

ЕКОНОМІКО-СОЦІАЛЬНІ ВІДНОСИНИ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СФЕРІ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Тези доповідей
VII Міжнародної науково-практичної конференції
(24–25 квітня 2025 року, м. Львів)

За загальною редакцією Наталії ПАВЛЕНЧИК

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2025

УДК 796.03

ЕФЕКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ В СПОРТИВНІЙ КОМАНДІ: СТРАТЕГІЇ УСПІХУ

Юлія Товт

викладач

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського (Україна)

Спорт — це не лише фізична підготовка й індивідуальна майстерність, а й мистецтво взаємодії у команді, складна система міжособистісних відносин. Незалежно від виду спорту, ефективне спілкування між гравцями, тренером та персоналом є основою успішної командної роботи, вирішальним фактором успіху спортивних колективів.

Спорт об'єднує людей для досягнення спільної мети, однак основою успіху є взаєморозуміння й злагодженість між учасниками команди. Комунікація забезпечує обмін інформацією, формує емоційні зв'язки та підвищує згуртованість учасників спортивного колективу. Дослідження свідчать, що команди з ефективним спілкуванням демонструють на 30–40% кращі результати як порівняти з аналогічним складом, але менш скоординованими колективами.

Спілкування є важливим насамперед для синхронізації дій, адже в командних видах спорту, таких як баскетбол, футбол, волейбол без чіткого обміну інформацією неможливо досягнути взаємодії та координації. Мотивація і підтримка здатні підняти моральний дух гравця після помилки та допомогти йому розкрити власний потенціал, а відкритий діалог дає змогу запобігти напруженості і знайти компроміси в конфліктних ситуаціях.

Ефективне мовленнєве спілкування передбачає засоби вербальної та невербальної комунікації. Вербальна комунікація містить, насамперед, лаконічність (інструкції мають мати до 5 слів), спеціалізовану лексику (використання кодових слів, наприклад «прес», «хрест» у футболі), тональність (низький тембр голосу підвищує авторитетність на 30%, в той час, коли в хокеї та регбі, де рівень шуму сягає 100 дБ, варто використовувати короткі голосові команди з високою тональністю), мотиваційні фрази («Ти можеш!», «Разом!», «Ми найсильніші!»), мотиваційні промови перед грою. До засобів невербальної комунікації належать жести (наприклад, «атака» у футболі, «блок», «стоп» у волейболі), зоровий контакт, що підвищує довіру між гравцями на 40%, просторова організація (оптимальною дистанцією для настанов є 1,5 м; перебування тренера на полі підвищує візуальний контакт), міміка

(посмішка, кивок, підморгування знімають напруження). Ці засоби часто відіграють вирішальну роль у швидкісних іграх (волейбол, баскетбол тощо).

Методами поліпшення комунікації в спортивних командах є побудова довіри та відкритості основи конструктивного спілкування. Щоб їх досягти варто проводити групові тренінги та відкриті обговорення, щотижневе анонімне опитування гравців, щомісячні зустрічі для розгляду проблем, аналіз помилок комунікації і причин конфлікту після гри (рефлексія), які сприятимуть створенню довірливої атмосфери в колективі, адже повага і підтримка є вкрай важливими навіть у гарячому суперництві.

У спортивному середовищі важливим аспектом у досягненні якісної комунікації є роль тренера, який повинен бути не лише тактиком, а й психологом, вміти створювати атмосферу довіри, мотивувати різними методами, знаходити індивідуальний підхід до кожного гравця, залишатися відкритим для діалогу, емоційно стійким, чітко доносити цілі і стратегії гравцям. Йому важливо враховувати моральний стан гравців, а учасникам команди варто прислухатися до його порад та вказівок, які повинні бути чіткими, конкретними, зрозумілими та лаконічними, а критика — конструктивною і раціональною.

Доцільно використовувати технології, такі як мобільні застосунки для координації розкладу тренувань, радіогарнітури для тренерів, додатки для аналізу комунікації («CoachNow»), які можуть значно полегшити взаємодію у команді.

Отже, спілкування в команді є навичкою, яку можна і потрібно розвивати. По-справжньому сильна команда — єдиний механізм, що працює злагоджено насамперед завдяки якісній комунікації.

Отже, ефективне спілкування є необхідною умовою успіху спортивної команди, а риторика спортсменів — важливим інструментом формування їхнього іміджу. Об'єднання стратегій довіри, активного слухання та використання технологій дає змогу забезпечити оптимальну взаємодію між учасниками спортивної команди.

Список використаних джерел:

1. Бутенко Н. Ю. Комунікативні процеси у навчанні: підручник. Київ: КНЕУ, 2004. 383 с.
2. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
3. Лахтадир О. В., Коротя В. В., Совгіря Т. М. Комунікативна компетентність фахівця фізичної культури і спорту. *Фізичне виховання у контексті сучасної освіти*: тези доп. XVI Міжнар. наук.-метод. конф. Київ: Національний авіаційний університет, 2021. С. 79–81.

4. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
5. Філоненко М. М. Психологія спілкування. Київ: Центр навчальної літератури, 2024. 224 с.