

учителя : проблеми теорії і практики : зб. наук. праць. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 24 (34). С. 26–30.

2. Фізичне виховання: теорія і практика. *Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г. Короленка*. Полтава, № 4. 2018. 152 с.

3. Формування готовності майбутніх вчителів до інноваційної діяльності: теорія і практика : колективна монографія / Авт. кол.: О.І. Огієнко, Т.Г. Калюжна, Л.О. Мільто, Ю.Л. Радченко, К.В. Котун. К., 2016. 258 с.

4. Ханікянц О.В. Педагогічна культура учителя фізичної культури : лекція з навчальної дисципліни «Професійна діяльність фахівця фізичної культури» для студентів спеціальності 014.11 «Середня освіта» (фізична культура) (спеціалізація «Фізична культура») рівня освіти «Магістр». Львівський державний університет фізичної культури, 2018. 7 с.

5. Харченко О. Принципи виховання вчителів з фізичного виховання. *Сучасні тенденції фізичного виховання і спорту* : матеріали регіонал. наук.-метод. семінару / ред. кол.: О. О. Момот, І. В. Тараненко, Ю. В. Зайцева ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка, ф-т фіз. виховання, каф. теорет.-метод. основ викладання спортивних дисциплін. Полтава, 2018. С. 6–8.

Валерій МАНИК,

*аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК КЛЮЧОВОГО ФАКТОРУ УСПІШНОЇ РОБОТИ ТРЕНЕРА В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Ключові слова: емоційний інтелект, стресові ситуації, тренер, адаптація, самоконтроль, комунікація.

Розвиток емоційного інтелекту є невід’ємною складовою ефективною діяльності тренера, особливо у контексті роботи в умовах стресових ситуацій. Емоційний інтелект (EI) визначається як здатність розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та ефективно взаємодіяти з емоційними станами інших осіб. У професійній діяльності тренера він відіграє вирішальну роль у підтримці мотивації команди, вирішенні конфліктів, прийнятті рішень та збереженні психологічної стійкості.

Стресові ситуації, що виникають у професійній діяльності тренера, можуть бути пов’язані з високими очікуваннями, непередбачуваними обставинами, складними міжособистісними конфліктами або необхідністю швидкого ухвалення критичних рішень. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє тренеру адекватно оцінювати ситуацію, зберігати самоконтроль і знаходити оптимальні рішення, що сприяють ефективному функціонуванню команди [1, 2].

Класифікація стресових ситуацій у роботі тренера:

Фізичний стрес – пов’язаний із надмірним навантаженням, тривалими тренуваннями, недостатнім відпочинком та фізичною перевтомою.

Психоемоційний стрес – виникає через високий рівень відповідальності, невизначеність майбутніх результатів, страх невдачі, негативну реакцію публіки або тиск з боку керівництва.

Соціальний стрес – обумовлений взаємодією з командою, спортсменами, їхніми батьками, іншими тренерами та суддями, що може спричинити конфліктні ситуації або непорозуміння.

Операційний стрес – пов'язаний із необхідністю швидкого ухвалення рішень у критичних моментах змагань, адаптації стратегії та миттєвого реагування на непередбачувані зміни.

Організаційний стрес – виникає внаслідок бюрократичних процедур, фінансових обмежень, нестачі ресурсів або невідповідності робочих умов очікуванням.

Однією з ключових складових емоційного інтелекту є самосвідомість, що передбачає здатність тренера розпізнавати власні емоції та аналізувати їхній вплив на поведінку. Високий рівень самосвідомості допомагає розвивати емоційну стійкість, що дозволяє контролювати власні реакції у складних ситуаціях. Самоконтроль, як інша важлива складова EI, забезпечує здатність керувати емоційними імпульсами, уникати імпульсивних рішень і підтримувати конструктивну комунікацію навіть у стресових умовах [1].

Емпатія є ще одним критично важливим аспектом емоційного інтелекту, що дає можливість тренеру розуміти почуття й мотиви інших людей. Це сприяє створенню позитивного психологічного клімату в команді, зміцненню довіри між тренером і спортсменами, а також дозволяє адаптувати стиль комунікації відповідно до емоційного стану підопічних. Навички соціальної взаємодії, що ґрунтуються на розвиненому емоційному інтелекті, дають змогу ефективно будувати стосунки, впливати на мотивацію команди та вирішувати конфлікти.

Для розвитку емоційного інтелекту тренеру необхідно застосовувати низку практичних методів, зокрема саморефлексію, усвідомлене управління емоціями, розвиток активного слухання та навчання технікам стресостійкості. Саморефлексія дозволяє аналізувати власні емоційні реакції та знаходити способи їх коригування. Практики усвідомленості, такі як медитація або дихальні вправи, допомагають знижувати рівень стресу та підвищувати концентрацію уваги. Активне слухання та конструктивний діалог сприяють розвитку довіри та розумінню емоційних потреб команди.

Отже, розвиток емоційного інтелекту є ключовим фактором успішної діяльності тренера в умовах стресових ситуацій. Високий рівень EI сприяє ефективному управлінню власними емоціями, формуванню здорового мікроклімату в команді та забезпеченню довготривалої мотивації спортсменів. Застосування методик розвитку емоційного інтелекту дозволяє тренеру не лише підвищити власну професійну ефективність, а й сприяти особистісному зростанню своїх підопічних.

Список використаних джерел:

1. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence, 3-31.
2. Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13-25.