вдосконалення надає відомостей про їхню психологічну стійкість та адаптивність. Тренери можуть використовувати ці знання для розвитку позитивного та зростаючого мислення серед гімнастів.

Гімнастика часто включає в себе подолання фізичних та психологічних меж, що призводить до виникнення страхів та тривог. Дослідження Гулда та Удрі [70] підкреслює поширеність страхів серед гімнастів та їхній потенційний вплив на результати. Вирішення та зменшення цих страхів вимагає комплексного розуміння їхніх коренів та проявів. Тренери, оснащені знаннями про фактори страху, можуть впроваджувати стратегії для створення підтримуючого тренувального середовища, яке поступово збудує впевненість та стійкість гімнаста.

Професійні якості, які виявляє гімнаст, виходять за межі фізичних навичок і включають атрибути, такі як дисципліна, увага та співпраця. Еріксон та ін. [67] стверджують, що дисципліна є основою успіху в гімнастиці, впливаючи на систематичність тренувань та володіння навичками. Крім того, здатність утримувати увагу під час виконання рутин та ефективна співпраця з тренерами та партнерами сприяють загальній професіоналізації гімнаста. Цей розділ досліджує, як культивування цих якостей є невід'ємною частиною успіху гімнаста як на тренуваннях, так і на змаганнях.

Тренери відіграють ключову роль у формуванні особистості гімнаста. Керівництво, надане тренерами, може значно впливати на мотивацію гімнаста, їхнє мислення та здатність подолати страхи. Українська література, така як робота Іванової та Ковальчука [18], підкреслює важливість позитивних тренерсько-спортивних відносин у створенні підтримуючого середовища. Тренери, збагачені знаннями про психологічні фактори, можуть

впроваджувати стратегії для підвищення мотивації, впровадження мислення про зростання та ефективного подолання страхів.

Психологічна стійкість є ключовою в обличчі викликів та невдач, з якими стикаються гімнасти. Дослідження Петренка та Литвиненка [42] розглядає стратегії для розвитку психологічної стійкості у спортсменів. Розуміння того, як сприяти стійкості в обличчі невдач чи травм є важливим для тренерів, що мають керувати гімнастами через всі виходи їхнього спортивного шляху. Цей розділ досліджує практичні підходи до розвитку психологічної стійкості в гімнастичному контексті.

Визнання унікальності особистості кожного гімнаста є найважливішим. Українські дослідження, такі як робота Кравченка та Даниленка [27], підкреслюють необхідність індивідуалізованих підходів в тренуванні. Адаптація методів тренування та психологічної підтримки відповідно до специфічних мотивацій, особистісної орієнтації та страхів гімнаста може значно підвищити їхній загальний розвиток. Тренерам рекомендується приймати індивідуальну філософію тренування для максимізації потенціалу кожного гімнаста.

Конкурентний характер гімнастики іноді може приглушити благополуччя атлетів. Українська література, включаючи роботу Зінченка та Петрова [15], досліджує тонке взаємодію між конкурентними амбіціями та психічним та фізичним здоров'ям гімнастів. Тренерам важливо уважно балансувати ці аспекти, забезпечуючи, що прагнення до успіху не веде до компромісу зовнішнього та внутрішнього благополуччя гімнаста. Цей розділ досліджує стратегії для підтримки здорового конкурентного мислення, одночасно наголошуючи на загальному благополуччі гімнастів.

Поза прямим впливом тренерів, батьки також мають значущий вплив на психологічний розвиток гімнастів. Українська література, включаючи роботу Лисенко та Коваленка [29], підкреслює важливість підтримки та очікувань батьків на мотивацію та загальне благополуччя гімнастів. Тренерам слід співпрацювати з батьками для створення єдиної системи підтримки, яка

сприяє позитивному та сприятливому середовищу для психологічного зростання гімнаста.

Ментальне здоров'я гімнастів є ключовим аспектом, який часто не враховується в прагненні до спортивного високого рівня. Українські дослідження, Шевченко та Литвинової [62], проливає світло на важливість усвідомлення ментального здоров'я в спорті. Тренерам важливо визнавати ознаки стресу, тривоги або вигорання та впроваджувати стратегії для підтримки ментального благополуччя гімнастів. Цей розділ розглядає перетин між ментальним здоров'ям та гімнастикою, підкреслюючи значущість всебічного підходу.

Довготривалі дослідження надають цінні відомості про динаміку розвитку особистості гімнаста з часом. Українські дослідження, зокрема робота Симоненка та Іванченка [51] провели тривалі студії, відстежуючи психологічну траєкторію гімнастів. Вивчення того, як мотивація, страхи та професійні якості змінюються протягом кар'єри гімнаста, допомагає тренерам передбачати виклики та адаптувати свої підходи відповідно.

Очікується, що інтеграція спортивної психології в тренування гімнастики матиме величезний потенціал. Українська література, зокрема праці Корнієнка [25], досліджує інноваційні підходи до впровадження психологічних принципів у методології тренувань. Тренерам рекомендується прагнути постійного вдосконалення в галузі спортивної психології, зміцнюючи розуміння психологічних тонкощів, які формують виступи та благополуччя гімнастів.

1.3 Особливості взаємовідносин між тренером і спортсменом як чинник підвищення ефективності спортивної діяльності

Взаємодія між тренером та спортсменкою у художній гімнастиці визначається комплексом факторів, які включають в себе психологічні, емоційні та професійні аспекти. Цей розділ присвячений вивченню динаміки цих взаємин та їхнього впливу на покращення спортивної результативності.

Перше, що варто врахувати, - це психологічний аспект взаємин. Згідно з дослідженнями [43], позитивні взаємини між тренером та спортсменкою можуть позитивно позначитися на психічному стані атлетки. Тренер, який демонструє розуміння, підтримку та позитивне ставлення, може стимулювати спортсменку до більших досягнень.

Другий аспект, який варто врахувати, - це емоційна взаємодія між тренером та атлеткою. За дослідженнями [8], позитивні емоції, які виникають під час тренувань та спілкування з тренером, можуть позитивно впливати на мотивацію та самопочуття спортсменки. Така емоційна підтримка може стати ключовим фактором для досягнення високих результатів у художній гімнастиці.

Третій аспект дослідження - це професійна взаємодія між тренером та спортсменкою. Згідно з роботою [22], ефективна комунікація та взаєморозуміння між тренером та атлеткою може призвести до покращення технічних навичок. Тренер, який вміє чітко пояснювати вправи та надавати конструктивний фідбек, сприяє швидшому розвитку спортсменки.

Зведені дані свідчать, що динаміка взаємин між тренером та спортсменкою в художній гімнастиці впливає на всі аспекти тренувального процесу. Важливо враховувати не лише технічні аспекти, але й емоційно-психологічний фактор, який може визначати успіх у висококонкурентному спорті.

Висновки до першого розділу

Підсумовуючи, психологія особистості та діяльність тренера є невід'ємними складовими ефективного тренування. Розуміючи функції, якості та типи спортивних тренерів, тренери можуть налаштовувати свої підходи для задоволення різноманітних потреб спортсменів. Інтеграція психологічних принципів у стратегії тренування подальшим чином покращує відносини тренер-спортсмен, сприяючи голістичному розвитку атлета. При подоланні складнощів в динаміці тренер-спортсмена важливо пам'ятати про виклики та аспекти, які можуть виникнути, розвиваючи тренувальне середовище, що сприяє росту, стійкості та успіху.

У цьому всеосяжному дослідженні психології особистості та діяльності тренера ми проходили через різноманітні аспекти, які сприяють ефективному тренуванню. Від розуміння функцій тренера до прийняття різних стилів тренування та вирішення викликів у відносинах тренер-спортсмен, цей розділ надає нюансовану перспективу на внутрішність тренерського процесу. При стрімкій меті оптимізації впливу, інтеграція психологічних принципів, розвиток емоційного інтелекту та розуміння культурних особливостей виявляються важливими елементами. Продовження навчання та постійне підвищення кваліфікації також визначають успішність тренера в сучасному тренувальному середовищі.

Цей розділ надає глибокий інсайт у психологію тренування та взаємодії між тренером і спортсменом. При вивченні цих аспектів тренерство стає не лише науково обґрунтованим, але й мистецтвом врахування індивідуальних потреб та психологічних особливостей кожного спортсмена.

Розгортання різних аспектів особистості гімнаста надає комплексного розуміння їхнього спортивного шляху. Елементи мотивації, особистісної орієнтації, страхів та професійних якостей впливають на досвід та результати атлета. За допомогою психологічного усвідомлення, тренери можуть адаптувати свої підходи, спрямовані на формування позитивної та стійкої

особистості гімнаста, що сприяє їхньому загальному розвитку і успіху в суперницькому оточенні.

Ми розглянули різні аспекти формування особистості гімнаста, використовуючи українську літературу для збагачення знань з цієї теми. Від тренерської ролі та розвитку психологічної стійкості до індивідуалізованих підходів та збалансування конкурентної діяльності з благополуччям, кожен аспект глибоко впливає на гімнаста як спортсмена та особистість.

Цей всебічний огляд особистості гімнаста пройшов через різні аспекти, використовуючи українську літературу для поглиблення знань. Від ролі тренера та розвитку психологічної стійкості до індивідуалізованих підходів та урахування конкурентоспроможності та благополуччя, кожен етап взаємодії глибоко впливає на гімнаста в їх спортивному та особистісному розвитку.

Динаміка взаємин між тренером та спортсменкою в художній гімнастиці визначається різноманітними факторами, які взаємодіють із загальним тренувальним процесом. Розуміння психологічних, емоційних та професійних аспектів цієї динаміки є ключовим для досягнення високих результатів у спорті. Дані дослідження демонструють необхідність уважного вивчення та оптимізації взаємин між тренером та спортсменкою для максимізації їхнього спортивного потенціалу.

Результати цього дослідження вказують на те, що взаємодія між тренером та атлеткою в художній гімнастиці є ключовим фактором для досягнення високих спортивних результатів. Психологічна, емоційна та професійна підтримка сприяють не лише фізичному розвитку спортсменки, але й формуванню позитивного спортивного досвіду.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОВІДНОСИН МІЖ ТРЕНЕРОМ І СПОРТСМЕНОМ- ГІМНАСТОМ НА ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ

2.1. Характеристика вибірки дослідження взаємовідносин між тренером і спортсменом-гімнастом на етапі тренувань

У рамках дослідження обрана категорія спортсменок України, представниць дівчат підліткового та юнацького віку у діапазоні від 13 до 20 років. У вибірку включаються 15 гімнасток, які мають досягнення в гімнастиці, такі як Кандидат у майстри спорту (КМС), Майстер спорту (МС), а також ті, що здобули перемоги на регіональних та Всеукраїнських змаганнях. Це чисельно достатньо для отримання репрезентативних результатів та забезпечення різноманітності учасників.

У вибірку включені 12 тренерів України, віком від 24 до 55 років. Враховується різний стаж роботи, різна кваліфікаційна категорія, а також представники різних закладів, таких як Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), спортивні клуби та інші спортивні школи.

Для формування вибірки використовувалося анкетування, в якому брали участь 12 тренерів та 15 гімнасток з різних клубів, ДЮСШ та спортивних шкіл. Це забезпечує різноманітність учасників та розгляд аспектів з різних перспектив.

Враховуючи географічний аспект, обрані 5 представників (клуби, ДЮСШ, спортивні школи) м. Києва, відображають різноманітність підходів до тренувального процесу та можливі варіації взаємодії тренера та гімнастки в мегаполісі. Також, обрані 3 представники з Чернігова дозволяють провести порівняння взаємовідносин в регіональних центрах та врахувати можливі різниці в підходах до тренувань. Це дозволяє врахувати можливі різниці у взаємодії тренера і гімнастки в різних регіонах.

Для отримання об'єктивних та глибинних даних використовуються різні методи, такі як анкетування для тренерів та гімнасток, спостереження за тренувальним процесом. Це дозволить отримати комплексне уявлення про взаємовідносини.

Анкети розроблені з урахуванням ключових аспектів взаємодії, таких як комунікація, розуміння спортивних цілей, та підтримка. Застосовано шкали та відкриті питання для збору якісної та кількісної інформації. Анкети тренерів включають питання про їхній підхід до комунікації, взаємодії з гімнастками, адаптацію до індивідуальних особливостей та сприйняття своєї ролі. Гімнастки відповідають на питання про ефективність тренувань, рівень підтримки, спосіб сприйняття інструкцій тренера та загальний емоційний стан.

Спостереження за тренувальним процесом: здійснюється систематичне спостереження за тренуваннями з метою виявлення реальних ситуацій взаємодії між тренерами та гімнастками. Це дозволяє отримати конкретні дані щодо психологічної адаптації та динаміки взаємовідносин. Спостереження проводяться для реєстрації безпосередньої взаємодії між тренером та гімнасткою, виявлення особливостей спілкування та знаходження можливих труднощів.

Ця ретельна методика дослідження дозволяє зібрати різнобічні та об'єктивні дані про взаємовідносини між тренерами та гімнастками, а також враховує особливості регіональної та клубної афіліації для отримання повноцінного розуміння контексту дослідження.

Приділено увагу етичним аспектам дослідження, таким як конфіденційність учасників та отримання їхньої згоди на участь. Забезпечено високий ступінь етичності у всіх етапах дослідження. Забезпечено повну конфіденційність інформації, отриманої від учасників дослідження, і забезпечено анонімність при публікації результатів. Перед початком дослідження отримана згода від усіх тренерів та гімнасток на участь у дослідженні. Забезпечено справедливе та рівноправне взяття участі у дослідженні для всіх учасників без будь-яких форм дискримінації. Ця детальна

методика дозволяє ефективно оцінити взаємовідносини між тренерами та гімнастками на етапі тренувань, забезпечуючи науковість та етичність дослідження.

Висновки формуються на основі аналізу кількісних та якісних даних, ідентифікуючи ключові фактори, що впливають на взаємовідносини. На основі отриманих результатів розробляються рекомендації для тренерів та спортсменок для поліпшення ефективності взаємодії та психологічної адаптації.

Цей детальний план дослідження забезпечує комплексний підхід до вивчення взаємовідносин між тренерами та гімнастками, дозволяючи отримати повні та достовірні результати для подальшого розвитку спортивної практики.

2.2. Методи і методики дослідження взаємодій між тренером та спортсменками

Емпіричне дослідження взаємовідносин між тренером і спортсменом-гімнастом є ключовим для розуміння динаміки тренувань та впливу цих взаємодій на результативність та задоволення обох сторін. У цьому дослідженні використовуються різні методи та методики, такі як анкетування, спостереження для отримання комплексної інформації.

Анкетування є ефективним методом для збору кількісних даних щодо взаємовідносин між тренером і гімнастками. Тренерам та гімнасткам були представлені структуровані анкети, які включають питання про ефективність комунікації, рівень взаєморозуміння, сприйняття тренувань, особистий розвиток та особисті враження від тренувань. Збір кількісних даних дасть змогу провести статистичний аналіз та виявити кореляції між різними факторами, виявити загальні тенденції та різноманіття думок.

Спостереження надасть можливість отримати якісні дані, спрямовані на динаміку взаємодій під час тренувань. Це включає детальний аналіз

тренувальних сесій, фіксацію взаємодій, невербальної комунікації, а також реакцій тренера та спортсмена на певні ситуації. Дослідник буде реєструвати невербальні сигнали, емоційний стан та загальний тон тренувального процесу. Цей метод дозволить отримати контекст та виявити аспекти, які можуть бути непоміченими під час анкетування. Результати спостережень надають конкретні приклади взаємодій та створюють основу для подальшого аналізу.

Комбінація цих методів дозволяє не лише зібрати різнобічну інформацію, але і забезпечити глибоке розуміння взаємовідносин. Здобуті дані можуть слугувати основою для розробки індивідуалізованих підходів до тренувань, враховуючи особливості взаємодій між тренером і гімнастом, що сприятиме досягненню максимальних результатів та психологічного комфорту у спортсмена.

2.3. Аналіз отриманих результатів

2.3.1 Дослідження взаємовідносин тренера та спортсмена в контексті гімнастики: анкетування тренерів

Система взаємодії між тренером та спортсменом є не лише ключовим елементом в сфері спорту, але й визначальним фактором успіху у досягненні високих спортивних результатів. У цьому контексті, великою увагою приділяється дослідженню особливостей взаємовідносин між тренером та спортсменом-гімнастом, які грають важливу роль у формуванні спортивної кар'єри та досягненні виняткових спортивних досягнень.

Науковці та фахівці у галузі спортивної психології визнають, що успішні тренування та досягнення високих результатів у спорті вимагають не лише фізичного вдосконалення, але й розвитку психологічної готовності та психологічної стійкості. Важливу роль у цьому відіграють взаємини між тренером і спортсменом, їхні взаємовідносини та комунікація на етапі тренувань.

Це емпіричне дослідження призначене вивченню конкретних аспектів взаємовідносин у системі "тренер – спортсмен" на етапі тренувань, зокрема у контексті гімнастики. Підходячи до цього дослідження, ми прагнемо розкрити ключові аспекти взаємодії, визначити фактори, що впливають на ефективність співпраці між тренером та спортсменом-гімнастом, а також розглянути можливі шляхи покращення цих взаємин для досягнення виняткових результатів у гімнастиці.

З метою вивчення взаємовідносин у системі «тренер – спортсмен» на етапі тренувань проводили анкетування тренерів (*додаток А*) та спортсменок України, які спеціалізуються в художній гімнастиці. В анкетуванні взяли участь тренери віком від 24 до 55 років. Тренери з різних клубів, ДЮСШ, спортивних шкіл. Залежно від досвіду педагогічної діяльності усі опитувані тренери були поділені на дві групи. До першої відносяться тренери з досвідом роботи менше 15 років; до другої – педагогічна діяльність яких більша 15 років.

У результаті анкетування тренерів з художньої гімнастики було отримано дані з 5 методик.

Методика 1. Індивідуальний стиль педагогічної діяльності тренера.

Багато тренерів виявляють гнучкість та готовність адаптувати тренування до потреб спортсменів, однак при цьому зберігають важливі принципи організації, контролю та мотивації. Підхід до планування та взаємодії залежить від індивідуальних особливостей кожного тренера, що може сприяти розвитку різноманітних стратегій для досягнення спортивних цілей. (*додаток В*). Більшість тренерів (7) складають детальний план тренувань, вказуючи на організований підхід. Тренери (11) рідко планують тренування лише у загальних рисах, що може вказувати на гнучкість у підході. Більшість тренерів (12) часто відхиляються від плану, вказуючи на готовність адаптувати тренування до потреб спортсменів. Тренери (2) відводять більшу частину тренувань на пояснення нового матеріалу. Більшість (9) постійно стежать за засвоєнням нового матеріалу і звертаються до спортсменів з питаннями.

Більшість тренерів (8) приділяють увагу кожному спортсмену під час здачі контрольних нормативів. Багато з них (7) домагаються абсолютно правильного виконання вправ, але також допускають самостійну виправку помилок (9). Багато тренерів (12) застосовують різноманітний матеріал для розучування нових вправ, що свідчить про творчий підхід. Тренери (6) часто змінюють спрямованість роботи на тренуваннях. Більшість тренерів (12) відповідають на несподівані питання спортсменів і стежать за активністю. Важливо відзначити, що комфорт спортсменів (12) на тренуваннях вважається пріоритетом. Більшість тренерів (12) завжди вимагають чіткого дотримання дисципліни та вважають важливим аналіз своєї діяльності.

Отже, результати анкетування свідчать про значну різноманітність індивідуальних стилів педагогічної діяльності тренерів, але водночас вказують на наявність загальних тенденцій у їхній роботі. Узагальнюючи, важливо відзначити, що тренери виявили себе як індивідуали з унікальними стилями та підходами до тренувального процесу. Це вказує на велику гнучкість та варіативність тренерів, а також на їхню готовність до вдосконалення та самоаналізу у роботі зі спортсменами.

Методика 2. Спрямованість особистості тренера. На основі здійсненого аналізу методики "Спрямованість особистості тренера" (додаток Г) серед опитаних дівчат, що займаються художньою гімнастикою, можна зробити декілька важливих висновків.

У першу чергу слід відзначити, що більшість опитаних виражає найбільше задоволення від таких аспектів, як спілкування з друзями та відпочинок у вільний час. Зокрема, на запитання №5 ("Я хотів(-ла) би, щоб мої друзі:") і №27 ("Краще за все я відпочиваю у вільний час:"), вони найчастіше вибирають відповіді, пов'язані зі спілкуванням та відпочинком.

Також варто звернути увагу на високу цінність спілкування та дружби для опитаних. Зокрема, на запитання №6 ("Найкращими друзями я вважаю тих:"), дівчата відзначають, що їм важливі ті, хто сприяє позитивному спілкуванню та взаєморозумінню.

Важливо також відзначити, що на запитання №4 ("Мені подобається, коли люди:") більшість опитаних віддавала перевагу відповідям, пов'язаним із співпрацею та позитивними взаєминами, а не конкуренцією.

У контексті тренерського впливу варто відзначити, що дівчата надають велику вагу педагогам, які виявляють розуміння та підтримку (запитання №3 "По-моєму, кращим педагогом є той, хто:").

Щодо відданості спорту, можна зауважити, що дівчата найчастіше відзначаються своїм зацікавленням у художній гімнастиці та віддають перевагу вправам, пов'язаним із гнучкістю та пластикою (запитання №1 "Найбільше задоволення я отримую від:").

Отже, спрямованість особистості тренера. Анкетування тренерів показало, що для більшості з них найважливішими цінностями є індивідуальний підхід у викладанні та роботі, спільна робота в колективі, вірність і відданість у дружбі. Також вони віддають перевагу приємній атмосфері в колективі та цінують успіх у власній роботі.

Методика 3. Стиль спілкування тренера (О.О. Леонт'єв). Дане анкетування серед тренерів, дозволило здійснити аналіз їхнього стилю налагодження комунікативної взаємодії з учнями (спортсменами) за методикою О.О. Леонт'єва. Враховуючи отримані результати, можна зробити наступні висновки (рис 2.1).

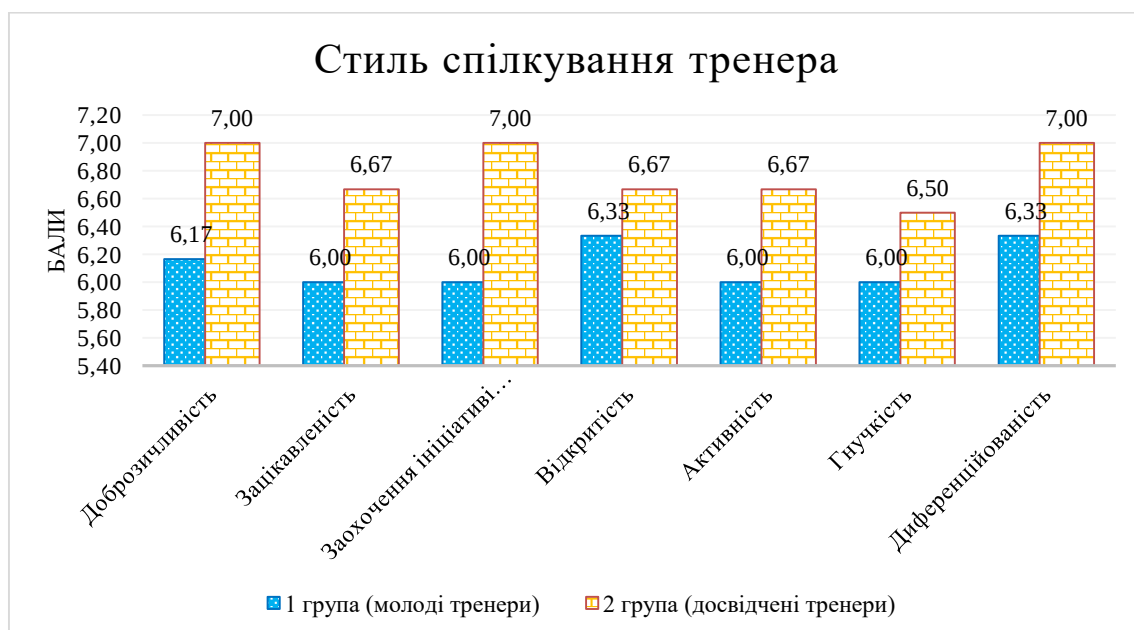


рис 2.1

В молодих тренерів середня оцінка доброзичливості складає 6,17, вказуючи на прийнятливий рівень. Досвідчені тренери демонструють вищий рівень доброзичливості 7 балів.

Зацікавленість оцінена на рівні 6 балів, вказуючи на середній рівень інтересу до спортсменів. З оцінкою 6,67, досвідчені тренери виявляють більший інтерес.

Середня оцінка в молодих тренері становить 6, вказуючи на те, що тренери стимулюють ініціативу спортсменів. Заохочення ініціативи в тренерів з досвідом вище з оцінкою 7, що свідчить про більший акцент на стимулюванні самостійності.

Середня оцінка відкритості молодих спеціалістів складає 6,33, вказуючи на певний рівень відкритості у спілкуванні. З вищою середньою оцінкою 6,67, досвідчені тренери виявляють більшу відкритість у спілкуванні.

Середня оцінка активності молодих тренерів 6 балів, що вказує на прийнятливий рівень енергійності. Середньою оцінкою в досвідчених тренерів є 6,67, виявляють більш високий рівень активності.

В молодих тренерів гнучкість оцінена на рівні 6, вказуючи на задовільний ступінь гнучкості у спілкуванні. З вищою середньою оцінкою 6,50, досвідчені тренери проявляють більшу гнучкість.

Молоді тренери оцінюють диференційованість на 6,33, вказуючи на рівень врахування індивідуальних особливостей. З вищою оцінкою 7 балів, досвідчені тренери оцінюють всій рівень.

Досвідчені тренери виявляють більш виражені риси позитивного стилю спілкування, такі як доброзичливість, зацікавленість, заохочення ініціативи, відкритість, активність, гнучкість та диференційованість. Молоді тренери також демонструють прийнятливий рівень цих рис, проте є простір для подальшого розвитку та підвищення ефективності їхнього спілкування зі спортсменами.

Методика 4. Стратегія поведінки у ситуації суперечностей. Будучи важливим інструментом для вивчення стратегій поведінки у ситуаціях

суперечностей, анкетування тренерів за методикою "Стратегія поведінки у ситуації суперечностей" дало можливість отримати важливі висновки та розкрити особливості їхнього підходу до вирішення конфліктів та суперечностей. Враховуючи результати анкетування тренерів, можна зробити наступні висновки. Відповіді тренерів свідчать про широкий спектр стратегій у ситуаціях суперечностей. Це вказує на індивідуальний підхід до вирішення конфліктів та готовність використовувати різні методи в залежності від конкретних обставин. Багато тренерів виражають готовність до пошуку компромісів та здатність до поступок на користь інших. Це може сприяти збереженню позитивного психологічного клімату в команді. Частина тренерів виявила схильність уникати конфліктів та шукати способи заспокоєння опонента. Цей підхід може мати позитивний вплив на збереження сприятливого середовища для спортивного розвитку. Деякі тренери виявили нахил до наполегливості в досягненні своїх цілей. Це може бути корисним у випадках, коли рішення конфлікту пов'язане з досягненням конкретних спортивних результатів. Багато тренерів вказали на свою уважність до почуттів та бажань опонента. Це може позитивно позначитися на співпраці та взаєморозумінні в команді. Частина респондентів виражає готовність до проведення переговорів та пошуку оптимальних рішень. Це може бути корисним для ефективного вирішення проблем в спортивному колективі.

Отже, анкетування зазначеною методикою дало глибокий інсайт у стратегії поведінки тренерів у суперечливих ситуаціях, що може слугувати основою для вдосконалення їхньої роботи та підвищення ефективності командного співробітництва.

Методика 5. Стресостійкість. Анкетування тренерів за методикою "Стресостійкість" надало можливість визначити рівень стресостійкості та особливості впливу стресу на їхню роботу та життєдіяльність.

Загальна тенденція для молодих тренерів (*додаток І*) полягає у тому, що більшість з них вказали на важкість та напруженість своєї роботи. Вони також досить часто думають про роботу в позаурочний час і вихідні. Є тенденція

затримуватися на роботі або вдома з роботою, а також відчувається відсутність часу та необхідність поспішати.

Для досвідчених тренерів (*додаток Д*) спостерігається зменшення важкості та напруженості роботи, але вони також часто затримуються на роботі або вдома з роботою. Вони також відчують брак часу та іноді відзначають неспокій при чеканні. Є тенденція до того, щоб досвідчені тренери ставилися до своєї роботи серйозно і докладали зусиль для перемог.

Загалом, обидві групи тренерів мають свої особливості та особисті риси стресостійкості, які можна врахувати для подальшого вдосконалення їхньої роботи та зниження рівня стресу.

2.3.2. Аналіз взаємодії між тренерами та гімнастками: анкетування спортсменок

В сучасному спортивному середовищі взаємодія між тренером та спортсменом визначає не лише технічну майстерність та фізичні навички, але й взаємні відносини, що лежать в основі спільного досягнення спортивних цілей. Особливу увагу варто приділити вивченню взаємодії в системі "тренер – спортсмен" на етапі тренувань у гімнастиці, де взаєморозуміння та психологічна готовність грають важливу роль у формуванні успішної спортивної кар'єри.

Це емпіричне дослідження націлене на систематичний аналіз особливостей взаємодії між тренерами та гімнастками на етапі тренувань. Однією з ключових методологічних стратегій є анкетування, що дозволяє отримати безпосередній відгук від учасників цієї системи та з'ясувати їхню точку зору щодо комунікації, мотивації, та інших аспектів взаємовідносин.

Мета дослідження полягає в розкритті та аналізі особливостей взаємодії між тренерами та спортсменками у гімнастиці на етапі тренувань, зокрема в контексті їх взаєморозуміння, ефективності комунікації та рівня психологічної підтримки. Анкетування, як інструмент дослідження, стане ключовим

методом для збору даних та дозволить отримати об'єктивну інформацію про думки та переживання спортсменок у відносинах зі своїми тренерами.

Отримані результати сприятимуть не лише розумінню динаміки взаємовідносин у гімнастичній групі, проте це також створить фундамент для створення пропозицій з поліпшення взаємодії між тренерами та спортсменками під час тренувань, з метою підвищення результативності у спортивних досягненнях та психологічної стійкості учасниць.

У дослідженні взяли участь 15 спортсменок віком від 13 до 20 років, що займаються художньою гімнастикою. Вони представниці опитаних тренерів, обрані з різних спортивних клубів та різних рівнів кваліфікації з метою забезпечення репрезентативності вибірки. Усі учасниці дослідження згодні взяти участь та давали згоду на використання анонімних результатів для наукових цілей.

Методика 1. «Тренер – спортсмен». Аналізуючи результати опитування за методикою "Тренер - Спортсмен", можна зробити кілька важливих висновків щодо взаємодії між тренером і спортсменом.

По-перше, видно, що більшість респондентів високо оцінює передбачуваність результатів (*додаток Е*), які може забезпечити їхній тренер. Це може свідчити про ефективність планування і тренувальних методик, що застосовуються тренером. Значущий показник у категорії "Тренер – справедлива людина" також вказує на важливість чесності та справедливості взаємодії тренера і спортсмена.

З іншого боку, кількість респондентів, які вважають, що тренеру не вистачає чуйності в стосунках, або ж надають низьку оцінку вимогливості тренера, може свідчити про потребу у поліпшенні міжособистісних взаємин.

Зауважимо, що значна кількість учасників відзначили, що тренери часто використовують шаблони в роботі, що може свідчити про необхідність більшого уваги до індивідуальних особливостей та потреб кожного спортсмена.

Загалом, опитування вказує на важливість розвитку емоційної інтелігенції та індивідуалізованого підходу в роботі тренера, щоб забезпечити не лише фізичний, але й психологічний комфорт спортсменів.

Методика 2. Мотивація занять спортом. Аналізуючи результати методики "Мотивація занять спортом" (додаток Є) серед дівчат віком від 13 до 20 років, які займаються художньою гімнастикою, можна визначити ключові аспекти, які впливають на їхню мотивацію до спортивних занять.

З високим середнім балом 4,93 від 5 у твердженні "Мені подобається вид спорту, яким я займаюсь", можна визнати, що дівчата виявляють справжнє задоволення від художньої гімнастики, що може служити основою для стійкого інтересу до цього виду спорту.

Хоча твердження "Я займаюсь спортом, щоб бути спритним і витривалим" має менший бал (4,20), це може свідчити про те, що дівчата вважають естетичний і артистичний аспект художньої гімнастики більш пріоритетним, ніж витривалість і фізична сила.

З високими балами у твердженнях "Мені приємно, коли мене нагороджують за перемогу у змаганнях" (4,93) та "Займаюсь спортом, щоб бути чемпіоном" (4,87), можна зробити висновок, що досягнення успіху та визнання в спортивній гімнастиці є значущим стимулом.

Середні бали в твердженнях про позитивний емоційний вплив спорту (наприклад, "Спорт надихає мене та піднімає настрій" з балом 4,73) та прагнення бути визнаним у спортивному світі ("Готовий докладати зусиль, щоб мати високий спортивний статус" - 4,93) підкреслюють важливість емоційного та соціального компонентів у мотивації спортсменок.

Стійка мотивація до занять художньою гімнастикою виявляється у високих балах у твердженнях, пов'язаних із зовнішнім виглядом та фізичною формою. Зокрема, високий бал 4,80 в твердженні "Систематичні заняття спортом необхідні мені, щоб мати гарну зовнішність", а також бали 4,80 і 4,67 у твердженнях "Я займаюсь спортом, щоб підтримувати себе у гарній формі"

і "Мені подобається займатися спортом" свідчать про те, що аспекти здоров'я та естетичної привабливості є важливими для спортсменок.

Важливим мотиваційним чинником є також бажання досягти великих спортивних висот, що відзначено в твердженнях "Мрію бути визнаним найкращим спортсменом у своїй віковій (ваговій) категорії" і "Золота медаль на олімпійських іграх – це моя мрія" з балами 4,27 та 4,53 відповідно.

Також важливим елементом у мотивації є задоволення від самого процесу тренувань, що відображено в твердженні "Я отримую задоволення від самого процесу тренування" з високим балом 4,60. Це підкреслює, що для дівчат художній спорт – це не лише засіб досягнення конкретних цілей, але й саме задоволення від занять.

Узагальнюючи, велика кількість високих балів вказує на те, що дівчата, які займаються художньою гімнастикою, знаходять комплексну мотивацію у комбінації внутрішньої радості від занять, прагненні до досягнення успіху та визнання, а також усвідомленні важливості здоров'я та фізичної форми. Це може служити підґрунтям для сталого інтересу і розвитку у галузі художньої гімнастики.

Методика 3. Загальна тенденція вказує на те, що опитані мають високий рівень самоконтролю та готовності взяти на себе відповідальність за власні дії (додаток Ж). Більшість респондентів виражають схильність приймати рішення швидко, без відкладання на потім (12 так проти 3 ні). Це свідчить про активний підхід до вирішення завдань та відсутність тенденції до відкладання справ на потім.

Опитані проявляють певну схильність до роздратування в ситуаціях, коли не можуть на 100% виконати завдання (9 так проти 6 ні). Водночас, вони прагнуть до високої самооцінки та готові "ставити все на карту" при виконанні роботи (6 так проти 9 ні). Це може свідчити про високі стандарти, які вони ставлять перед собою.

Більшість респондентів визнають, що перешкоди роблять їхні рішення більш твердими (14 так проти 1 ні). Це вказує на високий рівень впевненості в себе та готовності долати труднощі в процесі досягнення мети.

Щодо мотивації, опитані переважно долають важкі завдання навіть тоді, коли вони схильні відкладати їх на потім (9 так проти 6 ні). Це вказує на високий внутрішній мотив та самостійність.

Щодо відносин з іншими, опитані виявляють більш високий ступінь самостійності (9 так проти 6 ні), але при цьому визнають, що у процесі спільної роботи досягають кращих результатів (12 так проти 3 ні).

Деякі аспекти, які варто врахувати при аналізі результатів опитування, включають схильність опитаних до стресу та роздратування, особливо коли стикаються з завданнями, які не вдається виконати на повну міру (9 так проти 6 ні). Це може вказувати на важливість розробки стратегій управління стресом та підвищення рівня толерантності до невдач.

Також слід звернути увагу на те, що деякі респонденти визнали, що в деякі дні їхні успіхи нижчі за середні (9 так проти 6 ні). Це може свідчити про непостійність результатів і можливу потребу в удосконаленні навичок самомотивації та контролю емоцій.

Деякі опитані також відзначили, що їхні досягнення в праці не завжди однакові (8 так проти 7 ні). Це може бути пов'язано з варіабельністю їхньої продуктивності та можливими чинниками, що впливають на їхній робочий вито.

Загалом, аналіз результатів опитування за методикою Т. Елерса вказує на те, що опитані дівчата виявляють високий рівень самоконтролю, внутрішньої мотивації та готовності приймати відповідальність за свої дії. Однак важливо також враховувати деякі потенційні області для розвитку, такі як стратегії управління стресом та підтримання стабільності у досягненні результатів.

Методика 4. Методика "Особистісний диференціал (В.Б. Шапарь)" використовується для оцінки особистісних характеристик і відображає різноманітні аспекти психологічної структури особистості (додаток 3).

За аналізом привабливості, більшість опитаних визначають себе як привабливих (4 особи), що може свідчити про певний рівень самоприйняття та впевненості в своєму зовнішньому вигляді. За силу характеру переважна більшість опитаних відзначають себе як середньо сильних (6 осіб), що може свідчити про збалансованість і витривалість.

У сфері комунікації, дівчата в основному вважають себе говіркими (6 осіб), відповідальними (7 осіб) та активними (8 осіб), що може бути важливими якостями для успішної гімнастичної діяльності. За властивостями, такими як чуйність (9 осіб) та справедливість (6 осіб), опитані також високо оцінюють себе, що вказує на їхню емоційну чутливість та соціальну справедливість.

З іншого боку, у випадках невпевненості (4 особи) та напруженості (2 особи), деякі опитані можуть зіткнутися з викликами у власному розвитку. Також можливість бути дратівливими (4 особи) може вказувати на необхідність управління стресом та емоційною стабільністю.

Загальний аналіз методики вказує на те, що опитані дівчата в основному оцінюють себе позитивно у важливих для гімнастичної діяльності аспектах, таких як привабливість, сила, гнучкість та комунікабельність. Однак, існують також області, де може бути потрібна увага для розвитку особистісних якостей, що можуть впливати на їхню успішність у спорті та особистому житті.

Методика 5. За даними отриманими з опитування дівчат (*додаток II*), можна визначити певні психологічні особливості та тенденції в їхньому поведінкові за методикою В. Ряховського.

Щодо ситуацій соціальної взаємодії та стресових ситуацій, виявляється, що значна частина опитаних дівчат може відчувати невпевненість та стрес у ситуаціях, пов'язаних з виступами на громадських заходах чи відрядженнями. Більшість опитаних відчувають сум'яття та занепокоєння при дорученні виступати з публічними виступами.

Щодо соціальної адаптованості, опитані виявляють різний рівень готовності ділитися своїми переживаннями. Більшість дівчат виявляє високу готовність відкрито ділитися своїми переживаннями, що може свідчити про високий рівень емоційної відкритості.

У ситуаціях міжособистісної взаємодії, таких як звернення незнайомих людей чи прохання про допомогу, виявляється, що дівчата реагують залежно від конкретної ситуації, але загалом виявляється висока готовність до допомоги та спілкування.

Важливим є також те, що опитані виявляють тенденцію до уникання конфліктів та стриманості у взаємодії з іншими. Це може відображати певну стурбованість і бажання уникати неприємностей у міжособистісних відносинах.

Загальною тенденцією є також висловлення індивідуальних поглядів та вподобань, але вказується на певну готовність вислуховувати чужі точки зору.

Узагальнюючи, отримані висновки з методики В. Ряховського вказують на різноманіття психологічних особливостей серед дівчат, зайнятих художньою гімнастикою, та підкреслюють важливість врахування цих особливостей при плануванні та розвитку спортивних програм.

Методика 6. Стиль спілкування тренера (О.О. Леонт'єв). Аналізуючи отримані дані за методикою (рис 2.2), можна зробити ряд важливих висновків. Середні бали, які характеризують різні аспекти стилю спілкування, відображають певні особливості та переваги взаємодії тренера та спортсменів.

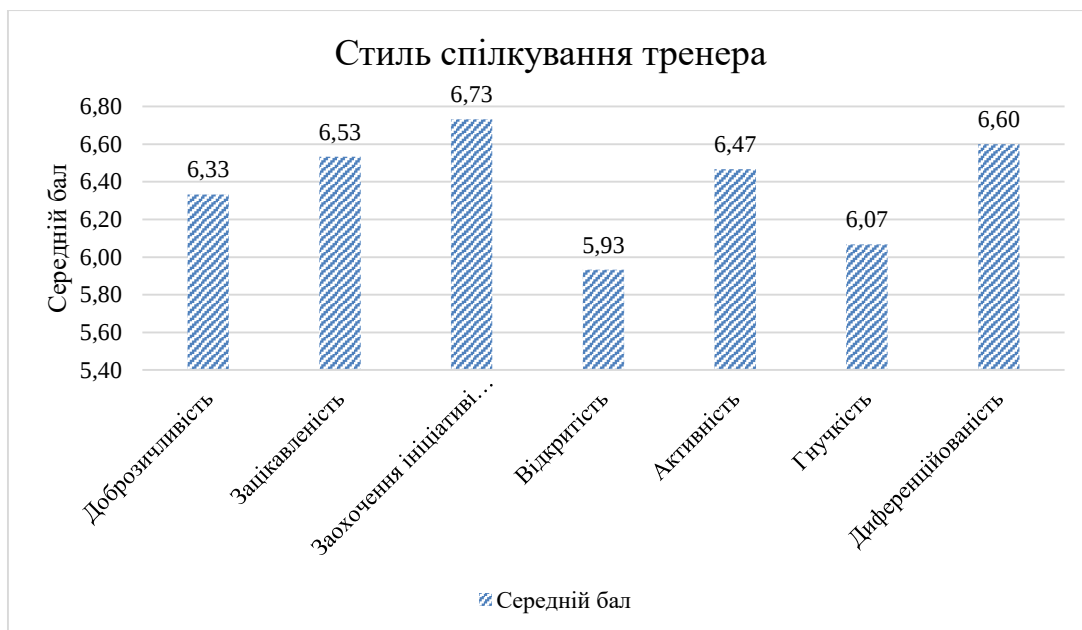


рис 2.2

Доброзичливість тренера оцінена на рівні 6,33 балів, що свідчить про те, що опитані спортсмени сприймають тренера як доброзичливого та приязного. Це може впливати на позитивний емоційний клімат в команді та створювати сприятливі умови для розвитку.

Зацікавленість тренера у спортивному процесі вище середнього з рейтингом 6,53 балів. Це свідчить про те, що тренер не лише виконує свої обов'язки, але й активно цікавиться успіхами та потребами своїх підопічних. Така взаємодія може стимулювати мотивацію та вдосконалення навичок.

Заохочення ініціативи спортсменів має високий рейтинг - 6,73 балів. Це свідчить про позитивне ставлення тренера до індивідуальних ініціатив та творчого розвитку спортсменів. Такий підхід може сприяти самовираженню та розвитку талантів учасників групи.

Відкритість тренера має рейтинг 5,93 балів, що може вказувати на певний рівень обмеженості або недостатньої прозорості у спілкуванні. Покращення цього аспекту може поліпшити взаєморозуміння та ефективність комунікації в команді.

Активність та гнучкість тренера оцінені високо - відповідно, 6,47 та 6,07 балів, що вказує на активну роль тренера у тренуваннях та його готовність адаптуватися до індивідуальних особливостей спортсменів.

Диференційованість, з рейтингом 6,60 балів, також зазначається на високому рівні, що підкреслює здатність тренера розглядати і враховувати різноманітність потреб та можливостей своїх підопічних.

Узагальнюючи, стиль спілкування тренера О.О. Леонтьєва виявився в основному позитивним та сприяючим позитивній атмосфері та розвитку учасниць художньої гімнастики. Однак, покращення в аспектах відкритості та більш глибоке розуміння індивідуальних потреб спортсменів може сприяти подальшому підвищенню ефективності тренувань та досягненню спільних спортивних цілей.

2.3.3. Порівняльний аналіз відповідей тренерів та спортсменок

Порівнюючи результати анкетування тренерів та спортсменок за методиками "Індивідуальний стиль педагогічної діяльності тренера" та "Тренер – Спортсмен", можна визначити різноманітність та унікальність індивідуальних підходів тренерів до тренувального процесу.

У методиці "Індивідуальний стиль педагогічної діяльності тренера" виявлено, що більшість тренерів мають гнучкий підхід та готовність адаптувати тренування до потреб спортсменів, при цьому зберігаючи основні принципи організації та мотивації. Результати також вказують на велику різноманітність стратегій та підходів, що може свідчити про високий рівень гнучкості та творчості тренерів у роботі зі спортсменами.

У методиці "Тренер – Спортсмен" відзначено, що передбачуваність результатів, чесність та справедливість взаємодії між тренером і спортсменом визначають високу оцінку респондентами. Однак існує певний недолік у чутливості та вимогливості тренера, що може вказувати на необхідність поліпшення міжособистісних взаємин. Також виявлено, що тренери часто використовують шаблони, що свідчить про потребу у більш індивідуалізованому підході до кожного спортсмена.

Загальною тенденцією є те, що комфорт спортсменів на тренуваннях вважається пріоритетом для більшості тренерів. Важливо визначити, що

результати анкетування свідчать про необхідність розвитку емоційної інтелігенції та індивідуалізованого підходу в роботі тренера, щоб забезпечити не лише фізичний, але і психологічний комфорт спортсменів. Гнучкість та готовність до адаптації, а також уважність до індивідуальних особливостей спортсменів є ключовими аспектами успішної тренувальної діяльності.

В порівняльному аналізі анкетування тренерів та спортсменок за методиками 3 та 6 виявлено певні відмінності та схожості (рис 2.3) у стилі спілкування, що можуть впливати на взаємодію між ними та на загальний спортивний процес.

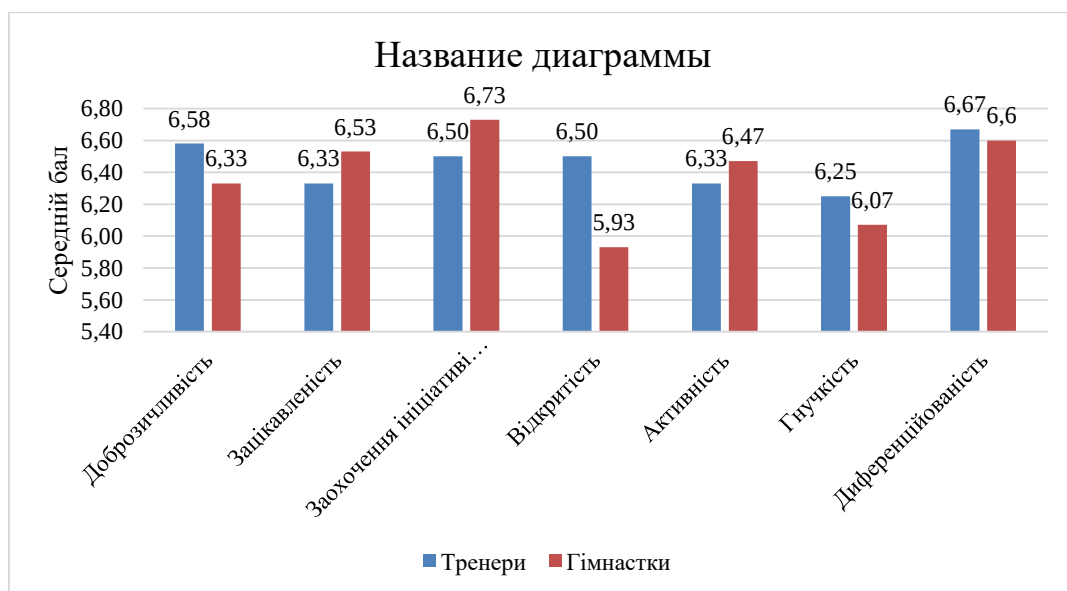


рис 2.3

У методиці 3, що вивчає стиль спілкування тренера, варто відзначити, що досвідчені тренери демонструють вищий рівень доброжелательності (7 балів), у порівнянні з молодими тренерами (6,17 балів), що свідчить про їхню здатність створювати позитивне спілкування зі спортсменами. Зацікавленість індивідуальними потребами спортсменів у досвідчених тренерах також виявляється вищою (6,67 балів), порівняно з молодими тренерами (6 балів).

Щодо методики 6, що досліджує стиль спілкування тренера в контексті спортивного процесу, позитивні аспекти також виявляються домінуючими. Тренери отримали високі оцінки за заохочення ініціативи (6,73 балів), що свідчить про їхню готовність підтримувати та розвивати творчий підхід

учасників групи. Однак, в аспекті відкритості у спілкуванні, де досвідчені тренери отримали 5,93 балів, можна виявити деяку обмеженість або нестачу прозорості, яка може впливати на рівень взаєморозуміння в команді.

Узагальнюючи результати, можна визначити, що обидві групи - тренери та спортсменки - демонструють прийнятливий рівень позитивного спілкування, але є певні аспекти, де можна покращити ефективність комунікації. Подальший розвиток доброзичливості, відкритості та гнучкості у спілкуванні може сприяти поліпшенню командної динаміки та досягненню спільних спортивних цілей.

Аналіз результатів анкетування тренерів та спортсменок за різними методиками надає важливі висновки щодо їхньої взаємодії та внутрішнього стану. Розглянемо отримані дані та порівняємо їх для кращого розуміння динаміки взаємодії в команді.

Методика 3, що вивчає загальні тенденції у самоконтролі та відповідальності, показала, що як тренери, так і спортсменки мають високий рівень самоконтролю та готовності взяти на себе відповідальність за свої дії. Вони демонструють схильність до прийняття рішень швидко та високу самооцінку, що може свідчити про активний підхід до завдань та відсутність відкладання їх на потім.

Методика 4, що оцінює стратегії поведінки у ситуаціях суперечностей, підтверджує, що тренери виявляють готовність до пошуку компромісів, шукають способи заспокоєння опонентів та проявляють уважність до їхніх почуттів. Це створює сприятливий психологічний клімат в команді. Деякі тренери також демонструють нахил до наполегливості, що може бути корисним для досягнення конкретних спортивних результатів.

У порівнянні методик 3 і 4 важливо враховувати взаємозв'язок між внутрішнім самоконтролем та стратегіями у ситуаціях конфліктів. Високий рівень самоконтролю сприяє конструктивним стратегіям управління суперечностями, створюючи умови для ефективного розв'язання конфліктів та покращення співпраці в команді.

Обидві методики також вказують на важливість розвитку стратегій управління стресом, оскільки деякі респонденти виявили схильність до роздратування в ситуаціях неуспіху або невдач. Розробка таких стратегій може позитивно позначитися на стійкості та ефективності роботи тренерів та спортсменок.

Узагальнюючи, отримані дані вказують на позитивні аспекти взаємодії між тренерами та спортсменками, але також вказують на області для подальшого розвитку. Підтримка високого рівня самоконтролю та конструктивних стратегій управління суперечностями сприятиме не лише вдосконаленню спортивних досягнень, а й зміцненню командного духу та позитивного емоційного клімату.

Аналіз результатів анкетування тренерів та спортсменок за методикою стресостійкості (Методика 5) надає цікаві висновки про їхню готовність впоратися із стресом та вплив стресу на їхню роботу та життєдіяльність.

Відзначимо, що молоді тренери виявили велику важкість та напруженість у своїй роботі, і часто думають про роботу позаурочний час і вихідні. Також є тенденція до затримок на роботі або вдома з роботою. З іншого боку, досвідчені тренери вже володіють здатністю зменшувати важкість та напруженість роботи, але також часто залишаються на роботі або присвячують вдома час роботі. Вони ставляться до своєї роботи серйозно та докладають зусиль для досягнення перемог. Це може вказувати на ефективність взаємодії зі стресом та вищий рівень самосвідомості серед досвідчених тренерів.

Порівнюючи це з даними анкетування дівчат (Методика 5), можна виділити, що значна частина опитаних відчуває невпевненість та стрес у ситуаціях, пов'язаних з виступами на громадських заходах чи відрядженнями. Більшість дівчат виявляють готовність відкрито ділитися своїми переживаннями, що свідчить про високий рівень емоційної відкритості. Також важливим є те, що дівчата виявляють тенденцію до уникання конфліктів та стриманості у взаємодії з іншими, але при цьому вони мають високу готовність

до допомоги та спілкування. Ці риси можуть впливати на їх стресостійкість та здатність ефективно взаємодіяти у соціальних ситуаціях.

Узагальнюючи, результати анкетування свідчать про різноманітність та індивідуальні риси стресостійкості серед тренерів і спортсменок. Врахування цих особливостей важливе для подальшого вдосконалення роботи та зниження рівня стресу в спортивних програмах. Потреба в розвитку стратегій управління стресом та підтримання психологічної стійкості визначається індивідуальними особливостями та досвідом у кожного учасника спортивного процесу.

2.4. Спостереження за тренувальним процесом: аналіз взаємодій тренера та гімнасток

Спостереження за тренерською роботою та взаємодіями між тренером та двома гімнастками під час тренувань виявили ряд ключових аспектів, які варто врахувати при подальшому аналізі. Тривалість та інтенсивність тренувальних сесій виглядають належним чином, враховуючи індивідуальні потреби спортсменок.

Невербальна комунікація між тренером та гімнастками виявилася досить ефективною, вказуючи на взаєморозуміння та гармонію в робочих відносинах. При цьому, реакції тренера та спортсменок на певні ситуації свідчать про високий рівень професіоналізму та взаємовідносин.

Емоційний стан учасників тренувань виявив широкий спектр від розцінювання до зацікавленості та відданості. Такий розмах вказує на важливість підходу тренера, який уможливлює адаптацію до індивідуальних особливостей спортсменів.

Детальний аналіз спостережень надає конкретні приклади взаємодій та динаміку тренувань, а також створює основу для подальшого дослідження. Метод реєстрації невербальних сигналів дозволяє зберегти контекст і виявити аспекти, які можуть залишитися непоміченими під час стандартного анкетування.

Отже, результати спостережень становлять цінний внесок у розуміння взаємодій між тренерами та спортсменами, а їх детальний аналіз надає можливість вдосконалити тренувальні методи та підвищити ефективність тренувань.

Важливим аспектом спостережень є також регіональні відмінності в підходах до тренувань між групами з Києва та Чернігова. Це може вказувати на вплив специфічних спортивних традицій та культурних особливостей на організацію тренувального процесу. Дослідник повинен звернути увагу на ці різноманітності при розробці рекомендацій та стратегій подальшого розвитку.

Під час тренування гімнасток з Києва виникла визначена та активна динаміка взаємодій між тренером та спортсменками. Тренер, представник київської спортивної школи, виявив високий рівень професіоналізму та педагогічної майстерності, активно взаємодіє з кожною спортсменкою окремо. Його чіткі та зрозумілі інструкції, а також мотивуючий підхід стимулювали гімнасток до активної участі та високих результатів під час тренувального процесу.

Невербальна комунікація між тренером та спортсменками з Чернігова вражає своєю ефективністю та гармонією. Тренер із Чернігова виявився досвідченим фахівцем, здатним впливати на психоемоційний стан спортсменок. Його збалансований тон та взаєморозуміння з гімнастками створювали позитивну атмосферу, сприяючи високому рівню концентрації та продуктивності під час тренувань.

Результати спостережень затверджують, що методологія детального аналізу тренувальних сесій, невербальної комунікації та емоційного стану є ефективною та надійною. Спостереження надають не лише повноту картини взаємодій між тренерами та спортсменами, але і глибше розуміння психологічних та фізичних аспектів тренувального процесу. Отримані дані становлять цінний внесок у наукове дослідження в галузі спорту та тренерської практики, вказуючи на ключові фактори успіху в розвитку спортивних навичок та досягненні високих результатів.

Зазначені спостереження вказують на суттєву роль невербальної комунікації в процесі тренувань. Виявлені невербальні сигнали та емоційний стан тренера та спортсменів впливають на загальний динамізм тренувального процесу. Здатність тренера виражати підтримку та розуміння через мову тіла і вираз обличчя має безпосереднє відображення на робочому настрої групи, створюючи атмосферу взаєморозуміння та довіри.

Важливим результатом дослідження є здобуття контексту та ідентифікація аспектів, які можуть бути непоміченими під час анкетування чи інших методів дослідження. Спостереження розкривають деталі взаємодій, які можуть залишитися непримітними при стандартних методиках збору даних. Це розширює розуміння тренерського процесу та вказує на можливості для подальшого вдосконалення підходів до тренувань.

Результати спостережень становлять основу для подальшого аналізу та вдосконалення системи тренувань. Вони слугують підґрунтям для розробки ефективних методів підтримки спортсменів, покращення комунікаційного процесу та створення оптимальних умов для досягнення виняткових результатів. Завдяки цим спостереженням відкриваються нові можливості для підвищення ефективності тренерської роботи та розвитку атлетів, що має велике значення для подальшого розвитку спортивної галузі в Україні.

В цілому, спостереження за тренувальним процесом гімнасток з Києва та Чернігова дає змогу визначити прагнення до високого рівня професійного зростання та саморозвитку спортсменів, як і тренерів. Виявлені взаємодії, створена позитивна атмосфера та уміння тренерів адаптуватися до індивідуальних особливостей кожної гімнастки свідчать про високий професіоналізм та емоційну інтелігенцію тренерського складу.

Детальний аналіз, встановлює основу для розуміння ключових факторів, які впливають на тренувальний процес. Невербальна комунікація, емоційний стан, тон тренувань — всі ці аспекти взаємодії вносять важливий вклад у формування успішної спортивної команди. Ці результати можуть бути використані для розробки персоналізованих тренувальних програм,

спрямованих на підвищення ефективності та досягнення виняткових результатів.

Висновки до другого розділу

У висновках даного дослідження виділено ключовий фактор успішності у гімнастиці, яким є взаємодія між тренером і спортсменом. Виявлено, що не лише фізичне вдосконалення, але й психологічна готовність та стійкість відіграють вирішальну роль у досягненні високих спортивних результатів. Взаємини та комунікація між тренером і спортсменом визначаються як важливі у цьому процесі.

Результати анкетування підтверджують різноманітність педагогічних стилів тренерів у гімнастиці. Тренери демонструють гнучкість та готовність адаптувати тренування до потреб спортсменів, зберігаючи при цьому важливі принципи організації та мотивації. Велика готовність тренерів до вдосконалення та самоаналізу свідчить про їхню професійну відповідальність.

Дослідження спрямованості особистості тренера підкреслює важливість розуміння, підтримки та спілкування у житті спортсмена. Індивідуальний підхід та цінність спільної роботи в колективі є ключовими якостями тренера. Узагальнюючи, взаємодія тренера і спортсмена в гімнастиці є складним процесом, що вимагає розгляду індивідуальних особливостей та потреб кожного спортсмена.

Зазначено, що високий рівень стресостійкості тренера є важливою умовою для успішної роботи, особливо в умовах великої відповідальності. Вивчення стратегій вирішення конфліктів свідчить про готовність тренерів до пошуку компромісів та співпраці для досягнення спільних спортивних цілей.

На підставі отриманих результатів можна зробити висновок, що взаємодія між тренерами та спортсменками у гімнастиці є складним процесом, де важливу роль відіграють не лише технічна майстерність та фізичні навички, але й психологічна готовність та взаєморозуміння. Результати емпіричного дослідження, проведеного за допомогою анкетування та інших методик, надали важливі висновки щодо особливостей взаємодії у цій системі, які

можуть бути використані для подальшого вдосконалення тренувального процесу та досягнення виняткових результатів у гімнастиці.

Узагальнюючи результати, обидві групи - тренери та спортсменки - демонструють прийнятливий рівень позитивного спілкування, але існують аспекти, де можна покращити ефективність комунікації. Подальший розвиток доброзичливості, відкритості та гнучкості у спілкуванні може сприяти поліпшенню командної динаміки та досягненню спільних спортивних цілей. Це акцентує на важливості комунікації в спортивних колективах та визначає напрямки подальших розваг у цьому аспекті.

Загальний аналіз результатів анкетування тренерів та спортсменок за різними методиками дозволяє отримати глибше розуміння їхньої внутрішньої динаміки та взаємодії в командному середовищі. Методика 3 та 4, яка оцінює самоконтроль та стратегії управління суперечностями, вказують на високий рівень самоорганізації та готовності до конструктивної співпраці серед тренерів та спортсменок.

Однак, для подальшого розвитку, важливо зосередитися на вдосконаленні аспектів комунікації, емоційної інтелігенції та індивідуалізованого підходу в тренувальному процесі. Це дозволить збалансувати фізичний та психологічний розвиток спортсменок, створити сприятливі умови для досягнення їхнього максимального потенціалу та підняти рівень ефективності тренувань у гімнастиці.

Результати аналізу спостережень свідчать про важливість індивідуального підходу та психологічного взаємодії у тренувальному процесі. Зокрема, невербальна комунікація та уважне врахування емоційного стану спортсменок є ключовими елементами успішної тренувальної діяльності. Тренери, які виявляють високий рівень чутливості до потреб та емоцій своїх підопічних, сприяють створенню позитивного психологічного середовища та підвищенню мотивації для досягнення виняткових результатів.

Також, виявлені регіональні відмінності в підходах до тренувань між групами з Києва та Чернігова підкреслюють важливість урахування

культурних та спортивних контекстів при розробці тренувальних програм. Адаптація методик до конкретного середовища може покращити ефективність тренувань та сприяти успіхам на різних рівнях змагань.

Спостереження за стресостійкістю тренерів та спортсменок вказують на важливість розвитку стратегій управління стресом та психологічної стійкості. Забезпечення психологічного благополуччя та балансу між роботою та особистим життям є критичним для забезпечення тривалості та успіху у спортивній кар'єрі.

Урахування цих аспектів дозволяє не лише підняти якість тренувального процесу, але й створити сприятливі умови для розвитку спортсменів як особистостей. Підвищена свідомість та уважність до психологічного аспекту тренувань може стати ключовим фактором для досягнення виняткових результатів та розвитку спортивного потенціалу.

Однак, важливо врахувати, що тренування не є статичним процесом, і постійне адаптування до потреб та особливостей спортсменів є необхідним елементом успішної тренерської діяльності. Подальший аналіз та вдосконалення тренувальних методик, зокрема, з фокусом на розвиток емоційного інтелекту та психологічної готовності, може сприяти створенню оптимального середовища для досягнення виняткових результатів у гімнастиці.

ВИСНОВКИ

Теоретико-емпіричне дослідження особливостей взаємовідносин в системі «Тренер – Спортсмен» на етапі тренування дозволяє зробити наступні висновки.

1. У тренувальному процесі, мотиваційна взаємодія тренера і спортсмена ґрунтується на визначенні спортивних цілей та підтримці внутрішньої мотивації спортсмена.

Вплив тренера на психологічну стійкість спортсменів виявляється у використанні ефективних методів мотивації та підтримці в подоланні психологічних труднощів.

2. У взаємодії тренера і спортсменок виявлено, що чіткість комунікації, доступність і відкритість, підтримка, а також емпатія є ключовими комунікативними аспектами, сприяючи успішним тренуванням спортсменок. Ці елементи покращують розуміння завдань, побудову довіри та психологічний комфорт, сприяють підтримці мотивації та ефективному навчанню.

3. Особливостями побудови взаємовідносин **тренерів** зі спортсменками-гімнастками на етапі тренування виступають:

3.1. Аналіз *індивідуального педагогічного стилю* тренерів показав, що більшість з них користується навичками детального планування тренувань, націленого на систематичне й методичне навчання гімнасток. Також виявлено, що більшість тренерів підтримує баланс між самостійністю гімнасток та контролем тренера під час виконання вправ.

3.2. Аналіз *особистісної спрямованості* тренерів в художній гімнастиці показав, що більшість з них орієнтована на високий професіоналізм (що помітно у використанні передових педагогічних методів та технік). Частина опитаних демонструють спрямованість на співпрацю та взаємодію в колективі, наголошуючи на важливості підтримки самостійності спортсменів.

3.3. Аналіз *стилів спілкування* тренерів у художній гімнастиці вказує на високу цінність доброзичливості, зацікавленості та заохочення ініціативи спортсменів. Тренери виражають відкритість та активність у взаємодії з гімнастками, враховуючи їхні індивідуальні особливості.

3.4. Аналіз *стратегій поведінки тренера в суперечливих ситуаціях* вказує на застосування збалансованості у використанні різних підходів. Тренери демонструють тенденцію уникати конфліктів, проте також виявляють готовність до активного пошуку компромісів та збереження взаємин зі спортсменами.

3.5. *Стресостійкість* тренерів має високий рівень сформованості. Здебільшого тренерський склад діє швидко, добре пораються з напруженою атмосферою, потужним навантаженням та ефективно управляють своїм часом. Здатність добре контролювати емоції та виявлений професіоналізм говорять про їхню готовність до успішної роботи на етапі тренування.

4. Особливостями організації взаємовідносин **спортсменок-гімнасток** з тренерами на етапі тренування виступають:

4.1. Особливості побудови *взаємовідносин з тренером* свідчать про високий рівень взаєморозуміння та довіри. Гімнастки позитивно ставляться до тренера, вважають його авторитетом та високо цінують індивідуалізацію та увагу до їхніх потреб. Ці взаємовідносини сприяють ефективному тренувальному процесу та можуть позитивно позначитися на їхніх виступах.

4.2. Домінуючими *мотивами занять спортом* у гімнасток виступають яскраво виражені інтринсичні мотиви (зокрема: задоволення від тренувань, натхнення, турбота про здоров'я та бажання досягти високого спортивного статусу). Ці мотиви підтримують позитивне ставлення до занять та можуть сприяти досягненню спортивних амбіцій гімнасток.

4.3. *Провідною мотивацією* гімнасток можна вважати прагнення до успіху і, навіть, деяку емоційну залежність від успіху. Вони виявляють відданість роботі та націленість на постійне власне вдосконалення, проте

можуть виникати труднощі, пов'язані із умінням регулювати свої емоції, що важливо для забезпечення стабільності та впевненості під час тренувань.

4.4. Аналіз власних *особистісних особливостей* вказує на те, що більшість гімнасток оцінює себе як привабливих, сильних, говірких, відповідальних, упертих, відкритих, доброзичливих, чуйних, енергійних, рішучих, чесних, незалежних, врівноважених та самостійних. Ці риси можуть створювати сприятливий контекст для ефективної комунікації та успішного виконання вправ у художній гімнастиці, враховуючи індивідуальні особливості кожної спортсменки.

4.5. Аналіз *взаємодії у стресогенних умовах* вказує на те, що більшість гімнасток переважно стійкі у стресі, викликаному ситуаціями тренувань. Способи подолання стресів вони вбачають переважно у готовності ділитися переживаннями та спілкуватися з іншими; поряд з тим, виявляють середню готовність до вирішення конфліктів та письмової комунікації. Загальна картина свідчить про різноманітність способів міжособистісної взаємодії, що важливо враховувати для створення сприятливого навчального середовища.

4.6. *Стиль спілкування з тренером* включає високий рівень доброзичливості, зацікавленості та заохочення ініціативи спортсменів з боку наставника. Але, поряд з тим, існує можливість вдосконалення у відкритості та гнучкості взаємодії. В цілому, окреслений стиль спілкування сприяє позитивній атмосфері та розвитку спортсменів.

5. На основі проведеного дослідження особливостей побудови взаємовідносин у системи “Тренер – Спортсмен” на етапі тренувань, нами були розроблено план спостережень та аналізу взаємодії педагога з гімнастками.

Перспективи досліджень включають удосконалення тренувальних методик, особливо з урахуванням розвитку емоційного інтелекту та психологічної готовності. Ці аспекти сприятимуть створенню оптимального середовища для досягнення виняткових результатів у гімнастиці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акімова Л. І. Психологія спорту: курс лекцій. К.: Либідь, 2004. 127 с.
2. Богданов В. Ефективність тренувань у художній гімнастиці. *Спортивна наука*. 2018. №10 (2). С. 45-62.
3. Бочелюк В., Черепехіна О. Психологія спорту. К.: Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
4. Вейнберг Р., Гоулд Д. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2001. 336 с.
5. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 240 с.
6. Волошок А. А. Теорія і методика спорту. К: Центр учбової літератури, 2008.
7. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
8. Гончаренко О. "Емоційна взаємодія в тренувальному процесі художньої гімнастики. *Журнал психології та спорту*. 2020. №5 (2). С. 78-92.
9. Горбань І. Психологічні аспекти тренування у вищих спортивних закладах України. *Український журнал спортивної психології*. 2018. № 4 (22). С. 56-71.
10. Горбунів Г. Д., Гогунів Е. Н. Психологія фізичної культури і спорту. К.: Академія, 2009.
11. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. 276 с.
12. Даниленко, В. Тренерська взаємодія як ключовий фактор підвищення ефективності тренувань. *Спортивна психологія*. 2019. №37 (2). С. 112-129.
13. Євдокимов В.І., Агапова Т.П., Гавриш І.В., Олійник Т.О. Педагогічний експеримент. Харків: ОВС, 2001. 148 с.

- 14.Захаренко О. Сучасні тенденції в тренуванні спортсменів: психологічний аспект. *Вісник фізичної культури і спорту*. 2020. №3. С. 45-57.
- 15.Зінченко С., Петров О. Баланс між спортивними досягненнями та збереженням здоров'я у юних гімнастів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. №4 (42). С. 85-92.
- 16.Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
- 17.Іванов, М. Актуальні питання взаємодії тренера та спортсмена у вищих спортивних закладах. *Український журнал спортивної науки*. 2021. № 1 (28). С. 67-82.
- 18.Іванова Н., Ковальчук О. Вплив тренера на формування психологічних якостей спортсмена. *Український журнал спортивної науки*. 2019. № 2 (15). С. 57-64.
- 19.Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів: навч. посіб. К. : Ін-т післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. 112 с.
- 20.Клименко В. В. Психологія спорту. К.: МАУП, 2007. 432 с.
- 21.Ковалів В. С., Холодів Ж. К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К.: Academia, 2009.
- 22.Ковальчук І. "Професійна комунікація тренера та її вплив на розвиток технічних навичок атлета. *Український журнал спортивної науки*. 2021. № 2(4). С. 112-125.
- 23.Ковальчук Н. Особливості комунікації тренера і спортсмена у вищих спортивних школах. *Журнал спортивних наук*. 2017. №2(15). С. 89-104.
- 24.Козаченко Т. Комунікативні аспекти тренувального процесу в художній гімнастиці. *Спортивна психологія*. 2018. №29(4). 112-125.
- 25.Корнієнко М. Інтеграція психології в тренувальний процес у гімнастиці: сучасний погляд. Київ: Видавництво Спорт Україна, 2022.

- 26.Костенко М.П. Підготовка майбутніх тренерів з футболу до формування групової рефлексивності діяльності спортсменів: дис. ... канд. пед. наук, спеціальність 13.00.04 – Теорія і методика професійної освіти. К.: Національний університет біоресурсів і природокористування України, 2021. 332 с. URL: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u145/dis_kostenko.pdf
- 27.Кравченко І., Даниленко В. Індивідуалізація тренувального процесу у вищій спортивній школі України. *Молода спортивна наука України*. 2017. №1(25). 147-152.
- 28.Лавський В. Види взаємовідносин у спортивній команді: Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту: тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелєв. Суми: СумДУ, 2013. С. 17-23. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/32921/1/Lavskiy_komanda.pdf
- 29.Лисенко Н., Коваленко І. Вплив батьків на формування психічних якостей у юних гімнасток. *Український журнал спортивної науки*. 2018. №3(18), 49-56.
- 30.Ложкін Г. Професійний розвиток особистості майбутнього спортивного психолога. *Вища освіта України*. 2006. № 4. С. 75-79.
- 31.Лукова С., Фоменко К. Діагностичний інструментарій для вивчення актуальних мотивів спортивної діяльності підлітків. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 9. С. 162-171. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/9_2021/23.pdf
- 32.Максименко А. Теорія і методика фізичної культури: підручник. К.: Фізична культура, 2006.
- 33.Матвеев Л. Теорія і методика фізичної культури. К.: Фізкультура і спорт, 2008.
- 34.Мельник О. Психологічні аспекти взаємодії тренера та артистичного гімнаста. *Журнал артистичної гімнастики*, 2019. №7(15). С. 45-58.

35. Неверкович С. Д., Аронова Т. В., Баймурзін А. Р. Педагогіка фізичної культури і спорту. К.: Academia, 2010.
36. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: моногр. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с. URL: <http://repository.vsau.org/getfile.php/25451.pdf>
37. Олійник Н. Тренерська комунікація та формування ефективного партнерства в системі "тренер-спортсмен". *Фізична культура і спорт*. 2020. № 4(40). С. 78-91.
38. Пантік В.В., Митчик О.П., Жигун К.Ф. Психологічний клімат спортивної команди. Сумісність членів спортивної команди. *Молодіжний науковий вісник*. 2010. №1. С. 103-108. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/3670/1/Pantik_1.pdf
39. Педагогічні здібності тренера, їх значення і зміст. Лекція 5. С. 21-23. URL: <http://sport.mdu.edu.ua/fks/wp-content/uploads/2020/02/На-сайт-лек...pdf>
40. Перепелиця А.В. Програма тренінгу з профілактики та подолання емоційного вигорання у спортсменів. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 14: Методологія і теорія психології. Вип. 3. Київ-Ніжин. Видавець «ПП Лисенко М.М.». 2020. С. 208-217. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/721736/1/zbirka_14_3_print%20\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/721736/1/zbirka_14_3_print%20(1).pdf)
41. Петренко, Л. Психологічні аспекти тренувального процесу: взаємодія тренера і спортсмена. Київ: Видавництво УКУ. 2021.
42. Петренко Л., Литвиненко О. Психологічна стійкість в умовах спортивної діяльності. Київ: Видавництво УКУ. 2021
43. Петренко О. Психологічні аспекти взаємин тренера та спортсмена. К.: Видавництво "СпортУкраїна", 2019.
44. Попова Л. Взаємодія тренера та гімнаста як ключовий елемент тренувального процесу. *Журнал гімнастики і аеробіки*. 2017. №3(12), С. 112-127.

45. Психодіагностика особистості підлітка: навч. посіб. із психологічної практики для студентів педагогічних і психологічних спеціальностей / за ред. О.Д. Кравченко, В.Ф. Моргуна. Полтава, 2008. 118 с. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/10346/1/Психоджіагностик%20особистості.pdf>
46. Решетников Н. В., Кисліцин Ю. Л. І інш. Фізична культура. К.: Вид-во: Academia, 2010.
47. Родионов А. В., Сопов В. Ф., Непопалов В. Н. Психологія фізичної культури і спорту. К.: Вид-во: Academia, 2010.
48. Романенко Д. Комунікаційні стратегії у тренувальному процесі артистичної гімнастики. *Спортивна психологія*. 2019. №34(1). С. 56-70.
49. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: «ОВС», 2008. 256 с.
50. Сергієнко Л. П. Спортивна генетика: підручник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2009. 944 с.
51. Симоненко І., Іванченко В. Довготривалі дослідження формування психологічних якостей у гімнасток. *Спортивна психологія*. 2019. №27(2). С. 89-104.
52. Старовойтов І. Оптимізація тренерської взаємодії для досягнення високих спортивних результатів. *Журнал тренера*. 2021. №2(18). С. 89-104.
53. Степаненко В. Динаміка взаємин у тренувальному процесі художньої гімнастики: аналіз сучасних тенденцій. *Науковий вісник факультету фізичної культури і спорту*. 2018. №3(1). С. 45-57.
54. Степаненко І. Комунікативні аспекти тренерської діяльності в сучасному спорті. *Фізична культура і спорт*. 2016. №2(30). С. 112-125.
55. Тимченко С. Психологічні аспекти ефективності тренерської комунікації в гімнастиці. *Спортивна психологія*. 2018. №25(3). С. 45-60.

- 56.Ткаченко М. Вплив тренерської взаємодії на психологічний стан спортсмена. *Журнал спортивної психології*. 2018. №5(25). С. 78-92.
- 57.Усова І. Взаємодія тренера і артистичного гімнаста як фактор підвищення ефективності спортивної діяльності. *Журнал артистичної гімнастики*. 2020. №5(20). С. 112-125.
- 58.Федоров В. Культура тренерської комунікації в артистичній гімнастиці. *Фізична культура і спорт*. 2016. №3(25). С. 78-91.
- 59.Шалар О.Г. Лекції з курсу “Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура» Херсон: Видавництво ХДУ, 2005. 212 с. URL: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/1382/Практикум_з_псих._спорту.pdf?sequence=1&isAllowed=y
60. Шапар В.Б. Психологічний тлумачний словник. Харків: Прапор, 2004. 640 с.
- 61.Шевченко О. Аспекти психологічної підготовки спортсменів в тренувальному процесі. *Спортивна психологія* 2019. №41(3). С. 45-60.
- 62.Шевченко О., Литвинова С. Психічне здоров'я гімнастів: проблеми та шляхи вирішення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. №2(40). С. 111-118.
- 63.Юрченко В. Тренерська комунікація в системі взаємодії тренер-спортсмен. *Фізична культура і спорт*. 2022. №1(35). С. 23-38.
- 64.Brown, A., & Johnson, M. Effective Coaching: Personal and Professional Qualities. *Journal of Sports Psychology*, 2019. 24(2), 87-104.
- 65.Deci, E. L., & Ryan, R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 2000. 11(4), 227-268.
- 66.Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- 67.Erickson, K., et al. Discipline and Success in Gymnastics: A Longitudinal Analysis. *Journal of Sport Psychology*, 2018. 23(3), 112-129.

- 68.Garcia, L., & Martinez, S. Challenges in the Coach-Athlete Relationship. *International Journal of Sports Coaching*, 2021. 30(3), 215-230.
- 69.Goleman, D. Emotional Intelligence in Coaching: Navigating the Coach-Athlete Relationship. *Journal of Applied Psychology*, 2016. 31(2), 150-167.
- 70.Gould, D., & Udry, E. Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1994. 26(4), 478-485.
- 71.Jackson, R., et al. Classifying Sports Coaches: Autocratic, Democratic, and Transformational Approaches. *Journal of Coaching Studies*, 2020. 15(4), 321-340.
- 72.Jones, E., & Miller, K. Continuous Professional Development in Sports Coaching: A Framework for Success. *International Journal of Sports Science*, 2023 28(1), 45-62.
- 73.Smith, J., et al. Building Trust in the Coach-Athlete Relationship: Strategies and Outcomes. *Journal of Coaching Education*, 2019. 25(3), 210-225.
- 74.Smith, P., & Jones, L. The Multifaceted Functions of a Sports Coach. *Journal of Sport Sciences*, 2018. 19(1), 45-60.
- 75.Smith, R., & Lee, M. Cultural Sensitivity in Sports Coaching: A Global Perspective. *International Journal of Sports Diversity*, 2021. 36(4), 321-339.
- 76.Thompson, A., & Davis, S. Impact of Coaching Styles on Athlete Performance: A Longitudinal Analysis. *Journal of Sport Coaching*, 2022. 17(2), 87-104.

ДОДАТКИ

Додаток А

ШАНОВНИЙ УЧАСНИКУ!

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології Науково-навчального інституту психології та соціальної роботи НУЧК імені Т.Г. Шевченка вивчає особливості взаємин тренерів і спортсменів на етапі проведення тренувань. Просимо Вашої допомоги у дослідженні!

Щиро дякуємо за Вашу увагу, приділений час і співпрацю!

Методика 1. Індивідуальний стиль педагогічної діяльності тренера

Інструкція. Прочитайте, будь ласка, наведені нижче питання щодо змістовних характеристик Вашого стилю педагогічної взаємодії зі спортсменами. Висловіть свою **згоду** (поставивши позначку у стовпчику «Так») **АБО незгоду** (поставивши позначку у стовпчику «Ні») з кожним твердженням.

№ з/п	Твердження	Так	Ні
1	Ви складаєте детальний план тренування?		
2	Ви плануєте тренування лише у загальних рисах?		
3	Чи часто Ви відхиляєтесь від плану тренування?		
4	Чи відхиляєтесь Ви від плану, помітивши недоліки у навичках, уміннях спортсменів чи труднощі під час виконання завдань?		
5	Ви відводите більшу частину тренування на пояснення нового матеріалу?		
6	Ви постійно стежите за тим, як засвоюється новий матеріал?		
7	Чи часто Ви звертаєтесь до спортсменів із запитаннями у процесі пояснення?		
8	У процесі здачі контрольних нормативів чи багато уваги Ви приділяєте кожному спортсмену?		
9	Ви завжди домагаєтесь від спортсменів абсолютно правильного виконання вправ?		
10	Ви завжди домагаєтесь, щоб спортсмен самостійно виправив свої помилки?		
11	Ви часто застосовуєте різноманітний матеріал з метою розучування нових вправ?		
12	Ви часто змінюєте спрямованість роботи на тренуванні?		
13	Чи допускаєте Ви, щоб задача контрольних нормативів спонтанно перейшла у розучування нових вправ?		
14	Ви зразу відповідаєте на несподівані питання спортсменів?		
15	Ви постійно стежите за активністю всіх спортсменів під час тренування?		
16	Чи може непередбачуваність чи настроїв спортсменів під час тренувального заняття вивести Вас з рівноваги?		
17	Ви завжди самі виправляєте помилки спортсменів?		
18	Ви завжди вкладаєтесь у рамки тренування?		
19	Ви жорстко стежите за тим, щоб спортсмени виконували вправи самостійно, без підказок або допомоги?		
20	Ви завжди детально оцінюєте виконання кожної вправи?		
21	Чи різко відрізняються Ваші вимоги до сильних і слабких спортсменів?		
22	Чи часто Ви заохочуєте спортсменів за добре виконану вправу?		
23	Чи часто Ви засуджуєте спортсменів за погано виконану вправу?		

24	Чи часто Ви контролюєте навички й уміння спортсменів?		
25	Чи часто Ви повторюєте вивчені вправи?		
26	Ви можете перейти до вивчення нових вправ, не будучи впевненим, що попередні засвоєні всіма спортсменами?		
27	Як Ви вважаєте, спортсменам цікаво у Вас на тренуванні?		
28	Як Ви вважаєте, спортсменам комфортно у Вас на тренуванні?		
29	Ви постійно підтримуєте високий темп тренування?		
30	Ви сильно переживаєте через невиконання спортсменом висунутих вимог?		
31	Ви завжди вимагаєте чіткого дотримання дисципліни на тренуванні?		
32	Вас відволікає «робочий шум» на тренуванні?		
33	Ви часто аналізуєте свою діяльність на тренуванні?		

Методика 2. Спрямованість особистості тренера

Інструкція. З відповідей на кожний пункт виберіть таку, яка найкраще висловлює Вашу точку зору, яка для Вас найбільш цінна чи більш за все відповідає правді.

Літеру обраної Вами відповіді, напишіть у «Бланку» навпроти номеру запитання у стовпчику **«Більше всього»**. Потім з варіантів відповідей на це ж запитання виберіть найменш прийнятний варіант. Відповідну йому літеру напишіть навпроти номеру запитання, але у стовпчику **«Менше всього»**. Для кожного питання використовуйте лише дві літери, варіант відповіді, який залишився, **не записуйте нікуди**.

Над питаннями не думайте надто довго: перший вибір зазвичай буває найточнішим. Час від часу перевіряйте, чи правильно Ви записуєте відповіді, чи у ті стовпчики, чи всюди проставлені літери.

БЛАНК

№ з/п	Більше всього	Менше всього	№ з/п	Більше всього	Менше всього	№ з/п	Більше всього	Менше всього
1			11			21		
2			12			22		
3			13			23		
4			14			24		
5			15			25		
6			16			26		
7			17			27		
8			18			28		
9			19			29		
10			20			30		

Питання до методики

1. Найбільше задоволення я отримую від:

- А) схвалення моєї роботи;
- В) усвідомлення того, що робота виконана добре;
- С) усвідомлення того, що мене оточують друзі.

2. Якби я грав у футбол (волейбол, баскетбол), то я хотів би бути:

- А) тренером, який розробляє тактику гри;
- В) відомим гравцем;
- С) обраним капітаном команди.

3. По-моєму, кращим педагогом є той, хто:

- A) проявляє інтерес до учнів і до кожного має індивідуальний підхід;
- B) викликає інтерес до предмета, так що учні із задоволенням поглиблюють свої знання в цьому предметі;

C) створює в колективі таку атмосферу, в якій ніхто не боїться висловити свою думку.

4. Мені подобається, коли люди:

- A) радіють виконаній роботі;
- B) із задоволенням працюють у колективі;
- C) прагнуть виконати свою роботу краще за інших.

5. Я хотів(-ла) би, щоб мої друзі:

- A) були чуйними і допомагали людям, коли для цього випадають можливості;
- B) були вірні і віддані мені;
- C) були розумними і цікавими людьми

6. Найкращими друзями я вважаю тих:

- A) з ким складаються хороші стосунки;
- B) на кого завжди можна покластися;
- C) хто може багато чого досягнути у житті.

7. Більш за все я не люблю:

- A) Коли у мене щось не виходить;
- B) Коли псуються стосунки з товаришами;
- C) Коли мене критикують.

8. По-моєму, гірше за все, коли педагог:

- A) не приховує, що деякі учні йому несимпатичні, насміхається і жартує над ними;
- B) викликає дух суперництва у колективі;
- C) недостатньо добре знає предмет, якому навчає.

9. У дитинстві мені більш за все подобалось:

- A) проводити час з друзями;
- B) відчуття виконаних справ;
- C) коли мене за щось хвалили.

10. Я хотів би бути схожим на тих, хто:

- A) досяг успіху у житті;
- B) по-справжньому захоплений своєю справою;
- C) відрізняється товариськістю і доброзичливістю.

11. У першу чергу школа повинна:

- A) навчити розв'язувати задачі, які ставляться життям;
- B) розвивати перш за все індивідуальні здібності учня;
- C) виховувати риси, які допомагають взаємодіяти з людьми.

12. Якщо б у мене було більше вільного часу, найохочіше я використав би його:

- A) для спілкування з друзями;
- B) для відпочинку і розваг;
- C) для своїх улюблених справ і самоосвіти.

13. Найбільших успіхів я досягаю, коли:

- A) працюю з людьми, яким симпатизую;
- B) у мене цікава робота;
- C) мої зусилля добре винагороджуються.

14. Я люблю коли:

- A) інші люди мене цінують;
- B) відчуваю задоволення від добре виконаної роботи;

С) приємно проводжу час з друзями.

15. Якщо б про мене вирішили написати у газеті, мені б хотілося щоб:

А) розповіли про якусь цікаву справу, пов'язану з навчанням, роботою, спортом та ін., в яких мені довелося взяти участь;

В) написали про мою діяльність;

С) обов'язково розповіли про колектив, в якому я працюю.

16. Я краще за все навчаюся (навчався), якщо викладач:

А) має до мене індивідуальний підхід;

В) зуміє викликати у мене інтерес до предмету;

С) влаштовує колективні обговорення проблем, що вивчаються.

17. Для мене немає нічого гіршого, ніж:

А) образа особистої гідності;

В) невдача при виконанні важливої справи;

С) втрата друзів.

18. Більш за все я ціную:

А) успіх;

В) можливості хорошої спільної роботи;

С) здоровий практичний ум і кмітливість.

19. Я не люблю людей, які:

А) вважають себе гіршими від інших;

В) часто сваряться і конфліктують;

С) заперечують все нове.

20. Приємно, коли:

А) працюєш над важливою для всіх справою;

В) маєш багато друзів;

С) викликаєш захоплення і всім подобаєшся.

21. По-моєму, у першу чергу керівник повинен бути:

А) доступним;

В) авторитетним;

С) вимогливим.

22. У вільний час я охоче почитав би книжки:

А) про те, як заводити друзів і підтримувати хороші стосунки з людьми;

В) про життя видатних і цікавих людей;

С) про останні досягнення науки і техніки.

23. Якщо б у мене були здібності до музики, я хотів би бути:

А) диригентом;

В) композитором;

С) солістом.

24. Мені б хотілося:

А) придумати цікавий конкурс;

В) перемогти у конкурсі;

С) організувати конкурс і керувати ним.

25. Я хотів би прочитати книгу:

А) про мистецтво добре уживатися з людьми;

В) про життя відомої людини;

С) по типу «Зроби сам».

26. Людина повинна прагнути того, щоб:

А) інші були нею задоволені;

В) перш за все виконати свою задачу;

С) їй не потрібно було дорікати за виконану роботу.

27. Краще за все я відпочиваю у вільний час:

А) спілкуючись з друзями;

- В) переглядаючи розважальні фільми;
С) займаючись своєю улюбленою справою.

28. За умови однакового фінансового успіху я б із задоволенням:

- А) видумав цікавий конкурс;
В) виграв би у конкурсі;
С) організував би конкурс і керував ним.

29. Для мене важливіше за все:

- А) що я хочу зробити;
В) як досягнути цілі;
С) як залучити інших до досягнення моєї цілі.

30. Людина повинна поводитися так, щоб:

- А) інші були нею задоволені;
В) виконати перш за все свою задачу;
С) не потрібно було докоряти їй за роботу.

Методика 3. Стиль спілкування тренера (О.О. Леонт'єв)

Проаналізуйте власний стиль налагодження комунікативної взаємодії (спілкування) з учнями (спортсменами). Оберіть та **позначте цифру**, яка, на Вашу думку, найкраще описує Ваш стиль встановлення й дотримання комунікацій у процесі тренувань, зважаючи на те, що 1 – мінімальна вираженість якості, а 7 – максимальна вираженість.

1. Доброзичливість	7	6	5	4	3	2	1	Недоброзичливість
2. Зацікавленість	7	6	5	4	3	2	1	Байдужість
3. Заохочення ініціативи спортсменів	7	6	5	4	3	2	1	Придушення ініціативи
4. Відкритість (вільне висловлювання почуттів, відсутність «маски»)	7	6	5	4	3	2	1	Закритість (дотримання соціальної ролі, страх своїх недоліків, тривога за престиж)
5. Активність (весь час у спілкуванні, тримає спортсменів «у тонусі»)	7	6	5	4	3	2	1	Пасивність (не керує процесом спілкування, лишаючи напризволяще)
6. Гнучкість (легко схоплює і розв'язує проблеми, конфлікти, які виникають)	7	6	5	4	3	2	1	Жорсткість (не помічає змін у настрої спортсменів, спрямований наче на себе)
7. Диференційованість (індивідуальний підхід у спілкуванні)	7	6	5	4	3	2	1	Відсутність диференційованості у спілкуванні (немає індивід. підходу)

Методика 4. Стратегія поведінки у ситуації суперечностей

Інструкція: Перед Вами ряд тверджень, які допоможуть визначитись з деякими особливостями Вашої поведінки. Тут не може бути відповідей «правильних» або «помилкових». Люди різні, і кожен може висловити власну думку.

Кожне питання містить два варіанти відповідей: А і В, з яких Ви маєте вибрати один, якій більшою мірою відповідає Вашим поглядам, Вашій думці про себе. Поряд з кожним

питанням позначте **один з варіантів** (А чи В) для кожного твердження. Відповідати потрібно якомога швидше

1.

А. Інколи я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за рішення суперечливого питання.

В. Ніж обговорювати, чим відрізняються наші погляди, я намагаюсь звернути увагу на те, з чим ми обоє погоджуємося.

2.

А. Я стараюсь знайти компромісне рішення.

В. Я намагаюсь владнати справу з врахуванням всіх інтересів іншої людини (опонента) і моїх власних.

3.

А. Зазвичай я наполегливо намагаюсь домогтися свого.

В. Я стараюсь заспокоїти опонента і зберегти наші стосунки.

4.

А. Я намагаюсь знайти компромісне рішення.

В. Інколи я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.

5.

А. Залагоджуючи суперечливу ситуацію, я увесь час стараюсь знайти підтримку в іншого.

В. Я стараюсь зробити все, щоб уникнути марного напруження.

6.

А. Я намагаюсь уникнути неприємностей для себе.

В. Я стараюсь домогтися свого.

7.

А. Я стараюсь відкласти рішення суперечливого питання, для того, щоб через якийсь час вирішити його остаточно.

В. Я вважаю можливим чимось поступитися, щоб добитися чогось іншого.

8.

А. Зазвичай я наполегливо прагну добитися свого.

В. Я в першу чергу стараюсь чітко визначитись, у чому полягають всі зачеплені інтереси.

9.

А. Думаю, що не завжди слід хвилюватися через якісь суперечки, які виникають.

В. Я докладаю зусиль, щоб добитися свого.

10.

А. Я твердо прагну домогтися свого.

В. Я намагаюсь знайти компромісне рішення.

11.

А. У першу чергу я стараюсь чітко визначитись, у чому полягають всі підняті суперечливі питання.

В. Я стараюсь заспокоїти опонента і, головним чином, зберегти наші стосунки.

12.

А. Часто я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.

В. Я надаю можливість опоненту в чомусь залишитися при своїх поглядах, якщо він також йде назустріч мені.

13.

А. Я пропоную середню позицію.

В. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14.

А. Я повідомляю опоненту свою точку зору і питаю про його погляди.

В. Я намагаюсь показати опоненту логіку і переваги моїх поглядів.

15.
А. Я стараюсь заспокоїти опонента і, головним чином, зберегти наші стосунки.
В. Я стараюсь зробити так, щоб уникнути напруження.
16.
А. Я стараюсь не зачепити почуттів опонента.
В. Я намагаюсь переконати опонента у перевагах моєї позиції.
17.
А. Зазвичай я наполегливо стараюсь домогтися свого.
В. Я стараюсь зробити все, щоб уникнути марної напруженості.
18.
А. Якщо це зробить опонента щасливим, дам йому можливість наполягти на своєму.
В. Я даю можливість опоненту у чомусь залишитися при своїх поглядах, якщо він також йде мені назустріч.
19.
А. У першу чергу я стараюсь чітко визначитись, у чому полягають всі підняті питання й інтереси.
В. Я стараюсь відкласти вирішення суперечливого питання з тим, щоб через якийсь час вирішити його остаточно.
20.
А. Я намагаюсь негайно подолати наші розбіжності.
В. Я стараюсь знайти найкраще поєднання вигод і втрат для обох сторін.
21.
А. Ведучи перемовини, я стараюсь бути уважним до бажань опонента.
В. Я завжди схильяюсь до прямого обговорення проблем та їх спільного вирішення.
22.
А. Я намагаюсь знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і поглядами іншої людини.
В. Я відстоюю свої бажання.
23.
А. Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
В. Інколи я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення суперечливого питання.
24.
А. Якщо позиція опонента здається мені дуже важливою, я постараюсь піти назустріч його бажанням.
В. Я стараюсь переконати опонента дійти компромісу.
25.
А. Я намагаюсь показати опоненту логіку і переваги моїх поглядів.
В. Проводячи перемовини, я стараюсь бути уважним до бажань опонента.
26.
А. Я пропоную середню позицію.
В. Я майже завжди стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
27.
А. Часто я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.
В. Якщо це зробить опонента щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
28.
А. Зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
В. Залагоджуючи ситуація, я зазвичай стараюсь знайти підтримку в опонента.
29.
А. Я пропоную середню позицію.
В. Думаю, що не завжди слід хвилюватися через якісь суперечки, котрі виникають.
- 30.

А. Я стараюсь не зачепити почуття опонента.

В. Я завжди посідаю таку позицію у суперечливому питанні, щоб ми спільно з іншою людиною могли домогтися успіху.

Методика 5. Стресостійкість

Інструкція. На кожне запитання тесту можливі три варіанти відповіді: «так», «ні», «не знаю». Постарайтеся не зловживати відповіддю «не знаю». Використовуйте його лише у тому випадку, якщо у Вас дійсно викликає труднощі однотайна відповідь «так» чи «ні».

№ з/п		Так	Ні	Не знаю
1	Чи дуже важка і напружена Ваша робота?			
2	Чи часто Ви думаєте про роботу вечорами і по вихідних днях?			
3	Чи часто Вам доводиться затримуватись на роботі або вдома займатися справами, пов'язаними з роботою?			
4	Чи відчуваєте Ви, що Вам постійно не вистачає часу?			
5	Чи часто Вам доводиться поспішати, щоб впоратися зі своїми справами?			
6	Чи відчуваєте Ви нетерплячість, коли бачите, що хтось виконує свою роботу повільніше, ніж Ви самі могли б це зробити?			
7	Чи часто Ви закінчуєте думку співрозмовника до того, як він закінчить говорити?			
8	Якщо Вам доводиться чекати когось, чи відчуваєте Ви нетерпіння?			
9	Якщо Ви відчуваєте напруження або роздратованість, чи важко Вам приховати це?			
10	Чи часто Вам уривається терпець від очікування у чергах?			
11	Чи часто у Вас виникає відчуття надто швидкого плину часу?			
12	Чи волієте Ви поїхати якомога швидше, щоб зайнятися більш важливими справами?			
13	Ви майже завжди ходите і робите все швидко?			
14	Чи намагаєтесь Ви бути в усьому першим і кращим?			
15	Чи вважаєте Ви себе людиною дуже енергійною, напористою?			
16	Чи вважають Вас енергійним і напористим Ваша дружина/чоловік, близькі?			
17	Чи вважають Ваші знайомі, добре знаючі Вас люди, що Ви ставитеся до своєї роботи надто серйозно?			
18	Чи часто буває, що, читаючи чи слухаючи співрозмовника, Ви продовжуєте думати про свої справи?			
19	Чи часто Ваша дружина/чоловік чи близькі люди прохають Вас менше займатися справами і більше часу приділяти сім'ї?			
20	Чи докладаете Ви зусиль, щоб перемогти в іграх?			

Будь ласка, зазначте деяку інформацію про себе:

Ваш вік: _____

Стать: А) Чол.
Б) Жін.

Стаж тренерської роботи: _____

Ваша кваліфікаційна категорія:

- А) вища категорія;
- Б) I категорія;
- В) II категорія

Роботу якого характеру, Ви переважно виконуєте як тренер або поєднуєте з тренерською:

А) організаційно-методична й адміністративна робота, пов'язана з розвитком видів спорту, підготовкою збірних команд, спортсменів у фізкультурно-спортивних товариствах, спортклубах;

Б) науково-педагогічна праця в галузі фізичного виховання і спорту (в науково-дослідному інституті; дослідницькому центрі або вищому навчальному закладі);

В) робота у навчальних спортивних закладах на керівних чи методичних посадах (у центрах Олімпійської підготовки, спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю);

Г) робота у приватних спортклубах, спортивних школах

ЩИРО ДЯКУЄМО ЗА ВАШУ УЧАСТЬ!!!

ШАНОВНИЙ УЧАСНИКУ!

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології Науково-навчального інституту психології та соціальної роботи НУЧК імені Т.Г. Шевченка вивчає особливості взаємин тренерів і спортсменів на етапі проведення тренувань. Просимо Вашої допомоги у дослідженні!

Щиро дякуємо за Вашу увагу, приділений час і співпрацю!

Методика 1. «Тренер – Спортсмен»

Інструкція: Уважно прочитайте кожне з наведених нижче суджень. Якщо Ви вважаєте, що воно вірне й відповідає Вашим стосункам з тренером, то зробіть позначку у стовпчику «Так» Бланку, якщо ж воно невірне, то – у стовпчику «Ні».

Бланк

№ з/п	Твердження	Так	Ні
1	Тренер вміє точно передбачити результати своїх учнів		
2	Мені важко налагодити стосунки з тренером		
3	Тренер – справедлива людина		
4	Тренер вміло підводить мене до змагань		
5	Тренеру явно не вистачає чуйності в стосунках з людьми		
6	Слово тренера для мене – закон		
7	Тренер ретельно планує тренувальну роботу зі мною		
8	Я цілком задоволений(-а) тренером		
9	Тренер недостатньо вимогливий до мене		
10	Тренер завжди може дати розумну пораду		
11	Я повністю довіряю тренеру		
12	Оцінка тренера дуже важлива для мене		
13	Тренер в основному працює по шаблону		
14	Працювати з тренером – одне задоволення		
15	Тренер приділяє мені мало уваги		
16	Тренер, як правило, не враховує моїх індивідуальних особливостей		
17	Тренер погано відчуває мій настрій		
18	Тренер завжди дослухається до моєї думки		
19	У мене немає сумнівів у правильності й необхідності методів та засобів, які застосовує тренер		
20	Я не буду ділитися з тренером своїми думками		
21	Тренер карає мене за найменший проступок		
22	Тренер добре знає мої слабкі й сильні сторони		
23	Я хотів(-ла) би стати схожою на тренера		
24	У нас з тренером виключно ділові стосунки		

Методика 2. Мотивація занять спортом

Інструкція: Перед Вами 25 суджень, які відображають різні причини занять спортом. Оцініть вираженість кожної з причин у себе, використовуючи 5-ти бальну оцінку, де 1 бал – “зовсім не згодний”, а 5 балів – “повністю згодний”.

№ з/п	Твердження	Ступінь згоди				
		1	2	3	4	5
1	Мені подобається вид спорту, яким я займаюсь					
2	Я займаюсь спортом, щоб бути спритним і витривалим					
3	Мені приємно, коли мене нагороджують за перемогу у змаганнях					
4	Спорт надихає мене та піднімає настрій					
5	Я займаюсь спортом, щоб бути сильним					
6	Хочу бути відомим у своїй школі завдяки спортивним досягненням					
7	Я з нетерпінням чекаю тренувань					
8	Систематичні заняття спортом необхідні мені, щоб мати гарну зовнішність					
9	Щоденні тренування ніколи не набридають мені					
10	Під час занять спортом я відчуваю натхнення та прилив енергії					
11	Хочу бути відомим спортсменом у нашій країні					
12	Я отримую задоволення від самого процесу тренування					
13	Займаюсь спортом, щоб бути чемпіоном					
14	Коли я займаюсь спортом, мій настрій покращується					
15	Я займаюсь спортом, щоб підтримувати себе у гарній формі					
16	Мрію бути визнаним найкращим спортсменом у своїй віковій (ваговій) категорії					
17	Я із задоволенням ходжу на тренування					
18	Я займаюсь спортом, щоб бути здоровим					
19	Золота медаль на олімпійських іграх – це моя мрія					
20	Мені подобається займатися спортом					
21	Я займаюсь спортом, щоб покращити свій фізичний стан					
22	Готовий докладати зусиль, щоб мати високий спортивний статус					
23	Отримую задоволення від досягнутого спортивного результату					
24	Я займаюсь спортом, щоб бути сильним та витривалим					
25	Хотів би увійти в топ-10 відомих спортсменів світу					

Методика 3. Методика Т.Елерса

Інструкція: Вам буде запропоновано 41 твердження, які вимагають однозначних відповідей ("так" або "ні"). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідний номеру твердження, поставте знак "+" (так), якщо згодні, або "-" (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь.

№ з/п	Твердження	Так	Ні
1	Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час		
2	Я легко роздратовуюсь, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання		
3	Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все "ставлю на карту"		
4	Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним із останніх		
5	Коли в мене два дні підряд немає справи, я втрачаю спокій		
6	У деякі дні мої успіхи нижче за середні		
7	По відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших		

8	Я більш доброзичливий, ніж інші		
9	Коли я відмовляюся від важкого завдання, я потім суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домогся б успіху		
10	У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку		
11	Старанність – це не основна моя риса		
12	Мої досягнення в праці не завжди однакові		
13	Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий		
14	Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала		
15	Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною		
16	Перешкоди роблять мої рішення більш твердими		
17	У мене легко викликати честолобство		
18	Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно		
19	При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших		
20	Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз		
21	Потрібно покладатися тільки на самого себе		
22	У житті мало речей більш важливих, ніж гроші		
23	Завжди, коли мені належить виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю		
24	Я менш честолобний, ніж багато інших		
25	У кінці відпустки/канікул я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу/навчання/тренування		
26	Коли я налаштований на роботу, я роблю її краще й кваліфікованіше за інших		
27	Мені простіше й легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати		
28	Коли в мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі		
29	Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим		
30	Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще		
31	Мої друзі іноді вважають мене ледачим		
32	Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег		
33	Безглуздо протидіяти волі керівника		
34	Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати		
35	Коли щось не ладиться, я нетерплячий		
36	Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення		
37	Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає більші результати, ніж роботи інших		
38	Багато чого, за що я берусь, я не доводжу до кінця		
39	Я заздрю людям, які не завантажені роботою		
40	Я не заздрю тим, хто прагне влади та становища		
41	Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доказу своєї правоти я вдаюся аж до крайніх заходів		

Методика 4. Особистісний диференціал (В.Б. Шапарь)

Інструкція: Опишіть самих себе, використовуючи 21 пару наведених нижче рис особистості, оцінюючи їх за **7-мибальною шкалою**, в якій:

- 3 – риса проявляється сильно і чітко;
- 2 – риса виражена досить помітно і часто зустрічається;
- 1 – риса проявляється інколи і слабо;

0 – важко сказати

Зверніть увагу на те, що поряд з кожною парою характеристик стоять знаки + чи –. Спочатку оберіть, **який з ДВОХ полюсів цієї риси** точно є у Вас.

Напр, пара рис: + Вихований і – Невихований.

Ви вважаєте себе Вихованою людиною.

Потім оцініть **вираженість саме цього полюсу** за допомогою наведених вище балів: **3 – 2 – 1 – 0**. Напр., на Вашу думку, Вихованість у Вашій поведінці, виражена досить помітно і часто (але не завжди) зустрічається, що відповідає цифрі 2. Її й відмічаємо у бланку.

Приклад:

+	Вихований	3	2	1	0	1	2	3	–	Невихований
---	-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	-------------

БЛАНК МЕТОДИКИ

+	1. Привабливий	3	2	1	0	1	2	3	–	Непривабливий
–	2. Слабкий	3	2	1	0	1	2	3	+	Сильний
+	3. Говіркий	3	2	1	0	1	2	3	–	Мовчазний
–	4. Безвідповідальний	3	2	1	0	1	2	3	+	Відповідальний
+	5. Упертий	3	2	1	0	1	2	3	–	Поступливий
–	6. Замкнутий	3	2	1	0	1	2	3	+	Відкритий
+	7. Добрий	3	2	1	0	1	2	3	–	Недобрий, злий
–	8. Залежний	3	2	1	0	1	2	3	+	Незалежний
+	9. Активний, діяльний	3	2	1	0	1	2	3	–	Пасивний, бездіяльний
–	10. Черствий	3	2	1	0	1	2	3	+	Чуйний
+	11. Рішучий	3	2	1	0	1	2	3	–	Нерішучий
–	12. Апатичний	3	2	1	0	1	2	3	+	Енергійний
+	13. Справедливий	3	2	1	0	1	2	3	–	Несправедливий
–	14. Розслаблений	3	2	1	0	1	2	3	+	Напружений
+	15. Метушливий	3	2	1	0	1	2	3	–	Спокійний
–	16. Ворожий	3	2	1	0	1	2	3	+	Доброзичливий
+	17. Упевнений	3	2	1	0	1	2	3	–	Невпевнений
–	18. Некомунікабельний	3	2	1	0	1	2	3	+	Комунікабельний
+	19. Чесний	3	2	1	0	1	2	3	–	Нещирий
–	20. Несамостійний	3	2	1	0	1	2	3	+	Самостійний
+	21. Врівноважений	3	2	1	0	1	2	3	–	Дратівливий

Методика 5. Методика В. Ряховського

Інструкція: Вашій увазі пропонується кілька простих питань. Дайте відповідь, використовуючи один з 3-х запропонованих варіантів.

№ з/п	Питання	Так	Інколи	Ні
1	На Вас чекає звичайна чи ділова зустріч. Чи вибиває її очікування Вас “з колії”?			
2	Чи викликає у Вас сум’яття і занепокоєння доручення виступити із доповіддю, повідомленням, інформацією на якомусь заході, зборах?			
3	Чи не відкладаєте Ви візит до лікаря до останнього моменту?			

4	Вам пропонують поїхати у відрядження в місто, в якому Ви ніколи не бували. Чи докладете Ви максимум зусиль, щоб уникнути цього відрядження?			
5	Чи любите Ви ділитися своїми переживаннями з ким-небудь?			
6	Чи дратуєтесь Ви, якщо незнайома людина на вулиці звернеться до Вас з проханням (показати дорогу, підказати час, відповісти на питання)?			
7	Чи вірите Ви, що існує проблема “батьків і дітей” і що людям різних поколінь важко порозумітися?			
8	Чи посоромитеся Ви нагадати знайомому, що він забувся повернути Вам гроші, який взяв у борг кілька місяців тому?			
9	У кафе чи їдальні Вам подали явно недоброякісну страву. Чи промовчите Ви лише сердито відсунувши тарілку?			
10	Опинившись сам на сам з незнайомою людиною, Ви не розпочнете бесіду з нею; а якщо вона почне розмову першою, – це обтяжуватиме Вас. Чи це так?			
11	Вас жахає будь-яка довга черга, де б вона ні була (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру). Ви відмовитесь від своїх намірів чи станете у кінець черги й будете нудитися в очікуванні?			
12	Чи боїтеся Ви брати участь у роботі будь-якої комісії по розгляду конфліктних ситуацій?			
13	Чи є у Вас власні виключно індивідуальні критерії оцінки творів літератури, мистецтва, культури, й жодні чужі погляди щодо цього для Вас неприйнятні. Це так?			
14	Почувши від когось явно помилкове висловлювання, думку з приводу добре відомого Вам питання, чи Ви промовчите і не сперечатиметесь?			
15	Чи викликає у Вас досаду чиєсь прохання допомогти розібратися в якійсь навчальній темі чи діловому питанні?			
16	Чи охочіше Ви викладаєте свої погляди (думки, оцінки) у письмовій формі, ніж в усній?			

Методика 6. Стиль спілкування тренера (О.О. Леонтьєв)

Проаналізуйте стиль комунікацій (спілкування) Вашого тренера зі спортсменами. Оберіть та **позначте цифрою**, яка, на Вашу думку, найкраще описує стиль Тренера у встановленні й дотриманні комунікацій у процесі тренувань.

1 – мінімальна вираженість якості, а 7 – максимальна вираженість.

1. Доброзичливий	7	6	5	4	3	2	1	Недоброзичливий
2. Зацікавлений	7	6	5	4	3	2	1	Байдужий
3. Заохочує ініціативу спортсменів	7	6	5	4	3	2	1	Придушує ініціативу
4. Відкритий (вільно висловлює почуття, не носить соціальних «масок»)	7	6	5	4	3	2	1	Закритий (дотримується соц. ролі, боїться своїх недоліків, тривожиться за свій престиж)
5. Активний (весь час спілкується, тримає спортсменів «у тонусі»)	7	6	5	4	3	2	1	Пасивний (не керує процесом спілкування, лишаючи спортсменів напризволяще)

6. Гнучкий (легко помічає і розв'язує проблеми, конфлікти, які виникають)	7	6	5	4	3	2	1	Жорсткий (не помічає змін у настрої спортсменів, спрямований на себе)
7. Диференційований підхід (індивідуальний підхід у спілкуванні до спортсменів)	7	6	5	4	3	2	1	Відсутність диференційованості у спілкуванні (немає індивід. підходу)

Будь ласка, зазначте деяку інформацію про себе:

Ваш вік: _____
Чол.

Стать: А)

Б) Жін.

Яким видом спорту Ви займаєтесь? _____

Як довго Ви займаєтесь саме цим видом спорту? _____

Скільки Ви тренуєтесь у нинішнього тренера? _____

Які досягнення у цьому виді спорту Ви маєте?

А) категорія КМС;

В) перемога на регіональних змаганнях;

Б) категорія МС;

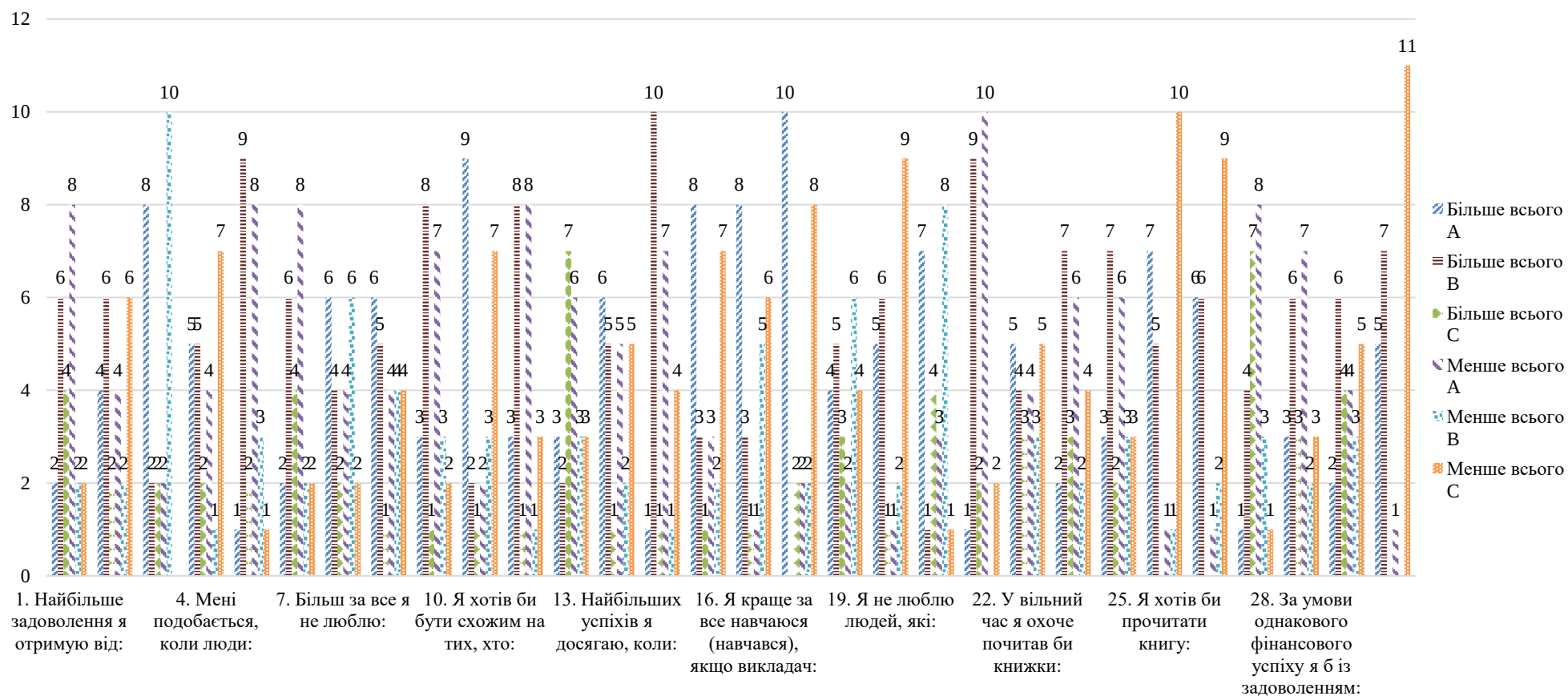
Г) перемога на Всеукраїнських змаганнях;

Д) _____

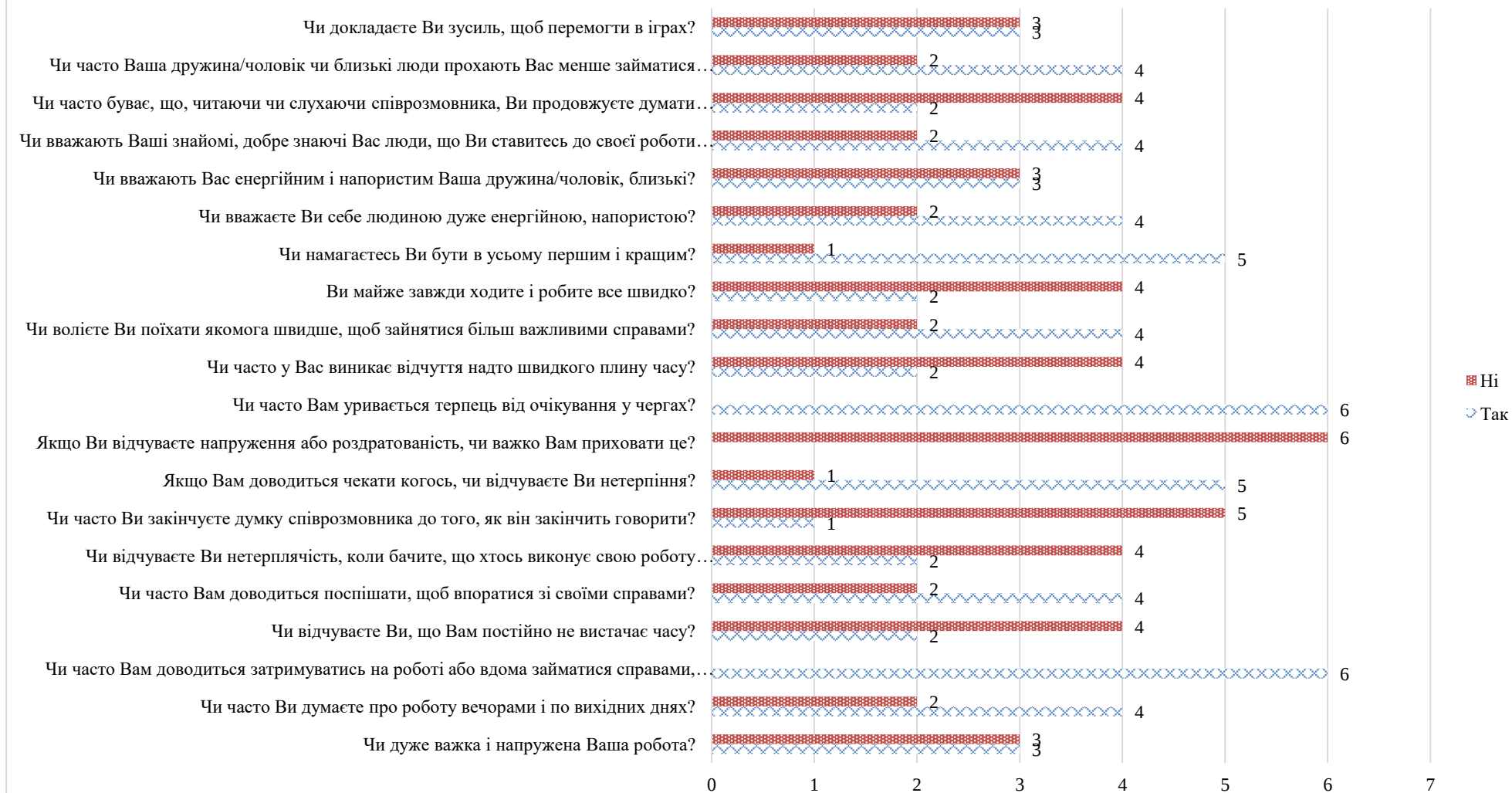
Індивідуальний стиль педагогічної діяльності тренера



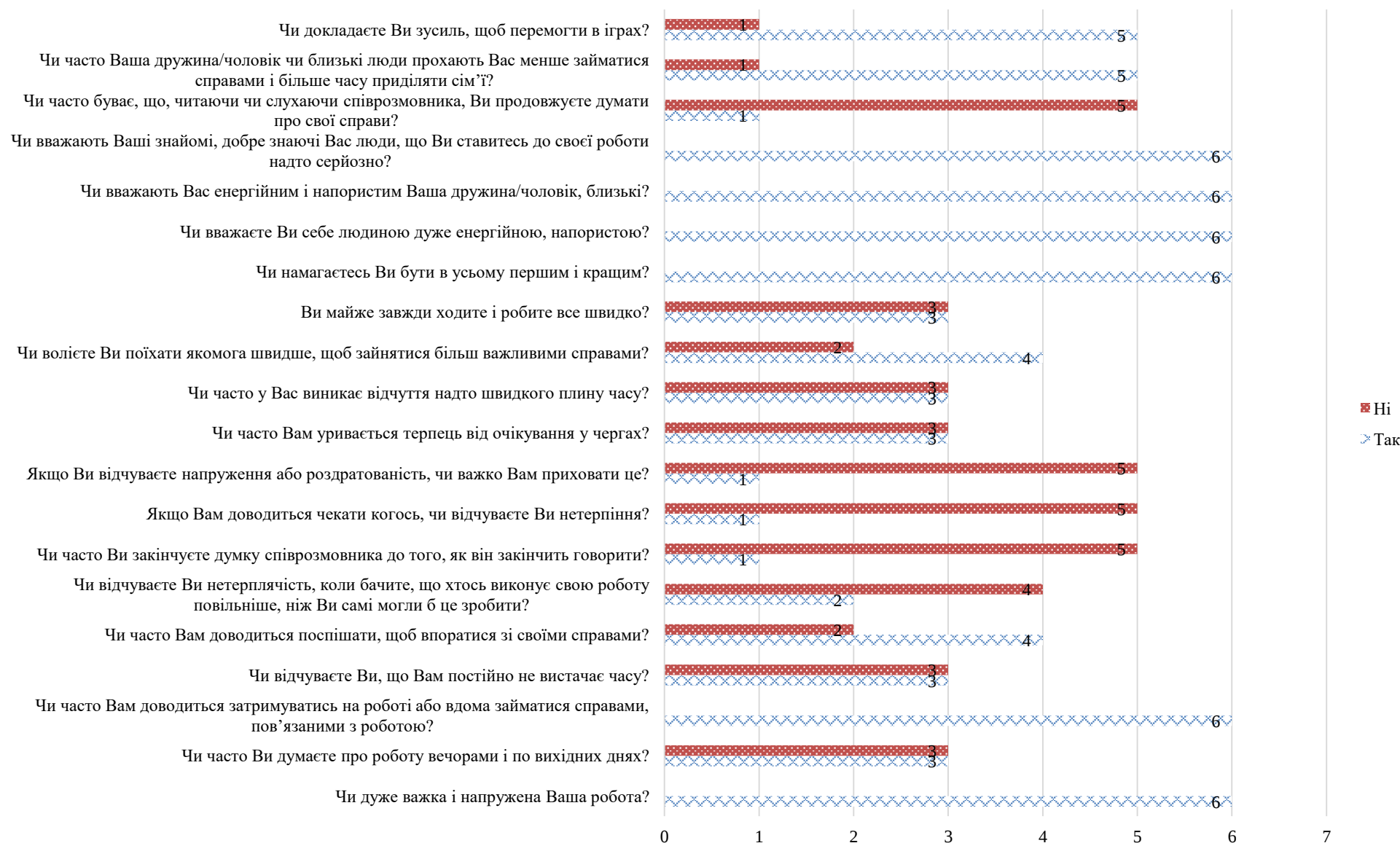
Спрямованість особистості тренера

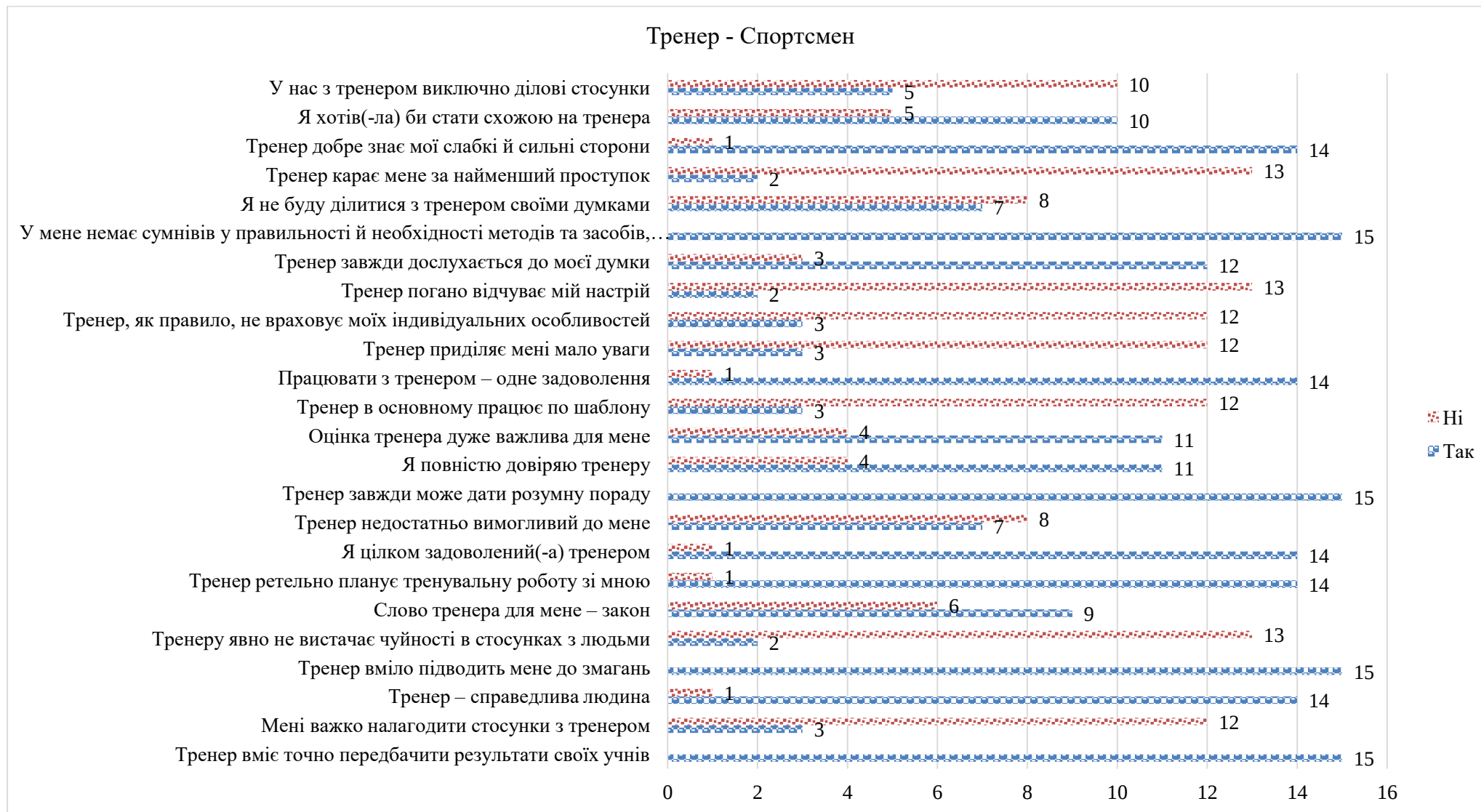


Стресостійкість (молоді тренери)

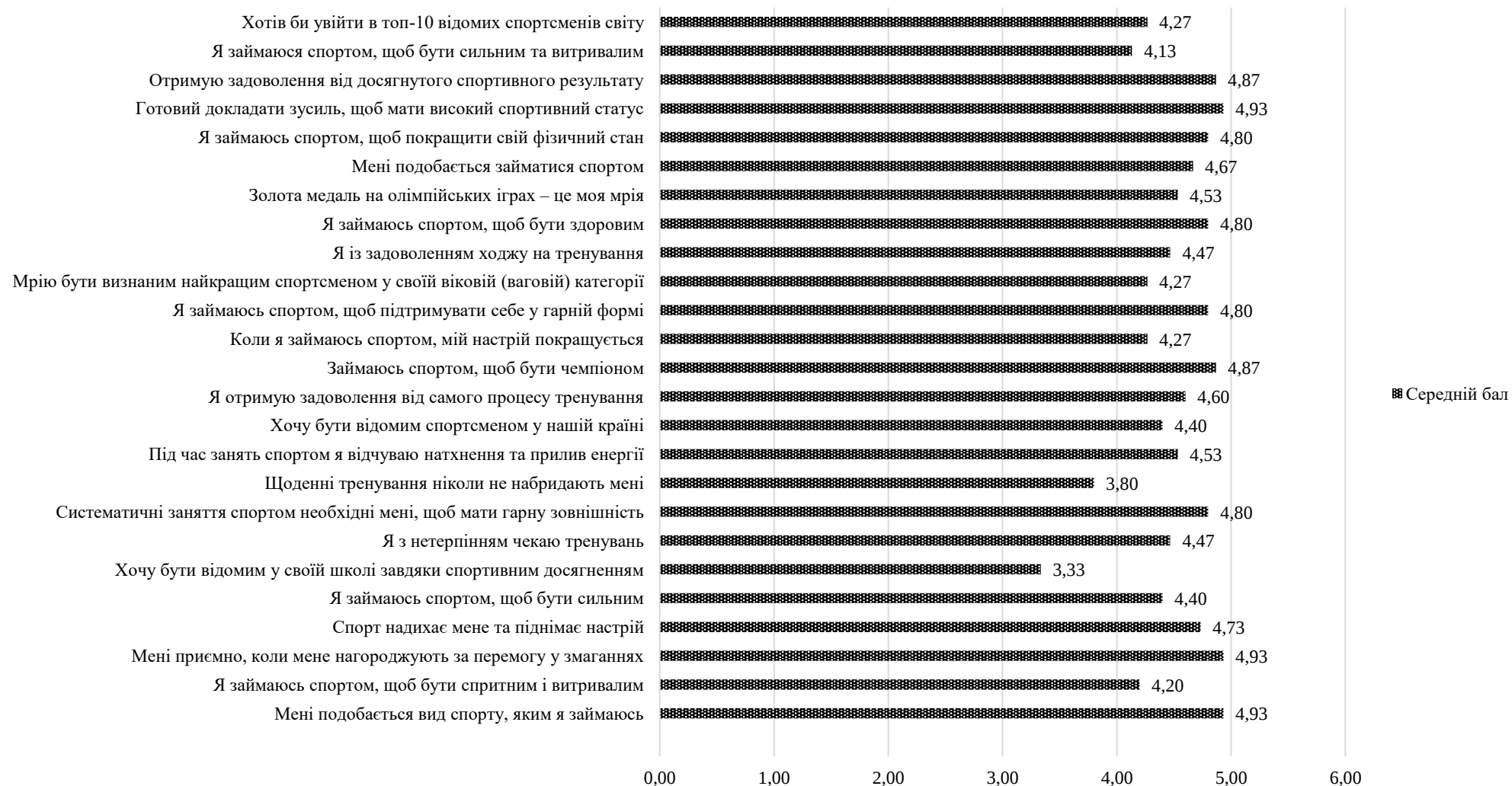


Стресостійкість (досвідчені тренери)

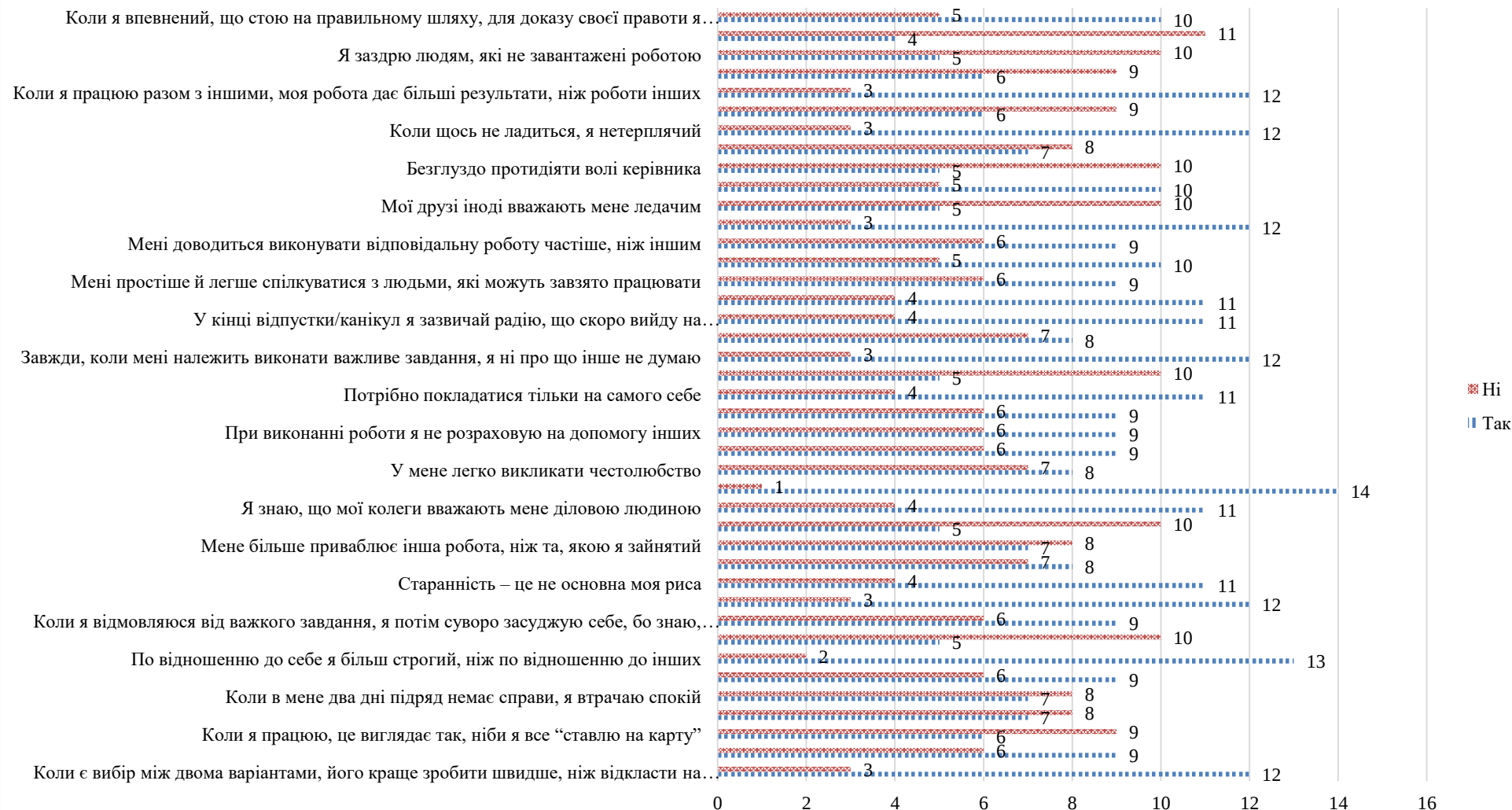


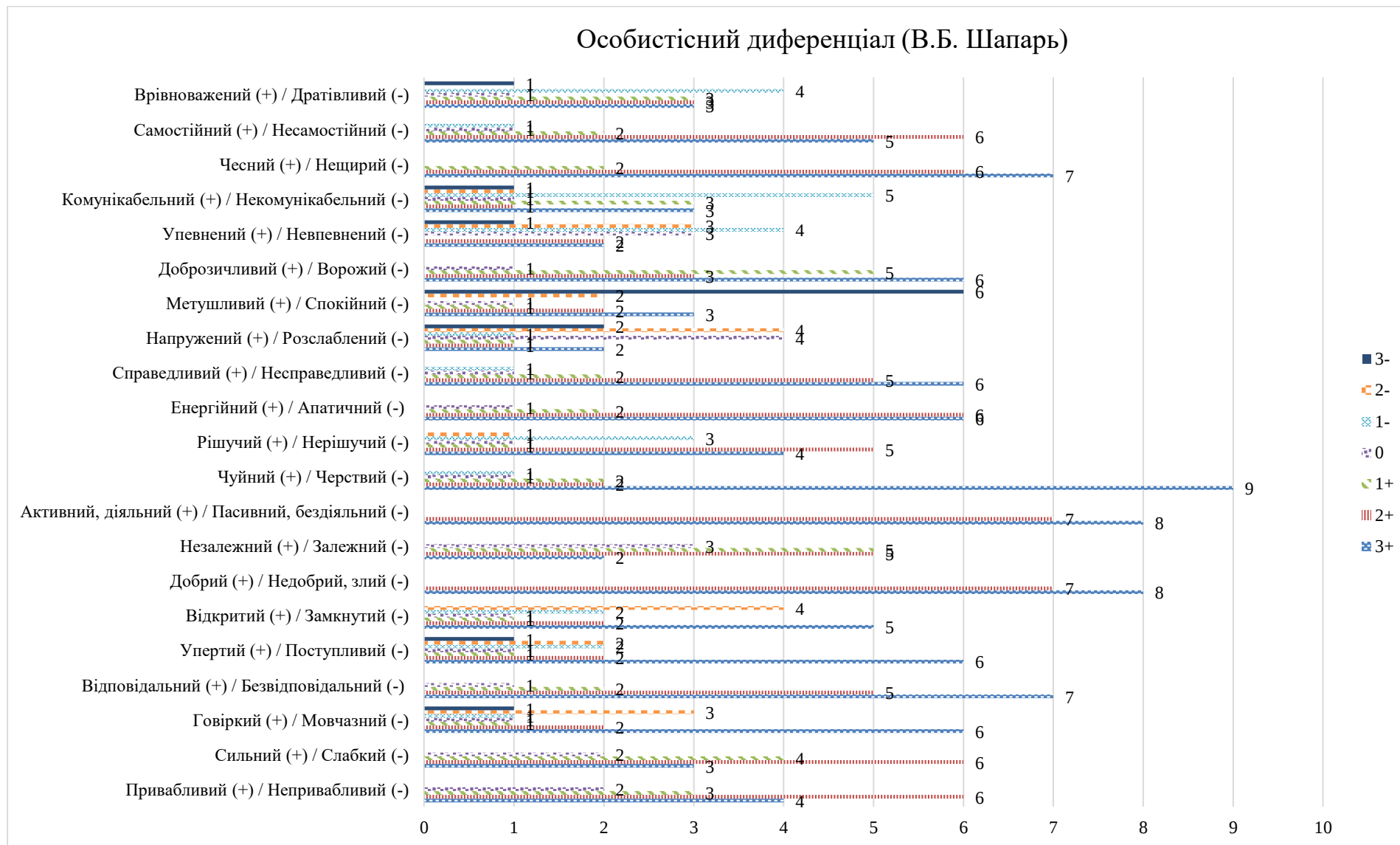


Мотивація занять спортом



Методика Т.Елерса





Методика В. Ряховського

