

О. І. Підлужняк
О. А. Колос
А. А. Чхань
І. А. Шемчак

ТРЕНЕР ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ У КОМАНДІ

Вінницький національний технічний університет

Анотація:

У статті розглядаються можливі засоби впливу на психологічний клімат у команді.

Ключові слова: команда, тренер, спорт, вплив, психологічний клімат, стрес.

Abstract:

The article considers possible means of influencing the psychological climate in the team.

Keywords: team, coach, sport, influence, psychological climate, stress.

У командних видах спорту велике значення має психологічна складова. Команда - це маленька група від 10-25 осіб, що перебувають у постійній взаємодії та напрузі між собою. Складна система взаємовідносин тренер-команда, як свідчить практика, є найважливішим чинником досягнення бажаного результату.

Нині спорт неможливий без максимальних фізичних навантажень, постійних переживань за успіх чи неуспіх. Спортсмену необхідно навчитися абсолютно чітко контролювати та регулювати свої почуття та думки, щоб з максимальною ефективністю використовувати свої здібності та вміння. Це досить складно здійснити в умовах емоційної та психічної перенапруги. Тут у боротьбу вступає стрес – це як другий суперник. Хто може контролювати свої думки та почуття, той і вийде переможцем. У спорті необхідна повна концентрація уваги під час виконання кожного елемента, інакше будь-який можливий успіх зводиться до мінімуму. Це один із основних факторів, який заважає гравцям добре та стабільно грати на максимумі своїх можливостей. Але як стати психологічно готовим та навчитися контролювати все, що відбувається у своїй свідомості?!

Крім психологічних питань, пов'язаних з контролем та реалізацією максимальних можливостей спортивного колективу в умовах стресу лежать безпосередньо на спортсменах та тренері. Завдання тренера допомогти своїм підопічним у складній ситуації. Необхідно навчити їх контролювати стрес і робити це на тому рівні, який сприятиме розкриттю максимальних здібностей команди загалом.

Для досягнення цієї мети треба вміти підтримувати стрес на такому рівні, який необхідний для реалізації потенціалу гравця чи команди, важливо вміти контролювати його рівень, застосовуючи такі методи:

- Розслаблення – техніка, яка полягає в тому, щоб відпустити свій розум та своє тіло.
- Візуалізація – використання як інструмент психологічної роботи уяву.
- Контроль за своїми думками.
- Планування та аналіз.

Для максимального ефекту від цих методів, необхідно їх зробити частиною свого спортивного способу життя. Їхнє поєднання дозволить досягти повної психологічної підготовленості.

Проаналізувавши взаємовідносини в командах різного рівня, можна з упевненістю стверджувати, що результат безпосередньо залежить від злагодженості колективу та взаємовідносин усередині системи. Виховна роль тренера має базуватися, перш за все, на його особистому професіоналізмі та авторитеті, а завоювати його можна лише за умови збігу світоглядів та переконань тренера з його поведінкою.

Поведінка тренера відрізняється тактом, він уміє слухати та чути. У повсякденному житті, на основі конструктивної критики та самокритики, він спроможний адекватно оцінювати свою та чужу діяльність. Він вимогливий і цілеспрямований, інакше, якщо тренер не домагатиметься виконання

поставлених завдань від підопічних, це сприйматиметься ними як м'якотілість і невміння керувати.

Вирізняють три стилі керівництва командою: авторитарний, демократичний та ліберальний. Під їх впливом може змінюватися і особистість спортсмена, ефективність взаємодії, і взаємини всередині спортивного колективу.

Створити оптимальний психологічний клімат у команді – ось одне з основних завдань тренера. Під час роботи тренер стикається з різними видами психологічного клімату та природно виникає необхідність у його зміні. Необхідно налагодити контакти всередині системи, максимально використовувати можливості кожного гравця. І реалізувати це можна через змагально-тренувальну діяльність:

- зміна мети;
- зміна складу команди;
- перерозподіл функцій гравців;
- зміна ігрових комбінацій та їх темпу і ритму і т.д.

Так і через систему міжособистісних відносин, тобто:

- створення об'єднуючих заходів поза спортивної діяльності;
- частоти контактів між спортсменами;
- зміна групового настрою шляхом введення різноманітних стимулів.

Перед тренером ставиться складне завдання – розвинути та правильно спрямувати особисті якості всіх членів команди для досягнення спільної мети. Адже команда, що успішно виступає, – це насамперед психологічно правильно згуртований колектив, де з урахуванням індивідуальних якостей кожного спортсмена створено сприятливий клімат. А ознаками досягнення ідеальної атмосфери у колективі будуть: згуртованість, довіра один одному та тренеру, зрілість її структури, визначеність лідерських позицій. І формується вона під впливом емоцій, які виникають внаслідок досягнення командою будь-яких результатів у спільній діяльності і не лише у спортивній галузі. Тобто педагогу необхідно створити таку сприятливу атмосферу, в якій пануватимуть довіра, взаємовиручка та взаєморозуміння. Хороший психологічний клімат допомагає швидшому просуванню команди до спільної мети, подолання труднощів, вмінню знаходити компромісні рішення у конфліктних ситуаціях і як наслідок вищі показники особистої та командної задоволеності. Підвищити зіграність команди за рахунок оптимізації соціально-психологічного клімату – це кінцевий результат реалізації компетентності тренера.

Тільки багатогранний підхід тренера до підготовки команди, володіння та використання ним системи знань та умінь, постійне вдосконалення їх і не тільки в галузі педагогіки, фізіології, анатомії, теорії та методики, але й останнім часом психології, що виходить на перший план, може привести до успіху спортивний колектив.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акімова Л. Н. Психологія спорту: Курс лекцій / Л. Н. Акімова - Одеса: Студія «Негоціант», 2004. – 127 с.
2. Бочелюк В.Й. Психологія спорту. Навчальний посібник / В.Й. Бочелюк, О.А. Черепехіна. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
3. Платонов, В.Н. Адаптація в спорті. – Київ: Здоров'я, 1988. – 214 с
4. Ходаківський Є.І. Психологія управління. Підручник. 3-тє вид. перер та доп. / Є.І. Ходаківський, Ю.В. Богоявленський, Т.П. Грабар. – К. : Центр учбової літератури, 2011. – 664 с.
5. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання, навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.

Підлужняк Олександр – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: pidluzhnyakoleksandr@vntu.edu.ua

Колос Олена – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Шемчак Ігор Анатолійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Чхань Аліна Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Pidluzhniak Oleksandr – senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia. E-mail: pidluzhnyakoleksandr@vntu.edu.ua

Kolos Olena – senior teacher, the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.

Shemchak Igor Anatoliyovich – Senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa.

Chkhan Alina Anatolievna - Senior Lektorer in Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia.