

РОЛЬ КОМАНДНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ДОСЯГНЕННІ ВИСОКИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Семенович Сергій Васильович,

доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0001-8408-9898

Давидюк Ірина Василівна,

старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0002-3159-7829

Бутенко Тетяна Валеріївна,

старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0002-7810-0023

У статті досліджується значення командної взаємодії у процесі досягнення високих спортивних результатів у силових видах спорту. Аналізуються основні фактори, що впливають на ефективність взаємодії між спортсменами, тренерами та іншими членами команди, зокрема комунікація, мотивація, психологічна підтримка та спільні цінності. Виокремлено психологічні аспекти, такі як згуртованість команди, довіра між її членами та управління конфліктними ситуаціями.

Особливу увагу приділено впливу тренера як лідера, який сприяє створенню позитивного мікроклімату та стимулює досягнення командою високих результатів. Зроблено висновок, що оптимізація командної взаємодії є критично важливою для розвитку особистісного потенціалу спортсменів і підвищення загальної ефективності підготовки. Отримані результати можуть бути використані для розробки практичних рекомендацій для тренерів та спортивних менеджерів у сфері силових видів спорту. Розкрито психологічні аспекти командної взаємодії, такі як згуртованість, вирішення конфліктів та створення позитивного мікроклімату. Особливу увагу приділено ролі тренера як лідера, який сприяє гармонійному функціонуванню команди. На основі проведеного аналізу зроблено висновок, що вдосконалення механізмів командної взаємодії є важливим чинником підвищення ефективності підготовки спортсменів. Успіх у спортивній діяльності залежить не лише від фізичних і технічних характеристик спортсмена, але й від міжособистісної взаємодії всередині команди. Взаєморозуміння, згуртованість, підтримка з боку тренера та партнерів по команді створюють сприятливе середовище для розвитку особистого потенціалу кожного члена команди. Водночас конфлікти, недостатня координація дій чи низький рівень комунікації можуть суттєво знижувати ефективність тренувального процесу та негативно впливати на результати. Наукові дослідження свідчать, що такі чинники, як емоційна підтримка, довіра, ефективне управління конфліктами та спільні цінності, є ключовими елементами успішної командної взаємодії. Однак на практиці ці аспекти часто ігноруються, що знижує потенціал команди у досягненні високих результатів.

Ключові слова: командна взаємодія, силові види спорту, психологічна підтримка, згуртованість команди, спортивний результат.

Semenovych Serhii, Davydiuk Iryna, Butenko Tatiana. The role of team interaction in achieving high results in power sports

The article examines the importance of team interaction in the process of achieving high sports results in power sports. The main factors that influence the effectiveness of interaction between athletes, coaches and other team members are analyzed, in particular communication, motivation, psychological support and shared values. Psychological aspects are highlighted, such as team cohesion, trust between its members and conflict management. Particular attention is paid to the influence of the coach as a leader, who contributes to the creation of a positive microclimate and stimulates the team to achieve high results. It is concluded that optimizing team interaction is critically important for the development of the personal potential of athletes and increasing the overall effectiveness of training. The results obtained can be used to develop practical recommendations for coaches and sports managers in the field of power sports. Psychological aspects of team interaction, such as cohesion, conflict resolution and the creation of a positive microclimate, are revealed. Particular attention is paid to the role of the coach as a leader, who contributes to the harmonious functioning of the team. Based on the analysis, it was concluded that improving the mechanisms of team interaction is an important factor in increasing the effectiveness of athletes' training. Success in sports depends not only on the physical and technical characteristics of the athlete, but also on interpersonal interaction within the team. Mutual understanding, cohesion, support from the coach and team partners create a favorable environment for the development of the personal potential of each team member. At the same time, conflicts, insufficient coordination of actions or a low level of communication can significantly reduce the effectiveness of the training process and negatively affect the results. Scientific research shows that factors such as emotional support, trust, effective conflict management and shared values are key elements of successful team interaction. However, in practice, these aspects are often ignored, which reduces the team's potential to achieve high results.

Key words: team interaction, strength sports, psychological support, team cohesion, sports result.

Вступ. Силові види спорту, такі як важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг та інші, вимагають від спортсменів не лише високого рівня фізичної підготовки, а й здатності ефективно функціонувати в умовах командної роботи. Хоча ці види спорту здебільшого орієнтовані на індивідуальні досягнення, роль команди у підготовці, підтримці та забезпеченні оптимальних умов для досягнення високих результатів є незаперечною. Актуальність теми дослідження обумовлена необхідністю розробки підходів до оптимізації командної взаємодії у силових видах спорту. Вивчення цього питання дозволить краще зрозуміти механізми побудови успішної команди, що сприятиме підвищенню спортивних досягнень [1].

Силові види спорту традиційно сприймаються як дисципліни, орієнтовані на індивідуальні досягнення спортсмена. Однак сучасні підходи до спортивної підготовки наголошують на важливості командної взаємодії, яка забезпечує не лише підтримку спортсмена на шляху до досягнення мети, але й оптимізацію тренувального процесу та зниження ризику емоційного вигорання.

Попри очевидну роль команди у створенні умов для успіху, питання ефективної взаємодії між спортсменами, тренерами та іншими членами команди часто залишаються недооціненими. Багато спортсменів стикаються з труднощами в комунікації, відсутністю довіри або низьким рівнем мотивації через недостатню згуртованість команди чи неефективне лідерство з боку тренера. Це може призводити до виникнення конфліктів, які негативно впливають як на емоційний стан спортсменів, так і на результати їхньої діяльності.

Таким чином, існує необхідність глибшого вивчення механізмів командної взаємодії в силових видах спорту, визначення її впливу на спортивні досягнення та розробки практичних рекомендацій для покращення цієї взаємодії. Це дозволить оптимізувати процес підготовки спортсменів, забезпечити їхню психологічну стійкість і підвищити загальну ефективність.

Роль командної взаємодії в досягненні високих результатів у силових видах спорту є надзвичайно важливою, оскільки вона впливає як на психологічний стан спортсменів, так і на ефективність тренувального процесу. Учасники команди можуть підтримувати один одного, що зменшує стрес і підвищує мотивацію. Особливо це важливо під час інтенсивних тренувань чи змагань, коли потрібна концентрація та психологічна стійкість. Чітко сформульовані цілі сприяють згуртованості команди. Коли всі члени працюють заради одного результату, це створює позитивну атмосферу і підвищує продуктивність. Кожен член команди виконує свою функцію, яка відповідає його сильним сторонам. Це дозволяє максимально ефективно використовувати ресурси команди. Відкрите спілкування та довіра між спортсменами і тренером створюють умови для ефективної роботи. Це важливо для швидкого вирішення конфліктів і прийняття рішень. Здорове суперництво всередині команди сприяє розвитку, а співпраця дозволяє досягти кращих результатів, ніж індивідуальні зусилля [2].

Згадуючи про команду, ми зазвичай маємо на увазі людей, чия співпраця є високопрофесійною і ефективною. Причетність конкретної людини до командної діяльності у суспільній думці пов'язується з її неабиякими фаховими, а подекуди, й особистісними якостями. Викликає гордість і власна приналежність до команди. Позитивна семантика відбита у висловах, що поступово набувають сталості – «моя команда», «командний гравець», «командна задача». Звісно, деякі особи, що заявляли про командність своєї праці, були дискредитовані, однак іронія, з якою згадують про «команду професіоналів», або вживають вислів «я і моя молода команда» – не лише не применшує, а навпаки, підкреслює важливість діяльності справжніх команд [3, с. 5].

Матеріали та методи. Дослідження проводилося з метою вивчення впливу командної взаємодії на досягнення високих результатів у силових видах спорту. У роботі застосовано комплексний підхід, який включав якісні та кількісні методи аналізу.

Результати дослідження. У таких видах спорту, як пауерліфтинг, важка атлетика чи кросфіт, командна взаємодія може проявлятися у спільній підготовці до змагань, взаємній допомозі під час виконання вправ, обговоренні техніки та тактики. Крім того, підтримка товаришів у тренувальному процесі мотивує спортсменів долати свої межі [4, с. 97].

У дослідженні взяли участь 60 спортсменів (чоловіки та жінки) віком від 18 до 35 років, які представляють різні силові види спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, кросфіт). Усі учасники були розділені на дві групи: основна група (30 спортсменів), яка працювала за програмою, що включала психологічні тренінги та методи оптимізації командної взаємодії, контрольна група (30 спортсменів), яка продовжувала тренування за традиційною програмою.

Методи дослідження: **Анкетування** – розроблено спеціальну анкету для оцінки рівня командної згуртованості, емоційної підтримки, комунікації та задоволеності тренувальним процесом. **Спостереження** – здійснювалося педагогічне спостереження під час тренувань та змагань, з метою аналізу взаємодії між членами команди та тренером. **Експериментальна програма** – для основної групи була впроваджена експериментальна програма, що включала: психологічні тренінги на розвиток довіри, управління конфліктами та підвищення мотивації, групові вправи на згуртованість та спільне вирішення проблемних ситуацій, особисті консультації з тренером щодо комунікативної стратегії.

Методи статистичного аналізу: для оцінки ефективності експериментальної програми використовувалися такі статистичні методи:

- Т-критерій Стьюдента для порівняння показників до і після впровадження програми.
- Коефіцієнт кореляції для виявлення залежності між рівнем командної взаємодії та спортивними результатами.

Експериментальна програма тривала 6 місяців. Порівняння результатів здійснювалося на основі показ-

ників, отриманих до початку програми та після її завершення. Усі учасники надали інформовану згоду на участь у дослідженні. Дослідження проводилося відповідно до етичних стандартів, що регламентують наукову діяльність у спорті.

Щоб провести аналіз за допомогою t-критерію Стюдента, ми повинні пройти кілька етапів:

Формулювання гіпотез: нульова гіпотеза (H_0): впровадження програми не впливає на рівень командної взаємодії та спортивні результати (різниця між середніми до і після відсутня), альтернативна гіпотеза (H_1): впровадження програми покращує рівень командної взаємодії та спортивні результати (різниця між середніми до і після є значущою).

Збір даних: для кожного учасника записують показники до і після впровадження програми. Наприклад:

– Група 1 (до програми): $[X_1, X_2, \dots, X_n]$

– Група 2 (після програми): $[Y_1, Y_2, \dots, Y_n]$

Обчислення t-критерію: використовуємо формулу:

$$t = \frac{\overline{X} - \overline{Y}}{\sqrt{\frac{S_X^2}{n_X} + \frac{S_Y^2}{n_Y}}} \quad t = \frac{\overline{X} - \overline{Y}}{\sqrt{\frac{S_X^2}{n_X} + \frac{S_Y^2}{n_Y}}}$$

де:

– $\overline{X}, \overline{Y}$ – середні значення до і після програми.

– S_X^2, S_Y^2 – дисперсії в кожній групі.

– n_X, n_Y – кількість спостережень у кожній групі [5].

Порівняння отриманого значення t з критичним: використовуємо таблицю критичних значень t для відповідного рівня значущості ($\alpha = 0.05$) і ступенів свободи ($df = n - 1$).

Інтерпретація результатів: Якщо $|t| >$ критичне значення, відхиляємо нульову гіпотезу на користь альтернативної.

1. Середні значення:

– До програми: $M_{до} = 69.06$, стандартне відхилення $SD_{до} = 4.50$

– Після програми: $M_{після} = 71.82$, стандартне відхилення $SD_{після} = 5.04$

2. **t-критерій:** $t = -8.11$, $p = 6.05 \times 10^{-9}$

Оскільки $p < 0.05$, ми відхиляємо нульову гіпотезу H_0 . Це свідчить про те, що впровадження програми мало значущий вплив на показники спортсменів.

Програма покращила рівень командної взаємодії та результати спортсменів. Отримані дані підтверджують ефективність експериментального підходу.

Нижче наведено таблицю зі статистичними характеристиками показників до та після впровадження програми.

Таблиця 1

Результати аналізу впливу програми на показники спортсменів

Показник	До програми	Після програми	Значущість (p-значення)
Середнє значення	69.06	71.82	6.05e-09
Стандартне відхилення	4.50	5.04	

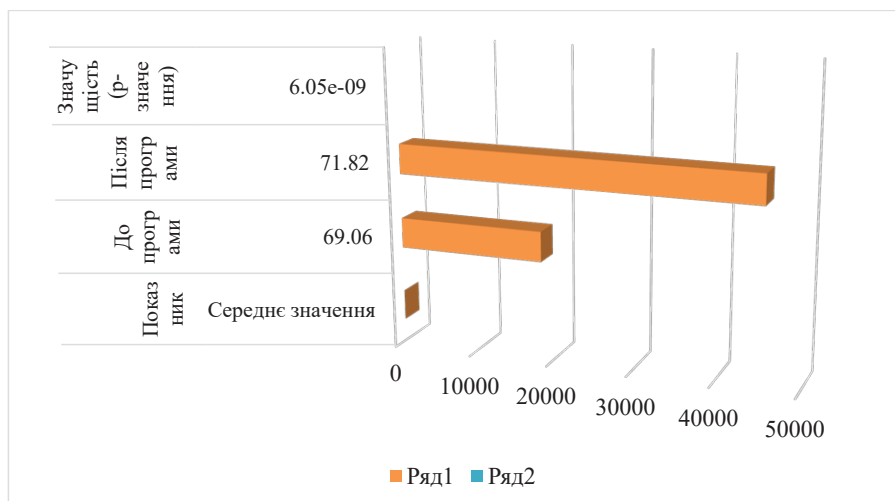


Рис. 1. Результати аналізу впливу програми на показники спортсменів

Висновки. Впровадження експериментальної програми, спрямованої на покращення командної взаємодії, продемонструвало значущі позитивні зміни в показниках спортсменів. Середні значення результатів після

програми ($M = 71.82$) були значно вищими, ніж до її початку ($M = 69.06$), що підтверджується статистично значущим результатом ($p = 6.05 \times 10^{-9}$).

Підвищення рівня командної згуртованості, довіри та комунікації між спортсменами сприяло створенню більш сприятливого середовища для тренувань та змагань. Роль тренера як лідера виявилася ключовою у реалізації програми. Особисті консультації, психологічні тренінги та управління конфліктами сприяли покращенню загальної ефективності команди [6].

Отримані результати можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо організації тренувального процесу в силових видах спорту. Вони підкреслюють важливість інтеграції психологічних методів у спортивну підготовку для досягнення високих результатів.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на оцінку довгострокового впливу програм командної взаємодії, а також на адаптацію підходів для різних вікових та кваліфікаційних груп спортсменів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість командної взаємодії як одного з ключових факторів успіху у силових видах спорту. Командна взаємодія є важливим чинником успіху в силових видах спорту [7]. Вона не лише сприяє покращенню спортивних показників, а й позитивно впливає на психологічне благополуччя спортсменів, допомагаючи їм досягати високих результатів.

Література:

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. Навч. посіб. Київ: ДІА, 2017. 444 с.
2. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.
3. Горбунова В. В. Психологія командотворення: Ціннісно-рольовий підхід до формування та розвитку команд: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 380 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
5. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.
6. Вейнберг Р. С. Психологія спорту. Київ: Олімп. літ., 2001. 336 с.
7. Ложкін Г. В. Психологічний клімат спортивної команди: навч. метод. посіб. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 113 с.

References:

1. Oleshko V. H. (2017). *Pidhotovka sportsmeniv u sylovykh vyдах sportu* [Training athletes in power sports]. Navch. posib. Kyiv: DIA, 444 s. [in Ukrainian].
2. Oliinyk N.A., Voitenko S.M. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti sportyvnoi diialnosti* [Psychological features of sports activities]: Monohrafiia. Vinnytsia: VNAU, 240 s. [in Ukrainian].
3. Horbunova V. V. (2014). *Psykhologhiia komandotvorennia: Tsinnisno-rolovyi pidkhid do formuvannia ta rozvytku komand* [Psychology of team building: A value-role approach to team formation and development]: monohrafiia. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 380 s. [in Ukrainian].
4. Kostiukevych V. M. (2007). *Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii* [Theory and methods of training highly qualified athletes]: navchalnyi posibnyk. Vinnytsia: «Planer», 273 s. [in Ukrainian].
5. Chala Yu. M., Shakhraichuk A. M. (2018). *Psykhodiagnostyka* [Psychodiagnostics]: navchalnyi posibnyk. Kharkiv: NTU «KhPI», 246 s. [in Ukrainian].
6. Veinberh R. S. (2001). *Psykhologhiia sportu* [Sports Psychology]. Kyiv: Olimp. lit., 336 s. [in Ukrainian].
7. Lozhkin H. V. (2006). *Psykhologichnyi klimat sportyvnoi komandy* [Psychological climate of a sports team]: navch. metod. posib. Vinnytsia: VDPU im. M. Kotsiubynskoho, 113 s. [in Ukrainian].