

УДК: 796.332.015.14'06

*Байрачний О.В.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

*Зора К.П.,*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

*Бойченко С.В.,*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

## **РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ ПРИЙОМІВ ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ТА ВПЕВНЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

Якість комунікативного процесу по праву можна віднести до фактору реалізації потенційних можливостей суб'єктів навчального процесу в межах спортивної діяльності. З одного боку використовуючи відповідні засоби комунікації тренер намагається передати свої знання спортсменові і таким чином реалізує свій потенціал, а з іншого боку спортсмен, сприймаючи вказівки та інформацію від тренера прагне до реалізації власних можливостей. Разом з тим, під час міжособистісної взаємодії в процесі оволодіння відповідними руховими навичками тренер паралельно впливає на психологічні якості юного футболіста. В роботі представлено результати теоретичного аналізу та узагальнення практичного досвіду щодо можливостей використання прийомів зворотного зв'язку як засобів впливу на процес формування адекватного рівня самооцінки та впевненості спортсмена. Продемонстровано механізм та характер впливу застосування прийомів зворотного зв'язку тренером в залежності від їх позитивної чи негативної спрямованості.

**Ключові слова:** прийоми зворотного зв'язку, юні футболісти, самооцінка спортсмена.

**Oleg Bairachniy, Katerina Zora, Sergiy Boychenko The role and importance of feedback techniques in the formation self-esteem and confidence of young football players**

The quality of the communicative process can rightfully be attributed to the factor of realizing the potential capabilities of the subjects of the educational process in the framework of sports activities, namely the coach and the athlete. The coach, using the appropriate means of communication, must transfer his knowledge to the athlete and thus realize his professional and personal capabilities. The athlete, in turn, perceiving instructions and information from the coach, strives for the fullest possible realization of his existing abilities. At the same time, during interpersonal interaction in the process of mastering the corresponding motor skills, the coach, in parallel and inevitably, also influences the formation of the psychological qualities of a young football player. **The purpose** of the work was to analyze the mechanisms and nature of the influence of the use of feedback techniques in the context of the coach's influence on the level of self-esteem and self-confidence of an athlete. **Research results.** The paper presents the results of theoretical analysis and generalization of practical experience regarding the possibilities of using feedback techniques. In the course of the research, verbal and non-verbal signals from the side of the coach were considered as a factor influencing the process of forming an adequate level of self-esteem and confidence in an athlete. Demonstrated the mechanism and nature of the influence of the use of feedback techniques by the trainer, depending on their positive or negative orientation. In addition, the result of the work was the substantiation of the fact that the systemic, purposeful and consistent use of feedback techniques as a means of communication in the learning process creates favorable conditions for the formation of the necessary level of confidence and the level of self-esteem of an athlete.

**Key words:** feedback techniques, young footballers, athlete's self-esteem.

**Постановка проблеми.** Досягнення значних результатів у футболі передбачає наявність та демонстрацію належного рівня розвитку всіх

сторін підготовленості спортсмена: технічної, тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної. Як засвідчує практика, невідповідність вимогам виду спорту хоча б за одним з перелічених компонентів підготовки суттєво обмежує можливості максимальної реалізації спортсмена-футболіста на міжнародному рівні. На думку багатьох фахівців саме психологічна складова підготовки юних футболістів в Україні все ще несе в собі значний потенціал з точки зору резервних можливостей оптимізації системи підготовки у вітчизняному футболі [3, 13]. Не дивлячись на значний масив спеціальних знань, накопичений в радянський період та неабияку увагу до проблем психологічної підготовленості спортсменів сучасних науковців, ступінь реалізації існуючих напрацювань саме в практиці підготовки спортивного резерву в системі дитячо-юнацького футболу в Україні залишає бажати кращого. Відсутність штатних спортивних психологів в більшості спортивних шкіл, низький рівень підготовленості в питаннях психологічного забезпечення навчально-тренувального процесу юних футболістів і сьогодні відносить дану проблематику до числа актуальних.

В межах даної статті буде проаналізовано закономірності використання прийомів зворотного зв'язку в процесі навчання юних футболістів та механізми їх впливу на рівень самооцінки спортсмена. Наявність відповідних знань та оволодіння спеціальними навичками дитячим тренером набувають особливого значення за рахунок того, що реалізуються в межах педагогічного процесу та сприяють вирішенню задач психологічної підготовки навіть без залучення спеціаліста в сфері спортивної психології.

**Аналіз літературних джерел.** За час існування спортивної психології як самостійної наукової дисципліни було накопичено та систематизовано достатній об'єм знань, що охоплює різні складові психологічного супроводу підготовки в різних видах спорту. Не залишились поза увагою багатьох фахівців і закономірності формування

самооцінки [3, 8, 9] в контексті професійної діяльності взагалі та, хоча і в меншій мірі, в практиці підготовки спортсменів зокрема. Автори пропонують не тільки теоретичну основу становлення самооцінки та її роль і значення з точки зору побудови успішної спортивної кар'єри, а досить дієві рекомендації щодо цілеспрямованого формування та корекції з огляду на вимоги професійної діяльності. Але, в той же час, описані засоби, методи та форми розвитку психологічних якостей передбачають проведення спеціальних заходів фахівцем (спортивним психологом) відповідної кваліфікації. Не піддаючи сумніву доцільність та необхідність співпраці тренера та спортивного психолога, але водночас враховуючи сучасні реалії кадрового забезпечення дитячо-юнацького спорту, актуальним та практично значущим є більш глибокий аналіз механізмів впливу тренера на рівень самооцінки педагогічними засобами в межах комунікаційної системи «тренер-спортсмен» в процесі навчання.

Схожою є ситуація і з комунікативними навичками тренера, а точніше з навичками надання та отримання зворотного зв'язку. Роль та значення своєчасного та адекватного зворотного зв'язку в побудові ефективної комунікації та, як наслідок, продуктивній міжособистісній співпраці вже не викликає сумнівів та підкреслюється багатьма фахівцями в різних сферах професійної діяльності [2, 6, 7]. Відмінність в тому, що механізми використання, а також фактори, що впливають на ефективність реалізації приймів зворотного зв'язку, вивчалися здебільшого в контексті бізнес-процесів (менеджмент, маркетинг продаж товарів та послуг) [4, 11, 12] або в педагогічній діяльності [1, 5, 10], але з акцентом на універсальних принципах комунікації в навчальному процесі. Натомість особливості надання та сприйняття зворотного зв'язку в процесі навчання юних спортсменів в межах міжособистісної взаємодії тренера та спортсмена в контексті специфіки спортивної діяльності вивчені недостатньо.

З огляду на вище викладене **метою дослідження** є теоретичний аналіз та обґрунтування механізмів та характеру впливу комунікативних

навичок тренера на процес формування рівня самооцінки юних футболістів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проаналізувавши існуючі визначення зворотного зв'язку, в даній роботі під цим терміном ми будемо розуміти інформацію, що передається учасниками комунікаційного процесу (тренер, спортсмен) вербально або не вербально та дозволяє оцінити, підкріпити або скорегувати уявлення, розуміння, ставлення до того чи іншого питання або модель поведінки чи окрему дію.

До прийомів зворотного зв'язку відносяться: уточнення, перефразування, прояснення, резюмування, відображення почуттів (або емпатія). Ефективність комунікації залежить від ступенем володіння зазначеними прийомами тренером та спортсменом, а також своєчасністю і адекватністю їх застосування. Міжособистісна взаємодія в системі «тренер-спортсмен» в межах спортивної діяльності має свої специфічні ознаки та обумовлює, серед іншого, відносно не значну частку вербальної комунікації. Це зайвий раз підкреслює значущість досконалого володіння відповідними навичками тренером з метою повноцінної реалізації комунікативної складової в процесі навчання.

В рамках даної роботи ми не будемо зупинятися на особливостях формування рівня самооцінки футболістів та її значенні для успішної спортивної діяльності, а зробимо акцент саме на механізмах формування самооцінки гравця в рамках навчально-тренувального процесу шляхом цілеспрямованого застосування прийомів зворотного зв'язку в міжособистісній комунікації «тренер-спортсмен». Необхідно тільки підкреслити тісний взаємозв'язок рівня самооцінки спортсмена та рівнем його впевненості у власних силах, що додатково підвищує актуальність та практичну значущість питання, що розглядається. Адже, як засвідчує досвід консультації як тренерів, так і спортсменів, брак впевненості у власних силах є чи не найпоширенішою психологічною проблемою, що негативно впливає на ступінь реалізації існуючих можливостей

спортсмена, динаміку росту спортивної майстерності, міжособистісні відносини в колективі, мотиваційну сферу та багато інших аспектів спортивної діяльності.

Визначальна роль тренера при формуванні самооцінки спортсмена-футболіста обумовлена високим рівнем його авторитету та «ексклюзивним» правом на оцінку професійних успіхів гравця. Інакше кажучи, серед всіх членів референтної групи спортсмена оцінка тренера, що перманентно та різними способами (вербально та не вербально) транслюється в процесі міжособистісної взаємодії в системі тренер-спортсмен під час навчально-тренувальної діяльності, має безпрецедентний вплив на особливості формування рівня самооцінки юного футболіста. На це вкрай важливо зважати, аналізуючи механізми та характер впливу комунікативних прийомів тренера на процес формування самооцінки спортсмена.

Наступним важливим моментом в процесі міжособистісної взаємодії тренера та спортсмена є те, що в рамках даної комунікативної системи реалізується так звана «петля зворотного зв'язку» трьох типів: підсилююча, врівноважуюча та упереджуюча. В межах даної роботи розглянемо закономірності дії підсилюючого зворотного зв'язку, який може мати як позитивний (рис. 1), так і негативний характер дії (рис. 2).

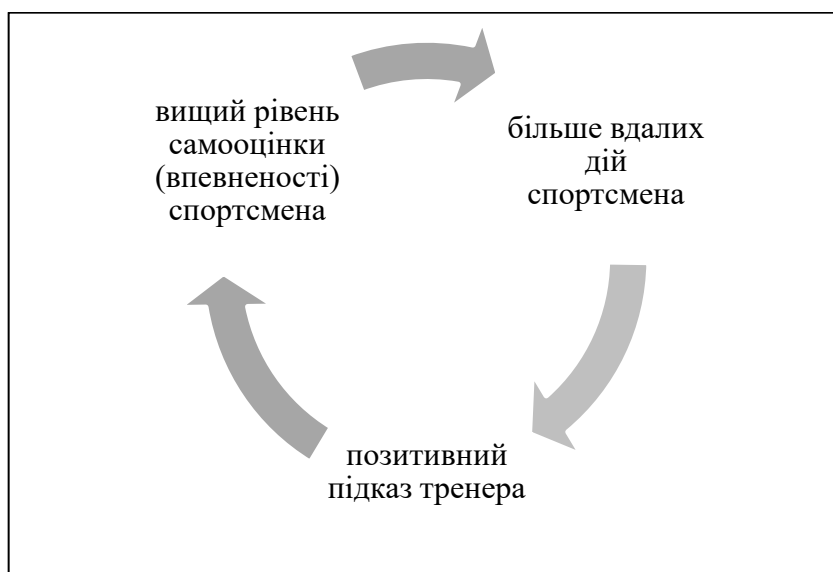


Рис. 1. Підсилюючий зворотний зв'язок позитивного типу.

Позитивний вплив на самооцінку (впевненість), та як наслідок, сприяння більш якісному виконанню рухового завдання часто є результатом ефективного застосування прийомів зворотного зв'язку тренером. Підказ та пояснення тренера, що надаються у відповідь на дії гравця, мають бути своєчасними, конкретними та адекватними поточній ситуації навчально-тренувального та індивідуально-типологічним психологічним характеристикам гравця. Спортсмен, який впевнений у власній спроможності правильно виконати завдання та відчуває довіру з боку тренера, має набагато більше шансів максимально правильно виконати рухову дію з першої спроби та швидше виправити помилки, що неминуче супроводжують будь-який процес навчання. Але головною умовою та вимогою до моделі поведінки тренера є послідовність та наполегливість позитивної тональності використання прийомів зворотного зв'язку протягом всього циклу навчання, а не тільки на початку або вразі успіхів гравця.

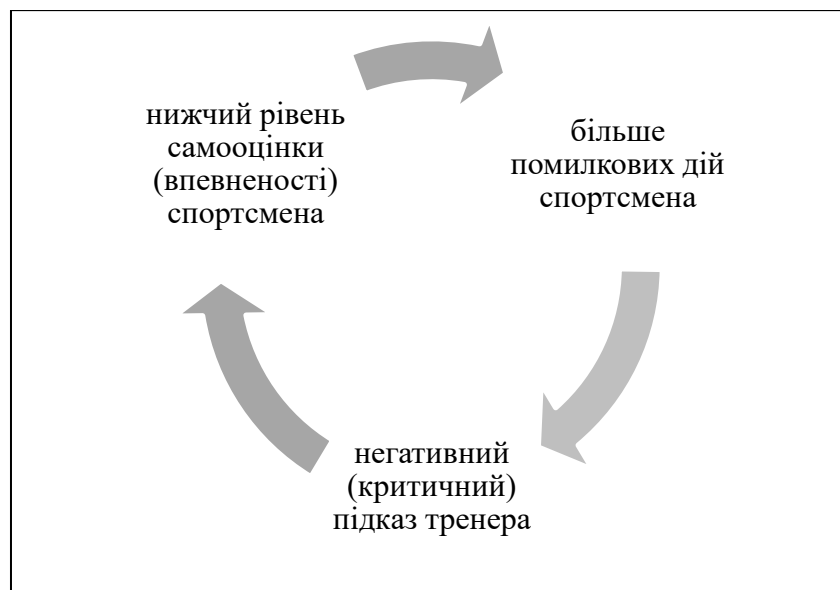


Рис. 2. Підсилюючий зворотний зв'язок негативного типу

І навпаки, за тим же принципом, але з протилежним ефектом діє деструктивна критика в якості зворотного зв'язку в процесі навчання руховим діям. Чим більше негативних оцінок дає тренер діям та, що набагато гірше, здібностям та особистісним характеристикам спортсмена, тим менший рівень його самооцінки та впевненості. В свою чергу

відсутність впевненості у власній здібностях природньо призводить до скутості в рухах, надмірному напруженню зайвих м'язових груп та, як наслідок, більшої кількості помилок. Далі цикл повторюється але вже на більш низькому рівні якості виконання та вищого рівня психологічного напруження.

Також необхідно застерегти тренерів від зневажливого ставлення до ситуативної реакції спортсмена на не адекватно наданий ними зворотній зв'язок. Адже, якщо той чи інший спосіб і характер зворотного зв'язку входить до базової моделі поведінки тренера і є стилістичною ознакою управління поведінкою гравців під час занять, то зміни на особистісному рівні лише питання часу.

На останок слід додати, що «вакуум» в комунікативній системі, що виникає вразі відсутності будь-якої реакції тренера на дії спортсмена, є умовним та «заповнюється» гравцем з огляду на індивідуальні особистісно-психологічні характеристики (перш за все тип темпераменту, рівень самооцінки, особистісної тривожності та ін.) та поточні успіхи. Думка про так званий «нейтральний вплив» тренера в даному випадку є значною мірою хибною, оскільки тренер таким чином свідомо або ні все одно провокує запуск петлі зворотного зв'язку або позитивного або негативного характеру. Але за такої ситуації комунікативна складова та власне процес навчання стають набагато менш керованими.

**Висновки.** Не дивлячись на те, що значущість ефективної комунікації в межах міжособистісної взаємодії тренера та спортсмена в рамках навчально-тренувального процесу не викликає сумнівів, і сьогодні має місце брак системного підходу в оцінці та формуванні відповідних особистісно-психологічних якостей та професійних компетенцій тренера.

Визначальна роль тренера в процесі особистісного становлення спортсмена та формування відповідного рівня самооцінки, залишається такою і за можливості співпрацювати зі спортивним психологом та набуває ще більшої значущості в ситуації, коли допомога спортивного



психолога відсутня. В результаті проведеного аналізу та узагальнення практичного досвіду показано механізм та характер впливу тренера засобами ефективного зворотного зв'язку на самооцінку спортсмена-футболіста. Також створюються сприятливі умови для позитивного впливу на впевненість гравця у власних діях не тільки ситуативно, а й, за відповідних умов, в довгостроковій перспективі, формуючи необхідний рівень впевненості та самооцінки, як особистісної характеристики спортсмена.

**Перспективи подальших досліджень.** Наступним кроком досліджень стане вивчення особливостей та можливостей застосування комунікативних навичок тренера в процесі навчання в контексті формування інших психологічних якостей та здібностей спортсмена. Також неабиякої уваги заслуговують переваги та недоліки окремих приймів зворотного зв'язку з урахуванням різних факторів: вік спортсменів, специфічні особливості етапу підготовки тощо

### **Література**

1. Антонова Н.В. Личностная идентичность современного педагога и особенности его общения /Н.В. Антонова // Вопросы психологии. – 1997. – № 6. – С. 23–30.
2. Белов А.Б. Проблема обратной связи в общении: обзор психологических исследований /А.Б. Белов // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2012. –Т. 5. – № 2. – С. 81–90.
3. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник /В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2019. – С. 200-229.
4. Горбатов С. Обратная связь в бизнесе. Честный диалог с клиентами и сотрудниками /С. Горбатов, А. Лейн. – М.: Альпина Паблишер, 2020. – 344с.
5. Гуревич К.М. Вопросы организации психологической обратной связи в системе образования /К.М. Гуревич // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 4. – С. 17–25.

6. Жуков Ю.М., Павлова Е.Н. Эффективность обратной связи при совершенствовании коммуникативных умений // Журнал практического психолога. – 2007. – № 5. – С. 79–101.

7. Касаткин С.Ф. Техника обратной связи /С.Ф. Касаткин. – СПб., Питер, 2002. – 192 с.

8. Сохликова В.А. Стратегии оптимизации психологической подготовки с учетом самооценки и притязаний спортсмена // В.А. Сохликова, В.А. Баранова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. - №.4 – с. 121-125.

9. Стрекаловская И.Н. Самооценка спортсменов и ее коррекция средствами самопознания: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Н. Стрекаловская. – СПб, ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 133с.

10. Чеснокова Е.Н. Структура и функции развивающего диалога в образовании // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. – 2005. – № 5(12). – С. 71–83.

11. Эффективные коммуникации: Серия книг Harvard Business Review: 10 лучших статей. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 200 с.

12. Hattie J. The power of feedback /J. Hattie, H. Timperley// Review of Educational Research. – 2007. – Vol. 77. – N.1. – P. 81-112/

13. <https://kirilchuk.com/sportivnaya-psychologiya-futbola-euro2021/>

14. <http://psylist.net/sport/trener.htm>

### References

1. Antonova N.V. Lichnostnaya identichnost' sovremennogo pedagoga i osobennosti ego obshcheniya /N.V. Antonova // Voprosy psikhologii. – 1997. – № 6. – С. 23–30. [in Russian].

2. Belov A.B. Problema obratnoy svyazi v obshchenii: obzor psikhologicheskikh issledovaniy /A.B. Belov // Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya. – 2012. –Т. 5. – № 2. – S. 81–90. [in Russian].

3. Voronova V.I. Psy`xologiya sportu: Navch. posibny`k /V.I. Voronova. – K.: Olimpijs`ka literatura, 2019. – S. 200-229. [in Ukrainian].

4. Gorbatov S. Obratnaya svyaz' v biznese. Chestnyy dialog s klientami i sotrudnikami /S. Gorbatov, A. Leyn. – M.: Al'pina Pabliher, 2020. – 344s. [in Russian].

5. Gurevich K.M. Voprosy organizatsii psi`khologicheskoy obratnoy svyazi v sisteme obrazovaniya /K.M. Gurevich // Psikhologicheskiy zhurnal. – 1997. – T. 18. – № 4. – S. 17–25. [in Russian].

6. Zhukov Yu.M., Pavlova E.N. Effektivnost' obratnoy svyazi pri sovershenstvovanii kommunikativnykh umeniy // Zhurnal prak`ticheskogo psikhologa. – 2007. – № 5. – С. 79–101. [in Russian].

7. Kasatkin S.F. Tekhnika obratnoy svyazi /S.F. Kasatkin. – SPb., Piter, 2002. – 192 s. [in Russian].

8. Sokhlikova V.A. Strategii optimizatsii psikhologicheskoy podgotovki s uchetom samootsenki i prityazaniy sportsmena // V.A. Sokhlikova, V.A. Baranova // Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika. – 2018. – №.4 – s. 121-125. [in Russian].

9. Strekalovskaya I.N. Samootsenka sportsmenov i ee korrektsiya sredstvami samopoznaniya: dis. kand. ped. nauk: 13.00.04 / I.N. Strekolovskaya. – SPb, GUFK im. P.F. Lesgafta, 2005. – 133s. [in Russian].

10. Chesnokova E.N. Struktura i funktsii razvivayushchego dialoga v obrazovanii // Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta imeni A.I. Gertsena. – 2005. – № 5(12). – S. 71–83. [in Russian].

11. Effektivnye kommunikatsii: Seriya knig Harvard Business Review: 10 luchshikh statey. – M.: Al'pina Pabliher, 2018. – 200 s.

12. Hattie J. The power of feedback /J. Hattie, H. Timperley// Review of Educational Research. – 2007. – Vol. 77. – N.1. – P. 81-112

13. <https://kirilchuk.com/sportivnaya-psychologiya-futbola-euro2021/>

14. <http://psylist.net/sport/trener.htm>.