

Отже, здоров'язбережувальна діяльність вчителів є невід'ємною частиною навчально-виховного процесу, яка спрямована на формування в учнів стійких навичок здорового способу життя, зміцнення фізичного та психологічного здоров'я, що дозволить досягати учням високих результатів у навчанні та спорті та сприятиме реалізації себе в житті. Отже, ми дійшли висновку, що здоров'язбереження молоді – це важлива соціальна проблема, яка вимагає комплексного підходу. Для її вирішення необхідно об'єднати зусилля освітян, медиків, психологів, батьків та самої молоді. Тільки спільними зусиллями ми зможемо виховати здорове покоління, здатне до самореалізації та досягнення успіху в житті.

#### **Список використаних джерел:**

1. Остапенко Г.О., Циганок О.В., Жестков С.Г. Структурні компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації здоров'язбережувального навчально-виховного середовища загальноосвітньої школи. *Фізичне виховання і спорт. Вісник Запорізького національного університету*. 2012. № 1(7). С. 78–92.

2. Отравенко О.В. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Електронне наукове фахове видання «Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету»*. 2019. С. 222–230.

3. Рибалко Л.М. Сутність і зміст здоров'язбережувальних технологій в системі фізичного виховання студентської молоді. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова* : зб. наук. праць. *Фізична культура і спорт* / За ред. О.В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К(97) 18. С. 478–482.

**Євген ПОЛІЛОВ,**

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

**Андрій СИМОНЕНКО,**

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

**Науковий керівник: Юлія ЗАЙЦЕВА,** кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін  
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

#### **ТРЕНЕРСЬКА МАЙСТЕРНІСТЬ В УПРАВЛІННІ КОНФЛІКТАМИ У СПОРТИВНІЙ КОМАНДІ**

**Ключові слова:** спорт, спортивна команда, конфлікт, тренерська майстерність, управління конфліктами.

Тренерська майстерність в управлінні конфліктами у спортивній команді є важливою темою в сучасній спортивній педагогіці та психології, адже ефективно

вирішення конфліктних ситуацій безпосередньо впливає на згуртованість команди, її результативність і психологічний клімат у колективі.

Спортивна команда, як будь-яка соціальна група, неминуче стикається з конфліктами, що виникають через різницю в характерах, амбіціях, поглядах на тренувальний процес чи розподіл ролей між гравцями. У таких умовах тренер виступає не лише як фахівець із технічної підготовки, а й як лідер і посередник, чия майстерність у врегулюванні конфліктів визначає успіх команди [1, 4].

Одним із ключових аспектів тренерської майстерності є здатність своєчасно розпізнавати причини конфліктів, які можуть мати як об'єктивний характер, наприклад, конкуренція за місце в основному складі чи невдоволення тактикою гри, так і суб'єктивний, пов'язаний із міжособистісними непорозуміннями чи емоційною напругою [1, 3, 4].

Розуміння природи конфлікту дозволяє тренеру обрати оптимальну стратегію управління: від прямої інтервенції до непрямого впливу через створення умов для самостійного вирішення проблеми учасниками. Важливу роль відіграє емоційний інтелект тренера, який включає вміння контролювати власні емоції, співпереживати спортсменам і адекватно реагувати на їхні почуття [2, 4]. Наприклад, у ситуації, коли гравець відчуває несправедливість через меншу ігрову практику, тренер із високим рівнем емоційного інтелекту може пояснити своє рішення, одночасно визнавши емоції спортсмена, що знижує напругу.

Ще одним елементом майстерності є використання комунікативних навичок: відкритий діалог, чітке формулювання очікувань і правил, а також вміння слухати допомагають тренеру не лише залагоджувати конфлікти, а й запобігати їхньому виникненню [1, 3]. Наприклад, регулярні командні збори, де кожен має можливість висловити свою думку, сприяють прозорості у відносинах і зменшують ризик прихованих суперечок. У контексті управління конфліктами тренер також має враховувати групову динаміку: у спортивній команді часто формуються неформальні лідери, які можуть як посилювати, так і послаблювати конфліктні ситуації, тому майстерність тренера полягає в умінні спрямовувати їхній вплив у конструктивне русло, наприклад, залучаючи до медитації чи мотивації інших гравців.

Сучасні підходи до тренерської діяльності наголошують на застосуванні психологічних технік, таких як медитація чи коучинг, які дозволяють перетворювати конфлікти на можливості для зростання команди. Наприклад, розбіжності у поглядах на стратегію гри можуть стати поштовхом до спільного пошуку нових рішень, що підвищує згуртованість і креативність колективу.

Водночас тренерська майстерність передбачає гнучкість у виборі стратегій: у деяких випадках доцільно застосовувати авторитарний підхід, швидко припиняючи конфлікт заради збереження дисципліни, тоді як в інших ситуаціях ефективнішим є демократичний стиль, що дає спортсменам простір для самовираження та відповідальності.

Дослідження показують [1-4], що команди, де тренер уміло управляє конфліктами, демонструють вищий рівень психологічної стійкості, кращу адаптацію до стресових ситуацій і стабільніші спортивні результати. Важливим чинником успіху є

підготовка тренерів до роботи з конфліктами: професійні курси, тренінги з психології та обмін досвідом із колегами дозволяють удосконалювати навички управління, роблячи їх більш адаптивними до реалій спортивного середовища.

У контексті молодіжних команд ця проблема набуває особливої актуальності, адже юні спортсмени ще формують свої соціальні навички, а невдало врегульовані конфлікти можуть призвести до втрати мотивації чи навіть виходу з команди. Таким чином, тренерська майстерність в управлінні конфліктами у спортивній команді є комплексним процесом, що поєднує емоційний інтелект, комунікативні здібності, розуміння групової динаміки та психологічні техніки, спрямовані на перетворення конфліктів у ресурс для розвитку колективу, що не лише сприяє спортивним досягненням, а й виховує у спортсменів якості, необхідні для життя поза межами спорту.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бузнік А.І. Аналіз впливу рольових взаємин на конфлікти в спортивній команді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2001. № 4. С. 64–68.
2. Джелалі О.В. Психологія вирішення конфліктів : навч. посіб. Київ, 2006. 319 с.
3. Професійна майстерність тренера (педагогічний та психологічний аспекти): Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання / Уклад.: Папуча В.М., Свасьєв А.В. Запоріжжя : ЗНУ, 2008. 45 с.
4. Шелюк В., Демчук Т. Особливості подолання конфліктної поведінки футболістів під час тренувань. *Олімпійській та паралімпійській спорт*. №3, 2023.

**Денис ВІННИКОВ,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

### **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ У ВЕСЛУВАННІ**

**Ключові слова:** *веслування, підготовка спортсменів, індивідуальний підхід, індивідуалізація тренувального процесу, спортсмени-початківці, біологічний вік, фізичний розвиток, тренувальні навантаження, спортивна результативність.*

Підвищення конкурентоспроможності в циклічних видах спорту, зокрема у веслуванні на байдарці та каное, вимагає постійного вдосконалення методик підготовки спортсменів. Одним із перспективних напрямів є впровадження інноваційних підходів до індивідуалізації тренувального процесу, що дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного спортсмена та максимально розкрити його потенціал.

Актуальність дослідження полягає у необхідності розробки ефективних методик індивідуалізації тренувального процесу для молодих спортсменів, які тільки починають свій шлях у веслуванні [1, 2, 4]. Врахування біологічного віку, фізичного розвитку,