

Під час планування навчально-тренувального процесу необхідно враховувати основні дидактичні принципи та розподілити засоби спортивної підготовки на весь період від 9-10 до 17-18 років, що відповідає переходу юних футболістів до розряду дорослих.

### **Список використаних джерел**

1. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. Київ, 2014. 293 с.
2. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : метод. рек. Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича: уклад. Ю. Ю. Мосейчук. Чернівці: Чернів. нац. ун-т, 2010. 60 с.
3. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки: автореф. ... дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.21 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2005. 20 с.

## **ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ**

**Бардін Олександр Андрійович,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник:** доктор педагогічних наук, професор **Корносенко О. К.**

Зі зростанням значущості спорту, поширенням популярності здорового способу життя і загостренням потреби у тренерських кадрах, для роботи як з новачками у спорті, так і зі спортсменами-професіоналами значно зросло психологічне навантаження на вже працюючих тренерів. Саме психологічні навантаження і стають тим, з чим тренерам важко боротися через брак часу, знань або досвіду у своїй професійній діяльності. На цьому наголошує низку учених, зокрема, Барановська І. В., Булатевич М. М., Дзюба К. В. [1-3].

Усе це відображається не лише на особистому стані психічного здоров'я тренера, а і на якості проведених тренувань та результатах спортсмена. Попередити або подолати такий стан можливо лише при наданні професійної допомоги, і без усунення цих станів неможливе якісне продовження ефективної тренувальної діяльності.

Соціальні, економічні зміни, воєнний стан у країні, неможливість бути впевненим у майбутньому, загалом все, що відбувається у сучасному суспільстві, сильно завищує планку вимог моральної стійкості тренерів, педагогів, рівня їх професійної придатності і здатності саморозвитку. Сьогодні сучасний фахівець фізичної культури і спорту має швидко, чітко і ефективно виконувати поставлені перед ним завдання, вміло утримуючи свій

психологічний стан на достатньому рівні для проведення ефективної роботи незважаючи на всі зовнішні подразники [3].

Особистісні детермінанти професійного вигорання спортивних тренерів є сукупністю факторів або характеристик певної особистості, які мають деякий вплив на виникнення професійного вигорання у тренерів. Це можуть бути такі аспекти як особисті риси характеру певного індивіда, ставлення його до своєї роботи, спосіб вирішення проблем, спричинених як зовнішніми факторами, так і внутрішніми факторами у його роботі зі спортсменом. Також до цього переліку можна додати рівень особистої стресостійкості та початковий рівень психічного здоров'я тренера.

Такий фактор впливу на якість роботи як професійне вигорання неможливо розглядати в моменті, дослідження мають проводитись на достатній вибірці респондентів та тривалому проміжку часу. Не дивлячись на всю складність проведення такого дослідження, вивчення цієї теми все одно залишається дуже актуальним і недостатньо розкритим. Методом аналізу літературних джерел з'ясовано, що нині не існує єдиної точки зору на проблематику вигорання спортивних тренерів у спортивній діяльності, що робить це питання науково важливим.

Спортивно-педагогічна діяльність тренера щільно пов'язана з необхідністю постійно вирішувати різноманітні завдання не усередненої складності, як з чинниками що впливають напряду на тренерську діяльність, так і різноманітні чинники, що впливають неопосередковано. Так само тренер має вміти експериментувати, бути гнучким під час прийняття певних управлінських рішень, постійно шукати різноманітні методи та способи виконання роботи, вирішення поставлених завдань задля досягнення поставлених цілей.

Таким чином, можна сказати, що тренерську діяльність дозволяється порівняти з офіцерською службою. Обидві професії передбачають постійне самовдосконалення, здобуття, аналіз та систематизацію нового досвіду, самоосвіту і проведення методично-наукової праці для розвитку себе як наставника і розвитку професійних якостей. Все вищесказане впливає на якість і результати професійної діяльності.

Разом з викладеними факторами, що сприяють покращенню результатів тренерської діяльності, існує і купа інших чинників, що мають негативний вплив на діяльність спортивного тренера. Щодо цього нашу увагу привертає професійне вигорання, що є найбільш негативним психологічним явищем професії тренера.

Специфіка обумовлених видів діяльності включає в себе проведення великої кількості часу у взаємодії з іншими людьми. Така кількість соціальної активності не може бути лише позитивною, нерідко вона супроводжується злістю, соромом, страхом, люттю, розпачем та іншими емоціями. Все це призводить до виникнення стресових ситуацій, непорозумінь, які можуть

дуже сильно впливати на роботу тренера і досягнення спортсмена, спричиняти погіршення їх міжособистісних стосунків.

Дослідники (С. Maslach, S. E. Jackson) виділяють у синдромі вигорання трикомпонентну структуру: емоційне виснаження, деперсоналізацію й редукцію особистісних досягнень. Зауважують, що головним аспектом професійного вигорання є емоційне виснаження тренера.

На основі їх досліджень з'ясовано, що психічний стан кожної людини має певні рамки, і коли емоційне виснаження починає виходити за ці рамки, людина відчуває зниження особистого психологічного рівня, відчуває дратівливість, неадекватно реагує на різні ситуації, які б в звичайних умовах могли бути в міру нормальними для неї. До цього ж знижується емоційний тонус, а разом з ним може з'явитись лінь до виконання певних завдань. Іншим аспектом професійного вигорання є деперсоналізація, яка впроваджує в людині знеособлення, байдужість до оточуючих, а в нашому випадку – до спортсмена, розвиток надмірного цинізму, авторитарної поведінки по відношенню до інших. Останнім аспектом є редукція власних досягнень, яка включає в себе негативне ставлення до себе як до особистості з певними досягненнями, постійне оцінювання себе на непомірно низькому рівні. Всі перераховані синдроми можуть бути присутніми у тренерській діяльності в спорті [2].

Спортивні тренери є частиною людської сфери обслуговування або професійної допомоги (система Р2Р) і можуть стати жертвами професійного вигорання. Діяльність тренерів відбувається в середовищі, яке має додаткові чинники стресу, такі як високий пресинг для перемог і виконання тренерської ролі; адміністративне або, для дітей, батьківське втручання або байдужість; проблеми з дисципліною, які можуть бути викликані як вихованням спортсмена, так і тренерськими методами; різні типи менталітету у спортсменів і людей, з якими працюють тренери; різноманітність різних ролей, які вони виконують тощо (W. Kroll, J. Gundersheim).

Цікавим та суперечливим питанням у професійній діяльності тренера є самоосвіта. Постійні реформи у сфері освіти сильно впливають на вигорання тренерів у педагогічному середовищі. Це призводить до погіршення рівня соціальних, культурних та економічних цінностей і резонності розглядання тренерської діяльності як варіанту роботи у педагогічній сфері [3].

Психологічні аспекти професійної діяльності тренерів, що впливають на емоційну напруженість, включають зовнішні та внутрішні стрес-фактори. До зовнішніх факторів відносяться перевантаження обов'язками, втрата енергії, нестача часу для відпочинку, страх перед втратою стабільності, незадоволеність умовами праці, а також особистісні характеристики, такі як вік, досвід роботи, сімейний стан тощо. До внутрішніх факторів належать мотивація, потреби, цілі та самооцінка тренера. Також до особистісних рис, що сприяють професійному вигоранню тренерів, можна віднести інтровертивність, високий рівень емоційності і тривожності, нормативність поведінки, а також негативні уявлення про людей.

### Список використаних джерел

1. Барановська І. В. Професійне вигорання вчителів: психологічні та педагогічні аспекти. *Педагогіка і психологія*. 2015. № 1. С. 23–27.
2. Булатевич М. М. Синдром емоційного вигорання: роль індивідуальних та організаційних чинників. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Серія Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2005. Вип. 22-23. С. 47–50.
3. Дзюба К. В. Профілактика професійного вигорання. *Психолог*. 2013. № 8. С. 24–25.

## ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ: ДОСВІД РОБОТИ ЦЕНТРУ КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

**Баштовенко Оксана Анатоліївна,**

*кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичного виховання,  
спорту та здоров'я людини*

*Ізмаїльський державний гуманітарний університет*

Здоров'я – безцінний капітал будь-якої нації, держави. Всі більш-менш значимі соціальні зрушення здійснюються переважно задля здоров'я і життя людини. Прогрес країни неможливий без утвердження моралі суспільства у визначенні цінності життя і здоров'я як перших позицій у ієрархії цінностей з давніх часів до тепер. Здорова людина слугує ідеалом, домінує у суспільстві. Але лише сьогодні, як важлива міра визначення людського середовища цивілізованих країн, з'являється можливість утвердити цінність інклюзивного освітнього середовища.

За даними державної служби статистики на сьогодні в Україні живуть понад 2,8 млн. людей з інвалідністю різної етіології, з них 156 000 – діти. Це досить велика частина населення. Однак, ми повинні розуміти, що не всі діти долучені до цієї «статистики». Переважно у сімей, де є такі діти, не вистачає сил, можливостей, аби дитина мала доступ до всіх благ, які повинно надати їй суспільство.

Допомогу для такої ланки суспільства досить часто надають благодійні організації та фонди, що реалізують дієві та ефективні проєкти [2].

Так, проєкт, що реалізується Благодійним фондом «Агентство розвитку та інвестицій південного регіону» у партнерстві з Child Fund Deutschland (Німеччина) за фінансової підтримки Baden-Württemberg Stiftung у рамках програми фінансування Perspektive Donau, створив можливості для функціонування в Ізмаїльському державному гуманітарному університеті Центру комплексної реабілітації для дітей та молоді з особливими освітніми потребами [3].