O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/3



ISSN: 2181 7804




SAMBO.LIVE
VTB
PSB
TASSAY


TPE
aiba
WORLD
BOXING
CHAMPIONSHIPS
BELGRADE, SERBIA
2021





FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/3

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Д.Д. Сафарова., Р.Р. Кариева – Совершенствование целевой точности у квалифицированных гандболисток за счет применения различных способов отработки бросков. 3

С.Ф. Ашуркова – Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. 7

Р.Г. Исраилова., Б.Ф. Икрамов., А.В. Краснов – Концепция и анализ подготовки национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к XXXIII летним олимпийским играм в Париже. 10

У.Б. Жарылкапов – Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобока олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. 13

М.Н. Умаров – Быстрота – как компонент двигательного потенциала человека. 19

Х.Х. Умаров – Группа факторов определяющих педагогические воздействия на спортсмена. 22

Б.Х. Холиқов – Курашчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. 25

Б.Д. Эргашов – Малакали курашчиларда куч ва уни турларини ривожланганлик даражасини аниқлаш услубияти. 28

У.Ш. Салимов – Особенности работы тренеров с представителями разных поколений: методические рекомендации. 32

У.К. Холиқов., С.К. Холиқова – Тўгарак аъзоларнинг шахмат ўргатиш жараёнида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шаклланти-ришнинг педагогик-психологик аҳамияти. 38

А.А. Каримов – Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. 42

О.М. Ёкубова – Малакали волейболчиларнинг ўйин техник фаолиятида иштирок этувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш. 44

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 49

Ф.Ч. Зияев – Узунликка сакровчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали сакраш самарадорлигини ошириш. 53

Г.И. Яркулов – Совершенствование групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры. 56

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/3

И.Т. Мустафаев – Планирование физической подготовки в футболе. 58

Л.Б. Собирова., Д.Э. Джурабаева – Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо бўлишидаги аҳамияти. 61

Ш.С.Мирзанов., Н.Р.Эгамбердиев., Н.А.Чоршамиев – Малакали белбоғли курашчиларни машғулотларида қўллар кучи ва рақибни кўтариб ташлаш қобилятини шакллантириш. 63

И.С. Хайдаров – Волейболда тўпни киритиш турлари ва уларнинг техник хусусиятлари. 68

Р.Д. Хосилова – Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болалар эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари. 70

Б.Ю. Мадалимов – 13-15 ёшли баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини назорат қилиш. 75

А.А. Якупбаев – Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси. 79

Д.К. Хидиров – Тайёргарлик даврида 15–17 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлили. 82

А.С. Парпиев – Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги. 85

Т.К. Салаев – “Handball” мобил инновацион дастури ёрдамида ўқув-тренировка машғулотларини самарадорлигини ошириш. 90

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д.А. Ўташев – Узунликка сакровчи пара енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштириш услубияти. 93

М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Ю. Бабажанов – Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси. 100

Г.А. Ваисова – Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлигини волейбол спорт машқлари орқали ривожлантириш. 104

Ш.С. Турсунов – Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун танлаб олинган усулларни натижалари ва уларни таҳлили. 108

7. Эргашов Б.Д. Белбоғли курашда рақибни кўтариб ташлаш ҳажми ва шиддатини оширишда статодинамик куч чидамкорлигининг ўрни. Фан спортга № 4. 2022, - 25-27 с.

8. Мирзанов Ш.С. Белбоғли курашчиларда куч қобилиятини изокинетик машқлар ёрдамида ривожлантириш устуворлиги ва уни баҳолаш методикаси. Монография., Т.; нашриёт номи. 2021, – 164 с

9. Б.Д. Эргашов – Белбоғли курашчиларни чидамкорлигини ривожлантириш ва махсус рақамли ўлчов ускунаси ёрдамида баҳолаш методикаси.



Доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент
У.Ш. САЛИМОВ[1]
[1]Термезский университет экономики и сервиса
город Термез, Узбекистан

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ТРЕНЕРОВ С ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ РАЗНЫХ ПОКОЛЕНИЙ: МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Аннотация

В статье рассматриваются актуальные вопросы взаимодействия тренеров со спортсменами, принадлежащими к разным поколениям. В современном спорте, где успех зависит не только от физической подготовки, но и от психологического комфорта и мотивации, учет возрастных особенностей спортсменов играет ключевую роль. Автор анализирует основные характеристики поколений бэби-бумеров, X, Y и Z, выделяя их ценности, мотивацию, стиль коммуникации и подходы к обучению. На основе этого анализа предлагаются практические рекомендации для тренеров по применению теории поколений в тренировочном процессе.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, теория поколений, ценности, мотивация, Бэби-бумеры, Поколение X, миллениалы, зумеры, поколение Альфа.

Annotation

Мақолада турли авлодларга мансуб мураббийлар ва спортчилар ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг долзарб масалалари кўриб чиқилади. Муваффақият нафақат жисмоний тайёргарликка, балки психологик комфорт ва мотивациягa боғлиқ бўлган замонавий спортда спортчиларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиш асосий рол ўйнайди. Муаллиф беби-бумер, , X, Y ва Z авлодларининг асосий хусусиятларини таҳлил қилади, уларнинг қадриятлари, мотивацияси, мулоқот услуби ва ўрганишга ёндашувларини таъкидлайди. Ушбу таҳлиллар асосида тренерлар учун авлодлар назариясини ўқув жараёнида қўллаш бўйича амалий тавсиялар таклиф этилади.

Калит сўзлар: жисмоний тарбия, спорт, авлодлар назарияси, қадриятлар, мотивация, беби-бумер, X авлод, милленниаллар, зумерлар, Алфа авлод.

The article considers current issues of interaction between coaches and athletes belonging to different generations. In modern sports, where success depends not only on physical fitness but also on psychological comfort and motivation, taking into account the age characteristics of athletes plays a key role. The author analyzes the main characteristics of the baby boomer generations, X, Y and Z, highlighting their values, motivation, communication style and approaches to training. Based on this analysis, practical recommendations are offered for coaches on the application of generational theory in the training process.

Keywords: physical education, sports, generational theory, values, motivation, Baby boomers, Generation X, millennials, zoomers, generation Alpha.

Актуальность темы. В современном спортивном мире, характеризующемся высокой конкуренцией и постоянным развитием технологий, эффективность тренировочного процесса во многом зависит от индивидуального подхода к спортсменам. Традиционные методы, ориентированные на усредненные показатели, все чаще уступают место персонализированным программам, учитывающим не только физические данные, но и психологические особенности спортсменов. В этой связи, теория поколений, предлагающая системный взгляд на различия в ценностях, мотивации и поведении людей, принадлежащих к разным возрастным группам, приобретает особую актуальность для спортивной науки и практики.

Теория поколений, разработанная в конце XX века, описывает ценностные ориентации и модели поведения, характерные для людей, выросших в определенный исторический период. Каждое поколение формируется под влиянием социокультурных факторов, таких как экономическая ситуация, технологический прогресс, политические события и культурные тренды. Понимание этих особенностей позволяет прогнозировать поведение людей, в том числе и в спортивной сфере. В контексте физической культуры и спорта, теория поколений предоставляет ценную информацию для тренеров, позволяя им эффективно взаимодействовать с представителями разных возрастных групп, мотивировать их к занятиям спортом и адаптировать тренировочный процесс к их потребностям и ожиданиям.

Цель исследования: разработка методических рекомендаций для тренеров, работающих с представителями разных поколений.

Задачи исследования:

– Изучение особенностей мотивации, обучения и организации тренировок для разных поколений.

– Выявление эффективных методов коммуникации и взаимодействия с представителями разных поколений в спортивной среде.

– Разработка практических рекомендаций для тренеров по применению теории поколений в тренировочном процессе.

Обзор литературы. В современном мире, где изменения происходят с невероятной скоростью, понимание различий между поколениями становится ключевым фактором успеха в самых разных областях, включая спорт. Теория поколений, разработанная в конце XX века, предлагает уникальный взгляд на эту проблему, объясняя, как социокультурные факторы влияют на формирование ценностей, приоритетов и моделей поведения у людей, родившихся в разные временные периоды [1].

Под поколением понимается группа людей, объединенных общими ценностями, убеждениями и поведенческими характеристиками, которые

формируются под влиянием схожих исторических, экономических, социальных и культурных условий. Каждое поколение проходит через одни и те же ключевые события в детстве и юности, что оставляет неизгладимый отпечаток на их мировоззрении и формирует уникальную идентичность [2].

В настоящее время выделяют несколько основных поколений, каждое со своими отличительными чертами. Поколение бэби-бумеров, родившееся в период после Второй мировой войны, отличается оптимизмом, верой в прогресс и важностью социальных связей. Поколение X, выросшее в эпоху перемен и нестабильности, характеризуется независимостью, прагматизмом и готовностью к изменениям. Поколение Y (миллениалы), вступившее в жизнь в начале нового тысячелетия, ценит индивидуальность, мобильность и технологии. Поколение Z (зумеры), выросшее в эпоху интернета и социальных сетей, отличается самостоятельностью, креативностью и глобальным мышлением. Наконец, поколение Альфа, самое молодое поколение, только начинает формироваться, но уже ясно, что оно будет еще более технологически подкованным и ориентированным на визуальную информацию [3].

Ценности и приоритеты каждого поколения формируются под влиянием социокультурных факторов, таких как экономическая ситуация, политические события, технологический прогресс, культурные тренды и семейные ценности. Например, поколение бэби-бумеров, выросшее в период экономического подъема, ценит стабильность и материальное благополучие, в то время как поколение миллениалов, столкнувшееся с финансовыми кризисами, отдает предпочтение гибкости и поиску смысла в работе.

Понимание особенностей каждого поколения имеет огромное значение для эффективного взаимодействия с ними в различных сферах, включая спорт. Тренеры, обладающие знаниями о теории поколений, могут адаптировать свои методы мотивации, обучения и коммуникации к потребностям и ожиданиям спортсменов разных возрастов, что способствует достижению наилучших результатов.

Мотивация играет ключевую роль в достижении спортивных результатов. Однако, подход к мотивации должен быть дифференцированным и учитывать особенности каждого поколения. Сравнительный анализ мотивационных факторов для разных поколений позволяет выявить уникальные потребности и ценности, которые необходимо учитывать при работе со спортсменами разного возраста [1].

Сравнительный анализ мотивационных факторов выявляет существенные различия между поколениями. Для бэби-бумеров (родившиеся в 1946-1964 гг.) здоровье и поддержание физической формы часто являются основными мотиваторами. Поколение X (1965-1980 гг.) более ориентировано на достижение конкретных результатов и получение признания. Миллениалы (поколение Y) (1981-1996 гг.) ценят социальное взаимодействие, разнообразие и возможность самовыражения в спорте. Для поколения Z (1997-2010 гг.) важны технологии, индивидуализация и возможность соревноваться на цифровых платформах [1].

Индивидуальный подход к мотивации предполагает учет не только возрастных особенностей, но и личностных качеств спортсмена. Тренер должен уметь распознавать индивидуальные мотивы, цели и интересы каждого спортсмена, чтобы подобрать наиболее эффективные методы мотивации. Важно учитывать, что мотивация может быть как внутренней (интерес к спорту, стремление к саморазвитию), так и внешней (награды, признание, социальное давление).

Практические советы по мотивации представителей разных поколений в спортивной деятельности включают следующие рекомендации:

Бэби-бумеры: подчеркивать важность здоровья и долголетия, предлагать программы, направленные на поддержание физической формы и профилактику заболеваний.

Поколение X: ставить конкретные цели, предлагать четкий план тренировок, обеспечивать возможность соревноваться и получать признание за достижения.

Миллениалы: создавать дружелюбную и поддерживающую атмосферу в команде, предлагать разнообразные виды тренировок, использовать современные технологии и социальные сети для общения и мотивации.

Поколение Z: предлагать индивидуальные программы тренировок, использовать игровые элементы и цифровые технологии, обеспечивать возможность соревноваться онлайн и получать мгновенную обратную связь.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективная мотивация спортсменов разных поколений требует от тренера не только знания теории поколений, но и умения применять индивидуальный подход, учитывать личностные особенности каждого спортсмена и создавать условия для достижения наилучших результатов (см. Табл.1.).

Таблица 1.

Сравнительная характеристика мотивационных факторов для разных поколений

Поколения и их годы рождения	Ценности	Приоритеты	Мотивация в спорте

Бэби-бумеры 1946-1964	Традиции, стабильность, социальные связи	Семья, работа, здоровье	Здоровье, поддержание формы, общение
Поколение X 1965-1980	Независимость, прагматизм, индивидуализм	Карьера, личное пространство, стабильность	Достижения, признание, снятие стресса
Поколение Y Миллениалы 1981-1996	Опыт, разнообразие, технологии	Развитие, самовыражение, социальное взаимодействие	Социализация, удовольствие, новые впечатления
Поколение Z 1997-2010	Индивидуальность, креативность, цифровые технологии	Свобода, саморазвитие, глобальное мышление	Персонализация, технологии, соревнования
Поколение Альфа	Инновации, скорость, визуальная информация	Обучение, развлечения, общение	Игра, развлечение, визуальная стимуляция

В современном спортивном мире, где эффективность тренировочного процесса напрямую зависит от индивидуального подхода к спортсменам, учет возрастных особенностей становится ключевым фактором успеха [4]. Разные поколения имеют свои уникальные стили обучения, особенности восприятия информации и обработки данных, что требует адаптации тренировочного процесса к их потребностям. Стили обучения, предпочитаемые разными поколениями:

Бэби-бумеры (1946-1964) предпочитают традиционные методы обучения, основанные на личном контакте с тренером, четких инструкциях и последовательном освоении материала. Для них важна структурированность и понятность тренировочного процесса.

Поколение X (1965-1980) отличается самостоятельностью и независимостью. Они предпочитают получать информацию в удобном для них формате, будь то книги, статьи или онлайн-курсы. Им важно понимать цель тренировок и иметь возможность самостоятельно контролировать свой прогресс.

Миллениалы (Поколение Y) (1981-1996) активно используют цифровые технологии в обучении. Они предпочитают интерактивные методы, визуальный контент и возможность получать обратную связь в режиме реального времени. Для них важна мотивация, разнообразие и возможность общаться с единомышленниками.

Поколение Z (1997-2010) выросло в эпоху интернета и социальных сетей. Они привыкли к быстрому получению информации, клиповому мышлению и визуальному контенту. Им интересны игровые форматы, соревнования и возможность делиться своими достижениями в социальных сетях.

Поколение Альфа (2011-2025) – это digital natives (цифровые аборигены), которые с раннего детства окружены технологиями. Они предпочитают обучение в игровой форме, персонализированный подход и возможность получать знания в интерактивном режиме.

У каждого поколения есть свои особенности восприятия информации и обработки данных. Бэби-бумеры лучше воспринимают информацию, представленную в традиционном формате, такую как лекции, инструкции и печатные материалы. Поколение X предпочитает самостоятельно изучать информацию и анализировать ее. Миллениалы лучше воспринимают визуальную информацию и интерактивный контент. Поколение Z привыкло к быстрому обмену информацией и клиповому мышлению. Поколение Альфа лучше всего усваивает информацию, представленную в игровой форме и с использованием визуальных эффектов. Исходя из вышесказанного можно дать следующие рекомендации по адаптации тренировочного процесса к потребностям разных поколений:

Индивидуальный подход: учёт возрастных особенностей спортсменов при разработке тренировочных программ.

Разнообразие форматов: использование различных методов обучения, включая традиционные, интерактивные и цифровые.

Визуализация: активное использование визуального контента, такие как видеоуроки, инфографика и презентации.

Технологии: интеграция в тренировочный процесс современных технологий, таких как мобильные приложения, фитнес-трекеры и онлайн-платформы.

Мотивация: использование различных методов мотивации, учитывающих ценности и приоритеты каждого поколения.

Коммуникация: адаптация стилей общения к потребностям разных поколений, используя эффективные каналы коммуникации.

Обратная связь: обеспечение возможности для получения обратной связи и корректировки тренировочного процесса.

Адаптация тренировочного процесса к потребностям разных поколений – это важный шаг на пути к достижению высоких спортивных результатов [5]. Учет возрастных особенностей позволяет тренерам находить индивидуальный подход к каждому спортсмену, создавать комфортные условия для обучения и обеспечивать максимальную эффективность тренировок (см. Табл.2.).

Таблица 2.

Рекомендации по организации тренировок для разных поколений

Поколения и их годы рождения	Формат тренировок	Виды спорта и упражнений	Интенсивность и продолжительность тренировок	Используемые технологии и оборудование
Бэби-бумеры 1946-1964	Индивидуальные, небольшие группы, личный контакт	Плавание, ходьба, йога, ЛФК, упражнения на растяжку	Умеренная, постепенное увеличение нагрузки	Минимум технологий, простые тренажеры
Поколение X 1965-1980	Индивидуальные, возможность самостоятельных занятий	Бег, силовые тренировки, фитнес, велоспорт	Средняя, возможность самостоятельно регулировать	Различные тренажеры, фитнес-трекеры
Поколение Y Миллениалы 1981-1996	Групповые, онлайн-тренировки, разнообразие	Функциональные тренировки, кроссфит, танцы, йога в гамаках	Высокая, интервальные тренировки	Мобильные приложения, онлайн-платформы, фитнес-трекеры со смарт-функциями
Поколение Z 1997-2010	Индивидуальные, онлайн-тренировки, игровые форматы	Киберспорт, танцы, паркур, воркаут	Высокая, короткие интенсивные тренировки	Виртуальная реальность, игровые консоли, фитнес-трекеры с играми
Поколение Альфа	Игровые, интерактивные, с использованием VR/AR	Подвижные игры, танцы, плавание, киберспорт	Адаптированная, с учетом возраста	VR/AR-тренажеры, интерактивные доски, мобильные приложения с играми

В современном спорте, где успех часто зависит не только от физической подготовки, но и от умения тренера находить общий язык со спортсменами, коммуникация играет ключевую роль [6]. Однако, эффективность коммуникации во многом определяется учетом возрастных особенностей спортсменов, принадлежащих к разным поколениям. Эффективные каналы коммуникации для каждого поколения (см. Табл.3.):

Бэби-бумеры предпочитают традиционные каналы коммуникации, такие как личные встречи, телефонные звонки и письма. Для них важен прямой контакт и возможность обсудить все детали лично.

Поколение X более независимо в выборе каналов коммуникации. Они могут использовать как традиционные, так и современные средства связи, такие как электронная почта и мессенджеры.

Миллениалы (Поколение Y активно используют цифровые технологии. Для них наиболее эффективными каналами коммуникации являются социальные сети, мессенджеры и видеозвонки.

Поколение Z предпочитает быстрые и удобные способы связи, такие как мессенджеры, социальные сети и короткие видеосообщения.

Поколение Альфа с раннего детства окружено технологиями, поэтому для них наиболее эффективными каналами коммуникации являются визуальные платформы, такие как TikTok и Instagram, а также мессенджеры с возможностью отправки стикеров и эмодзи. Особенности вербальной и невербальной коммуникации с разными поколениями:

Бэби-бумеры ценят уважительное и формальное общение. Для них важны детали и последовательность изложения информации.

Поколение X предпочитает прямолинейное и четкое общение. Они не любят «воды» и предпочитают получать конкретную информацию.

Миллениалы открыты к общению и ценят дружелюбный тон. Для них важна эмоциональная составляющая коммуникации.

Поколение Z привыкло к быстрому и неформальному общению. Они используют сленг и мемы, а также активно выражают свои эмоции в сообщениях.

Поколение Альфа лучше всего воспринимает визуальную информацию, поэтому для них важны красочные изображения, видео и анимация.

Таблица 3.

Рекомендации по коммуникации с разными поколениями в спортивной среде

Поколение	Характеристики	Рекомендации по коммуникации
Бэби-бумеры (1946-1964)	Ценят личное общение, лояльны к традициям, уважают авторитеты.	Предпочитают встречи лицом к лицу, официальный стиль общения, уважительное отношение.
Поколение X (1965-1980)	Независимы, ценят профессионализм, ориентированы на результат.	Прямое и четкое общение, акцент на факты и результаты, возможность самостоятельно принимать решения.
Поколение Y (1981-1996)	Общительны, ценят командную работу, используют цифровые технологии.	Неформальное общение, использование социальных сетей и мессенджеров, акцент на сотрудничество и поддержку.
Поколение Z (1997-2010)	Активны в интернете, ценят индивидуальность, стремятся к саморазвитию.	Краткое и понятное общение, использование визуального контента, возможность обучения и развития.

Невербальная коммуникация также имеет свои особенности для разных поколений. Бэби-бумеры придают большое значение рукопожатиям, зрительному контакту и осанке. Поколение X более сдержано в проявлении эмоций. Миллениалы и поколение Z активно используют жесты и мимику, а также могут выражать свои эмоции с помощью стикеров и эмодзи. Поколение Альфа лучше всего реагирует на яркие и динамичные визуальные образы [7].

Конфликты поколений в спорте могут возникать из-за различий в ценностях, мотивации и стиле коммуникации. Например, тренер-бэби-бумер может не понимать, почему поколение Z предпочитает тренироваться индивидуально, а не в команде [8]. Или же спортсмен-миллениал может испытывать трудности в общении с тренером, который привык к формальному стилю общения. Для решения конфликтов поколений в спорте необходимо:

Осознание различий: признать, что разные поколения имеют свои уникальные особенности, которые необходимо учитывать [9].

Уважение: проявлять уважение к представителям разных поколений, даже если их точка зрения отличается от вашей.

Диалог: стремиться к открытому и конструктивному диалогу, чтобы понять точку зрения другой стороны.

Компромисс: искать компромиссные решения, которые учитывают интересы всех участников конфликта.

Адаптация: адаптировать стиль коммуникации и методы тренировок к потребностям разных поколений.

Эффективная коммуникация и взаимодействие с представителями разных поколений в спортивной среде – это залог успешной работы тренера и достижения высоких результатов спортсменами. Учет возрастных особенностей позволяет создавать комфортную и мотивирующую атмосферу в команде, где каждый спортсмен может раскрыть свой потенциал [10].

Практические рекомендации.

1. Разработка индивидуальных программ тренировок с учетом особенностей поколения:

- бэби-бумеры: ценят традиции и авторитет тренера. В тренировках предпочитают классические методы, основанные на многолетнем опыте. Мотивация часто связана с чувством долга и ответственностью перед командой.

- поколение X: независимы и ориентированы на результат. В тренировках ценят эффективность и возможность самостоятельно контролировать процесс. Мотивация часто связана с достижением личных целей и профессиональным ростом.

- поколение Y: общительны и ценят командную работу. В тренировках предпочитают интерактивные методы и возможность общаться с другими спортсменами. Мотивация часто связана с признанием и поддержкой со стороны коллектива.

- поколение Z: активно используют цифровые технологии и ценят индивидуальность. В тренировках предпочитают современные методы, основанные на научных данных и персонализации. Мотивация часто связана с саморазвитием и возможностью выразить свою индивидуальность.

2. Использование различных методов мотивации и поощрения для разных поколений:

- бэби-бумеры: поощрение в виде благодарности за вклад в команду, упоминание вклада в истории спорта.

- поколение X: возможность самостоятельно выбирать упражнения, участие в принятии решений по тренировочному процессу.

- поколение Y: похвала в социальных сетях, командные мероприятия, возможность работать в группе.

- поколение Z: индивидуальные планы тренировок, использование фитнес-трекеров и приложений, возможность соревноваться онлайн.

3. Адаптация стиля общения и методов обучения к потребностям разных поколений:

- бэби-бумеры: официальный стиль общения, уважительное отношение, использование традиционных методов обучения.

- поколение X: деловой стиль общения, акцент на факты и результаты, предоставление возможности самостоятельно принимать решения.

- поколение Y: неформальное общение, использование современных технологий, акцент на сотрудничество и поддержку.

- поколение Z: краткое и понятное общение, использование визуального контента, возможность получать знания в удобном формате.

4. Создание комфортной и поддерживающей атмосферы в спортивной группе для представителей разных поколений:

- обеспечение равных возможностей для всех участников, независимо от возраста.

- поощрение общения и взаимодействия между представителями разных поколений.

- создание условий для обмена опытом и знаниями.

- учет интересов и потребностей каждого поколения при организации мероприятий и тренировок (см. Табл.4.).

Таблица 4.

Примеры практического применения теории поколений в работе тренера

Ситуация	Поколение	Цель	Действия тренера
Набор группы для занятий фитнесом	Поколение Y (1981-1996)	Привлечь и удержать клиентов	Использовать социальные сети для рекламы, предлагать гибкий график занятий, создавать дружелюбную атмосферу в группе, проводить совместные мероприятия (например, пробежки в парке), использовать современные технологии (например, мобильные приложения для отслеживания прогресса).
Работа с командой по игровым видам спорта	Поколение Z (1997-2010)	Мотивировать спортсменов на достижение высоких результатов	Разработать индивидуальные планы тренировок, использовать визуальный контент (например, видеоролики с упражнениями), предлагать возможность соревноваться онлайн, использовать современные методы обучения (например, геймификацию), поощрять за достижения в социальных сетях.
Индивидуальные тренировки с пожилым человеком	Бэби-бумеры (1946-1964)	Улучшить физическую форму и общее самочувствие	Проводить тренировки в спокойной обстановке, использовать классические методы, основанные на опыте, проявлять уважение и внимание, объяснять каждое упражнение подробно и доступно, учитывать индивидуальные особенности и ограничения по здоровью.
Подготовка спортсмена к соревнованиям	Поколение X (1965-1980)	Помочь достичь наилучших результатов	Предложить индивидуальный план подготовки, основанный на научных данных, предоставить возможность самостоятельно контролировать процесс тренировок, акцентировать внимание на фактах и результатах, обеспечить конфиденциальность и поддержку.
Разрешение конфликта в спортивной группе	Любое поколение	Устранить конфликт и создать здоровую атмосферу в коллективе	Выслушать все стороны, проявить эмпатию и понимание, предложить конструктивное решение, основанное на уважении к каждому участнику, создать условия для открытого диалога и обмена мнениями.
Организация спортивного мероприятия	Несколько поколений	Обеспечить участие и интерес всех возрастных групп	Предложить разнообразную программу, учитывающую интересы разных поколений, использовать различные каналы коммуникации для информирования о мероприятии, создать комфортные условия для всех участников, организовать пространство для общения и взаимодействия между представителями разных поколений.

Заключение. Применение теории поколений в тренировочном процессе позволяет тренерам находить индивидуальный подход к каждому спортсмену, учитывать его возрастные особенности и создавать оптимальные условия для достижения высоких результатов. Комбинируя знания о поколениях с профессиональными навыками и интуицией, тренеры могут не только улучшить спортивные показатели, но и создать гармоничную и эффективную команду, где каждый участник чувствует себя комфортно и уверенно.

Литература:

1. Боброва Г. В., Горшенина И. В., Андронов О. В. Мотивация спортивной деятельности обучающихся с учетом факторов теории поколений //Human, health, physical culture and sport in a changing world. – С. 24.

2. Гладченко Т. Н. Перспективы развития отраслей с учетом особенностей различных поколений людей //Инновационные перспективы донбасса. – 2022. – С. 56-60.

3. Голубинская А. В. К вопросу о поколенной модели Хоува-Штрауса //Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2016. – Т. 2. – №. 1. – С. 98-101.

4. Иванова Н. А. Мотивация игроков в компьютерные игры и киберспорт //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2017. – №. 11 (153). – С. 321-325.

5. Киреева Н. Ю., Кропотухина О. С. Мотивация в сфере физической культуры и спорта //Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования: материалы II Международной научно-практической заочной студенческой конференции, 20 марта 2015 г., г. Екатеринбург/Рос. гос. проф.-пед. ун-т.-Екатеринбург. – 2015. – С. 95.

6. Ожиганова Е. М. Теория поколений Н. Хоува и В. Штрауса. Возможности практического применения //Бизнес-образование в экономике знаний. – 2015. – №. 1 (1). – С. 94-97.

7. Тауекелов Р. С. Поколение альфа–особенности тренировочного процесса с данной категории спортсменов // Актуальные исследования. – 2024. – №. 15 (197). – С. 68-72.

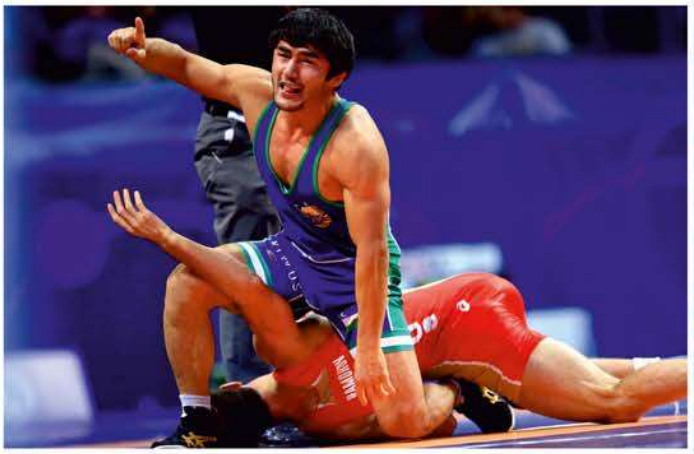
8. Bennett E. The Influence of Coaching Behaviors on Gen Z Collegiate Athletes and Team Morale : Diss. – Southeastern University, 2024.

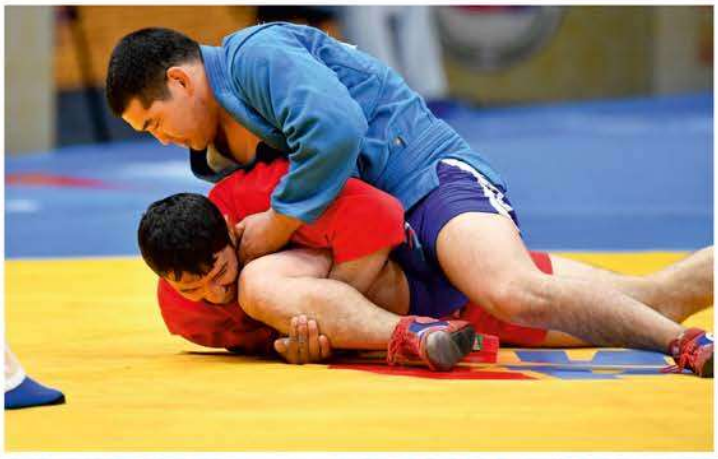
9. Gould D., Nalepa J., Mignano M. Coaching generation Z athletes //Journal of Applied Sport Psychology. – 2020. – Т. 32. – №. 1. – С. 104-120.

10. Rodriguez D. Millennials in sports: Is Generation Y changing the coach-athlete dynamic?. – The University of Oklahoma, 2012.


IBA
2








UZB
ARM

