

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**Кваліфікаційна робота  
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

з теми «ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МІЖ  
ТРЕНЕРОМ І СПОРТСМЕНОМ У ШКІЛЬНОМУ БОКСІ»

Виконав: здобувач вищої освіти  
освітньої програми  
«Середня освіта (Фізична культура)»  
спеціальності 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
денної форми здобуття вищої освіти  
Михалушко Ярослав Тарасович

Керівник: Юрчишин Ю.В., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент,  
завідувач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання  
Рецензент: Скавронський О.П., кандидат  
наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент, доцент кафедри теорії і методики  
фізичного виховання

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОДІЇ ТРЕНЕРА З УЧНЯМИ-СПОРТСМЕНАМИ У ШКІЛЬНОМУ БОКСІ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ .....	7
1.1. Психолого-педагогічні аспекти спілкування в спортивній діяльності учнів ЗЗСО .....	7
1.2. Основні чинники, що визначають ефективність комунікації у взаємодії тренера з учнями, які займаються боксом у закладах загальної середньої освіти .....	14
1.3. Вікові, психологічні та фізіологічні особливості розвитку учнів шкільного віку, залучених до занять боксом .....	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1. Методи дослідження .....	27
2.2. Організація дослідження.....	27
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ У СИСТЕМІ «ТРЕНЕР – УЧЕНЬ-БОКСЕР» У ШКІЛЬНОМУ СПОРТІ .....	33
3.1. Комунікативна компетентність тренера як чинник ефективної педагогічної взаємодії з учнями, що займаються боксом .....	33
3.2. Особливості сприйняття та оцінки взаємин з тренером учнями, які займаються боксом у шкільних секціях .....	37
3.3. Характеристика стилю керівництва тренера на початковому етапі підготовки учнів у шкільному боксі .....	41
ВИСНОВКИ .....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний розвиток системи загальної середньої освіти України передбачає всебічне формування особистості учня, збереження та зміцнення його здоров'я, розвиток фізичних, психічних і соціальних якостей, а також виховання стійкої мотивації до здорового способу життя. У цьому контексті важливу роль відіграє шкільний спорт, зокрема заняття з елементами єдиноборств, які організовуються в межах уроків фізичної культури, гурткової, секційної та позаурочної фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Досягнення позитивних результатів у шкільному боксі та інших індивідуальних видах спорту є неможливим без цілеспрямованої, системної та педагогічно обґрунтованої роботи вчителя фізичної культури або тренера, який означає не лише фахівця зі спортивної підготовки, а й повноцінного вихователя, наставника та організатора освітнього процесу. Починаючи займатися боксом у шкільному віці, учень проходить складний шлях фізичного, психологічного та особистісного становлення саме в умовах освітнього середовища школи, де ключовим чинником успішності виступає характер взаємодії між педагогом-тренером і юним спортсменом.

На початковому етапі занять боксом у ЗЗСО школярі опановують базові рухові дії, формують уявлення про техніку виконання вправ, засвоюють елементарні тактико-рухові навички, а також розвивають фізичні якості, такі як швидкість, координація, сила, витривалість. Водночас саме в цей період активно формується їхня самооцінка, ставлення до фізичної культури, спорту та власних можливостей, що значною мірою залежить від стилю педагогічної взаємодії, методів спілкування та виховного впливу з боку тренера.

Особливої значущості набуває проблема ефективної взаємодії в системі «тренер – учень» у шкільному боксі, оскільки навчально-тренувальний процес у ЗЗСО поєднує в собі освітню, виховну та оздоровчу складові. Саме тому інтерес учнів до занять боксом, їхня регулярна участь у секційних заняттях, рівень

дисциплінованості та прагнення до самовдосконалення значною мірою визначаються педагогічною майстерністю тренера, його здатністю вибудувати суб'єкт-суб'єктні взаємини, створювати атмосферу психологічної безпеки, довіри та взаємоповаги в шкільному колективі.

У науковій літературі проблема спілкування та взаємодії у спортивній діяльності розглядається з різних позицій. Зокрема, досліджено вплив стилю спілкування тренера на результативність спортивної діяльності та психологічний клімат у колективі [16; 34; 42; 52; 62]. Окремі праці присвячені аналізу міжособистісних взаємовідносин у спортивних групах і командах [15; 39; 51], а також особливостям керівництва та педагогічного впливу тренера.

Разом із тим, питання взаємодії тренера з учнями саме в умовах закладів загальної середньої освіти, з урахуванням вікових, психофізіологічних та соціально-педагогічних особливостей школярів, залишається недостатньо дослідженим. Особливо це стосується шкільного боксу як форми фізкультурно-спортивної діяльності, що поєднує елементи спорту, виховання характеру, самоконтролю та формування соціально значущих якостей особистості.

У сучасних умовах тренер або вчитель фізичної культури, який організовує заняття з боксу в ЗЗСО, має вирішувати комплекс педагогічних завдань: забезпечення оздоровчої спрямованості занять, гармонійний фізичний розвиток учнів, формування морально-вольових якостей, розвиток комунікативних навичок і лише на цій основі – досягнення спортивних результатів. Реалізація виховної та оздоровчої функцій навчально-тренувального процесу в школі є необхідною умовою ефективного спортивного зростання учнів [41].

Отже, вивчення особливостей взаємодії між тренером і юними спортсменами у шкільному боксі на початковому етапі підготовки дозволяє науково обґрунтувати шляхи підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в ЗЗСО, оптимізувати навчально-тренувальний процес, сприяти гармонійному розвитку особистості школяра та створити передумови для його подальшої успішної спортивної діяльності.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес з боксу в закладах загальної середньої освіти на початковому етапі підготовки.

**Предмет дослідження** – особливості педагогічної взаємодії в системі «тренер – юний боксер» у процесі занять шкільним боксом.

**Мета дослідження** – визначити педагогічні та психологічні чинники, що сприяють налагодженню ефективної взаємодії в системі «тренер – учень» у шкільному боксі на початковому етапі занять, забезпеченню всебічного розвитку особистості школяра та формуванню стійкої мотивації до занять спортом.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасні науково-методичні джерела з проблеми спілкування та взаємодії тренера з учнями у шкільному спортивному середовищі.

2. Дослідити міжособистісний стиль спілкування тренера з боксу в умовах ЗЗСО. Встановити особливості взаємовідносин у системі «тренер – юний боксер» у шкільних секціях з боксу.

3. Визначити стиль керівництва тренера на початковому етапі підготовки учнів з боксу в ЗЗСО. Розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури та тренерів щодо вдосконалення взаємодії з учнями в процесі занять шкільним боксом.

**Методи дослідження:** у дослідженні застосовано теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної наукової та методичної літератури з проблематики роботи; антропометричні методи; фізіологічні методи; методи оцінювання фізичної працездатності; педагогічні методи; методи математичної статистики.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає у виявленні та обґрунтуванні особливостей педагогічної взаємодії тренера з учнями у шкільному боксі, що дозволяє визначити чинники підвищення ефективності фізкультурно-спортивної діяльності в ЗЗСО та сприяє формуванню особистості школяра засобами спорту.

**Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.**

*Теоретичне значення* роботи полягає у розширенні положень теорії та методики фізичного виховання і психології спорту щодо взаємодії педагога-тренера з учнями в умовах шкільного спортивного середовища.

*Практичне значення* дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів і розроблених рекомендацій у діяльності вчителів фізичної культури, керівників спортивних секцій та тренерів, які здійснюють навчально-тренувальну роботу з боксу в ЗЗСО.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 09–10 квітня 2025 року).

**Публікації.** Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

**Структура роботи.** Роботу викладено на 57 сторінках, з яких 50 основного тексту, вона містить 3 таблиць та 3 рисунків. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, трьох розділів, висновків, та списку 76 використаних літературних джерела.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОДІЇ ТРЕНЕРА З УЧНЯМИ-СПОРТСМЕНАМИ У ШКІЛЬНОМУ БОКСІ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

### 1.1. Психолого-педагогічні аспекти спілкування в спортивній діяльності учнів ЗЗСО

Спілкування в останні десятиліття стало предметом спеціального, цілеспрямованого вивчення у багатьох напрямках наукового знання: філософії, соціології, психології, педагогіці, педагогічній психолінгвістиці, психотерапії тощо. Не є винятком і психологія спорту, адже саме через комунікацію реалізуються управлінські, навчальні та виховні механізми тренувального процесу, формуються стосунки в групі, підтримується дисципліна, а також забезпечується психологічна безпека учасників занять. Особливої актуальності проблема спілкування набуває в умовах закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО), де спортивна діяльність інтегрована в освітній простір і підпорядкована не тільки завданням підготовки спортсмена, а й загальнопедагогічним цілям розвитку особистості учня та його соціалізації.

З позицій філософії спілкування розглядається як спосіб внутрішньої організації та еволюції суспільства, як механізм, що забезпечує розвиток соціуму, оскільки сам розвиток передбачає постійну динамічну взаємодію суспільства та особистості. У цьому сенсі спілкування є не просто обміном повідомленнями, а процесом, завдяки якому людина включається у систему соціальних зв'язків, засвоює норми та цінності, формує життєві орієнтири і моделі поведінки [40]. Такий підхід є важливим для шкільного спорту, де взаємодія педагога-тренера з учнями відбувається в контексті виховання і формування громадянсько-соціальних якостей школярів.

Соціально-психологічне та психолого-педагогічне тлумачення спілкування пропонує більш конкретне визначення. Спілкування можна розглядати як процес

безпосереднього або опосередкованого контактування людей, який має на меті цілеспрямований вплив на поведінку, психічний стан, установки, рівень активності та характер діяльності партнера або групи партнерів. У реаліях ЗЗСО така комунікація в межах спортивних секцій або гуртків (наприклад, шкільного боксу) виконує не лише організаційно-інструктивну функцію, а й стабілізує емоційний стан учнів, формує відчуття приналежності до групи, підтримує навчальну мотивацію та запобігає конфліктам у дитячому колективі.

Отже, спілкування є процесом, що породжується умовами спільної діяльності та здійснюється за допомогою комплексу мовних і немовних засобів [27]. У ході цього процесу встановлюються, зберігаються та змінюються взаємини між учасниками спільної діяльності, тому міжособистісне спілкування є однією з найважливіших форм взаємовпливу людей. Для шкільної спортивної діяльності це положення має особливе значення, оскільки саме через щоденні комунікативні контакти в системі «тренер (вчитель) – учень», «учень – учень» створюється мікроклімат секції, формуються правила поведінки, відпрацьовується культура взаємоповаги та партнерства, що є ключовими для освітнього середовища.

У спортивній діяльності, зокрема під час навчально-тренувальних занять і змагань, спілкування посідає важливе місце, виступаючи інструментом координації дій, мотивації, підтримки дисципліни та формування відповідальності. Безпосереднє міжособистісне спілкування доцільно розглядати через два взаємопов'язані виміри: зовнішній та внутрішній.

Зовнішнє міжособистісне спілкування – це реально спостережувана комунікативна поведінка партнерів, що проявляється переважно у вигляді мовних і немовних звернень. Аналіз зовнішнього боку спілкування дозволяє отримати уявлення про те, як саме відбувається контакт: хто з ким і як взаємодіє, чи всі учні включені в систему міжособистісних зв'язків, який тип інформації переважає у зверненнях (ділова, емоційна, оцінна, підтримувальна тощо). У ЗЗСО спостереження зовнішніх проявів комунікації є особливо цінним, оскільки вчитель або тренер має змогу вчасно помітити ознаки соціальної ізоляції

окремих учнів, конфліктність, прояви булінгу, невпевненість або надмірну домінантність, що впливає не тільки на результативність занять, а й на психоемоційний комфорт школярів.

Внутрішню сторону спілкування становлять:

особливості суб'єктивного сприйняття партнерами ситуації взаємодії;  
емоційні переживання, пов'язані з реальними або очікуваними контактами;  
мотиви та цілі контактів;

психологічний ефект спілкування, тобто зміни в установках, ставленні, станах учасників комунікації [29].

Для шкільного віку цей аспект надзвичайно важливий, адже учні часто переживають комунікативні ситуації емоційно гостро, а оцінка тренера чи реакція однолітків може істотно впливати на самооцінку дитини, її впевненість, прагнення продовжувати заняття, а також готовність долати труднощі.

Слід наголосити, що спілкування у спорті виступає відносно самостійним компонентом спортивної діяльності. Воно не тотожне предметно-орієнтованим діям чи суто технічній взаємодії, оскільки спілкування в спорті завжди має суб'єктну спрямованість (воно адресоване іншій людині) і підпорядковується завданням взаємодії. У шкільному спорті ця суб'єктність підсилюється педагогічною природою процесу: комунікація має бути не лише ефективною, а й етичною, гуманістичною, такою, що підтримує гідність учня та розвиває його соціальні компетентності.

Спілкування у спортивній діяльності здійснюється за допомогою мовних та немовних засобів. Основними функціями спілкування у спорті (за Ю.Л. Ханіним) є:

функція соціально-психологічного відображення, коли спілкування виникає як результат і форма усвідомленого відображення партнерами перебігу взаємодії;

регулятивна функція, що передбачає безпосередній або опосередкований вплив партнерів один на одного задля зміни або збереження поведінки, станів, активності, установок і взаємин;

пізнавальна функція, внаслідок якої учасники контактів набувають знань про себе, партнерів, способи діяльності;

експресивна функція, оскільки мовні та немовні форми спілкування виражають емоційні стани й переживання, іноді навіть усупереч логіці та вимогам діяльності;

функція соціального контролю, що підтримує нормативність поведінки через правила, групові норми та соціальні очікування;

функція соціалізації, яка є однією з найважливіших у діяльності тренера або вчителя, особливо в умовах ЗЗСО [66] [27; 33].

З огляду на освітній контекст, функція соціалізації набуває особливої ваги: через спортивне спілкування учні засвоюють соціально прийнятні моделі поведінки, вчаться керувати емоціями, будувати взаємини, дотримуватися правил та відповідати за власні вчинки.

У процесі спільної діяльності й комунікації школярі опановують не лише комунікативні вміння (швидко орієнтуватися в ситуації, слухати, висловлюватися, уточнювати інструкції), а й уміння діяти в інтересах групи, коректно ставитися до інших, організовувати оптимальну взаємодію під час виконання завдань. Для ЗЗСО важливо, що ці уміння мають не тільки спортивне значення, а й формують загальні життєві компетентності, необхідні учневі в навчанні та соціальному житті.

У спортивній діяльності засоби спілкування мають специфіку, особливо якщо йдеться про ситуації змагань або контрольних випробувань. Для організації успішної спільної діяльності вирішальне значення має обґрунтований вибір системи сигналів і звернень, які забезпечують швидкість і точність взаємодії. Тому кожен тренер, а в умовах ЗЗСО – кожен педагог, який веде секційні заняття, має знати, які засоби спілкування є оптимальними для конкретних ситуацій та конкретних учнів, враховуючи їхній вік, темперамент, рівень підготовленості та емоційний стан [34]. У шкільному боксі це особливо актуально, оскільки інтенсивність занять, елемент змагальності та необхідність дисципліни вимагають чіткої, зрозумілої та психологічно безпечної комунікації.

Серед мовних засобів спілкування в спортивній практиці можна виокремити:

проголошення імені партнера з метою привернути увагу, позначити дію, підтвердити готовність або спонукати до дії;

короткі назви дій або комбінацій під час планування («крок», «зміна стійки», «захист», «контратака» тощо);

повідомлення про передбачувані дії (свої чи партнера: «я», «ти», «разом», «за мною»);

вказівки щодо місцезнаходження або позиції («тут», «відійди», «вийди вперед»);

інструкції щодо бажаних дій («тримай дистанцію», «працюй джебом», «страхуй», «вище/нижче»);

оцінні висловлювання щодо своїх або чужих дій («я помилився», «добре», «молодець», «перероби»);

спонукання активізувати дії або змінити тактику.

Мовні засоби допомагають передати найтонші відтінки почуттів, ідей, намірів і рішень, а у спорті часто набувають форми спеціальних термінів, зрозумілих переважно членам групи. У ЗЗСО важливо, щоб така «професійна» мова залишалася доступною для школярів і не перетворювалася на бар'єр, тому тренер має адаптувати терміни до вікових можливостей учнів.

У спортивній практиці широко застосовуються і немовні засоби:

жести (головою, руками, пальцями), мімічні сигнали (очима, бровами, губами);

звукові сигнали (для привернення уваги або швидкого реагування);

моторні засоби як специфічна форма комунікації в діяльності, що передбачає переміщення: наприклад, рух одного учасника може слугувати сигналом для інших щодо подальших дій або перебудови.

У шкільному спорті такі сигнали повинні бути чіткими, етичними й безпечними, а їх застосування має враховувати емоційну вразливість школярів та потребу в підтримувальному стилі взаємодії.

Створюючи спеціальні мовні та немовні засоби спілкування, тренер (педагог) має дотримуватися принципів:

економічності – використовувати тільки необхідні повідомлення, подавати їх коротко, але максимально змістовно;

надмірності – забезпечувати точну і надійну передачу інформації, особливо за наявності перешкод, шуму чи емоційного напруження; це досягається повторенням, уточненням, варіативністю повідомлень [27].

У ЗЗСО ці принципи доповнюються ще й вимогою педагогічної коректності: навіть короткі інструкції повинні бути без приниження, без агресивних ярликів і з урахуванням індивідуальних особливостей дитини.

Спрямованість спілкування є одним із ключових параметрів характеристики міжособистісних контактів. За спрямованістю виділяють:

соціально-орієнтоване спілкування (звернення до групи загалом);

особистісно-орієнтоване спілкування (звернення до конкретного учня);

підтекстову орієнтацію, коли звернення адресоване формально одній людині, але фактично спрямоване на вплив на групу або іншу особу (наприклад, зауваження лідеру з метою вплинути на дисципліну всіх учнів) [39].

У шкільному середовищі під час вибору спрямованості спілкування тренер має бути особливо обережним, оскільки «публічні» зауваження можуть мати сильний вплив на самооцінку учня, спричиняти сором, опір або уникання занять.

Важливим є й поняття змісту спілкування, адже аналіз внутрішньогрупового змісту звернень дає тренеру змогу краще організувати спільну діяльність, зрозуміти причини неузгодженості взаємодії, запобігти міжособистісним конфліктам та зняти напруження в групі [51]. Для шкільних секцій це також інструмент профілактики негативних явищ у дитячих колективах і підтримки позитивного психологічного клімату.

Існують спеціально розроблені схеми аналізу спілкування в спортивній діяльності, зокрема:

детальний запис висловлювань учасників під час виконання завдань з подальшим аналізом;

фіксація за спеціальною формою частоти звернень певного змісту з подальшою статистичною обробкою результатів спостереження.

Одним із поширених підходів є вивчення профілів спілкування, де звернення розподіляють на категорії: орієнтуючу, стимулюючу, оцінно-експресивну (позитивну) та оцінно-експресивну (негативну). Орієнтуюча категорія охоплює звернення, спрямовані на узгодження дій; стимулююча – на активізацію уваги й контролю ситуації; оцінно-експресивна – на вираження ставлення до власних і партнерських дій. Оцінні висловлювання найчастіше виникають після завершення епізоду діяльності, коли є підстава для підбиття підсумку («вийшло/не вийшло», «правильно/неправильно») [52; 66]. У ЗЗСО важливо, щоб оцінні звернення домінували в позитивному, підтримувальному форматі, оскільки саме вони формують навчальну мотивацію і психологічну стійкість школяра.

Отже, спортивна діяльність зумовлює низку специфічних особливостей спілкування між учасниками, які разом вирішують рухові завдання. До таких особливостей належать:

комунікація з урахуванням функцій, які виконує кожен учасник;

залежність рівня спілкування від стажу спільної діяльності;

залежність змісту, спрямованості та засобів від рівня знань учасників один про одного;

залежність характеру взаємодії від збігу уявлень про шляхи вирішення рухових завдань;

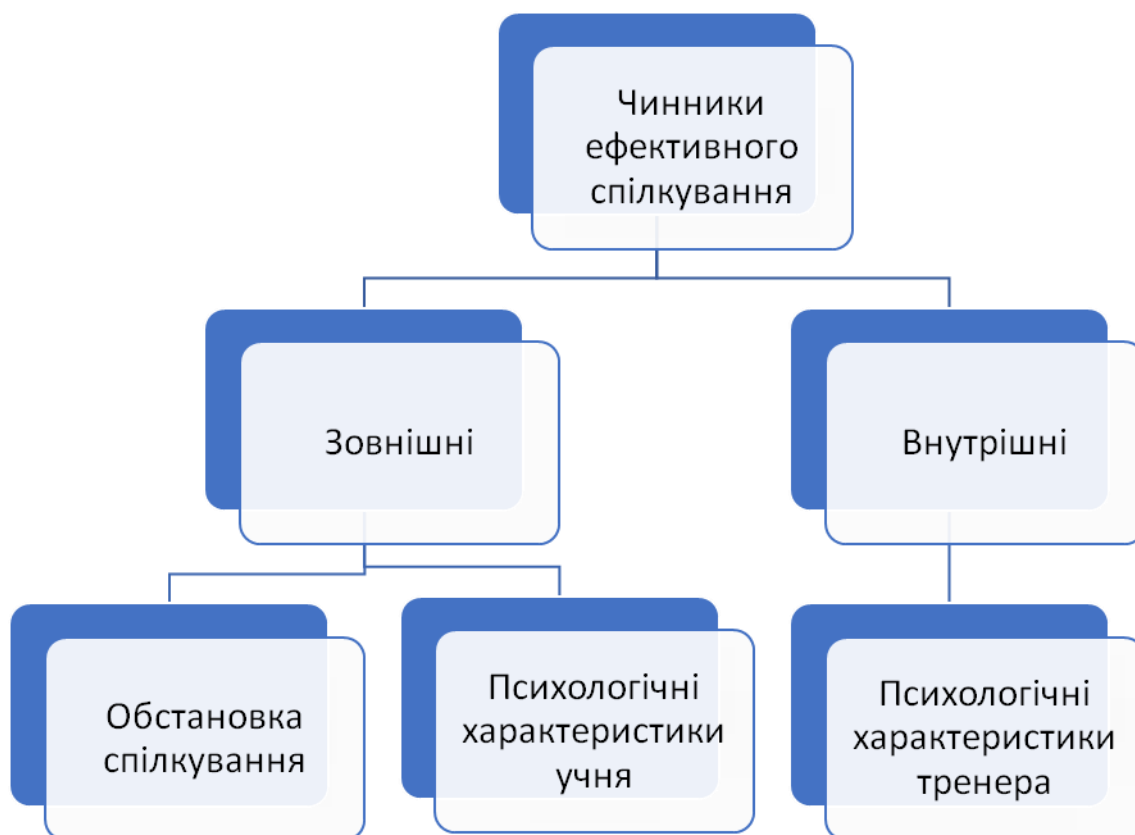
залежність спілкування від статусно-рольових відносин;

вплив на спілкування рівня техніко-тактичної та фізичної підготовленості і відповідності підготовленості одного партнера іншому [70].

У шкільному спорті ці особливості посилюються віковими та педагогічними факторами: різним рівнем зрілості учнів, неоднаковими можливостями самоконтролю, емоційною лабільністю, а також значущістю оцінки дорослого, що вимагає від тренера високої комунікативної культури та педагогічної відповідальності.

## 1.2. Основні чинники, що визначають ефективність комунікації у взаємодії тренера з учнями, які займаються боксом у закладах загальної середньої освіти

Як підкреслюють фахівці, які досліджують феномен спілкування, його ефективність зумовлюється цілою сукупністю різноманітних чинників. Частина з них є керованими, тобто такими, що можуть цілеспрямовано організовуватися й коригуватися для того, аби мета взаємодії досягалася з максимальною вірогідністю. Інша частина чинників є некерованою (принаймні безпосередньо в момент комунікації), тому вони не стільки змінюються, скільки мають бути вчасно враховані тренером під час вибору стратегії та тактики спілкування (рис. 1) [78].



**Рис. 1. Чинники ефективного спілкування «тренер – спортсмен»**

Передусім у процесі взаємодії має бути врахована обстановка спілкування, яка може мати більш офіційний або, навпаки, довірчий (інтимний) характер. У контексті ЗЗСО цей аспект набуває особливої ваги, адже шкільний спорт (зокрема секційні заняття з боксу) відбувається в освітньому середовищі, де комунікація повинна відповідати нормам педагогічної етики, правилам безпеки та загальним вимогам до виховного процесу. Спілкування тренера з учнем у спортивному залі, на шкільному майданчику, під час змагань або позаурочних заходів може відрізнятися за тоном і формою, однак має залишатися коректним, підтримувальним і психологічно безпечним для дитини.

Не менш суттєвий вплив на ефективність комунікації мають психологічні характеристики учня, серед яких: його статус у групі, вікові та статеві особливості, властивості темпераменту, індивідуальні психологічні настанови, актуальні мотиви, а також домінуючі потреби. Для системи ЗЗСО ці чинники є критичними, оскільки учні шкільного віку перебувають у фазі інтенсивного психічного та соціального розвитку: вони гостро реагують на оцінку значущого дорослого, чутливі до порівняння з однолітками, можуть мати нестійку самооцінку та різний рівень саморегуляції. У шкільному боксі це проявляється особливо виразно: емоційність, збудливість, прагнення до лідерства або, навпаки, сором'язливість безпосередньо відображаються на тому, як учень сприймає слова тренера, як виконує вказівки та як вибудовує стосунки в групі.

Водночас ефективність спілкування значною мірою визначається і психологічними характеристиками самого тренера/викладача, такими як педагогічний такт, емпатійність, спостережливість, чесність, уміння тримати емоційний баланс, комунікативна культура та сформований авторитет. У шкільних умовах тренер фактично виступає не лише організатором тренувань, а й педагогом-вихователем, який має поєднувати вимогливість із підтримкою, дисципліну – з повагою до гідності дитини. Саме ці особистісно-професійні якості визначають, чи перетвориться спілкування на ресурс розвитку учня, чи стане джерелом напруження та відторгнення занять.

У спортивній психології дослідники звертають увагу на чинники, що визначають характер взаємин у системі «тренер – спортсмен». До них, зокрема, належать:

завдання діяльності (що саме потрібно досягнути, які цілі поставлені перед групою і конкретним учнем);

система цінностей та потреби тренера (його професійні орієнтири, стиль роботи, уявлення про успіх та «правильний» шлях підготовки);

уявлення тренера й спортсменів про їх взаємні відносини (очікування, рольові позиції, межі допустимого в комунікації).

У реальній практиці тренер, як правило, прагне працювати з учнями, які мають якості, придатні для конкретного виду спорту. Він відбирає таких вихованців, котрі здатні реалізувати запропоновані підходи, виконувати програму підготовки й підтримувати загальну концепцію тренувальної роботи. Часто це пов'язано і з професійними потребами тренера: прагненням до визнання, підвищення статусу, підтвердження компетентності через результати учнів. При цьому на характер сприйняття тренером своїх вихованців впливають стать, вік, рівень підготовленості, попередній спортивний досвід, а також поведінкові особливості учнів у групі. У ЗЗСО ці питання мають додатковий вимір: школа передбачає доступність занять і виховну спрямованість, тому тренер змушений поєднувати елементи «відбору» з принципами педагогічної підтримки й інклюзивності, не допускаючи дискримінації дітей за здібностями чи темпом розвитку.

Однак проблему ефективної взаємодії важливо розглядати і з іншого боку – через ставлення спортсмена (учня) до тренера. Основною відмінністю такого ставлення, як підкреслюється в дослідженнях, є вік вихованця, який істотно визначає критерії оцінювання тренера та характер довіри до нього [39; 42; 59; 66]. Дійсно, психологічний досвід показує: підлітку або дитині, яка робить перші кроки в спорті (особливо у шкільній секції), складно адекватно оцінити професійну грамотність тренера з позицій методики чи спортивної науки. На початковому етапі учень, як правило, оцінює тренера передусім як особистість.

Дитина досить швидко «зчитує», чи є тренер доброзичливим чи суворим, чи вміє підтримати, чи поважає дітей, чи здатний до гумору, чи справедливий у вимогах, чи уважний до переживань і труднощів. Саме ці «людські» характеристики нерідко визначають, чи захоче учень залишатися в секції, чи виникне в нього почуття безпеки, довіри та мотивації до самовдосконалення.

На наступних етапах підготовки ставлення учнів до тренера дедалі більше пов'язується з їхніми потребами, мотивацією, спрямованістю та системою цінностей – а ці чинники значною мірою формуються в процесі занять самим тренером, його вимогами, стилем підтримки, способом оцінювання результатів, культурою зворотного зв'язку. Відповідно, з часом ставлення учня до наставника стає похідним від реального досвіду тренувань: чи бачить школяр прогрес, чи відчуває справедливість, чи має можливість проявляти ініціативу, чи отримує емоційну підтримку в періоди невдач.

Вагомим фактором, що визначає ставлення спортсменів до тренера, є їх уявлення про те, як тренер ставиться до них. Для учнів характерно схильність оцінювати тренера «вище», ніж він оцінює їх, і водночас – дуже чутливо реагувати на сигнали прийняття або неприйняття. Як показує аналіз, реальна оцінка тренером учнів часто не збігається з тим, як самі учні уявляють це ставлення. У шкільному середовищі така невідповідність може посилюватися через вікові особливості: діти інколи інтерпретують нейтральну вимогливість як «несправедливість», а конструктивну критику – як «нелюбов». Тому для ЗЗСО особливо важливо, щоб тренер застосовував зрозумілий і прозорий зворотний зв'язок, пояснював критерії оцінки та демонстрував послідовність у вимогах.

Встановлено також, що ставлення спортсменів до свого першого тренера часто формується протягом першого року занять і надалі може залишатися відносно стабільним протягом тривалого часу. Умовно кажучи, первинний досвід взаємодії «закріплює» образ тренера як авторитетної або, навпаки, неавторитетної фігури, а також визначає емоційний фон занять. Виняток, як правило, становлять випадки, коли учні не досягають бажаних результатів і з часом формують переконання про низький професіоналізм наставника.

Водночас практика фіксує й інші ситуації: інколи учні, які пізніше демонструють значний спортивний прогрес, змінюють початково негативне ставлення до тренера, починаючи високо оцінювати його фаховість і внесок у їх розвиток [34]. У шкільному боксі ці процеси можуть бути ще складнішими, адже результати залежать не лише від методики тренувань, а й від режиму навчання, навантажень у школі, підтримки сім'ї та загального психоемоційного стану підлітка.

Отже, одним із ключових чинників, що визначають ставлення учнів до тренера, є його здатність створити умови, за яких школяр може задовольняти свої потреби у спорті: потребу в успіху, визнанні, підтримці, розвитку, приналежності до групи, безпеці та справедливості. Саме в таких умовах комунікація стає не формальною «передачею команд», а педагогічно цінним процесом, який підтримує особистісний розвиток дитини в межах ЗЗСО.

Окремо психологічні дослідження наголошують, що одним із найбільш негативних і психологічно болючих для спортсмена явищ у системі «тренер – спортсмен» (приблизно у 70% випадків) є перехід від одного тренера до іншого, навіть якщо він об'єктивно пов'язаний із підвищенням рівня спеціалізації або зміною етапу підготовки (наприклад, перехід у старшу групу тощо) [8]. У шкільному спорті це питання теж є актуальним: зміна тренера в секції, перехід до іншого закладу освіти, кадрові ротації або зміна умов занять можуть спричиняти у підлітків відчуття втрати стабільності, зниження мотивації та труднощі адаптації. Саме тому в умовах ЗЗСО важливо за можливості забезпечувати наступність педагогічних підходів і підтримувальний супровід учнів у період таких змін.

### **1.3. Вікові, психологічні та фізіологічні особливості розвитку учнів шкільного віку, залучених до занять боксом**

Будь-який вік спортсмена супроводжується закономірними фізичними й психологічними змінами в організмі. У свою чергу, специфіка діяльності у спортивних єдиноборствах (і насамперед у боксі) зумовлює особливі вимоги до

вікового розвитку психофізичних якостей, а також до добору засобів фізичної й психологічної підготовки. У системі ЗЗСО ці питання мають додаткове значення, адже шкільний бокс реалізується в умовах освітнього середовища, де тренувальні завдання узгоджуються з віковими можливостями учнів, навчальним навантаженням, режимом дня, вимогами безпеки й педагогічного супроводу.

Фахівці зазначають, що важливу роль відіграють закономірності вікового та так званого «спортивного» онтогенезу: розвиток необхідних для єдиноборств якостей має загальну логіку, але на різних етапах вікового розвитку провідне місце у становленні системи спеціальних здібностей займають різні якості або їх групи [2; 20]. Це означає, що в практиці шкільної секції з боксу неможливо вибудувати однакові за змістом і навантаженням заняття для учнів різного віку: тренер має враховувати, які сенситивні періоди розвитку переважають саме зараз, і які методи будуть найбільш результативними та безпечними.

У пубертатному періоді відбуваються інтенсивні зміни функціональних систем організму. Зокрема, збільшуються темпи приросту потужності дихального апарату: з 11–12 до 17–18 років легенева вентиляція зростає приблизно у 1,5 раза і поступово наближається до показників дорослих. У 14–15 років підлітки здатні виконувати роботу в умовах зниження оксигенації крові у два рази більше, ніж діти 8–9 років [6]. При цьому у віковій динаміці порога анаеробного забезпечення спостерігаються відмінності, а сам пубертатний період розглядається як найменш «економічний» з точки зору використання аеробних ресурсів організму [3; 48]. Окремі автори також вказують, що до 11–12 років відбувається окостеніння фаланг пальців ніг, а дещо пізніше – фаланг пальців рук [12; 71]. Для шкільного боксу це важливо з позицій профілактики травматизму й коректного дозування ударних і силових навантажень, особливо у дітей, які ще перебувають на етапі активного росту.

Поступово сповільнюються темпи зростання довжини тіла, а пропорції наближаються до дорослих. Залежно від часу початку та тривалості біологічного дозрівання виділяють прискорений, середній (умовно «нормальний») та

уповільнений темпи розвитку. За прискороного розвитку статеве дозрівання стартує раніше, протікає швидше й завершується швидко: перші ознаки можуть з'являтися у хлопчиків у 10–11 років, а завершення – у 16–18 років, однак такий варіант трапляється відносно рідко. В освітньому середовищі ЗЗСО ця варіативність дозрівання означає, що в одній шкільній групі можуть навчатися підлітки з істотно різним рівнем морфофункціональної готовності, навіть якщо календарний вік у них однаковий. Саме тому тренер має враховувати індивідуальну норму реакції на тренувальні навантаження: ефект розвитку рухових якостей у дітей і підлітків значною мірою залежить від того, як конкретний організм реагує на зовнішній вплив. Особливої уваги потребують учні, які демонструють винятково високі темпи приросту рухових якостей (обдаровані діти), а також ті, хто прогресує помітно повільніше за інших [1; 36; 42; 61]. У шкільному боксі це має поєднуватися з педагогічною справедливістю: темп розвитку не повинен ставати підставою для стигматизації, натомість має сприяти індивідуалізації навчально-тренувального процесу.

Відомо, що без спеціального тренування здатність до оволодіння складною координацією рухів переважно розвивається до 15 років, максимальне зростання сили спостерігається приблизно до 16 років, швидкість рухів – до 15 років, рівень швидкісно-силових якостей – до 17 років, а функціональні можливості організму зростають орієнтовно до 16 років [7; 13; 45; 65]. Разом із тим описано, що вікові впливи на результати тестів силових здібностей у юних спортсменів можуть бути не дуже вираженими, хоча простежується певна динаміка: з 12 до 14 років досягнення зростають, а з 15 до 16 років – тимчасово знижуються. Для тренера ЗЗСО це є сигналом: у середині підліткового віку можливі «хвилі» працездатності й коливання результатів, що не завжди свідчить про погіршення підготовленості, а може бути наслідком перебудови організму та психоемоційної нестійкості цього періоду.

Психічні якості також мають власні етапи переважного розвитку – сенситивні періоди. Так, вік 11–12 років нерідко розглядають як сенситивний для розвитку швидкості сенсомоторних реакцій у найпростіших формах її прояву,

точності м'язово-рухових диференціювань, швидкості перемикання уваги. З огляду на дефіцит часу, який у єдиноборствах виражений особливо різко, психофізична підготовка юних боксерів має спиратися, головним чином, на спеціалізовану швидкісно-силову підготовку, але в умовах ЗЗСО вона повинна бути педагогічно виваженою, дозованою і безпечною, із постійним контролем техніки та емоційного стану школярів.

У процесі підготовки юного єдиноборця необхідно цілеспрямовано розвивати не лише швидкість рухів загалом, а й усі основні форми її прояву, включно зі швидкістю прийняття рішень. Остання значною мірою належить до психомоторних і когнітивних якостей, які визначають оперативність аналізу ситуації, вибір тактичного рішення та здатність швидко переходити від задуму до дії [26; 24; 54]. Швидкісно-силові якості, гнучкість і певною мірою витривалість, поряд із точністю кінестетичного сприйняття, утворюють своєрідний «субстрат» координації; до 15 років координація у боксерів розглядається як інтегральна якість, що в основному сформована [13; 45; 8; 70]. З одного боку, її прояви залежать від рівня розвитку перелічених якостей, а з іншого – координація визначає можливості їх раціонального використання у навчально-тренувальному процесі, що особливо важливо для школярів, які паралельно освоюють навчальні предмети та живуть у режимі чергування уроків і тренувань.

Високий рівень розвитку рухових якостей є фундаментом удосконалення технічної майстерності юних боксерів. При цьому необхідно пам'ятати, що рухові якості взаємопов'язані: неможливо максимально розвинути одну з них, ігноруючи інші. За правильної організації тренувального процесу має відбуватися не лише нарощування окремих спеціальних якостей і вдосконалення техніки, але й постійне приведення цих компонентів у відповідність між собою, щоб уникати дисбалансів і підвищувати якість рухів [61]. У ЗЗСО це також відповідає завданню гармонійного фізичного розвитку школярів, а не вузької ранньої спеціалізації будь-якою ціною.

Загальною закономірністю розвитку психофізичних якостей юних боксерів є безперервний, поступальний, у більшості випадків нерівномірний процес їх змін протягом підліткового та юнацького віку. Зростання рівня підготовленості, як правило, посилюється зі збільшенням віку та стажу занять боксом, що узгоджується з даними багатьох авторів [10; 9; 22; 37]. Дослідження засвідчили, що цілеспрямований педагогічний вплив сприяє розвитку рухових якостей юних боксерів на вищому рівні, ніж у їхніх однолітків, які не займаються спортом систематично, а в деяких випадках – навіть перевищує показники представників інших видів спорту [2; 17]. У школі цей факт слід інтерпретувати не лише як «спортивну перевагу», а і як ресурс здоров'язбереження: регулярні, методично грамотно організовані заняття можуть підтримувати працездатність, самодисципліну й психоемоційну стійкість учнів.

На думку В. Г. Ствицького та В. І. Філімонова, розв'язання завдань досягнення необхідного рівня розвитку комплексу рухових і психічних якостей доцільно концентрувати на етапі підготовки єдиноборців у 14–15 років, приділяючи рівнозначну увагу як руховим, так і розумовим здібностям [65; 60]. Авторами запропоновано програму цілеспрямованого удосконалення навчально-тренувального процесу щодо підвищення якості вправ, спрямованих на вдосконалення тактичних дій до атаки. У результаті педагогічного експерименту виявлено зміни не лише у тактико-технічній підготовленості юних боксерів, а й у рівні розвитку психічних якостей у психомоторній, перцептивній і когнітивній сферах. Ю. В. Верхошанський, вивчаючи специфічні сенсомоторні реакції у вигляді захисних дій, встановив необхідність спеціально створювати під час занять умови, що розвивають спрямоване сприйняття боксера: уміння розрізняти, упізнавати й виокремлювати комплекс дій партнера, потрібний для вибору власної подальшої дії [14]. У шкільному боксі ці підходи мають бути адаптовані до віку: акцент робиться на навчанні спостережливості, уважності, контролю дистанції та безпечних способів реагування, без надмірної «жорсткості» й ризику травм.

А. М. Беляєв довів, що провідними компонентами структури змагальної діяльності боксерів-юніорів є щільність бою та різноманітність атакувальних дій [10]. Ці чинники відображають різні сторони підготовленості – насамперед фізичної й психологічної – та потребують спеціальної роботи над удосконаленням кожної з них. В умовах ЗЗСО важливо, щоб навіть змагальні елементи залишалися педагогічно контрольованими: вони мають формувати культуру двобою, самоконтроль, повагу до суперника та здатність діяти в рамках правил, а не лише прагнення «перемогти будь-що».

В. В. Аксютін встановив, що на етапі попередньої підготовки боксерів спортивний результат загалом визначається швидкістю сприйняття і переробки інформації; на етапі початкової спеціалізації – швидкістю реакції вибору; а на етапі поглибленого тренування – швидкістю реакції вибору в ситуаціях розрізнення [2]. При переході у більш зрілу групу спортивної підготовки структура чинників суттєво ускладнюється, що вимагає більш системного підходу до розвитку когнітивної сфери. Для учнів ЗЗСО це співвідноситься з розвитком навчальних умінь: уважність, оперативна пам'ять, швидкість аналізу інформації важливі і на уроках, і в спортивній діяльності, а правильно організований бокс може підтримувати ці функції.

У дослідженні А. В. Гаськова зазначено, що вже у 10–11 років у юних боксерів проявляються специфічні психомоторні здібності, і запропоновано програму початкової психомоторної підготовки з вправами на розвиток швидкості рухових реакцій і спеціалізованих сприйнять [19]. Він вважає, що на початковому етапі оволодіння руховими діями найбільш вагомими є швидкість, координація рухів, розподіл і перемикання уваги. За даними інших авторів, юні боксери характеризуються високим рівнем мануальної швидкості, що не так виражено в інших єдиноборствах; це пояснюється специфічним впливом ударів і захисних дій, а також формуванням психомоторної витривалості та довільної корекції рухових помилок [3; 23; 75]. Для шкільного боксу ці дані важливі як підстава до включення вправ на «точність і швидкість рук» у форматі ігрових та

координаційних завдань, що відповідають віку й сприяють інтересу дітей до занять.

Моторна координація має виражене вікове забарвлення: вона зростає від молодшого віку до старшого та досягає найвищих величин у висококваліфікованих боксерів старше 20 років. У дослідженні М. В. Мартинова показано, що за показниками швидкості простої реакції юнаки інколи мають перевагу над юніорами 18 років і навіть дорослими боксерами [42]. Юнаки вирізняються більш лабільною нервовою системою, що дозволяє їм швидше реагувати у відносно простих умовах і швидше формувати прості динамічні стереотипи. Юні боксери також не поступаються дорослим за показниками рецепторної антиципації – здатності «випереджати» початок руху партнера, що відкриває додаткові можливості спортивного вдосконалення в молодому віці [7; 8]. У системі ЗЗСО це потрібно застосовувати через навчальні моделі: поступове ускладнення реакційних завдань, вправи на передбачення, роботу з дистанцією, ритмом та безпечним темпом.

Закономірності розвитку психофізичних якостей, а також загальні правила їх удосконалення у підготовці спортсменів-єдиноборців можуть бути поширені і на теорію та методику тренування в боксі. Водночас існує специфіка цього виду спорту, яка потребує особливої уваги. Діяльність боксера висуває підвищені вимоги до «вибухової» сили, швидкості й реактивності, тобто здатності швидко реагувати на сигнал і швидко виконувати відповідні або навмисні атакуючі дії. Рухові якості є провідним показником тренуваності, однак у міру наближення до «піку» тренуваності зростає роль психомоторних якостей, пов'язаних із проявами реактивності [11; 18; 49]. Із підвищенням майстерності поліпшується здатність до оцінки часових інтервалів та силових диференціювань, як у специфічних, так і у неспецифічних рухах; підвищується точність відтворення часових, швидкісних і силових компонентів. Одним із ключових компонентів є «почуття удару» – точність сприйняття швидкісно-силових характеристик ударного руху як частина складного спеціалізованого сприйняття.

Л. П. Матвеев серед головних психофізичних якостей боксера називає різкість і швидкість одиночних ударів, спеціальну витривалість, швидкість і точність сенсомоторного реагування, «почуття часу» і переробки зорової інформації, точність оперативної пам'яті [45]. В. М. Платонов систематизував типові варіанти проявів рухових якостей у боксерів і підкреслив, що рівень загальної фізичної (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовленості (СФП) відображає як вроджені особливості, так і тренувальний ефект [53]. У більш атакувальних боксерів вираженіша тренуваність швидкості рухової реакції, тоді як у контратакуючих – удосконалення диференціації м'язових зусиль. Для ЗЗСО ці висновки мають інший акцент: у шкільному боксі важливо розвивати універсальність і базову рухову грамотність, не «закріплюючи» надто рано вузький стиль, а створюючи умови для різнопланового розвитку дитини.

М. А. Худадов, аналізуючи динаміку психофізичних якостей на післязмагальному етапі, встановив, що найбільш варіабельним показником є швидкість одиночного удару: вона зростає в стані готовності до змагань, після чого тимчасово погіршується і відновлюється приблизно до сьомого дня післязмагального періоду [68]. Динаміка швидкості багатоударних серій демонструє протилежну тенденцію, а точність диференційованої швидкості ударів не зазнає істотних змін протягом річного циклу. Важливо й те, що готовність до змагань характеризується збільшенням значущих кореляцій між фізичними і психічними якостями (міжсистемні зв'язки), тоді як на післязмагальному етапі таких зв'язків стає менше, натомість зростає кількість кореляцій усередині груп показників (внутрішньосистемні зв'язки), особливо в когнітивній сфері. У ЗЗСО це підкреслює важливість правильної організації відновлення і поєднання навчальних та спортивних навантажень у календарі шкільного життя.

Об'єктивними чинниками психофізичної діяльності боксера, з погляду вимог до розвитку психічних якостей, є: дефіцит часу на вирішення оперативних завдань; багатоальтернативність тактичних ситуацій; нестандартність просторово-часових відносин між суперниками; динамічність умов боротьби;

безперервність прийняття тактичних рішень [31]. Водночас суттєву роль відіграють і суб'єктивні чинники: діяльність активного очікування, а також індивідуальна схильність спортсмена до певних способів розв'язання тактичних завдань і реалізації рішень у моторних діях [68]. Діяльність активного очікування можна трактувати як формування установки на майбутню діяльність і готовності до протидії тактичним ходам суперника. Суб'єктивність цього чинника пов'язана з індивідуальними особливостями «інтуїтивної статистики», тобто неусвідомленого прогнозування найбільш імовірних подій та дій партнера [19]. У системі ЗЗСО ці механізми доцільно формувати через навчальні ситуації, ігрове моделювання та чіткі педагогічні інструкції, які допомагають дитині діяти обдуманно, а не імпульсивно.

У низці досліджень на матеріалі боксу вивчалися механізми розвитку швидкості й точності рухових реакцій, а також правильність сприйняття малих часових інтервалів у специфічній оперативній діяльності. Встановлено, що швидкість і точність реагування залежать від ступеня тренуваності, рівня кваліфікації та рівня емоційного збудження. В інших роботах швидкість реакції на об'єкт, що рухається, застосовувалася як стійкий критерій готовності боксера до виконання та прийняття оптимального рішення [25; 42; 53; 26; 31]. Для шкільного боксу це особливо актуально: надмірне емоційне збудження підлітків може провокувати помилки техніки та ризикову поведінку, тому комунікативні й педагогічні впливи тренера повинні бути спрямовані на розвиток самоконтролю та керування станом.

Своєчасне й коректне врахування закономірностей взаємопов'язаних динамічних процесів фізичного і психічного розвитку юних боксерів дає змогу оптимізувати їх психофізичну (інтегральну) підготовку в системі спортивної підготовки [58]. У контексті ЗЗСО це означає не лише підвищення спортивних результатів, а й збереження здоров'я, формування дисципліни, відповідальності, культури безпечної поведінки, а також підтримку гармонійного розвитку учнів у поєднанні з освітніми завданнями школи.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для розв'язання поставлених у магістерській роботі завдань було використано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження, що забезпечили всебічне вивчення проблеми взаємодії в системі «тренер – юний спортсмен» в умовах закладів загальної середньої освіти, з урахуванням специфіки шкільного боксу та вікових особливостей учнів. У процесі дослідження застосовувалися такі методи:

- теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури;
- констатувальний експеримент (із використанням психодіагностичних методик);
- методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури. Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури був спрямований на ґрунтовне вивчення проблем, пов'язаних із керуванням суб'єктом спортивної діяльності, особливостями педагогічної взаємодії та міжособистісного спілкування у системі «тренер – юний спортсмен». Особливу увагу приділено науковим джерелам, у яких розглядаються психолого-педагогічні аспекти підготовки дітей і підлітків у спортивних секціях, що функціонують на базі ЗЗСО, а також питання виховного потенціалу спорту в освітньому середовищі.

Паралельно аналізувалася спеціальна література з метою виявлення найбільш значущих психологічних чинників, які впливають на ефективність взаємодії тренера з учнями, що займаються боксом у межах шкільної спортивної роботи. Узагальнювалися сучасні наукові підходи до вивчення стилю керівництва, комунікативної компетентності тренера та особливостей педагогічної взаємодії з юними спортсменами різного віку.

Для з'ясування кількісних і якісних характеристик проблеми взаємодії та взаємовідносин у системі «тренер – спортсмен» було проаналізовано монографії, дисертаційні дослідження, наукові статті та фахові публікації, що дало змогу визначити найбільш інформативні, надійні та валідні психодіагностичні методики, адаптовані для використання у роботі з учнями ЗЗСО.

Результати теоретичного аналізу та узагальнення даних спеціальної літератури дозволили чітко сформулювати мету і завдання магістерської роботи, обґрунтувати необхідність експериментальної перевірки висунутих положень у першому розділі дослідження, а також конкретизувати вибір методів дослідження. Матеріали наукових джерел використовувалися також при аналізі, обговоренні, інтерпретації та узагальненні результатів власного дослідження, формулюванні висновків і розробці комплексу практичних рекомендацій для тренерів, які працюють з учнями у системі загальної середньої освіти.

Констатувальний експеримент (з використанням методів психодіагностики). Констатувальний експеримент проводився з метою вивчення реального стану взаємовідносин і стилю взаємодії в системі «тренер – юний боксер» у процесі шкільних навчально-тренувальних занять. Відповідно до поставлених завдань дослідження вивчалися такі показники.

Для оцінки взаємовідносин між тренером і його вихованцями застосовувалася шкала «тренер – спортсмен», розроблена Ю. Ханіним та А. Стамбуловим [63]. Дана методика дозволяє комплексно оцінити ставлення спортсменів до тренера в умовах навчально-тренувального процесу, зокрема в шкільних секціях боксу.

Шкала містить 24 запитання, які спрямовані на виявлення трьох основних параметрів взаємодії (по 8 запитань у кожному):

- гностичного, що відображає рівень сприйняття компетентності тренера як фахівця з погляду учня;
- емоційного, який характеризує особистісну симпатію або антипатію спортсмена до тренера;

– поведінкового, що демонструє реальні особливості взаємодії, готовність виконувати вимоги, брати участь у спільній діяльності.

Кожна відповідь, що збігається з ключем методики, оцінюється в 1 бал. Середнє арифметичне значення дозволяє сформуванню узагальненого «портрету» тренера очима його вихованців за кожним із компонентів міжособистісної взаємодії та за інтегральним показником. З метою підвищення достовірності отриманих результатів дані анкетування доповнювалися результатами педагогічного спостереження за взаємодією тренера й учнів у реальних умовах навчально-тренувальних занять у ЗЗСО. Критеріями оцінки слугували готовність учнів виконувати вказівки тренера, наявність творчого компонента в діяльності, а також прагнення до спілкування з наставником.

Для визначення міжособистісного стилю спілкування тренера використовувалася методика Т. Лірі «Методика діагностики міжособистісних відносин та компетентності у спілкуванні» [46]. Методика призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе, своє реальне та ідеальне «Я», а також для аналізу взаємин у малих групах, що є надзвичайно актуальним у контексті шкільної спортивної секції.

У процесі дослідження визначався переважний тип ставлення тренера до оточуючих за двома провідними чинниками: «домінування – підкорення» та «дружелюбність – агресивність», які, за М. Аргайлом, є ключовими компонентами міжособистісної поведінки та співвідносяться з основними осями семантичного диференціала Ч. Осгуда – «оцінка» та «сила» [46].

Методика Т. Лірі базується на моделі кола, поділеного на сектори, які відображають різні типи міжособистісних відносин. Віддаленість отриманих показників від центру кола вказує на адаптивність або, навпаки, екстремальність інтерперсональної поведінки. Опитувальник містить 128 суджень, які дозволяють детально охарактеризувати стиль спілкування тренера як з позиції самооцінки, так і з позиції оцінки з боку учнів.

Для визначення стилю керівництва тренера застосовувалася методика А. Л. Журавльова «Стиль керівництва» [63], яка дає змогу оцінити переважаючий

стиль управління тренером очима його вихованців у шкільній спортивній групі. Методика дозволяє виявити авторитарний, демократичний або ліберальний стиль керівництва, що має безпосередній вплив на психологічний клімат групи, мотивацію учнів та ефективність навчально-тренувального процесу в умовах ЗЗСО.

Методи математичної статистики. Для обробки та аналізу емпіричних даних використовувалися методи математичної статистики, які забезпечили об'єктивність і наукову обґрунтованість отриманих результатів. Застосовувалися методи описової статистики, вибіркового методу і кореляційний аналіз.

За вибірковими даними обчислювалися середнє арифметичне ( $\bar{x}$ ), середнє квадратичне відхилення ( $S$ ) та помилка репрезентативності ( $m$ ). Відповідність вибірових даних нормальному закону розподілу перевірялася за допомогою коефіцієнтів асиметрії та ексцесу, а також критерію згоди Уїлки–Шапіро для малих вибірок [21; 35].

Для вибірок, що відповідали нормальному розподілу, застосовувалися параметричні критерії. З метою визначення ступеня взаємозв'язку між педагогічними та психологічними показниками учнів використовувався кореляційний аналіз із розрахунком коефіцієнтів кореляції Браве–Пірсона ( $r$ ) або Спірмена ( $\rho$ ) залежно від характеру взаємозв'язку. Статистична значущість оцінювалася за  $t$ -критерієм Стьюдента при рівнях  $p = 0,05$  та  $p = 0,01$ .

Обчислення виконувалися з використанням стандартних програмних пакетів Microsoft Excel та Statistica, що забезпечило точність і надійність статистичної обробки результатів дослідження.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження, спрямоване на розв'язання поставлених у роботі завдань, проводилося поетапно та було умовно поділене на три взаємопов'язані етапи, кожен з яких передбачав виконання окремого комплексу завдань і логічно забезпечував наступний етап.

Дослідження здійснювалося у м. Кам'янець\_Подвльський на базі шкільної секції з боксу ліцею № 5 та відділенні боксу ДЮСШ № 2. У дослідженні брали участь 15 спортсменів-боксерів віком 12–15 років із різним рівнем підготовленості (початківці, I–III розряд, КМС) та зі стажем занять боксом від 1 до 5 років.

*Перший етап дослідження* (вересень 2024 року) мав теоретико-підготовчий характер. Упродовж цього етапу здійснювався аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури щодо психологічної підготовки спортсменів у сучасному боксі, а також психолого-педагогічних підходів до організації взаємодії в системі «тренер – спортсмен» та впливу характеру комунікації на ефективність навчально-тренувального процесу. Опрацьовані теоретичні положення дозволили визначити актуальні напрями подальшого дослідження та окреслити можливі шляхи підвищення результативності психологічного супроводу юних боксерів. На цьому етапі було уточнено об'єкт і предмет дослідження, сформульовано мету та завдання, окреслено програму дослідження, а також обґрунтовано добір адекватних методів і психодіагностичних інструментів відповідно до вікових особливостей учасників.

*Другий етап дослідження* (жовтень 2024 року – листопад 2025 року) мав експериментально-діагностичний характер. У цей період проводився констатувальний експеримент, спрямований на діагностику особливостей взаємодії та взаємовідносин у системі «тренер – юний спортсмен» у навчально-тренувальному процесі з боксу. Було здійснено визначення: стилю керівництва тренера, стилю його міжособистісного спілкування, а також особливостей ставлення спортсменів до тренера і суб'єктивної оцінки ними взаємин у групі. Окремо передбачалося отримання інформації про характер взаємодії з позиції тренера (оцінка взаємин із вихованцями та особливостей комунікації у процесі занять). Сукупність отриманих емпіричних даних дала змогу виявити провідні чинники, що ускладнюють або, навпаки, підсилюють ефективність педагогічної взаємодії, і на цій основі визначити напрями оптимізації психологічного супроводу та комунікативної стратегії тренера в роботі з підлітками.

*Третій етап дослідження* (листопад 2025 року) був узагальнювально-аналітичним. На цьому етапі здійснювався системний аналіз результатів, отриманих упродовж попередніх етапів, їх інтерпретація та статистична обробка. Було узагальнено ключові висновки щодо особливостей взаємодії у системі «тренер – юний боксер» та визначено практично значущі орієнтири подальшої роботи. На основі отриманих даних розроблено комплекс практичних рекомендацій для тренерів з урахуванням специфіки підліткового віку, умов організації тренувальної діяльності та завдань психологічної підготовки юних боксерів у навчально-тренувальному і змагальному процесі.

### РОЗДІЛ 3

## АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ У СИСТЕМІ «ТРЕНЕР – УЧЕНЬ-БОКСЕР» У ШКІЛЬНОМУ СПОРТІ

### 3.1. Комунікативна компетентність тренера як чинник ефективної педагогічної взаємодії з учнями, що займаються боксом

Спілкування виступає складним багатовимірним процесом обміну інформацією, думками, емоціями, почуттями та смислами, який спрямований на встановлення міжособистісних зв'язків, взаємного впливу учасників взаємодії та досягнення взаєморозуміння. У контексті шкільного боксу, що реалізується в умовах закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО), педагогічне спілкування тренера на навчально-тренувальних заняттях набуває особливого значення, оскільки воно має бути орієнтоване не лише на передачу техніко-тактичних знань, а й на встановлення емоційного контакту з учнями, формування позитивного психологічного клімату в дитячому колективі та підтримку мотивації до систематичних занять спортом [39].

Професійне педагогічне спілкування тренера розглядається як цілеспрямована комунікативна взаємодія з учнями, їхніми батьками, педагогічним колективом і адміністрацією закладу освіти, яка забезпечує оптимальні міжособистісні стосунки, сприятливу атмосферу на заняттях та ефективну педагогічну взаємодію. Натомість непрофесійне спілкування породжує психологічну напругу, страх, невпевненість, знижує навчально-тренувальну активність учнів, формує негативне ставлення до тренера, занять і самого виду спорту. У такому разі комунікація втрачає результативність і не сприяє ні спортивному, ні особистісному розвитку школярів [50].

Науковці зазначають, що ефективній взаємодії тренера з учнями часто перешкоджають так звані бар'єри спілкування. Під бар'єрами спілкування розуміють психологічні труднощі, що виникають у процесі комунікації та можуть призводити до непорозумінь, конфліктів або ускладнювати

встановлення довірливих стосунків. Їх поява зумовлена індивідуальними особливостями особистості, життєвим досвідом, системою цінностей, мовленнєвими та поведінковими характеристиками учасників взаємодії [32; 52].

У педагогічній діяльності тренера з боксу в умовах ЗЗСО найчастіше виокремлюють такі види бар'єрів спілкування.

*Таблиця 3.1*

**Оцінка міжособистісного стилю спілкування тренера з боксу на початковому етапі підготовки юних спортсменів**

Авторитарний	Егоїстичний	Агресивний	Підозрілий	Покірливий	Залежний	Доброзичливий	Альтруїстичний
11	7	3	5	5	4	10	11

Соціальний бар'єр пов'язаний із надмірним акцентуванням рольової позиції тренера та демонстрацією соціальної переваги над учнями. Така позиція може знижувати ініціативність і відкритість школярів. Його подоланню сприяє відмова від протиставлення себе вихованцям і побудова партнерських стосунків.

Фізичний бар'єр виникає через нераціональну організацію простору спілкування, коли тренер дистанціюється від учнів. Усунення цього бар'єра можливе шляхом скорочення дистанції, відкритої позиції та мобільності тренера під час заняття.

Гностичний бар'єр проявляється у складності та недоступності пояснення матеріалу, використанні незрозумілих термінів, надмірно довгих речень або занадто швидкого темпу мовлення. Для учнів ЗЗСО особливо важливо, щоб пояснення були чіткими, образними та вікововідповідними.

Психологічний бар'єр формується на основі попереднього негативного досвіду, різних інтересів або упереджених установок і долається шляхом

переорієнтації уваги на спільну діяльність, позитивного прогнозування результатів та підтримки емоційного контакту.

Естетичний бар'єр пов'язаний із несприйняттям зовнішнього вигляду або невербальної поведінки тренера й усувається завдяки самоконтролю та педагогічній культурі.

Емоційний бар'єр виникає внаслідок невідповідності емоційного стану учасників взаємодії та негативних переживань, які спотворюють сприйняття інформації [29].



**Рис.3.1. Міжособистісний стиль спілкування тренера з юними спортсменами**

Ефективність педагогічного спілкування значною мірою залежить від того, як тренер сприймає учня: як пасивний об'єкт впливу чи як активного суб'єкта освітньо-тренувального процесу. Сучасна психолого-педагогічна концепція, актуальна для ЗЗСО, наполягає на доцільності суб'єкт-суб'єктної взаємодії, за якої і тренер, і учень є рівноправними учасниками процесу, здатними впливати один на одного, висловлювати власну позицію та брати участь у прийнятті

рішень. На противагу цьому суб'єкт-об'єктні відносини ґрунтуються на жорсткому підпорядкуванні, де активним є лише тренер, а учням відводиться пасивна роль [50].

Таким чином, тренер з боксу у ЗЗСО одночасно виконує функції педагога, наставника й організатора спілкування, керуючи не лише власною комунікацією, а й допомагаючи учням реалізувати себе у спортивній діяльності. Саме якість цієї взаємодії забезпечує взаєморозуміння, стабільність стосунків і позитивний виховний ефект.

З метою поглибленого аналізу комунікативної компетентності тренера було здійснено діагностику стилю його міжособистісного спілкування. Стиль педагогічного спілкування визначається як відносно стійка система способів і прийомів взаємодії, які тренер використовує у роботі з учнями, їхніми батьками та колегами [33]. Він зумовлений особистісними якостями педагога, його ставленням до дітей та умінням організовувати комунікацію.

Застосування методики Т. Лірі дозволило встановити, що у тренера з боксу, який працює з учнями 12–15 років у системі ЗЗСО, домінує поєднання домінантно-дружнього стилю спілкування. Показник домінування ( $x = 12,2$  бала) свідчить про виражену лідерську позицію тренера, його здатність вести за собою, організовувати діяльність учнів, висувати вимоги та контролювати дотримання правил. Водночас показник дружелюбності ( $x = 9,8$  бала) вказує на орієнтацію на партнерську взаємодію, створення доброзичливої атмосфери на заняттях, готовність до підтримки й допомоги юним спортсменам.

Аналіз результатів (табл. 3.1) засвідчив, що провідними міжособистісними стилями тренера є авторитарний (домінуючий) та альтруїстичний (відповідально-благородний), кожен з яких отримав по 11 балів. Це характеризує тренера як активного, рішучого, орієнтованого на досягнення результату лідера, який водночас виявляє емпатійність, відповідальність, моральну спрямованість і готовність підтримувати учнів.

Доброзичливий стиль взаємодії також займає важливе місце у структурі комунікативної поведінки тренера. Він проявляється у гнучкості, схильності до

компромисів, орієнтації на групові цілі, емоційній відкритості та дотриманні норм педагогічної етики. Інші стилі (егоїстичний, агресивний, підозрілий, залежний) мають помірний або низький рівень вираженості (3–7 балів), що свідчить про загальну гармонійність особистості тренера та відсутність деструктивних проявів у спілкуванні.

Отже, виявлені особливості комунікативної компетентності тренера з боксу в умовах ЗЗСО не лише не перешкоджають ефективній педагогічній взаємодії, а й створюють сприятливі умови для формування довірливих, стабільних і виховно значущих стосунків з учнями, їхніми батьками, колегами та адміністрацією закладу освіти.

### **3.2. Особливості сприйняття та оцінки взаємин з тренером учнями, які займаються боксом у шкільних секціях**

Як підкреслюють фахівці, у сучасному спорті, а особливо в умовах закладів загальної середньої освіти, роль тренера істотно зросла. Ефективність діяльності окремого спортсмена або спортивної групи, передусім на початковому етапі підготовки, на 60–70 % зумовлюється саме діяльністю тренера. У шкільному боксі це набуває особливого значення, оскільки тренер працює з дітьми та підлітками у віці активного фізичного, психічного й соціального становлення. Тривале перебування з учнями під час навчально-тренувальних занять, участь у змаганнях, позаурочних заходах, а також систематичне спілкування впродовж кількох років дають тренеру змогу ґрунтовно пізнати індивідуальні особливості школярів, нюанси їх характеру, мотиваційної сфери, емоційних реакцій і поведінки. Це, у свою чергу, дозволяє більш точно впливати на психічний стан учнів як у звичайних умовах тренування, так і в емоційно напружених ситуаціях змагальної діяльності.

Водночас така багаторічна спільна діяльність, що супроводжується постійними емоційними переживаннями з боку і тренера, і вихованців, висуває підвищені вимоги до міжособистісних стосунків у системі «тренер – учень».

Саме тому проблема чинників формування позитивних або негативних взаємин між тренером і юними спортсменами стала предметом численних наукових досліджень. Результати цих робіт засвідчують, що тренери часто вибудовують своє ставлення до учнів, орієнтуючись передусім на їхні спортивні якості, рівень підготовленості та перспективність, і лише згодом – на особистісні характеристики, які нерідко оцінюються крізь призму успішності у спорті. На це звертали увагу також у своїх спостереженнях Ж. К. Холодів та В. С. Ковалів [67].

Для вивчення особливостей взаємин між тренером і юними боксерами, які займаються у шкільних секціях ЗЗСО, було використано методику Ю. Ханіна та А. Стамбулової «тренер – спортсмен», що дає змогу оцінити ставлення учня до тренера за трьома взаємопов'язаними параметрами: гностичним, емоційним і поведінковим [63].

Гностичний параметр відображає рівень сприйняття професійної компетентності тренера з позиції учня, його знань, досвіду, вміння навчати й організовувати тренувальний процес.

Емоційний параметр характеризує особистісне ставлення школяра до тренера, рівень симпатії, довіри та емоційної прихильності.

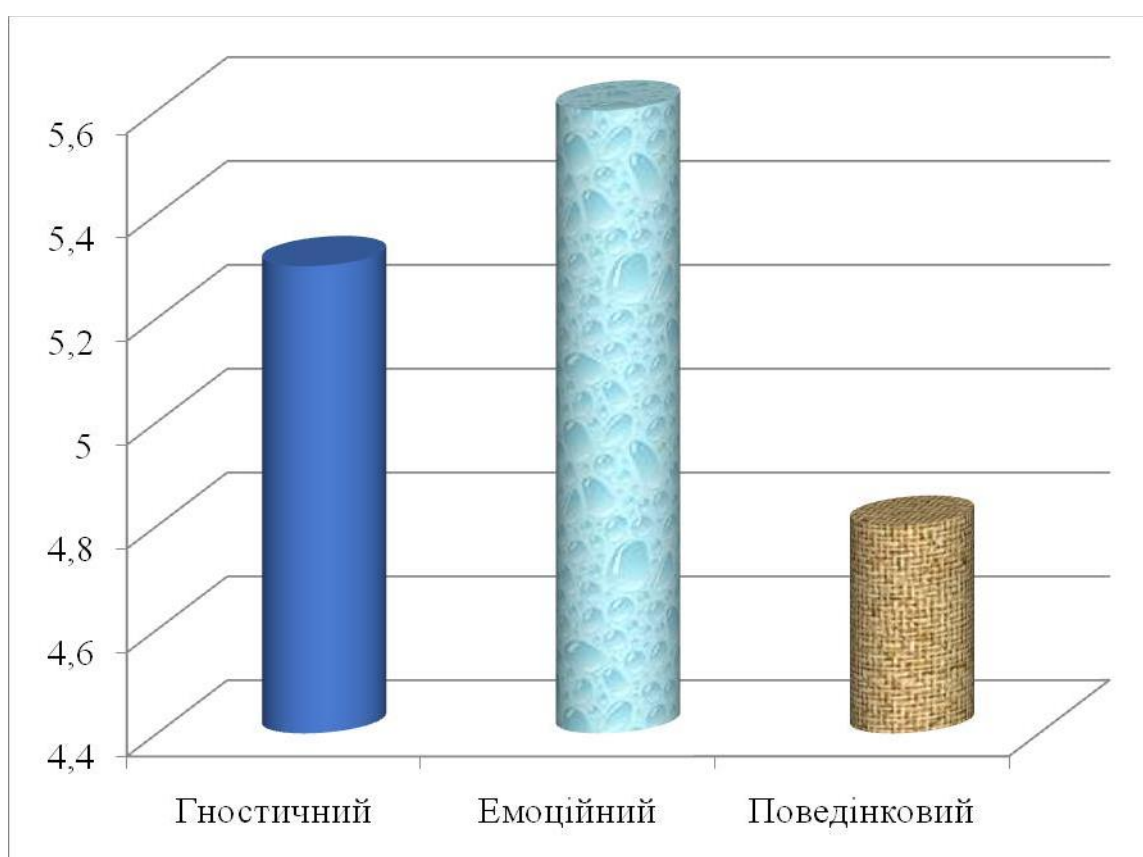
Поведінковий параметр показує, як складається реальна взаємодія між тренером і учнем у спільній діяльності, наскільки узгодженими є їхні дії та взаємні очікування.

У дослідженні взяли участь 15 учнів 12–15 років, які займалися боксом у шкільній секції від 1 до 5 років та мали спортивну кваліфікацію від III розряду до КМС. Отримані результати засвідчили, що для юних боксерів на початковому етапі підготовки найбільш значущими у сприйнятті тренера є емоційний і гностичний параметри, причому їх значення є майже рівнозначними.

Найвищу середню оцінку отримав емоційний параметр ( $x = 5,6 \pm 1,7$  бала), що свідчить про орієнтацію школярів насамперед на особистість тренера, його людські якості та стиль спілкування. Більше половини опитаних учнів – 53,5 % (8 із 15 осіб) – відзначили високий рівень емоційної прихильності до тренера, оцінюючи цей показник у межах 6–8 балів із максимально можливих. Для цих

учнів тренер виступає значущою фігурою, авторитетом і прикладом для наслідування, що є особливо важливим у виховному потенціалі шкільного спорту.

Другим за значущістю виявився гностичний параметр ( $x = 5,3 \pm 1,8$  бала). Учні високо оцінюють професійну підготовленість тренера, його компетентність, обізнаність і вміння навчати. 53,3 % юних боксерів відзначили авторитет тренера як фахівця, також оцінюючи цей параметр на рівні 6–8 балів. Це свідчить про те, що навіть у підлітковому віці школярі здатні адекватно оцінювати професіоналізм педагога і надавати йому великого значення.



**Рис 3.2. Оцінка спортсменами початківцями взаємодії в системі тренер–спортсмен (параметри гностичний, емоційний, поведінковий)**

Поведінковий параметр, який відображає практичну сторону взаємодії, отримав дещо нижчу середню оцінку ( $x = 4,8 \pm 1,2$  бала). Хоча цей показник перевищує середній рівень, він є найменш вираженим у структурі ставлення учнів до тренера. Лише 33,3 % опитаних (5 із 15 осіб) оцінили реальну спільну

діяльність з тренером на рівні 6–7 балів. Це вказує на наявність резервів для вдосконалення організації взаємодії в системі «тренер – учень», зокрема через більш активне залучення школярів до спільного планування, обговорення та рефлексії навчально-тренувального процесу.

Таблиця 3.2

**Оцінка спортсменами початківцями взаємодії  
в системі тренер – спортсмен**

№	Прізвище	кваліфікація	Гностичний	Емоційний	Поведів-вий	Всього
1	Б.О.	1	7	6	6	19
2	Б. П..	3	3	4	3	10
3	Б. Д.	КМС	7	8	6	21
4	В.Г.	1	6	5	5	16
5	В. Б.	2	6	5	5	16
6	Г. А.	2	3	4	3	10
7	Г.Н.	КМС	7	8	6	21
8	Г.І.	1	6	5	5	16
9	Г. В.	КМС	5	6	5	16
10	Г. О.	3	3	2	4	9
11	Д.Є.	2	3	5	5	13
12	Деб.С.	3	6	6	4	16
13	Д. О.	КМС	8	8	5	21
14	Е.В.	1	4	7	6	17
15	Ж.В.	1	7	6	7	20
	Всього		5,3 ±1,8	5,6±1,7	4,8±1,2	15,78±4,06

Аналіз кореляційних зв'язків показав, що всі три параметри перебувають у тісній взаємозалежності. Зростання гностичного показника з позиції учнів супроводжується підвищенням як емоційного ( $r = 0,73$ ;  $p \leq 0,05$ ), так і поведінкового параметрів ( $r = 0,61$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це підтверджує, що сприйняття

професійної компетентності тренера позитивно впливає на емоційне ставлення до нього та якість реальної взаємодії.

Крім того, простежується чітка тенденція підвищення загальної оцінки тренера за всіма параметрами у тих учнів, які мають вищу спортивну кваліфікацію та більший стаж занять. Так, у боксерів рівня КМС сумарна оцінка взаємин із тренером становить 20–21 бал, що істотно перевищує середнє значення по вибірці (15,78 бала).

Отже, результати дослідження підтверджують висновки інших авторів щодо вікових особливостей сприйняття тренера учнями 12–15 років у системі шкільного спорту. На початковому етапі підготовки школярі надають пріоритет емоційному аспекту взаємин, захоплюються особистістю тренера та симпатизують йому, водночас високо оцінюючи його професійну майстерність. Поведінковий аспект взаємодії, хоча й залишається значущим, оцінюється дещо нижче. З огляду на те, що саме тренер є провідною фігурою в управлінні підготовкою юного спортсмена в умовах ЗЗСО, йому доцільно враховувати виявлені особливості сприйняття та цілеспрямовано вдосконалювати педагогічну взаємодію з учнями шкільних секцій боксу.

### **3.3. Характеристика стилю керівництва тренера на початковому етапі підготовки учнів у шкільному боксі**

Керівництво тренером навчально-тренувальним процесом у шкільних секціях боксу, а також організація індивідуальної та групової підготовки учнів, потребують від педагога високого рівня організаторських, комунікативних і управлінських умінь. У процесі професійної діяльності в тренера поступово формується відносно стійка система способів і прийомів впливу на вихованців, яка проявляється у виборі певного стилю керівництва. Обраний стиль управління є результатом поєднання особистісних якостей тренера, умов освітнього середовища ЗЗСО, вікових та психологічних особливостей учнів, а також специфіки виду спорту.

Стиль керівництва тренера не є сталим і незмінним явищем. Його ефективність залежить від етапу спортивної підготовки, рівня підготовленості учнів, їхнього віку, мотивації та тривалості занять у секції. У наукових дослідженнях достатньо широко представлені дані щодо результативності різних стилів керівництва в спорті, однак більшість авторів підкреслюють, що орієнтація виключно на один стиль, навіть на початковому етапі підготовки, у перспективі може втратити свою ефективність. У зв'язку з цим сучасний тренер, який працює з учнями 12–15 років у системі загальної середньої освіти, повинен вирізнятися педагогічною гнучкістю, спостережливістю та здатністю варіювати управлінські підходи, використовуючи за потреби змішаний стиль керівництва.

З метою визначення особливостей стилю керівництва тренера з боксу на початковому етапі підготовки учнів у шкільній секції було застосовано методику А. Л. Журавльова «Стиль керівництва», яка дає змогу діагностувати переважний стиль управлінської діяльності тренера: авторитарний, демократичний або ліберальний (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Стиль керівництва тренера з боксу на початковому етапі підготовки юних спортсменів, ( n=15 чол)**

Стиль керівництва	Кількість спортсменів	% показник
Авторитарний	7	47
Демократичний	5	33
Ліберальний	3	20

Аналіз результатів опитування показав, що майже половина опитаних учнів (47%, або 7 осіб) характеризують стиль керівництва тренера як авторитарний. Це свідчить про те, що в освітньо-тренувальному процесі тренер переважно використовує прямі методи педагогічного впливу: чіткі інструкції, вказівки, накази, зауваження та контроль виконання завдань. Авторитарний стиль,

особливо на початковому етапі занять боксом у ЗЗСО, часто забезпечує необхідну дисципліну, організованість і швидке засвоєння навчального матеріалу. Водночас науковці застерігають, що надмірна інтенсивність і тривале застосування авторитарних методів може призводити до зниження мотивації та опору з боку учнів, особливо з підвищенням рівня їхньої підготовленості. Як зазначали Р. М. Йеркс і Дж. Додсон, існує певна межа оптимального впливу: до її досягнення результативність зростає, а перевищення цієї межі спричиняє протилежний ефект.

Таким чином, близько кожного другого учня віком 12–15 років зі стажем занять до 5 років сприймають тренера як авторитетного наставника, вважають доцільним беззастережно виконувати його вимоги та слідувати запропонованим інструкціям. Такий підхід є характерним для початкового етапу підготовки у шкільних спортивних секціях.

Разом із тим 33% опитаних учнів (5 осіб) визначили стиль керівництва тренера як демократичний. Це означає, що кожен третій юний боксер відчуває відкритість у спілкуванні з тренером, можливість висловлювати власну думку, звертатися з ініціативами та отримувати поради не лише з питань спортивної діяльності, а й у ширшому виховному контексті. Тренер у цьому випадку сприймається як партнер і наставник, який поважає особистість учня. За оцінками фахівців, демократичний стиль є одним із найбільш гуманних і педагогічно доцільних, особливо в умовах ЗЗСО, де важливим є поєднання навчальної, виховної та спортивної складових.

Ліберальний стиль керівництва було зафіксовано у 20% випадків (3 учні з 15). Такий стиль характеризується мінімальним втручанням тренера в діяльність учнів, наданням значної свободи у виборі способів виконання завдань. Водночас більшість науковців зазначають, що на початковому етапі підготовки у шкільному боксі ліберальний стиль малоефективний, оскільки не забезпечує належного рівня організації, дисципліни та згуртованості навчальної групи.

Детальніший аналіз показав, що ліберальний стиль керівництва переважно відзначали учні, які мають мінімальний стаж занять (до одного року). Це вказує

на необхідність для тренера своєчасно посилювати педагогічний вплив, коригувати взаємодію з такими учнями та підвищувати їхню мотивацію до систематичних занять боксом у межах шкільної секції.

Ефективність взаємодії у системі «тренер – учень» значною мірою залежить від того, чи розглядає тренер юного боксера як пасивний об'єкт управління, чи як активного суб'єкта педагогічного процесу. Сучасна психолого-педагогічна наука наполягає на необхідності побудови взаємодії на суб'єкт-суб'єктних засадах, коли учень має право на власну позицію, а тренер виступає не лише контролером, а й наставником та партнером у розвитку.

Отже, тренеру шкільної секції боксу необхідно постійно працювати над удосконаленням власного стилю керівництва, розвивати комунікативну та педагогічну компетентність, створювати психологічно комфортні умови для всіх учасників освітнього процесу. Врахування вікових особливостей учнів 12–15 років, їхньої орієнтації на емоційний і когнітивний компоненти оцінки діяльності тренера, дозволить оптимізувати взаємодію та підвищити ефективність навчально-тренувального процесу в системі ЗЗСО.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що юні боксери здебільшого сприймають стиль керівництва тренера як авторитарний, однак водночас відзначають прояви демократичного підходу в окремих ситуаціях взаємодії. Лише незначна частина учнів на початковому етапі підготовки вказує на недостатню увагу тренера до їхніх індивідуальних потреб, що підтверджує загалом позитивний характер педагогічного керівництва у шкільній секції боксу.

Однією з ключових умов ефективного спілкування між спортсменами, а також між учнями та тренером у процесі спортивної діяльності, є досягнення взаєморозуміння. Його відсутність істотно ускладнює взаємодію під час тренувань і змагань, знижує результативність спільної діяльності та нерідко стає джерелом міжособистісних конфліктів. Зокрема, тренер може інтерпретувати наполегливість учня як упертість, а прояв ініціативності – як порушення дисципліни, тоді як учні здатні сприймати вимогливість тренера як надмірну прискіпливість або несправедливість.

Для формування взаєморозуміння між партнерами зі спілкування необхідна наявність принаймні однієї з двох умов: або збіг оцінок ситуації, або – у разі розбіжності поглядів – усвідомлення, прийняття та визнання обґрунтованості позиції іншої сторони. Досягнення такого рівня порозуміння можливе лише за умови достатньої тривалості спілкування та поступового пізнання один одного.

Процес становлення взаєморозуміння відбувається поетапно і включає такі стадії: формування першого враження про партнера зі спілкування; його подальше вивчення та осмислення; забезпечення розуміння себе іншою стороною; зближення позицій; підтримання досягнутого рівня взаєморозуміння.

Сприйняття партнера та формування першого враження. Початковий етап спілкування, пов'язаний зі сприйняттям партнера та виникненням першого враження, має особливе значення, оскільки саме первинна оцінка людини часто виявляється найбільш стійкою та може зберігатися тривалий час. Формування першого враження про нового члена команди нерідко починається ще до безпосереднього контакту з ним – на основі інформації, отриманої від інших спортсменів, тренерів або зі ЗМІ. Така інформація створює певну установку щодо сприйняття особистості, яка рідко буває повністю об'єктивною.

По-перше, будь-які повідомлення про іншу людину зазвичай емоційно забарвлені та відображають суб'єктивну думку того, хто їх передає. По-друге, оцінка новачка значною мірою залежить від очікувань спортсменів: чи сприймається його поява як потенційна конкуренція, чи як можливість для співпраці та взаємної підтримки.

Іншим шляхом пізнання партнера є його безпосереднє сприйняття в умовах прямої взаємодії. Соціальна перцепція передбачає оцінку зовнішніх ознак людини, співвіднесення їх із можливими особистісними характеристиками та інтерпретацію її вчинків і поведінки на цій основі. До зовнішніх ознак належать зовнішній вигляд, стиль одягу, манера триматися, говорити, а також конкретні дії та вчинки [27;].

Водночас різні люди по-різному розставляють акценти у сприйнятті інших: одні надають більшого значення зовнішності, інші – поведінковим проявам і

рисам характеру. Це визначає широту приписування особистісних якостей: у першому випадку коло характеристик є обмеженим, у другому – значно розширюється за рахунок уявних припущень.

Процес приписування значною мірою зумовлений дефіцитом інформації на початковому етапі знайомства, коли спортсмен змушений домислювати окремі риси нового партнера. При цьому важливу роль відіграють ефект ореолу та ефект стереотипізації. Ефект ореолу проявляється у тенденції приписувати людині позитивні якості без достатніх підстав, наприклад, якщо спортсмен прибув із престижної спортивної ліги. Ефект стереотипізації, своєю чергою, полягає в перенесенні на новачка некритично засвоєних уявлень, сформованих на основі попереднього досвіду або думки оточення. Хоча стереотипізація спрощує процес пізнання, вона водночас сприяє виникненню упереджень, позбутися яких досить складно.

Вивчення та взаємне розуміння суб'єктів спілкування. Подальший етап передбачає поглиблене вивчення та розуміння один одного. Цей процес є складним і значною мірою залежить від спостережливості учасників спілкування. Дослідження показують, що спортсменки зазвичай краще розуміють інтелектуальні, вольові та міжособистісні якості партнерів, що пояснюється більш розвиненою емпатією [28;]. Чоловіки-спортсмени, натомість, частіше акцентують увагу на рисах, пов'язаних зі ставленням до тренувального процесу та змагальної діяльності.

У тренерів високої кваліфікації спостерігається прагнення до глибшого розуміння індивідуальної своєрідності своїх вихованців, тоді як тренери середнього рівня нерідко користуються стереотипними та формальними уявленнями про спортсменів. При цьому оцінка якостей хлопчиків і дівчаток тренерами також має певні відмінності: фізичні можливості хлопців часто переоцінюються, тоді як у дівчат оцінюються більш адекватно; інтелектуальні та комунікативні якості у дівчат, навпаки, іноді перебільшуються.

Взаєморозуміння вимагає готовності хоча б однієї зі сторін враховувати позицію партнера. Таку установку передусім мають займати більш досвідчені суб'єкти спортивної діяльності, насамперед тренери, які працюють з дітьми. Юні спортсмени через обмежений життєвий досвід та недостатню сформованість когнітивних процесів не завжди здатні усвідомити логіку виховного впливу тренера, прагнучи на тренуваннях гри, емоцій і спонтанності, тоді як тренер змушений вирішувати стратегічні завдання підготовки до результату.

Важливою умовою досягнення порозуміння є здатність подивитися на ситуацію очима партнера, тобто здійснити ідентифікацію. Водночас некритичне використання цього механізму може призвести до помилкових висновків, коли спортсмен приписує тренеру власні уявлення та мотиви, що породжує нерозуміння та внутрішній протест у разі покарання або зауважень.

Забезпечення розуміння себе партнером. Досягнення взаєморозуміння неможливе без забезпечення розуміння власної позиції партнером зі спілкування. Для цього необхідно не лише адекватно висловлювати свої думки та почуття, а й здійснювати рефлексію – усвідомлення того, як тебе сприймають інші: як оцінюють твою позицію, дії та мотиви. На цій основі спортсмен або тренер мають коригувати власну поведінку, уникаючи висловлювань і вчинків, які можуть спричинити небажану реакцію.

Важливою складовою цього процесу є самообмеження у прояві емоцій, звичних методів впливу та способів підтримання дисципліни, особливо з урахуванням індивідуальних особливостей партнерів зі спілкування.

Зближення позицій та підтримання взаєморозуміння. Порозуміння між учасниками спортивної діяльності може досягатися на двох рівнях: на рівні усвідомлення цілей, потреб, цінностей і установок один одного та на рівні їх прийняття і поділу. Другий рівень має особливе значення у взаємодії між тренером та учнями.

Навіть аргументований і наполегливий педагогічний вплив не буде ефективним, якщо він не апелює до мотивів спортсменів. Тренеру необхідно інтегрувати власні вимоги у мотиваційну сферу вихованців, показуючи

спільність цілей. Наприклад, у ситуаціях, коли юні спортсмени прагнуть передчасного переходу до клубів вищого рівня, тренер повинен аргументовано пояснити можливі ризики та перспективи, ґрунтуючись на інтересах самого спортсмена.

Підтримання взаєморозуміння потребує терпіння, стриманості, поступливості та толерантного ставлення до індивідуальних особливостей партнерів. У команді можуть поєднуватися спортсмени різного віку, рівня освіти, культурних традицій, що вимагає поваги до відмінностей і недопущення насмішок чи дискримінаційних проявів.

Особливості спілкування до та під час змагань. За даними Ю. Л. Ханіна, у період підготовки до відповідальних змагань у спортсменів зростає потреба у спілкуванні з тренером, що пов'язано з прагненням отримати підтвердження готовності та скоригувати техніко-тактичні недоліки [26;]. У цей період пасивність тренера або відсутність очікуваного зворотного зв'язку може спричинити приховане невдоволення та конфлікти.

Водночас унаслідок тривалого та інтенсивного спілкування можливе явище «пересичення», коли спортсмен починає сприймати зауваження тренера як надмірну опіку або недовіру. У таких умовах зростає потреба в особистому просторі та тимчасовій дистанції.

Спілкування під час змагань має низку специфічних ознак:

посилюється регулятивна функція спілкування, особливо у спортсменів зі сильною нервовою системою;

взаємодія набуває переважно ділового характеру;

спілкування стає більш ритуалізованим, регламентованим і динамічним порівняно з тренувальним процесом, що зумовлено правилами змагань і спортивними традиціями.

## ВИСНОВКИ

1. У ході проведеного дослідження здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз сучасних науково-методичних джерел, присвячених проблемам спілкування у спортивній діяльності, зокрема у видах єдиноборств. Встановлено, що в умовах занять боксом у закладах загальної середньої освіти роль тренера має визначальне значення не лише у формуванні техніко-тактичної та фізичної підготовленості учнів, а й у становленні особистості юного спортсмена. Саме тренер у шкільній спортивній секції виступає ключовою фігурою, яка забезпечує педагогічний супровід, психологічну підтримку та соціалізацію учнів. Доведено, що спортивні досягнення юних боксерів значною мірою залежать від того, наскільки ефективно тренер вибудовує систему педагогічного спілкування, організовує взаємодію з учнями та створює сприятливий психологічний клімат в навчально-тренувальному процесі, що є особливо важливим в умовах ЗЗСО, де спорт тісно поєднується з освітнім і виховним середовищем.

2. У результаті дослідження встановлено провідні особливості міжособистісного стилю спілкування тренера з юними спортсменами. Загалом спостерігається тенденція до поєднання домінування ( $x = 12,2$  бала) та доброзичливості ( $x = 9,8$  бала), що свідчить про прагнення тренера поєднувати керівну позицію з підтримувальним та партнерським ставленням до учнів. Аналіз окремих стилів міжособистісної взаємодії показав, що на підготовчому етапі занять боксом у шкільній секції тренер найбільшою мірою проявляє авторитарний стиль ( $x = 11$  балів) та альтруїстичний стиль ( $x = 11$  балів), дещо менш вираженим є доброзичливий стиль ( $x = 10$  балів). Така комбінація стилів є типовою для умов ЗЗСО, де тренер одночасно виконує функції педагога, наставника і організатора, змушеного поєднувати вимогливість із турботою та відповідальністю за розвиток дитини.

3. Дослідження особливостей взаємовідносин у системі «тренер – учень» засвідчило, що юні боксери, які займаються у шкільних секціях, при оцінюванні діяльності тренера надають перевагу насамперед емоційному ( $x = 5,6 \pm 1,7$  бала)

та гностичному ( $x = 5,3 \pm 1,8$  бала) параметрам. Це означає, що для учнів 12–15 років особливо важливими є особистісні якості тренера, його емоційна підтримка, справедливість, доброзичливість, а також рівень професійної компетентності, знань і майстерності. Водночас поведінковий параметр взаємодії отримав дещо нижчу оцінку ( $x = 4,8 \pm 1,2$  бала), що свідчить про наявність резервів для вдосконалення організації спільної діяльності та практичної взаємодії в навчально-тренувальному процесі шкільного боксу.

4. У ході дослідження також було визначено особливості сприйняття стилю керівництва тренера юними спортсменами на початковому етапі підготовки. Встановлено, що 47% учнів сприймають стиль керівництва тренера як авторитарний, 33% – як демократичний, а 20% – як ліберальний. Такі результати свідчать про неоднорідність сприйняття стилю керівництва, що, на нашу думку, зумовлено індивідуальним досвідом взаємодії учнів з тренером, рівнем їх спортивної підготовленості, віковими та особистісними особливостями. В умовах ЗЗСО це є закономірним явищем, оскільки учні перебувають на різних етапах адаптації до спортивної діяльності та педагогічних вимог.

5. Проведений математико-статистичний аналіз отриманих результатів дозволив встановити тісні взаємозв'язки між основними параметрами взаємодії в системі «тренер – учень». Зокрема, зростання показників гностичного параметра оцінки тренера з боку учнів статистично значуще пов'язане з підвищенням як емоційного ( $r = 0,73$ ;  $p \leq 0,05$ ), так і поведінкового параметрів ( $r = 0,61$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це дає підстави стверджувати, що цілеспрямована робота тренера над самовдосконаленням у будь-якому з цих напрямів – професійному, емоційному або поведінковому – матиме комплексний позитивний ефект. Особливо важливим це є для тренерів шкільних секцій боксу, де гармонійне поєднання педагогічної, виховної та спортивної складових визначає ефективність навчально-тренувального процесу та сприяє сталому залученню учнів до занять спортом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агеєв П.М. Особливості адаптації спортсменів до специфічних рухових дій у боксі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2021. № 5. С. 15–17.
2. Аксютін В.В., Коробейніков Г.В. Психофізіологічний стан та спеціальна працездатність боксерів із різними стилями ведення поєдинку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 11. С. 3–6.
3. Ананченко К.В., Гринь Л.В. Аналіз змагальної та тренувальної діяльності спортсменів-єдиноборців високої кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 9. С. 8–13.
4. Андрущишин І.Ф. Діагностика та ефективність ігрової взаємодії спортсменів командних видів спорту. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2002. № 1. С. 106–110.
5. Атілов А.А. Бокс для початківців: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2007. 224 с.
6. Ашанін В.С., П'ятисоцька С.С. Індивідуалізація тренувального процесу спортсменів-єдиноборців на основі інформаційного моделювання. Фізичне виховання студентів. 2008. № 1. С. 7–13.
7. Ашанін В.С., Литвиненко А.М. Синергетичний підхід до управління підготовкою у спортивних єдиноборствах. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти. Харків: ХДАФК, 2006. С. 13–17.
8. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів у закладах вищої освіти. Львів: ЛДФК, 2004. 190 с.
9. Бакулев С.Є., Двейрина О.А., Афанасьєва І.А., Чистяков В.А. Прогнозування успішності змагальної діяльності боксерів на основі часових показників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 9. С. 23–27.

10. Беляєв А.М., Судаков Є.Г., Бібіков С.В. Особливості розвитку фізичних здібностей боксерів з різними тактичними манерами ведення поєдинку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 1. С. 17–19.
11. Бокс: енциклопедія. За редакцією Н.М. Тараторіна. Київ: Олімпійська література, 1998. 232 с.
12. Бондарчук А.П. Періодизація спортивного тренування. Київ: Олімпійська література, 2005. 303 с.
13. Васильєв Г.Ф., Новіков А.А., Крупник Є.Я., Тіунова О.В. Оцінювання змагальної діяльності як основа прогнозування результатів у спортивних єдиноборствах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 5. С. 3–8.
14. Верхошанський Ю.В., Філімонов В.М., Хусяйнов Е.М. Динаміка техніки ударних рухів і швидко-силових якостей у боксерів-юнаків. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. № 11. С. 23–24.
15. Воробйов М.І., Петровська Т.В., Кравченко А.А. Психологічний супровід педагогічної діяльності викладача фізичного виховання у процесі професійного становлення. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Київ, 2007. С. 73–79.
16. Воронова В.І. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.
17. Воронцов А.І. Метод поєднання техніко тактичної та швидко-силової підготовки у тренуванні дівчат та юніорок з боксу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2020. № 7. С. 29–32.
18. Виготський Л.С. Педагогічна психологія. Київ: Освіта, 2000. 479 с.
19. Гаськов А.В., Кузьмін В.А. Структура і зміст тренувально-змагальної діяльності в боксі: монографія. Київ: Олімпійська література, 2004. 112 с.
20. Гуренко О.А., Воронцов А.І. Удосконалення фізичних якостей студентів засобами боксу у закладах вищої освіти. Науковий часопис

Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. № 8. С. 28–30.

21. Денисова Л.В., Хмельницька І.В., Харченко Л.А. Вимірювання та методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2008. 127 с.

22. Джероян Г.О. Моральна та спеціальна психологічна підготовка юних боксерів. Київ: Олімпійська література, 1999. С. 347–367.

23. Жадобін О.В., Меньхін Ю.В. Кругове тренування у розвитку спеціальної витривалості боксерів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. № 4. С. 102–109.

24. Журавльов А.Л. Проблема спільної діяльності у соціально психологічних дослідженнях колективу. Психологія і суспільство. 1983. № 3. С. 508–510.

25. Задорожна О.Р., Хомяк І.І. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно правових документах зі спортивних єдиноборств. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. № 2. С. 56–60.

26. Захар'єва Н.Н. Вікова фізіологія спорту: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 380 с.

27. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Психологія спілкування педагога: навчальний посібник. Ніжин: Видавець Лисенко М.М., 2018. 353 с.

28. Кагалік П., Райнольд С., Кагалік Б. Уроки боксу для початківців: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2006. 196 с.

29. Кайдалова Л.Г., Пляка Л.В., Альохіна Н.В., Шаповалова В.С. Психологія спілкування: навчальний посібник. Харків: НФаУ, 2018. 140 с.

30. Качурін А.І. Бокс у системі фізичної культури студентів: навчальний посібник. Київ: Фізична культура і спорт, 2006. 342 с.

31. Козіна Ж.Л. Математичне моделювання індивідуальних особливостей спортсменів. Педагогіка психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 4. С. 56–59.

32. Козирев М.П. Комунікативні бар'єри спілкування та шляхи їх подолання. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2014. № 1. С. 201–211.
33. Коломієць Ю.А. Соціальна психологія спорту: навчально методичний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2004. 292 с.
34. Коломієць Ю.А. Взаємовідносини у спортивній команді: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 1984. 128 с.
35. Кашуба В.О., Денисова Л.В., Усиченко В.В., Харченко Л.А., Хлевна Ю.Л., Вишневецька В.П., Караватська М.В., Бойко А.М. Комп'ютерна техніка та методи математичної статистики: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2014. 213 с.
36. Конох А.П., Воронцов А.І. Пріоритетні напрями вдосконалення системи підготовки у жіночому боксі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 3. С. 11–18.
37. Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Дудник О.К., Аксютін В.В. Вікові особливості стресостійкості у єдиноборців високої кваліфікації. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2014. № 118. С. 165–169.
38. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти. Київ: Ельга Ніка Центр, 2004. 400 с.
39. Кричевський Р.Л., Дубовська Є.М. Соціальна психологія малої групи: навчальний посібник. Київ: Аспект Пресс, 2001. 318 с.
40. Леонтьєв О.О. Психологія спілкування: навчальний посібник. Київ: Смысл, 1997. 365 с.
41. Лисицька Т.С. Принципи оздоровчого тренування. Теорія і практика фізичної культури. 2002. № 8. С. 6–10.
42. Малкін В.Р. Управління психологічною підготовкою у спорті: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2001. 104 с.

43. Мартинов М.В. Відбір та підготовка юних боксерів у закладах загальної середньої освіти з урахуванням психомоторних показників: автореферат дисертації. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2002. 22 с.
44. Матвеев Л.П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. Київ: Олімпійська література, 1999. 318 с.
45. Матвеев Л.П. Теорія і методика фізичної культури: підручник. Київ: Спорт Людина, 2021. 520 с.
46. Михалушко Ярослав, Севрюков Сергій, Рябий Віталій, Джигун Олександра Вплив авторитарного та демократичного стилів тренерського лідерства на рівень внутрішньої мотивації та змагальної успішності юних боксерів. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2025. Випуск 17. С. 132–136.
47. Собчик Л.М. Методи психологічної діагностики. Діагностика міжособистісних відносин: модифікований варіант методики Т. Лірі. Київ: Освіта, 1990. 48 с.
48. Ніколаєв А.М. Ефективність індивідуалізації психологічної підготовки спортсменів. Вісник психології розвитку особистості. 2017. № 1. С. 69–74.
49. Новіков П.С. Силова підготовка в боксі. Актуальні питання підготовки висококваліфікованих боксерів. Київ: Федерація боксу України, 2000. С. 16–22.
50. Осколков В.А., Сулейманов Н.Л., Соловйов П.Ю. Аналіз багаторічної системи техніко тактичної підготовки боксерів. Науковий вісник університету фізичного виховання і спорту України. 2017. № 9. С. 206–211.
51. Петровська Т.В. Майстерність спортивного педагога: науково методичне видання. Київ: ЧПП, 2004. 104 с.

52. Петровська Т.В., Кудерміна О.І. Прогнозування міжособистісних конфліктів у спортивних волейбольних командах. Конфлікти в педагогічних системах. Вінниця: ВДТУ, 1997. С. 242–244.
53. Петровська Т.В., Проценко Г.В. Стиль поведінки тренера у сприйнятті спортсменок підліткового віку з різними показниками успішності змагальної діяльності. Фізична культура спорт та здоров'я нації. 2004. № 5. С. 309–314.
54. Платонов В.М. Швидкісні здібності та основи методики їх розвитку. Наука в олімпійському спорті. 2015. № 4. С. 20–32.
55. Подливаєв Б.А. Методологія спортивної підготовки та проблеми її реалізації. Удосконалення системи підготовки кадрів з єдиноборств. Київ: НУФВСУ, 2018. С. 5–9.
56. Родіонов А.В. Когнітивні та психомоторні критерії змагальної індивідуальності спортсмена. Наукові праці НУФВСУ. 1997. С. 125–141.
57. Родіонов А.В. Психологічна підготовка спортсменів. Наукові праці з зимових видів спорту. Київ: Фізична культура і спорт, 2006. С. 127–140.
58. Рижиков Д.С., Кисельов В.А. Вплив змін правил змагань на активність боксерів у поєдинку. Теорія і методика ударних видів спортивних єдиноборств. Київ: НУФВСУ, 2021. С. 94–100.
59. Савчин М.В. Тренованість боксера та її діагностика: навчальний посібник. Київ: Нора Прінт, 2003. 77 с.
60. Сергієнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
61. Сивицький В.Г. Діагностика тактичних умінь спортсменів методом імітації типових змагальних ситуацій: автореферат дисертації. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 1995. 24 с.
62. Синьков В.А. Бокс. Перші кроки. Київ: Фенікс, 2004. 256 с.
63. Сопов В.Ф. Теорія і методика психологічної підготовки у сучасному спорті. Київ: Освіта, 2010. 115 с.

64. Фетискін Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Соціально психологічна діагностика розвитку особистості та малих груп. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2002. 490 с.
65. Кремень В.Г., Мазоренко Д.І., Заветний С.О., Пазинич С.М., Пономарьов О.С. Філософія спілкування: монографія. Харків: ХНТУСГ імені П. Василенка, 2011. 440 с.
66. Філімонов В.І. Бокс. Спортивно технічна та фізична підготовка. Київ: Інсан, 2000. 432 с.
67. Ханін Ю.Л. Психологія спілкування у спорті. Київ: Фізична культура і спорт, 1980. 226 с.
68. Холодів Ж.К., Ковалів В.С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ: Інфра М, 2006. 472 с.
69. Худадов Н.А. Психолого педагогічні основи спортивної діяльності єдиноборців високої кваліфікації. Київ: НУФВСУ, 1997. 121 с.
70. Цимбалюк І.М. Психологія спілкування: навчальний посібник. Київ: Профспілки України, 2004. 304 с.
71. Шипунов С.Д., Махалін А.В., Силаєва Л.В. Аналіз морфологічних показників хлопців 10–13 років, які займаються різними видами єдиноборств. Теорія і методика ударних видів спортивних єдиноборств. 2021. № 1. С. 39–44.
72. Шумаков А.В. Стирання меж між аматорським та професійним боксом. Про Бокс. 2015. № 2. С. 40–66.
73. Щілінська Г.В. Комунікативні бар'єри у процесі міжкультурної взаємодії студентів та шляхи їх подолання. Міжнародний науковий форум: соціологія психологія педагогіка менеджмент. 2015. № 18. С. 50–58.
74. Яценко Т.С. Соціально психологічне навчання у підготовці майбутніх учителів. Київ: Вища школа, 1987. 110 с.
75. Яшин Б.Л. Культура спілкування: теорія і практика комунікацій: навчальний посібник. Київ: Директ Медіа, 2015. 243 с.
76. Fiedler H. Vöhen. Berlin: Sportverlag, 2017. S. 34–52.