

Отже, впровадження в закладі загальної середньої освіти здоров'язбережувальних технологій сприяє підвищенню результативності навчально-виховного процесу, формуванню у школярів ціннісного ставлення до здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим. *Здоров'я та фізична культура*. 2005. № 2. С. 1–4.
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1–6.
3. Момот О.О. Теорія і практика виховання майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу : дис. д-ра пед. наук : 13.00.07 / Момот Олена Олегівна ; Нац. ун-т біоресурсів і природокористування України. Київ, 2019. 552 с.

Дмитро ОЛЕФІР,

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

РОЗВИТОК КОМПЕТЕНТНОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ

Ключові слова: компетентність, міжособистісна взаємодія, тренер, комунікативні навички, професійна підготовка.

У сучасних умовах професійна діяльність тренера виходить за межі традиційного уявлення про навчання технічним і тактичним аспектам спорту. Важливим фактором успішності тренерської роботи стає рівень розвитку його компетентності міжособистісної взаємодії, що передбачає здатність ефективно спілкуватися, встановлювати та підтримувати довірливі відносини, мотивувати спортсменів, вирішувати конфлікти та створювати позитивну атмосферу в команді. Дана стаття присвячена аналізу цього аспекту тренерської підготовки та шляхам його вдосконалення.

Компетентність міжособистісної взаємодії є багатокомпонентним утворенням, що включає комунікативні навички, емоційний інтелект, соціальні компетенції, емпатію та психологічну стійкість. Комунікативна складова передбачає вміння тренера чітко та доступно висловлювати свої думки, використовувати вербальні й невербальні засоби комунікації, а також активно слухати спортсменів, створюючи відчуття підтримки та довіри. Емоційний інтелект допомагає тренеру не лише розуміти власні емоції, а й виявляти почуття своїх підопічних, що є необхідним для корекції поведінки та підтримки ефективної взаємодії. Соціальні навички передбачають здатність тренера до побудови конструктивних відносин, мотивування спортсменів, управління групою

динамікою та ефективного вирішення конфліктних ситуацій. Емпатія, як одна з ключових складових, допомагає тренеру зрозуміти потреби спортсменів, враховувати їхні емоційні стани, що сприяє створенню безпечного психологічного середовища в команді. Нарешті, психологічна стійкість дозволяє тренеру залишатися емоційно врівноваженим у стресових ситуаціях, підтримувати командний дух та налаштовувати спортсменів на досягнення результатів [1, 2].

Міжособистісна взаємодія в тренерській діяльності виконує декілька важливих функцій. По-перше, вона має мотиваційну функцію, оскільки правильна комунікація тренера сприяє підвищенню самооцінки спортсменів, розвитку їхньої впевненості у власних силах, а також стимулює прагнення досягати нових вершин у спорті. По-друге, вона відіграє регулятивну роль, допомагаючи тренеру керувати емоційним станом команди, запобігати конфліктам та стресовим ситуаціям. По-третє, комунікація має інформаційну функцію, оскільки саме через ефективний обмін інформацією передаються технічні та тактичні знання, що необхідні для підготовки спортсменів. Крім того, міжособистісна взаємодія виконує конфліктологічну функцію, дозволяючи тренеру оперативно розв'язувати суперечності всередині команди, знаходити компромісні рішення та підтримувати гармонійні відносини між усіма учасниками спортивного процесу.

З огляду на важливість даної компетентності, особливу увагу слід приділяти її розвитку в процесі підготовки майбутніх тренерів. Один із найефективніших способів вдосконалення міжособистісних навичок – впровадження спеціальних тренінгових програм. Такі програми можуть включати тренінги з ефективної комунікації, активного слухання, розвитку емоційного інтелекту, управління конфліктами та лідерських навичок. Використання рольових ігор, симуляційних ситуацій і кейс-методів дозволяє майбутнім тренерам моделювати реальні професійні ситуації та відпрацьовувати навички взаємодії зі спортсменами, керівництвом, батьками та іншими учасниками спортивного процесу.

Окрім цього, важливим аспектом підготовки тренерів є застосування психологічних методик, які сприяють розвитку емоційної стійкості та саморегуляції. До таких методик можна віднести вправи на усвідомлення власного емоційного стану, техніки управління стресом, методи когнітивно-біхевіоральної терапії для подолання психологічних бар'єрів та підвищення рівня адаптації до складних комунікативних ситуацій.

Особливу роль у розвитку міжособистісних компетентностей відіграє практична підготовка, що включає стажування та наставництво під керівництвом досвідчених тренерів. Такий підхід дозволяє студентам отримати безпосередній досвід професійної взаємодії, спостерігати за роботою кваліфікованих спеціалістів, аналізувати власну поведінку в реальних ситуаціях і вдосконалювати свої комунікативні навички.

Важливим інструментом розвитку міжособистісної компетентності є також використання сучасних інформаційних технологій. Онлайн-курси, інтерактивні платформи, відеоаналіз тренувальних процесів, мобільні додатки для комунікації та надання зворотного зв'язку дозволяють тренерам відпрацьовувати навички взаємодії у віртуальному середовищі, аналізувати власні комунікативні помилки та знаходити шляхи їх виправлення.

Отже, розвиток компетентності міжособистісної взаємодії є невід'ємною складовою професійної підготовки майбутніх тренерів. Ефективна комунікація, вміння

встановлювати довірливі стосунки, керувати конфліктами та підтримувати позитивний психологічний клімат у команді є ключовими чинниками успішності тренерської діяльності. Для формування цих навичок необхідно активно впроваджувати інтерактивні методи навчання, розвивати психологічну стійкість тренерів, застосовувати практичні форми підготовки та використовувати сучасні цифрові технології.

Перспективи подальших досліджень у цій сфері можуть бути пов'язані з розробкою нових моделей навчання тренерів, що інтегрують когнітивно-біхевіоральні підходи, нейропсихологічні аспекти та новітні технології. Вивчення впливу різних стилів тренерської комунікації на ефективність підготовки спортсменів також може стати важливим напрямом подальших досліджень.

Список використаних джерел:

1. Коломієць Т.В. Розвиток емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. *Наука і освіта: наук.-практ. журн. Південноукраїнського нац. пед. ун-ту ім. К.Д. Ушинського*. 2016. № 9. С. 77–84.
2. Ситнік С. (2022). Емпатія як регулятор міжособистісної взаємодії. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. *Психологія*. 2020. №4(53). С. 70–78.

Олександр ПЕРЕДЕРІЙ,

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

ОПТИМІЗАЦІЯ ЕФЕКТИВНОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Ключові слова: *фізична культура, спортивні ігри, ефективність уроку, мотивація, рухова активність, психолого-педагогічний супровід, оптимізація навчального процесу.*

Сучасні соціальні, освітні та культурні виклики потребують оновлення підходів до організації навчального процесу в закладах загальної середньої освіти, зокрема в галузі фізичного виховання. Уроки фізичної культури, які традиційно розглядалися як засіб розвитку фізичних якостей, сьогодні повинні виконувати й ширший спектр завдань: формування здоров'язберезувальної компетентності, мотивації до фізичної активності, розвитку соціальних навичок, сприяння емоційному благополуччю школярів. У цьому контексті особливу актуальність набуває використання спортивних ігор як ефективного засобу підвищення якості та результативності уроків фізичної культури.

Проблема зниження інтересу учнів до фізичних навантажень, збільшення часу, проведеного в сидячому положенні, а також дефіцит живого спілкування серед школярів створюють передумови для переосмислення змісту й методики проведення уроків фізичної культури. Створення динамічного, емоційно насиченого, змістовного уроку, який би сприяв не лише руховому розвитку, але й формував позитивне ставлення до активного способу життя, вимагає впровадження ігрових технологій навчання, зокрема через спортивні ігри.