

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

Н. Ю. Борейко, І. І. Євтифієва, Л. Л. Азаренкова, О. В. Юшко



ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ **СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА**

НАУКА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Навчальний посібник
для бакалаврів
за освітньою програмою «Фізична культура і спорт»
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»

Харків
НТУ «ХПІ»
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

Н. Ю. Борейко, І. І. Євтифієва, Л. Л. Азаренкова, О. В. Юшко

**ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ
СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА
НАУКА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ**

Навчальний посібник
для бакалаврів
за освітньою програмою «Фізична культура і спорт»
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»

Затверджено
редакційно-видавничою
радою НТУ «ХП»,
протокол № 3 від 30.10.2025 р.

Харків
НТУ«ХП»
2025

УДК 37.01:796.071.4(075)

О-75

Рецензенти:

І. М. Собко, канд. наук з фізичного виховання і спорту, доц. кафедри олімпійського і професійного спорту та спортивних ігор, ХНПУ імені Г. С. Сковороди;

Д. О. Безкоровайний, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту, доц., д-р. наук з фізичного виховання та спорту, заслужений майстер спорту України, ХНУМГ імені О. М. Бекетова

Основи педагогічної майстерності спортивного тренера. Наука
О-75 досягнення успіху : навчальний посібник для бакалаврів за освітньою програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» / Н. Ю. Борейко, І. І. Євтифієва, Л. Л. Азаренкова, О. В. Юшко. Харків : НТУ «ХП», 2025. 289 с.

ISBN 978-617-05-0590-3

У навчальному посібнику подано основний зміст освітнього компонента «Педагогічна майстерність тренера», розроблено відповідно до чинної освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт», спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Матеріал посібника поєднує сучасні досягнення педагогічної науки з практичним досвідом тренерської діяльності. Теоретичні положення та практичні завдання можуть бути використані як у межах аудиторного вивчення курсу, так і для організації самостійної роботи студентів.

Призначено для студентів, які прагнуть стати тренерами та викладачами, практикуючих фахівців, а також усіх, хто досліджує питання професійної майстерності у сфері спорту.

Іл. 10. Табл. 12. Бібліогр. 50 назв.

УДК 37.01:796.071.4(075)

© Борейко Н. Ю., Євтифієва І. І.,
Азаренкова Л. Л., Юшко О.В., 2025
© НТУ «ХП», 2025

ISBN 978–617–05–0590–3

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	9
1.1. Фізична культура і спорт: простір професійного становлення тренера	
<i>Аналіз ролі фізичної культури і спорту у формуванні професійної ідентичності та компетентностей тренера</i>	9
1.2. Структура та специфіка професійної діяльності спортивного тренера	
<i>Опис основних функцій, напрямів і особливостей роботи тренера в освітньо–спортивному середовищі</i>	19
1.3. Спортивно-педагогічна взаємодія: зміст, форми, комунікація	
<i>Розгляд особливостей професійного спілкування тренера зі спортсменами, колегами, батьками</i>	48
1.4. Конфлікти у спортивно-педагогічній взаємодії: причини та шляхи вирішення	
<i>Аналіз типів конфліктів, механізмів їх подолання та формування конфліктної компетентності тренера</i>	61
РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ТРЕНЕРА: МИСТЕЦТВО, ЗМІСТ І РОЗВИТОК	73
2.1. Майстерність як покликання: сутність педагогічної досконалості	
<i>Розкриття понять «майстерність», «педагогічна майстерність», «майстерність тренера» як основи професійної ідентичності</i>	73
2.2. Архітектура майстерності: ключові складові професійного зростання	
<i>Огляд внутрішніх і зовнішніх чинників, що формують педагогічну майстерність</i>	78
2.2.1. Компетентності як фундамент професійної сили	

<i>Професійні та загальнолюдські компетентності тренера</i>	81
2.2.2. Гуманістична спрямованість: серце педагогічної взаємодії	
<i>Цінності, орієнтовані на особистість спортсмена</i>	85
2.2.3. Професійний потенціал: здібності, якості, внутрішній ресурс	
<i>Особистісні характеристики, що визначають ефективність тренера</i>	86
2.2.4. Професійна культура і педагогічний стиль: особиста професійна позиція, такт, техніка	
<i>Поєднання етичної позиції, педагогічної техніки та особистісної глибини</i>	94
2.2.5. Мова тренера: спілкування як простір майстерності	
<i>Розвиток комунікативної культури як умови ефективної взаємодії</i> ...	104
2.2.6. Педагогічна творчість: натхнення, гнучкість, новаторство	
<i>Майстерність як живий процес – від шаблону до авторського підходу</i>	108
2.2.7. Самоорганізація, рефлексія та самовдосконалення як механізм професійного оновлення	
<i>Інструменти саморозвитку, рефлексії та внутрішньої дисципліни</i>	111
2.2.8. Працездатність і надійність: стабільність у дії	
<i>Фізична, емоційна та професійна витривалість тренера</i>	113
2.3. Критерії ефективності педагогічної діяльності тренера.	
Формування індивідуальних траєкторій професійного зростання тренера	
<i>Визначення показників оцінки професійної роботи тренера: результативність, індивідуальний розвиток</i>	116
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХ ДО МАЙСТЕРНОСТІ: ФОРМУВАННЯ ТРЕНЕРА. ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ	128
3.1. Сходінки професійного становлення: етапи зростання тренера	
<i>Від першого досвіду – до усвідомленої майстерності</i>	128
3.2. Виклики професії: труднощі тренера та шляхи їх подолання	

<i>Як перетворити проблему на ресурс розвитку</i>	160
3.3. Мистецтво порозуміння: конструктивне вирішення конфліктів	
<i>Конфлікт як точка зростання, а не загроза</i>	166
СПИСОК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ	175
ПІСЛЯМОВА ВІД АВТОРСЬКОГО КОЛЕКТИВУ	181
ДОДАТКИ	185
<i>Додаток А. Інструменти професійної діагностики – діагностичний матеріал</i>	185
<i>Додаток Б. Секрети досягнення успіху (інтерв'ю з видатними тренерами України)</i>	207
<i>Додаток В. Джерельна скарбничка – читанка для роздумів</i>	273
<i>Додаток Г. Миті, що навчають – фото як свідчення тренерської практики, змагань, тренування, освітніх подій, моменти взаємодії, моменти перемоги</i>	280

ВСТУП

Майже все, що варто було сказати, вже прозвучало. Але не всі почули. Тому важливо сказати знову – так, щоб почули сьогодні

Шановний співрозмовнику, друже!

Кожен із вас, хто прагне успіху в сучасному світі, який постійно змінюється, має постійно рухатися вперед. Для цього потрібно бути відкритим до нового, готовим змінюватися разом із часом і, досягнувши певної сходинки, підійматися ще вище. У цьому полягає основна місія фахівця нового покоління. Для її реалізації, необхідно навчатися в університеті та продовжувати саморозвиток упродовж життя. Це стосується педагогічних професій, які становлять фундамент підготовки майбутніх поколінь. Серед них однією з найскладніших і найвідповідальніших є професія спортивного тренера. Тренер не просто навчає техніці та вправам. Він допомагає спортсменам стати сильними, витривалими, впевненими. Формує характер і цінності, які залишаються на все життя.

Цей навчальний посібник створено як відповідь на виклики часу. Він поєднує теорію, практичні приклади, поради й завдання для саморозвитку. Його мета проста – підтримати вас на шляху становлення професійної ідентичності, допомогти сформувати потрібні навички й компетентності для роботи в спорті.

У кожного з вас свій шлях до майстерності, але щоб він був ефективним і цікавим, у посібнику зібрано досвід українських і зарубіжних фахівців, а також практику провідних тренерів.

У першому розділі ви знайдете матеріали про роль тренера в суспільстві. У другому – про майстерність і вимоги до педагогічної роботи. У третьому – інструменти для розвитку майстерності. У кожному розділі є можливість зупинитися, замислитися, поставити собі запитання. У кожному

додатку – шанс побачити професію зсередини, очима тих, хто вже пройшов цей шлях. Для зручності після кожного підрозділу подано питання для обговорення, практичні завдання, глосарій і список використаних джерел.

Для розвитку професійної компетентності пропонуємо працювати з практикумом. Педагогічний практикум – це запрошення до глибшого осмислення себе як тренера, шанс зрозуміти, який стиль роботи вам ближчий.

Під час вивчення матеріалів радимо докладати зусиль. Головне – постійно співвідносити теоретичні положення з власним досвідом. Лише тоді теорія набуває практичного змісту, а навчання перетворюється на плідний процес саморозвитку і пошуку індивідуального стилю. Матеріали посібника будуть корисними й для подальшого професійного вдосконалення.

При оформленні посібника використано рисунки, створені за допомогою сучасних інструментів штучного інтелекту (GPT-4), що сприяє кращому сприйняттю матеріалу та наочності викладу.

РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

1.1. Фізична культура і спорт простір професійного становлення тренера

*Фізична культура збагачує людину силою,
здоров'ям і гармонією*

Спорт виховує силу тіла, але ще більше – силу духу

...О спорт!

Ти вірний, постійний супутник життя!

Нашому духу та тілу ти щедро даруєш радість буття.

О спорт! Ти світ!

Ти встановлюєш добрі, дружні стосунки між народами.

Ти згода.

Ти зближуєш людей, які прагнуть єдності.

Ти збираєш молодість – наше майбутнє, нашу

надію – під свої мирні прапори...

Слова із Оди спорту. П'єр де Кубертен

Професія спортивного тренера формується не сама по собі – на неї впливають соціальні, культурні, економічні, політичні та інші чинники. Фізична культура і спорт – це і вправи, тренування, змагання, і водночас ціла сфера суспільного життя, де людина розвиває свої здібності та реалізує себе. Саме тому тренер стає провідником до нових можливостей – він допомагає людині через зміцнення тіла відкривати внутрішній потенціал, навчає долати труднощі й досягати поставлених цілей.

Фізична культура, як і загальна культура, має тривалий еволюційний

шлях і є результатом суспільної та індивідуальної творчості. Для глибшого розуміння її ролі в житті суспільства необхідно дослідити історичні витoki та етапи розвитку.

Фізична культура зародилась як відповідь на базові життєві потреби первісної людини, пов'язані з виживанням: полюванням, захистом, подоланням природних перешкод. Поступово з розвитком суспільства такі рухові дії, як біг, метання предметів, плавання перестали бути лише практичною необхідністю і поступово перетворилися на культурне явище.

Ще в доісторичні часи люди почали свідомо виконувати фізичні вправи, щоб розвивати силу, швидкість і витривалість. В цьому процесі вправи поступово виокремлювались із трудової діяльності й ставали самостійною формою підготовки – наприклад, повторення мисливських рухів було тренуванням перед справжнім полюванням.

У подальшому еволюційному процесі виникли ігрові форми рухової активності, які стали прообразом сучасного спорту. Ігри набували ознак організованої діяльності: з'явилися команди, регламентовані правила, інвентар, суддівство і глядачі. Основним змістом таких дій стає змагання, що передбачало визначення переможця, формування навичок суперництва та соціального визнання.

У Давній Греції фізична культура досягла особливого розвитку і стала важливою частиною життя суспільства. Там цінували гармонійний розвиток людини – поєднання сили тіла з моральною та інтелектуальною зрілістю. Тому тіловихованню приділяли багато уваги. Спортивна діяльність перетворилась на спосіб самовираження і здобуття визначення, особливо під час Олімпійських ігор, які проводились на честь Зевса.

Поступово значення перемоги зростало, і вона почала сприйматися як шлях до слави. Це вимагало серйозної спортивної підготовки. З'явилися люди, які брали на себе роль наставників – вони готували до змагань, допомагали вдосконалювати техніку та витривалість. Саме так сформувався інститут тренерства, що згодом став основою професійного спорту.

З часом фізична культура продовжувала розвиватися, і вже у період XVIII-XIX століть у різних європейських країнах вона почала набувати системності: формувалися національні системи гімнастики, адже кожна країна шукала власний шлях розвитку.

У Німеччині Фрідріх Людвіг Ян створив систему національної гімнастики – турнунг, що виховувала молодь у дусі патріотизму через фізичні вправи. Його ідеї дали початок громадським спортивним об'єднанням – турншверейнам, які швидко поширились у німецькомовних країнах і за їх межами.

У Швеції Пер Хенрік Лінг започаткував шведську гімнастику – систему, орієнтовану на оздоровлення та профілактику. Її використовували в армії, школах і лікарнях, і саме вона стала прототипом сучасної лікувальної фізкультури.

У Великій Британії зародилася традиція командних ігор. Саме тут приділяли увагу ігровим формам фізичного виховання, які поєднували фізичну активність із елементами суперництва та співпраці. Футбол, регбі та крикет швидко стали популярними – і як розвага, і як засіб згуртування молоді, виховання командного духу та дисципліни. Згодом ці види спорту вийшли за межі шкільних майданчиків і університетських клубів, перетворившись на масові явища, що збирали багато глядачів. Саме у Британії вони отримали чіткі правила, організовані змагання та офіційне суддівство. Хоч ці системи й різнилися за структурою та завданнями, усі вони мали спільну мету – виховати здорового, сильного й дисциплінованого громадянина.

У XIX столітті фізичне виховання поступово перетворюється на частину освіти. З'явилися спортивні клуби, які дають людям можливість проводити дозвілля активно й організовано, а також популяризують фізичну активність. У школах почали впроваджувати фізичні вправи, створювалися інститути для підготовки викладачів гімнастики, а університети відкривали курси з анатомії, фізіології руху та спортивної педагогіки. Це означало

перехід від військової моделі до освітньої, де фізичні навантаження розглядалися як системні. Саме тоді виникли перші спортивні асоціації, регламенти змагань і системи суддівства, що закладає основи професійного спорту.

XX століття характеризується нормативним закріпленням фізичного виховання як обов'язкової складової освітнього процесу. На рівні держави, в навчальних закладах впроваджується нормативно визначена програма фізичного виховання. Державна політика передбачала розробку нормативних документів, які регламентували обов'язковість занять, проведення масових спортивних заходів, розвиток інфраструктури та систем оцінювання фізичного стану. В цей час фізична культура набуває соціального виміру, стає засобом підтримки психофізичного здоров'я, інструментом інклюзії та самореалізації. Вона охоплює різноманітні сфери рухової активності, серед яких:

– **оздоровча рухова активність**: комплекс фізичних вправ, що спрямовані на підтримання життєвого тону, зниження рівня стресу, покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем;

– **фітнес-культура**: явище, що сформувалося в другій половині XX століття, переважно в США, та швидко поширилося в усьому світі. Вона поєднує тренувальні, естетичні, медичні та психологічні аспекти. Фітнес стає способом самовираження, соціалізації, побудови іміджу;

– **адаптивна фізична культура**: інноваційна модель до залучення людей з інвалідністю до рухової активності. Це важливий інструмент інтеграції таких осіб у соціальне життя, відновлення їх фізичних і психоемоційних ресурсів. Розвиток паралімпійського руху у XX столітті став важливою віхою у цьому процесі;

– **рухливі ігри для дітей**: зберігають свою цінність як інструмент розвитку моторики, координації, комунікації. Вони активно застосовуються в дошкільній та початковій освіті як форма навчання через гру;

– **спорт для всіх** (*Sport for All*): глобальний підхід, який позиціонує спорт як право кожної людини, незалежно від віку, статі, соціального статусу чи рівня підготовленості. Розвиваються масові акції, забіги, флешмоби, міські фестивалі активності.

Розвиваються паралімпійський і дефлімпійський рухи. Фізична культура перетворюється на невід’ємну частину суспільного життя.

У XXI столітті фізичне виховання змінюється дуже суттєво. На нього впливають нові технології, гуманістичні підходи та процеси глобалізації. Люди займаються фізичною активністю по-новому: використовують фітнес-гаджети, онлайн-платформи, штучний інтелект, а гейміфікація робить тренування цікавішими й доступнішими. Розширюється соціальне охоплення – створюються інклюзивні програми, підтримуються місцеві ініціативи. Освіта теж змінюється – з’являється персоналізація рухової активності, коли враховуються потреби і можливості кожної людини. Фітнес-індустрія стає частиною глобального ринку, спортсмени перетворюються на медіа-бренди, а великі спортивні події стають важливими елементами туризму та культури. У результаті рухова культура стає своєрідною універсальною мовою, яка об’єднує людей у всьому світі.

Описана історична хронологія розвитку фізичної культури і спорту подана в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Хронологія розвитку фізичної культури, гімнастичних систем і спорту (пікові етапи зростання їх соціальної ролі)

Період	Ключові характеристики
1	2
Первісний (X століття до нашої ери)	Виокремлення фізичних вправ в свідомі рухові дії, як засобу підготовки до праці. Поява ритуальних рухів
Античний (VIII–VI століття до нашої ери)	Культ краси фізичного тіла. Виникнення стародавніх Олімпійських ігор. Фізична культура і спорт як окрема сфера. Військова підготовка.
XVIII–початок XIX століття	Формування національних гімнастичних систем (Німеччина – Ян, Швеція – Лінг). Виникнення шкільної гімнастики.
XIX століття	Початок впровадження фізичного виховання в навчальні заклади. Відродження Олімпійського руху.

Продовження таблиці 1.1

1	2
XX століття	Фізична культура і спорт – глобальне соціокультурне явище. Розвиток на рівнях національних програм. Розвиток державних спортивних інфраструктури. Масовий спорт, стрімкий розвиток Олімпійського руху. Формування науки про фізичну культуру та спорт.
Сучасність (XXI століття)	Збільшення функцій і ролі фізичної культури і спорту в суспільному житті, збільшення видів рухової активності спорту. Соціалізація фізичної культури і спорту для людей з різними особливостями і потребами. Інтеграція фітнесу, реабілітації, адаптивного спорту та інновацій у повсякденне життя. Впровадження технічного прогресу в сферу фізичної культури і спорту – впровадження новітніх технічних технологій. Персоналізація.

Спорт виник із фізичної культури, але з часом перетворився на окрему сферу зі своїми правилами і цілями. Його історичне становлення пов'язане з потребою суспільства у впорядкуванні рухових дій, створенні умов для змагальності та формуванні критеріїв успіху. Спортивні правила дають змогу фіксувати, порівнювати та оцінювати досягнення людини у різних видах фізичної активності.

Фізична культура допомагає людині бути здоровою, відновлювати сили, навчатися й краще соціалізуватися. Спорт же має іншу мету – досягати найвищих результатів, перемагати суперника та встановлювати рекорди. Саме в цьому полягає головна різниця: фізична культура сприяє гармонійному розвитку особистості, тоді як спорт базується на змаганнях, спеціалізації, відборі та професіоналізації. Його структура охоплює аматорський, професійний, дитячо-юнацький, студентський, ветеранський, адаптивний та елітний рівні, кожен із яких має специфічні завдання, методи підготовки та критерії ефективності.

Успіх перших Олімпійських ігор 1896 року в Афінах започаткував нову епоху глобального спортивного руху, що стимулював формування міжнародних федерацій, які регламентували правила, стандарти та етичні норми змагань. Цей процес сприяв уніфікації спортивної діяльності на

світовому рівні, забезпечуючи її доступність і зрозумілість для представників різних країн.

Поступово спорт набуває статусу важливого інструменту міжкультурного діалогу, дипломатії та національного самовираження. Змагання виходять за межі фізичної вправності, перетворюючись на арену демонстрації ідеалів, досягнень і цінностей суспільств. Участь у міжнародних турнірах стає престижною та стратегічною – країни інвестують у розвиток інфраструктури, підготовку кадрів та наукове забезпечення тренувального процесу.

Отже, у XXI столітті спорт трансформується в потужний соціальний інститут, що формує культурні цінності, забезпечує соціальну адаптацію, слугує інструментом соціальних змін та сталого розвитку. Він виконує функцію м'якої сили у формуванні міжнародного іміджу держав, сприяє міжкультурному діалогу, економічному зростанню та консолідації суспільства. Досягнення спортсменів стають символами національної ідентичності, джерелом мотивації та прикладом для молоді.

Сучасний спорт є багаторівневою системою, що охоплює значну частину населення планети. Його розвиток супроводжується урізноманітненням форм фізичної активності, появою нових дисциплін, оновленням інвентарю, встановленням рекордів. Глобалізаційні процеси, технологічний прогрес і запити суспільства на нові способи самовираження спричиняють постійне оновлення національних реєстрів видів спорту.

Станом на 2025 рік, згідно з Реєстром визнаних видів спорту Міністерства молоді та спорту України, офіційно визнано понад 200 дисциплін, серед яких 58 належать до олімпійських, понад 120 – до неолімпійських. Реєстр охоплює традиційні, інтелектуальні, технічні, екстремальні та національні види спорту. Така кількість свідчить про відкритість державної політики до нових форм спортивної діяльності. Розширення спектру сприяє розвитку інфраструктури, підготовці фахівців, формуванню освітніх програм та інтеграції України у міжнародний

спортивний простір.

У Харкові, зокрема в НТУ ХП, сформовано потужні спортивні традиції. Університет представлений широким спектром дисциплін: баскетбол, легка атлетика, плавання, бадмінтон, вільна боротьба, підводний спорт, волейбол, водне поло, важка атлетика, армспорт, футбол. Харківщина подарувала світові чемпіонів у бадмінтоні, боротьбі, академічному веслуванні, легкої атлетики та інших видах спорту.

Отже, спорт у сучасному суспільстві характеризується багатовимірною природою – від індивідуального самовираження до формування міжнародного іміджу держави – що зумовлює потребу в системному підході до управління цією сферою.

У цьому контексті особливої ваги набувають засади державної політики, які визначають пріоритети, механізми підтримки та напрями розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Вони закріплені в чинній редакції Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (станом на серпень 2025 року) та включають:

- визнання фізичної культури і спорту пріоритетним напрямом гуманітарної політики держави;
- забезпечення права громадян на заняття фізичною культурою і спортом незалежно від статі, віку, національності, соціального статусу чи рівня фізичної підготовки;
- створення умов для розвитку масового спорту, спорту осіб з інвалідністю, дитячо-юнацького, студентського та професійного спорту;
- підтримку олімпійського, паролімпійського, дефлімпійського та неолімпійського руху;
- сприяння інтеграції України у міжнародний спортивний простір;
- забезпечення наукового, методичного та кадрового супроводу сфери фізичної культури і спорту;
- розвиток спортивної інфраструктури та матеріально-технічної бази;
- прозорість, ефективність та відповідальність у використанні

бюджетних коштів у сфері спорту [1].

Зазначені положення формують нормативну основу для реалізації стратегічних програм, розвитку спортивної освіти, підтримки спортсменів та популяризації здорового способу життя. Вони відображають прагнення держави до створення інклюзивного, конкурентоспроможного та соціально орієнтованого спортивного середовища, здатного відповідати викликам сучасності та сприяти сталому розвитку українського суспільства.

З огляду на викладені засади державної політики, стає очевидним, що ефективний розвиток фізичної культури і спорту неможливий без належного кадрового забезпечення, професійної підготовки та мотивації учасників цього процесу. У центрі реалізації стратегічних завдань, формування спортивних досягнень і забезпечення оздоровчого впливу фізичної активності перебувають конкретні суб'єкти – ті, хто безпосередньо втілює ідеї, методи та цінності фізичної культури в практичну діяльність.

Головними дієвими особами у сфері фізичної культури і спорту є тренер і спортсмен. Саме їхня взаємодія, професійна компетентність тренера, мотивація та цілеспрямованість визначають якість підготовки, рівень досягнень і ефективність реалізації тренувальних програм. Щоб глибше зрозуміти, у чому полягає успіх у цій сфері, необхідно детально проаналізувати структуру діяльності тренера як ключової фігури у формуванні спортивного результату, розвитку особистості спортсмена та впровадженні сучасних методик фізичного виховання. У наступному розділі буде розглянуто структуру і специфіку професійної діяльності тренера.

Практичні завдання

Порівняльний аналіз

Порівняйте системи: «турнунг» Ф. Л. Яна (Німеччина), «шведська гімнастика» П. Х. Лінга, «ігрова система» Великої Британії. Визначте, яка з них мала найбільший вплив на сучасне фізичне виховання.

Дослідження локального контексту

Зберіть інформацію про спортивні секції у вашому університеті. Як вони відображають тенденції розвитку фізичної культури?

Сучасні технології у спорті

Підготуйте коротку презентацію (5 слайдів) про використання цифрових технологій у спорті (фітнес–трекери, Big Data, онлайн-платформи).

Дискусія в малих групах

Обговоріть у групі: «Чи може масовий спорт бути важливішим для суспільства, ніж спорт вищих досягнень?»

Практика з історії спорту

Підготуйте коротке повідомлення (до 2 хвилин) про одного відомого українського спортсмена чи тренера, який зробив внесок у розвиток світового спорту.

Рефлексивне завдання

Напишіть короткий есе-відгук: «Що для мене означає фізична культура у XXI столітті?»

Глосарій

Фізична культура – складова загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток рухових здібностей та формування здорового способу життя людини [1].

Спорт – особливий вид суспільної діяльності, що передбачає організовану змагальну практику та досягнення максимально можливих результатів у певному виді рухової активності [1].

Олімпізм – ідеологія та філософія спорту, що поєднує фізичний розвиток, виховання моралі та формування культури миру через олімпійський рух.[2].

Адаптивна фізична культура – спеціально організована рухова активність, спрямована на підтримку і розвиток фізичних здібностей людей з інвалідністю та особливими потребами.

Спорт вищих досягнень – напрям спорту, який забезпечує залучення спортсменів з резервного спорту шляхом подальшої спеціалізації та індивідуалізації їхнього навчально-тренувального процесу з певного виду спорту для підготовки та участі у спортивних змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів [1].

Фітнес-культура – система організованих занять фізичними вправами, спрямована на оздоровлення, корекцію фігури, підвищення рівня працездатності та якості життя.

Список використаних джерел: 1, 2, 37, 38, 40.

1.2. Структура та специфіка професійної діяльності спортивного тренера

Спорт починається з тренера.

Тренер – вогонь, що запалює силу.

Спорт є специфічною сферою людської діяльності, в якій визначальну роль відіграє тренер – фахівець, що поєднує педагогічні, психологічні, методичні та управлінські функції. Саме з діяльності тренера починається спортивний шлях особистості, і від рівня його професійної компетентності залежить як індивідуальний успіх спортсмена, так і загальний розвиток спортивної галузі. Метою тренера є досягнення максимально можливого результату для конкретного спортсмена, з урахуванням його індивідуальних особливостей, потенціалу та мотиваційних установок. Незважаючи на різний рівень цілей, більшість спортсменів і тренерів орієнтуються на найвищі спортивні досягнення, зокрема участь і перемоги на Олімпійських іграх, що є вершиною спортивної кар'єри.

Тренер супроводжує спортсмена на всіх етапах його становлення – від

початкової підготовки до участі у змаганнях найвищого рівня.

Професія тренера, на відміну від інших педагогічних спеціальностей, характеризується високим ступенем відповідальності, оскільки передбачає вплив одночасно на фізичний розвиток та на психоемоційний стан, здоров'я та формування ціннісних орієнтацій спортсмена. У цьому контексті тренер виступає, як архітектор спортивної долі, що вимагає глибокої фахової підготовки, емоційної зрілості та стратегічного мислення.

Заслужений тренер УРСР дворазового олімпійського чемпіона Валерія Борзова Валентин Васильович Петровський зазначає, що тренер-викладач несе професійну, моральну і юридичну відповідальність за здоров'я спортсменів, їх виховання, ефективність тренувального процесу.

Професійна діяльність тренера є специфічною формою соціально-педагогічної практики, що передбачає цілеспрямовану підготовку спортсменів до ефективної змагальної діяльності у вибраному виді спорту. Її зміст охоплює комплексний розвиток особистості спортсмена, включаючи формування його фізичних якостей, технічної майстерності, тактичного мислення та психологічної стійкості.

Професійна діяльність тренера у сфері фізичної культури і спорту є багаторівневою динамічною системою, що охоплює низку взаємопов'язаних компонентів. Функціональне навантаження кожного компонента розкривається через конкретні завдання, які тренер виконує на різних етапах підготовки спортсмена; узагальнене подання цих функцій наведено на рисунку 1.1.

Структуру діяльності тренера доцільно розглядати через системний підхід, що дозволяє визначити зміст кожного елемента.

1. Мета і завдання. Мета – це кінцева орієнтація тренерської діяльності – досягнення максимально можливих результатів спортсменом. Мета може бути короткостроковою (технічне вдосконалення), середньостроковою (перемога на змаганнях) або стратегічною (залучення людини до цінностей фізичної культури і спорту, формування особистості чемпіона).

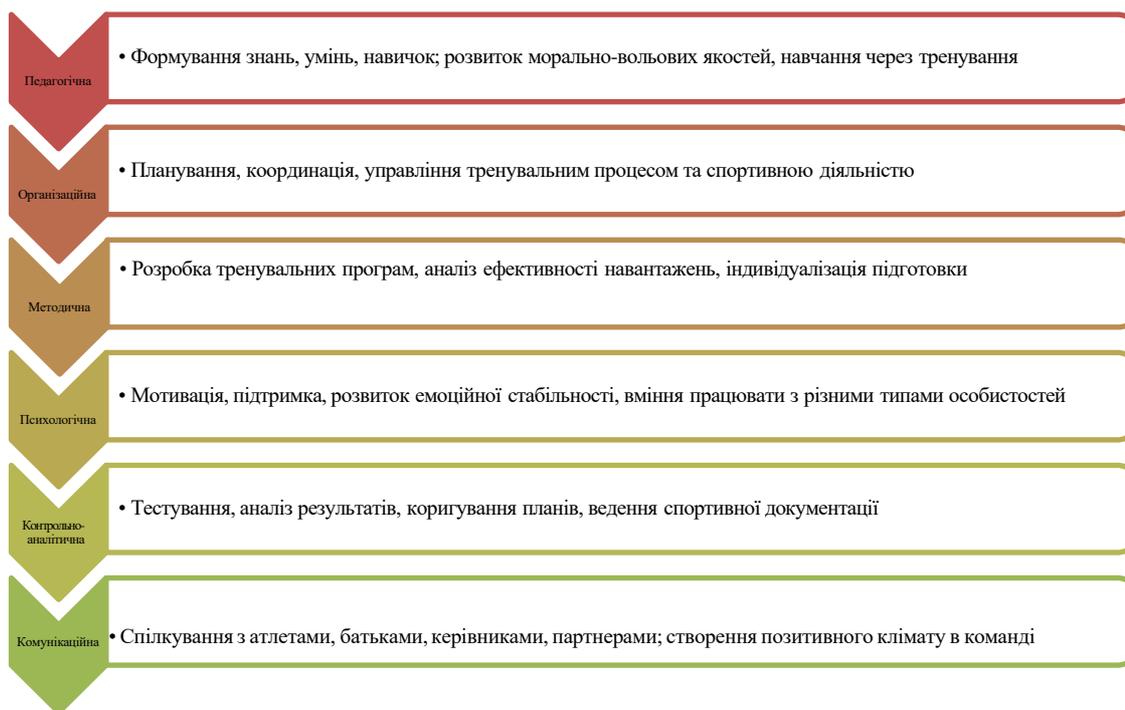


Рисунок 1.1 – Основні функції тренера

Завдання діяльності тренера.

Педагогічні:

- ✓ Навчити спортсменів техніко–тактичних дій відповідно до виду спорту.
- ✓ Сприяти формуванню свідомої дисципліни, цілеспрямованості, самостійності
- ✓ Розвивати морально-вольові якості: наполегливість, витривалість, відповідальність.
- ✓ Формувати у вихованців спортивну культуру, повагу до суперника, чесність.

Оздоровчі:

- ✓ Сприяти збереженню й зміцненню здоров'я спортсменів.
- ✓ Розвивати основні фізичні якості (швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість).
- ✓ Створювати індивідуальні програми з урахуванням вікових, анатомо–фізіологічних особливостей.
- ✓ Запобігати перевантаженням і травмам, контролювати

функціональний стан.

Методичні:

- ✓ Розробляти тренувальні програми, цикли підготовки, плани змагань.
- ✓ Впроваджувати сучасні методики навчання та контролю.
- ✓ Вести облік спортивних результатів і тестування.
- ✓ Здійснювати аналіз та коригування тренувального процесу на основі зворотного зв'язку.

Психологічні:

- ✓ Забезпечувати психологічну підтримку та емоційне благополуччя спортсмена.
- ✓ Вивчати особистісні особливості вихованців, адаптувати стиль спілкування.
- ✓ Формувати стресостійкість, мотивацію до перемоги, здатність працювати в команді.
- ✓ Працювати з емоціями, тривогою, напругою перед змаганнями.

Комунікативно–організаційні:

- ✓ Налагоджувати ефективну комунікацію з батьками, колегами, лікарями, керівниками клубу чи федерації.
- ✓ Організовувати участь у зборах, навчально–тренувальних заходах, змаганнях.
- ✓ Забезпечувати інформаційну відкритість, прозорість процесу підготовки.
- ✓ Розвивати спортивну команду як соціальну спільноту.

2. Принципи. Фундаментальні положення, що регулюють тренувальний процес: системність, індивідуалізація, прогресивність навантажень, науковість, безперервність, гуманізм. Вони забезпечують ефективність і безпечність підготовки.

3. Мотиви. Внутрішні та зовнішні чинники, що спонукають тренера до професійної діяльності, а спортсмена – до активної участі у тренувальному

процесі. Мотивація є рушієм розвитку і досягнень. Мотивувати тренера можуть ідеали, професійні інтереси, переконання, соціальні установки або професійні цінності.

4. Зміст. Залежить від напрямів роботи тренера, які подані на рисунку 1.2. Комплекс знань, навичок, методик, які реалізуються у тренувальному процесі. Включає фізичну, технічну, тактичну, психологічну та теоретичну підготовку спортсмена.

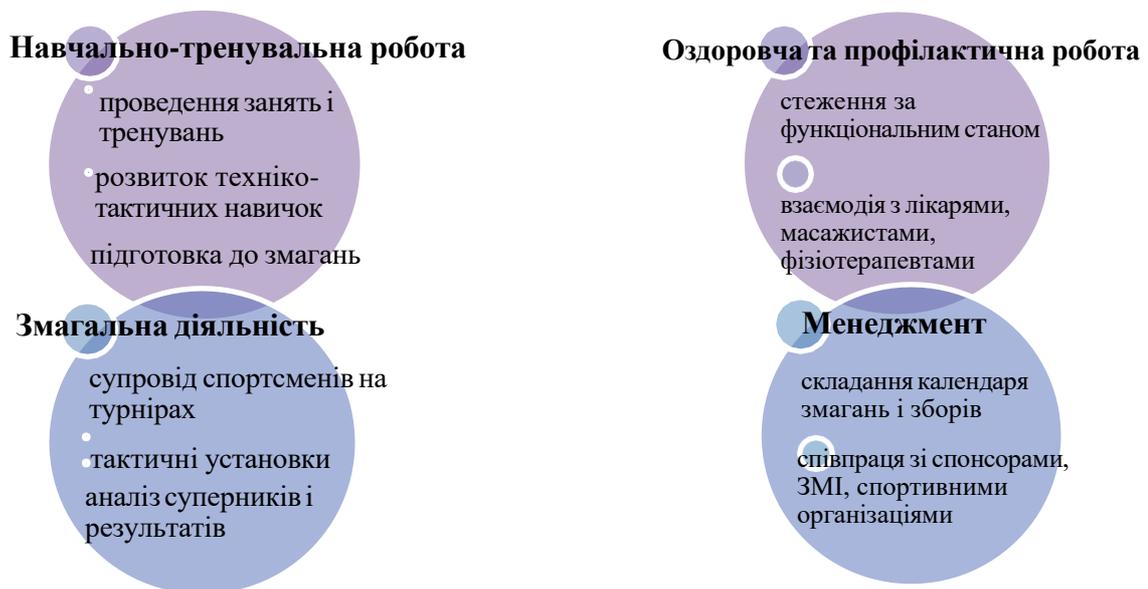


Рисунок 1.2 – Напрями діяльності тренера

5. Засоби. Інструменти, методи, форми та технології, які використовуються для досягнення поставленої мети. Це можуть бути вправи, тренажери, цифрові платформи, моделювання, педагогічні прийоми тощо.

6. Результат. Ефективність системи діяльності тренера визначається ступенем відповідності між поставленою метою та досягнутим результатом. Досягнення спортсмена, які є показниками ефективності тренерської діяльності: спортивні звання, медалі, рекорди, а також рівень сформованості особистості, мотивації та самостійності. Результати діяльності тренера відповідно до категорії результату з прикладами наведені в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 – Результати діяльності тренера

Категорія результатів	Приклади
Поточні	Виконання плану тренувань, участь у змаганнях
Середньострокові	Поліпшення технічних і фізичних показників
Довгострокові	Досягнення спортивних звань, формування особистості
Соціальні	Позитивна репутація тренера, команда, клубу
Освітньо-виховні	Усвідомлення цінностей, самодисципліна, лідерство

Така структурна модель дає змогу осмислювати тренерську діяльність як цілісну педагогічну систему, в основі якої гармонійно поєднуються науково обґрунтовані принципи, практичний досвід та творчий пошук, спрямовані на всебічний розвиток спортсмена.

Особливості професійної діяльності тренера: психологічні, організаційні та соціальні аспекти.

Професійна практика тренера у сфері фізичної культури і спорту супроводжується значним психологічним та емоційним навантаженням, що зумовлено інтенсивністю підготовки спортсменів і напруженістю змагального періоду. Постійний вплив стресогенних чинників може негативно позначатися на психоемоційному стані фахівця, що актуалізує потребу в саморегуляції, контролі поведінкових реакцій та емоцій. Високий рівень психологічної культури є необхідною умовою ефективної діяльності, особливо в умовах змагань, де тренер має демонструвати впевненість, емоційну стабільність і водночас підтримувати спортсменів у подоланні напруги.

Однією з ключових характеристик тренерської професії є підвищена відповідальність за життя, здоров'я та безпеку вихованців. Це передбачає значні фізичні, емоційні та часові витрати. Згідно з Стратегією розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року тренер виконує функції наставника, організатора, психолога, що вимагає гнучкого графіка, мобільності та готовності працювати у вихідні, святкові дні, незалежно від пори року [6]. Робочий час тренера не має чіткої регламентації, що підтверджується також у Законі України «Про фізичну культуру і спорт», де

зазначено, що тренер здійснює діяльність у межах навчально-тренувального процесу, з урахуванням специфіки спортивного календаря [1].

Тренерська робота є однією з найменш формалізованих у порівнянні з іншими професіями – з точки зору часу, місця, засобів та форм реалізації. Її результативність має відтермінований характер: ефективність проявляється не миттєво, а через роки, що потребує терпіння, системності та витривалості.

Крім того, тренер постійно взаємодіє з широким колом осіб, дотичних до спортивного процесу: батьками, адміністрацією, судьями, представниками ЗМІ. Така публічність вимагає високої комунікативної компетентності, емоційної витримки, культури мовлення та дотримання професійної етики [13]. Модель взаємодії тренера у спортивному середовищі подано на рисунку 1.3.



Рисунок 1.3 – Модель взаємодії тренера у спортивному середовищі

Перешкоди у професійній діяльності тренера

У процесі здійснення керівних функцій тренер нерідко стикається з низкою чинників, що ускладнюють ефективну реалізацію професійних завдань. Ці бар'єри потребують глибокого усвідомлення, психологічної зрілості та соціальної гнучкості для їх подолання:

- 1) **Завищені очікування**, особливо серед молодих фахівців, які

прагнуть негайного визнання. Такий підхід часто не враховує необхідність тривалого, поступового руху до мети, що вимагає значних інтелектуальних, емоційних і часових ресурсів при мінімальній віддачі на початкових етапах.

2) Ігнорування соціально-психологічних аспектів тренувального процесу, зокрема міжособистісних взаємин у спортивному колективі. Недооцінка цих чинників може призвести до порушення командної єдності, зниження мотивації та погіршення психологічного клімату.

3) Професійна пасивність, яка може бути зумовлена індивідуальними особливостями характеру або віковими змінами. Така інертність негативно впливає на здатність тренера ефективно реалізовувати управлінські функції, приймати рішення та підтримувати динаміку розвитку команди.

4) Нехтування об'єктивними критеріями оцінювання, коли ділові та особистісні якості спортсменів оцінюються суб'єктивно. Це може спричинити несправедливість, втрату довіри та демотивацію серед членів команди.

5) Конфлікт поколінь, який виникає через розбіжності у ціннісних орієнтирах, стилях комунікації та підходах до роботи між тренером і спортсменами різного віку. Такий конфлікт потребує емпатії, адаптивності та здатності до діалогу.

У контексті виявлених перешкод, що ускладнюють професійну реалізацію тренера, особливої актуальності набуває питання вибору ефективної моделі управління командою. Саме стиль керівництва визначає характер взаємодії між тренером і спортсменами, впливає на психологічний клімат, мотивацію, рівень згуртованості та результативність колективу. Розуміння особливостей різних стилів дозволяє тренеру адаптувати свою поведінку до потреб команди, уникати конфліктів і підвищувати якість навчально-тренувального процесу.

Стили керівництва тренера: вплив на ефективність взаємодії з командою.

У спортивній педагогіці стиль управління тренера розглядається як

системноутворюючий фактор, що визначає організацію навчально-тренувального процесу і якість міжособистісних відносин в команді. Для тренера це стратегічний ресурс, який дозволяє реалізовувати професійний потенціал і забезпечувати ефективну взаємодію. Від гнучкості та адаптивності стилю залежить, чи зможе тренер реагувати і забезпечувати індивідуальні потреби спортсменів, уникати або вирішувати конфлікти і досягати результатів.

Основні стилі керівництва:

Авторитарний. Характеризується жорстким контролем, індивідуальними зверненнями до спортсменів, особливо до тих, хто демонструє нижчий рівень підготовки. Тренер уникає групових обговорень, переважає наказовий тон, часто з іронічними або різкими зауваженнями.

Приклад: У секції боксу тренер щодня проводить заняття за чітко визначеним сценарієм, не дозволяючи змінювати послідовність вправ. Після спарингу каже: «Ти знову пропустив удар зліва. Скільки можна повторювати?». *Забезпечує дисципліну, але пригнічує ініціативу.*

Демократичний. Передбачає рівномірне звернення до всієї групи, активне залучення спортсменів до обговорення завдань і тактики. Тренер підтримує теплий, рівний тон спілкування.

Приклад: У баскетбольній команді щотижня проводяться тактичні збори, де кожен гравець має змогу висловити свої ідеї. Тренер запитує: «Які варіанти захисту ми можемо використати проти швидкої атаки суперника?» *Сприяє розвитку критичного мислення, командної згуртованості та відповідальності.*

Ліберальний. Характеризується мінімальним втручанням у процес, переважною увагою до сильніших спортсменів, обмеженою виховною складовою.

Приклад: У секції плавання тренер дозволяє кожному спортсмену самостійно обирати темп тренування, звертаючись до лідерів: «Олександр, ти сьогодні сам вирішуєш, як працювати над стартом. Решта – орієнтуйтесь

на власне самопочуття.». *Ефективний для досвідчених атлетів, але ризикує втратити контроль над загальним процесом.*

Автократичний. Передбачає повну централізацію управління. Тренер самотійно приймає рішення, не залучаючи спортсменів до обговорення.

Приклад: У футбольній академії тренер визначає склад команди на матч без пояснень: «Завтра грає основа. Без запитань.» *Може викликати напругу та зниження мотивації серед резервних гравців.*

Ігноруючий. Проявляється у нехтуванні виховною функцією. Тренер зосереджений лише на технічних аспектах, не цікавиться особистими проблемами спортсменів.

Приклад: У секції легкої атлетики тренер каже: «Твій результат – 12.4 секунди. Працюй над стартом. Все.» *Відсутність емоційного контакту знижує рівень довіри та згуртованості.*

Непослідовний. Виявляється у зміні підходів залежно від настрою або зовнішніх обставин.

Приклад: У гандбольній команді тренер одного дня дозволяє вільне обговорення тактики, а наступного – жорстко нав'язує власне рішення: «Сьогодні ви самі вирішуєте, як грати в захист. Завтра – виконуєте тільки мої вказівки.» *Це породжує дезорганізацію, нестабільність і знижує ефективність взаємодії.*

Досвідчений тренер повинен застосовувати різні стилі керівництва залежно від конкретних умов і завдань, що постають перед командою. Гнучке використання управлінських моделей у відповідності до ситуації забезпечують оптимальну ефективність взаємодії зі спортсменами. Саме здатність адаптувати стиль керівництва до потреб колективу та досягати позитивних результатів у різних контекстах є показником професійної майстерності тренера.

Стиль керівництва тренера формує систему взаємовідносин у команді, що детально розглянуто в теоретичних аспектах, наведених у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3 – Стили керівництва тренера у спортивно-педагогічній діяльності

Стиль	Основні ознаки	Практичний приклад	Наслідки для команди
Авторитарний	Жорсткий контроль, наказовий тон, переважання зауважень, мінімум ініціативи від спортсменів. Різкий, іронічний тон	Легкоатлетів зупиняють під час бігу, тренер різко наказує повторити вправу з урахуванням його вимог	Висока дисципліна, але низька мотивація, ризик психологічного виснаження
Демократичний	Рівномірні звернення до всієї групи, відкритість до обговорень, тактовність, партнерство. Рівний, тактовний тон	У волейбольній команді тренер організовує дискусію щодо тактики, враховує пропозиції спортсменів	Позитивний мікроклімат, висока мотивація, зростання ініціативності та згуртованості
Ліберальний	Мінімальне втручання, мінімум виховної інформації орієнтація на сильних спортсменів, рівний і привітний тон	У баскетболі капітан сам вирішує тактичні ходи, тренер втручається лише у критичних моментах	Творча свобода, але ризик дезорганізації та зниження дисципліни
Автократичний	Одноосібне ухвалення рішень, відсутність колегіальності, жорсткий контроль. Наказовий, без пояснень тон	Тренер з боротьби самостійно визначає стратегію змагань без консультацій із командою	Чіткість організації, але придушення ініціативи спортсменів
Ігноруючий	Неврахування виховної функції, формальний підхід до процесу, байдужість до проблем. Формальний тон	Тренер проводить заняття, не звертаючи уваги на морально–психологічний стан гравців	Втрата довіри, падіння мотивації, зниження виховного ефекту спорту.
Непослідовний	Зміна стилів залежно від настрою чи обставин, хаотичність уваги, відсутність системності. Нестабільний тон	Тренер одного дня працює демократично, наступного – авторитарно, залежно від власного стану	Нестабільність у команді, зниження довіри, хаотичність у роботі

У контексті аналізу професійної діяльності тренера доцільно розглянути спектр ролей, які він виконує в процесі реалізації своїх функцій. Сучасна тренерська діяльність значно виходить за межі традиційного

розуміння «викладача техніки й тактики» – суто спортивного наставництва. У своїй щоденній практиці тренер постійно змінює «ролі» – залежно від контексту, потреб спортсмена, етапу підготовки, вікових або психологічних особливостей, охоплюючи широкий комплекс завдань, що потребують міждисциплінарних знань, гнучкості та високого рівня професійної компетентності. На рисунку 1.4 представлена мультирольова модель тренера.

Розглянемо, більш детально «ролі», які виконує тренер у процесі професійної взаємодії на конкретних прикладах:

1. Педагог. Це базова роль, яка проявляється в навчанні спортсменів технічним прийомам, тактичним діям, у формуванні знань про спорт, біомеханіку, правила, етику змагань. Тренер у ролі педагога:

- планує навчальний процес відповідно до вікових і індивідуальних особливостей;
- формує мотивацію до навчання і самовдосконалення;
- розвиває рухову грамотність і фізичну культуру поведінки.



Рисунок 1.4 – Мультирольова модель сучасного спортивного тренера

Практичний приклад: Тренер-педагог у баскетбольній секції

Контекст: Тренер Ігор працює з групою підлітків 13 – 15 років у міській спортивній школі. Його завдання – і навчити техніці гри, і сформувати у спортсменів розуміння спортивної етики, правил і мотивацію до саморозвитку.

Дії тренера:

Планування навчального процесу: Ігор розробляє програму тренувань, яка враховує вікові особливості – поступове ускладнення вправ, чергування теоретичних занять із практичними, включення ігрових ситуацій для розвитку тактичного мислення.

Формування мотивації: Щоб заохотити учнів до самовдосконалення, тренер проводить щомісячні індивідуальні бесіди, де кожен спортсмен ставить власну мету (наприклад, покращити точність кидка або витривалість). Він також організовує внутрішні турніри, де нагороджує як переможців, так і тих, хто показав прогрес.

Комплексна технічна підготовка спортсменів: На кожному тренуванні Ігор звертає увагу на правильну поставу, техніку пересування, координацію. Він пояснює, чому важливо уникати травм, як працює тіло під час навантажень, і як це пов'язано з біомеханікою.

Формування фізичної культури поведінки: Перед змаганнями тренер проводить заняття з етики: як поводитися на майданчику, як реагувати на поразку, як підтримувати команду. Це допомагає створити атмосферу поваги й спортивного духу.

Результат: Команда одночасно покращує технічні показники та демонструє високий рівень дисципліни, згуртованості та самостійності. Батьки відзначають, що діти стали більш організованими і впевненими в собі.

2. Тренер-фізіолог і реабілітолог (наглядач здоров'я). Тренер повинен володіти знаннями про функціональні можливості організму, слідкувати за динамікою фізіологічних показників, попереджати перевантаження й травми.

У цій ролі він:

- підбирає навантаження відповідно до стану спортсмена;
- контролює відновлювальні заходи;
- співпрацює з лікарями, масажистами, нутриціологами.

Практичний приклад: Тренер-фізіолог у команді з веслування

Контекст: У збірній області з академічного веслування функції фізіолога виконує головний тренер Марія, яка здійснює моніторинг фізичного стану спортсменів, адаптує тренувальні навантаження та займається профілактикою травм. Її роль поєднує елементи тренерської роботи, медичного консультування та реабілітації.

Дії тренера:

Фізіологічний моніторинг: Перед кожним тренувальним циклом Марія проводить тестування: вимірює пульс у спокої та після навантаження, аналізує рівень лактату, проводить функціональні проби. Це дозволяє визначити рівень готовності спортсменів.

Індивідуальна корекція навантажень: Один із веслувальників має знижену витривалість після хвороби. Марія адаптує його програму: зменшує об'єм тренувань, додає вправи на дихання та відновлення, поступово повертаючи його до основного режиму.

Реабілітація після травми: Спортсменка отримала мікротравму плечового суглоба. Тренер призначає курс із вправ на стабілізацію, ізометричні навантаження, водні тренування. Після трьох тижнів вона повертається до повноцінних занять без ризику рецидиву.

Освітня функція: Марія проводить семінари для команди: як розпізнати ознаки перенапруження, чому важливий сон, як харчування впливає на відновлення. Це формує культуру здоров'я серед спортсменів.

Результат: Завдяки системному підходу до фізіології та реабілітації команда демонструє стабільні результати, зменшується кількість травм, а спортсмени краще розуміють власне тіло та його потреби.

3. Психолог і ментор. Тренер виконує роль неформального психолога

– підтримує спортсменів у складні моменти, допомагає подолати невдачі, навчає контролювати емоції. Як ментор, тренер:

- допомагає спортсмену усвідомити себе в спорті;
- сприяє формуванню цілей та особистих стратегій;
- підтримує емоційно перед змаганнями або після поразок.

Практичний приклад: Тренер як ментор і психолог у команді з гімнастики

Контекст: Тренер Наталя працює з юною гімнасткою Аліною, яка готується до свого першого національного чемпіонату. Аліна має високий технічний рівень, але часто переживає тривогу перед виступами, сумнівається у власних силах і боїться помилок.

Дії тренера:

Психологічна підтримка: Наталя щодня проводить короткі бесіди з Аліною, допомагає їй розпізнавати і контролювати емоції. Вона навчає дівчину технікам дихання, візуалізації успіху, позитивного самонавіювання перед виступами.

Менторство: Тренер ділиться власним досвідом участі у змаганнях, розповідає про свої помилки і як вона їх долала. Це створює довірливу атмосферу, де Аліна бачить у тренері поряд із наставником також людину, яка пройшла схожий шлях.

Побудова довіри: Наталя не критикує за помилки, а аналізує їх разом з Аліною, шукаючи шляхи вдосконалення. Вона підкреслює прогрес, навіть у дрібницях, що формує у спортсменки впевненість і внутрішню мотивацію.

Розвиток емоційної стійкості:

Перед чемпіонатом тренер організовує тренувальні виступи перед невеликою аудиторією, щоб поступово адаптувати Аліну до стресу. Вона також навчає її приймати поразку як частину шляху, а не як загрозу.

Результат: Аліна виступає на чемпіонаті без паніки, зібрано і впевнено. Вона як демонструє технічну майстерність, так і психологічну зрілість. Її успіх – це результат глибокої менторської роботи тренера, яка

виходить за межі фізичної підготовки.

Приклад. Робота з «незручною» дитиною: гіперактивність, імпульсивність, потреба в особливому підході

Опис ситуації: Артем, 8 років, прийшов на перше заняття з плавання. У нього немає базових навичок пересування у воді, він боїться опускати обличчя у воду. Під час заняття не слухає тренера, порушує дисципліну, відволікає інших дітей. Після бесіди з батьками з'ясовується, що така поведінка спостерігається і в школі, і вдома, і на інших гуртках. Дитина потребує додаткової уваги, індивідуального підходу та мотиваційних інструментів.

Дії тренера 1) Впровадження системи балів: На наступному занятті тренер вводить систему заохочувальних (+) і штрафних (–) балів. Артем отримує +2 бали за виконання завдань. Це стає першим кроком до формування внутрішньої мотивації. 2) Індивідуальний підбір завдань: Тренер дає Артему ті вправи, які йому вдаються, щоб створити ситуацію успіху. Це знижує рівень тривожності та підвищує концентрацію. 3) Співпраця з батьками: Тренер надає домашні завдання, а батьки продовжують систему балів вдома. Це створює єдину лінію впливу на поведінку дитини. 4) Конкретна похвала: На кожному занятті тренер хвалить Артема, уникаючи загальних фраз. Наприклад: «*Стрибок у воду у тебе особливо красивий, як у справжнього спортсмена!*»

Результати: Через місяць до групи приєднується дівчинка Катя, 6 років, яка боїться води. Тренер залучає Артема як помічника: він показує Каті, як опускати голову у воду, робити видих, лежати на воді. Артем отримує лише заохочувальні бали, демонструє нові навички і стає прикладом для інших. Через три місяці Артем виконує всі завдання тренера, не порушує дисципліну, і сам просить допомагати дітям, у яких щось не виходить.

Коментар: Робота з гіперактивною дитиною потребує терпіння, гнучкості та системного підходу. Тренер адаптував методику та створив умови для розвитку лідерських якостей у дитини. Завдяки позитивному

підкріпленню, індивідуальним завданням та співпраці з батьками, Артем трансформувався з «незручного» учасника групи у мотивованого, відповідального і корисного для інших.

4. Аналітик і стратег. У сучасному спорті важливе місце посідає аналіз даних і змагань, і тренер має вміти:

- збирати й інтерпретувати спортивні показники;
- аналізувати відео змагань, поведінку суперників;
- адаптувати план підготовки відповідно до змін у стані спортсмена чи календарі змагань;
- формувати довгострокову траєкторію розвитку (від новачка до майстра спорту).

Практичний приклад: Тренер-аналітик у команді з футболу

Контекст: Тренер Андрій готує молодіжну футбольну команду до участі в обласному турнірі. Його завдання – не просто організувати тренування, а стратегічно спланувати гру, враховуючи сильні та слабкі сторони суперників, фізичний стан гравців і тактичні сценарії.

Дії тренера:

Аналіз суперника: Андрій переглядає відеозаписи ігор команди–суперника, фіксує їхню схему гри, частоту атак через фланги, слабкі зони в обороні. Він створює аналітичний звіт і презентує його команді.

Тактичне моделювання: На основі аналізу тренер змінює стандартну схему 4-4-2 на 4-2-3-1, щоб посилити контроль у центрі поля. Він вводить нову роль для півзахисника – «глибокий плеймейкер», який має запускати швидкі атаки.

Індивідуальні завдання: Гравцям надаються персональні інструкції: захиснику – тримати лінію, нападнику – грати на випередження, воротарю – т контролювати зони при стандартних положеннях. Усе базується на даних з попередніх матчів.

Використання цифрових інструментів: Андрій застосовує GPS-трекери для моніторингу переміщень гравців, аналізує їхню швидкість, витривалість,

зони активності. Це дозволяє коригувати навантаження і розробити оптимальну стратегію на гру.

Планування сценаріїв гри: Тренер моделює три варіанти розвитку подій: ведення в рахунку, нічия, програш. Для кожного – окрема стратегія заміни, перебудови тактики і психологічної підтримки.

Результат: Команда виграє турнір, демонструючи як фізичну готовність, так і тактичну гнучкість. Гравці розуміють свою роль у загальній стратегії, а тренер отримує визнання як стратег і аналітик.

5. Лідер і мотиватор. Роль харизматичного лідера – ключова для тренера, особливо в командних видах спорту. Він надихає, заряджає енергією, демонструє приклад. Його слово має авторитет. У цьому аспекті важливі:

- емоційний інтелект;
- здатність надихати прикладом;
- вміння згуртувати команду.

Приклад: Тренер-лідер у команді з легкої атлетики

Контекст: Команда юнаків готується до участі в чемпіонаті України з естафетного бігу. Після кількох невдалих стартів у попередніх сезонах спортсмени втратили віру в себе, між учасниками виникла напруга, а мотивація до тренувань знизилась.

Дії тренера:

Надихає прикладом: Тренер Олександр сам бере участь у ранкових пробіжках, демонструє техніку, ділиться історіями зі своєї спортивної кар'єри. Його енергія заряджає команду, створює атмосферу довіри.

Формує командний дух: Він організовує неформальні зустрічі – перегляд спортивних фільмів, спільні обіди, командні ігри. Це допомагає згуртувати спортсменів, зняти напругу і відновити взаємну підтримку.

Мотивує через цілі: Олександр разом із кожним спортсменом визначає особисту мету: покращити час, техніку передачі естафети, витривалість. Він створює мотиваційні плакати, футболки з гаслами «Один за всіх – і всі за

перемогу!», «Команда – це серце, що б'ється в унісон», «Наша сила – у підтримці одне одного» та, зберігаючи баланс між контролем і підтримкою, ненав'язливо нагадує спортсменам про важливість спільної мети.

Один із учасників команди переживає особисту кризу. Тренер не ігнорує це – він проводить індивідуальні бесіди, дає час на відновлення, залучає психолога. Це зміцнює довіру і показує, що лідер – це той, хто бачить людину за результатом.

Результат: Команда як покращує фізичні показники, так і виступає на чемпіонаті з новим рівнем згуртованості. Вони здобувають срібло, але головне – відчують себе єдиним цілим. Тренер стає джерелом віри, енергії та внутрішньої сили.

Приклад. Формування мотивації у дітей через підтримку тренера

На занятті з плавання у навчальній групі шестирічна Вірочка, яка раніше боялася води і не занурювала голову, вперше подолала свій страх. Вона з радістю кілька разів занурилась і з гордістю показала це тренеру. Тренер щиро похвалив її: «Молодець, Віро, в тебе дуже добре виходить!»

Наприкінці заняття діти виконували стрибок у воду. Віра наважилась, але занурилась глибше, ніж очікувала, і сильно злякалась. Виринаючи, вона була на межі сліз. Тренер одразу підійшов і сказав: «Вірочко, ти молодець! Стрибок був як у справжньої спортсменки. Ти розумниця, все вийшло чудово.»

Почувши ці слова, дівчинка заспокоїлась і усміхнулась. Тренер відзначив її старання найвищою оцінкою. На наступних заняттях Віра вже без страху занурювалась і стрибала у воду з задоволенням.

Коментар: Позитивне підкріплення у момент страху допомогло дитині не втратити мотивацію, а навпаки – зміцнити впевненість у власних силах. Такий підхід тренера сприяє емоційному розвитку та формуванню стійкої мотивації до занять.

6. Комунікатор і медіатор. Тренер щоденно взаємодіє з великою кількістю учасників спортивного процесу: спортсменами, батьками,

керівництвом клубу, партнерами, спонсорами, ЗМІ. Він виконує функцію посередника між різними інтересами, будує довіру та відкритість. У цій ролі тренер:

- здійснює управління конфліктами;
- підтримує інформаційний зв'язок між усіма сторонами;
- презентує результати команди чи спортсмена на публіці.

Приклад: Тренер-комунікатор у юнацькій баскетбольній команді

Контекст: У юнацькій баскетбольній команді виникає конфлікт між двома ключовими гравцями – один звинувачує іншого в помилці, що призвела до поразки. Напруга поширюється на всю команду, атмосфера на тренуваннях стає токсичною, мотивація падає.

Дії тренера:

Посередництво у конфлікті: Тренер Олег не ігнорує ситуацію. Він організовує окрему зустріч із кожним гравцем, вислуховує їхні позиції без осуду. Потім проводить спільну розмову, де допомагає знайти спільні точки зору, наголошує на командних цілях і важливості взаємної підтримки.

Розвиток комунікативних навичок: Олег вводить щотижневі «командні кола», де кожен гравець може висловити думку, поділитися переживаннями або запропонувати ідеї. Це створює відкритий простір для діалогу і знижує ризик накопичення невдоволення.

Залучення батьків і адміністрації: Тренер виступає як міст між командою, батьками та керівництвом спортивного клубу. Він пояснює важливість психологічного клімату, просить підтримки керівництва у вирішенні побутових питань (наприклад, забезпечення формою), що також впливає на мотивацію.

Мотиваційне лідерство через комунікацію: Олег щодня звертається до команди з короткими промовами, які надихають: «Ми – не просто гравці, ми – одна команда, у якій кожен – незамінна частина великого цілого», «Помилки – це досвід, а не провина». Він створює культуру відкритості, де кожен відчуває себе почутим.

Результат: Команда і вирішує внутрішній конфлікт, і починає грати більш злагоджено. Гравці краще розуміють одне одного, спілкуються конструктивно, а тренер стає лідером, який об'єднує.

7. Організатор і менеджер. У цій ролі тренер виконує адміністративні та логістичні функції: планування змагань, складання розкладу, ведення документації, організація виїздів. Особливо це актуально в умовах, коли немає окремого спортивного менеджера. Тренер:

- координує участь у змаганнях, медогляди, збори;
- веде планування на сезон і рік;
- забезпечує ресурсну підтримку підготовки.

Приклад: Тренер-менеджер у збірній з плавання

Контекст: Тренер Олена керує юнацькою збірною з плавання, яка готується до участі в міжнародному турнірі. Її завдання виходять далеко за межі тренувального процесу – вона виконує функції менеджера, координатора, логіста і адміністратора.

Дії тренера:

Організація тренувального циклу: Олена складає графік тренувань, узгоджує години з адміністрацією басейну, розподіляє навантаження між групами, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів. Вона також планує спаринг-сесії з іншими командами для підвищення змагального досвіду.

Логістика і координація поїздки: Для участі в турнірі за кордоном тренер самостійно оформлює документи, бронює готель, організовує трансфер, узгоджує харчування спортсменів з урахуванням дієтичних потреб. Вона також веде комунікацію з організаторами змагань.

Фінансове планування: Олена складає бюджет поїздки, шукає спонсорів, оформлює заявки на фінансування через спортивну федерацію. Вона контролює витрати, веде звітність і забезпечує прозорість використання коштів.

Управління командою: Тренер розподіляє ролі: капітан команди,

відповідальний за інвентар. Вона формує командну культуру, проводить наради, вирішує побутові питання, підтримує дисципліну і мотивацію.

Зв'язок з батьками та медичним персоналом: Олена регулярно інформує батьків про стан здоров'я їх дітей, організовує медичні огляди, співпрацює з лікарем і масажистом. Вона також веде документацію щодо здоров'я та навантажень.

Результат: Команда виступає на турнірі організовано, без стресу і злагоджено. Спортсмени відчувають підтримку, довіру і впевненість. Завдяки чіткій менеджерській роботі тренера, команда здобуває медалі і демонструє високий рівень професіоналізму.

Зазначені приклади доводять, що тренер у спортивному процесі виконує багато функцій. У контексті динамічних змін сучасного суспільства, спортивний тренер перестає бути лише фахівцем з фізичної підготовки. Сьогодні він – багатофункціональний професіонал, який поєднує педагогічні, психологічні, аналітичні та дослідницькі компетенції. Це підтверджується сучасними науковими дослідженнями, зокрема узагальненим образом фахівця, представленим у «Портреті сучасного спортивного тренера» (рисунок 1.5), що включає такі ключові компетентності:



Рисунок 1.5 – Портрет сучасного спортивного тренера

Ключові компетентності:

Індивідуалізаційно-адаптивна компетентність – здатність адаптувати тренувальний процес до вікових, психофізіологічних та мотиваційних особливостей спортсменів. *Приклад:* Тренер працює з групою дітей 8 – 10 років у секції легкої атлетики. Замість стандартних інтервальних забігів він використовує ігрові естафети, щоб врахувати їхню потребу в русі, емоційній активності та короткому фокусі уваги. Це підвищує мотивацію, знижує втому і сприяє засвоєнню техніки бігу в природній формі.

Психологічна стійкість – уміння створювати позитивний мікроклімат у команді, формувати довірливі стосунки з вихованцями. *Приклад:* Після серії поразок тренер волейбольної команди проводить мотиваційні зустрічі, де кожен гравець може висловити свої емоції. Він підтримує спортсменів, не критикує, а надихає. Завдяки цьому в команді відновлюється довіра, зростає згуртованість і бойовий дух.

Інноваційна гнучкість – використання цифрових технологій, аналітичних платформ та біометричних систем для моніторингу тренувального прогресу. *Приклад:* Тренер з триатлону використовує фітнес-трекери та мобільний додаток для збору даних про пульс, швидкість, дистанцію та якість сну спортсменів. На основі аналітики він коригує навантаження, прогнозує форму перед змаганнями та запобігає перенапруженню.

Науково-дослідницька компетентність – здатність здійснювати спортивний відбір на основі об'єктивних критеріїв, прогнозувати розвиток спортсмена та коригувати тренувальні програми відповідно до новітніх досліджень. *Приклад:* Тренер з плавання оцінює гнучкість і мобільність плечового поясу серед новачків за допомогою стандартизованих тестів, підтверджених емпіричними даними. Ці показники є критично важливими для ефективного виконання гребкових рухів. На основі біомеханічного аналізу та сучасних досліджень у спортивній фізіології він здійснює відбір перспективних спортсменів, прогнозує їхній прогрес і адаптує тренувальні

програми відповідно до індивідуальних особливостей.

Упродовж останніх десятиліть професія спортивного тренера зазнала суттєвих змін, що зумовлені розвитком технологій, змінами в соціальних запитах, науковим прогресом та глобалізацією спорту. Якщо у ХХ столітті тренер виконував переважно функції фізичної та технічної підготовки спортсменів, то у ХХІ столітті його роль стала значно ширшою та багатогранною. По-перше, змінився підхід до професійної компетентності тренера. Сучасний фахівець має володіти знаннями з методики тренувань, а також із психології, педагогіки, спортивної медицини, менеджменту та цифрових технологій. Тренер ХХІ століття – це наставник, консультант, аналітик і комунікатор, який надихає, підтримує та веде команду вперед, працюючи в мультидисциплінарному середовищі.

По-друге, цифровізація суттєво вплинула на організацію тренувального процесу. Якщо раніше планування здійснювалося вручну, а оцінка результатів базувалася на спостереженнях, то сьогодні використовуються відеоаналіз, фітнес-трекери, мобільні додатки та онлайн-платформи для моніторингу навантажень і прогресу спортсменів. Це дозволяє тренеру приймати більш точні та обґрунтовані рішення.

По-третє, зросла потреба в індивідуалізації тренувань. У ХХ столітті переважали уніфіковані програми, тоді як сучасний тренер враховує психофізіологічні особливості кожного спортсмена, його мотивацію, емоційний стан та соціальні умови. Такий підхід сприяє більш ефективному розвитку потенціалу спортсмена.

По-четверте, тренерська діяльність стала більш відкритою до міжнародного досвіду. У ХХІ столітті тренери активно беруть участь у міжнародних стажуваннях, обмінах, конференціях, що сприяє професійному зростанню та впровадженню передових практик.

По-п'яте, зросла соціальна відповідальність тренера. Він поряд із підготовкою спортсменів до змагань формує цінності, культуру поведінки, сприяє розвитку особистості. Етичні стандарти, інклюзивність, психологічна

безпека – важливі складові сучасного тренерського підходу.

Нарешті, змінилися критерії оцінки ефективності тренера. Якщо раніше головним показником були спортивні результати, то сьогодні враховується також якість навчального процесу, динаміка розвитку спортсменів, здатність створити позитивний мікроклімат у команді та суспільне визнання.

Порівняльна характеристика тренерів подано в таблиці 1.4.

Таблиця 1.4 – Порівняльна таблиця тренера ХХ із тренером ХХІ століття

Критерій	Тренер ХХ століття	Тренер ХХІ століття
Роль	Наставник, авторитет	Ментор, коуч
Стиль керівництва	Авторитарний	Демократичний
Ціль методи тренувань	Високі результати, перемоги	Баланс результатів і розвитку
Методи навчання	Шаблонні програми	Індивідуалізовані, цифрові
Засоби навчання	Інструкції, демонстрація	Цифрові технології, AR
Комунікація	Одностороння	Діалогічна
Психологічна підготовка	Епізодична	Інтегрована
Цінності	Сила, витривалість, дисципліна	Баланс, стійкість, емпатія
Етика	Менше уваги	У центрі уваги
Технології	Мінімальні	Smart-технології
Підходи до розвитку спортсмена	Уніфіковані	Особистісні, гнучкі
Освіта тренера	Базова, професійна	Постійне навчання
Взаємодія з батьками/клієнтами	Формальна	Партнерська
Роль у суспільстві	Представник системи	Агент соціального впливу

У ХХІ столітті професія спортивного тренера стала більш складною, відповідальною та технологічно оснащеною. Вона вимагає постійного самовдосконалення, гнучкості мислення та готовності до змін. З огляду на ці вимоги, особливої актуальності набуває питання якісної професійної підготовки фахівців, здатних ефективно реалізовувати тренерські функції в сучасних умовах.

Навчальна підготовка тренера

Сьогодні тренери проходять підготовку у спеціалізованих закладах вищої освіти. Переважна більшість з них має значний практичний досвід у

спорті, а також ґрунтовні теоретичні знання з різних наукових дисциплін – теорії та методики спорту, медико-біологічних наук, гуманітарних галузей тощо.

В Україні підготовку тренерських кадрів здійснюють заклади вищої освіти III та IV рівнів акредитації. Випускникам, залежно від програми навчання, присвоюється освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр» або «магістр».

З урахуванням рівня освіти, професійного стажу, функціональних обов'язків та спортивних досягнень їхніх вихованців, тренери класифікуються за відповідними категоріями.

Оновлена класифікація тренерів в Україні визначена наказом Міністерства молоді та спорту України від 28 січня 2025 року № 487. Вона враховує рівень освіти, професійний досвід, функціональні обов'язки та результати вихованців. Ось основні категорії тренерів, які діють згідно з чинними нормативними документами:

Тренер без категорії – це фахівець, який щойно розпочав професійну діяльність. Він має вищу освіту за спеціальністю «Фізична культура і спорт» (рівень бакалавра або магістра) та працює переважно з початковими групами підготовки або в дитячо-юнацьких спортивних школах.

Тренер другої категорії – має щонайменше три роки стажу роботи. Його вихованці демонструють результати на регіональному рівні. Такий тренер бере участь у підвищенні кваліфікації та вдосконаленні методик тренування.

Тренер першої категорії – це фахівець із досвідом роботи не менше п'яти років, який підготував спортсменів – переможців або призерів всеукраїнських змагань. Він активно залучений до методичної роботи, розробки програм та аналізу тренувального процесу.

Тренер вищої категорії – має понад сім років професійного стажу. Його вихованці досягли високих результатів на міжнародному рівні – чемпіонатах Європи, світу, інших престижних турнірах. Такий тренер володіє глибокими

знаннями, вмінням адаптувати тренувальні програми до індивідуальних потреб спортсменів та демонструє високий рівень професійної майстерності.

У 2025 році відповідно до нових вимог щодо розробки професійних стандартів експертною групою було створено новий професійний стандарт «Тренер з виду спорту». Він визначає основні напрями діяльності тренера та включає такі трудові функції: організаційна та адміністративна діяльність, педагогічна та виховна діяльність, планування та організація навчально-тренувального процесу, проведення навчально-тренувальних занять, контроль, моніторинг, оцінка, відбір і корекція спортивної підготовки, підготовка, забезпечення та аналіз змагальної діяльності, створення безпечних умов під час тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, використання інноваційних технологій у спорті, самоосвіта і професійний розвиток. Новий стандарт визначає тренера як багатофункціонального фахівця, діяльність якого поєднує педагогічні, психологічні, організаційні та науково-методичні аспекти, забезпечуючи комплексний підхід до підготовки спортсменів і розвитку їхньої особистості.

Відповідно до узагальнення різних нормативних документів, визначено, що спортивний тренер може працювати в наступних типових спортивних організаціях:

Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ). Це заклади, що здійснюють підготовку спортсменів-початківців. Діяльність регламентується відповідними нормативними актами, затвердженими для ДЮСШ.

Спортивні клуби та федерації. Наприклад, всеукраїнські спортивні федерації з конкретного виду спорту. Тренери можуть бути залучені до підготовки спортсменів на клубному або національному рівні.

Заклади вищої освіти (факультети фізичного виховання). Тренери можуть працювати як викладачі або наставники у спортивних секціях.

Центри олімпійської підготовки та національні збірні команди. Для цього потрібне підтвердження досвіду роботи з висококваліфікованими спортсменами та відповідні накази Мінмолодьспорту.

Інваспорт. Організації, що займаються розвитком спорту серед осіб з інвалідністю. Тренери можуть працювати з урахуванням нозології спортсменів.

Фізкультурно-оздоровчі комплекси та спортивні секції при підприємствах.

Практичні завдання

Аналіз ситуації

Уявіть, що ви тренер юнацької команди з футболу. Один із гравців переживає емоційне вигорання та втратив мотивацію. Опишіть кроки, які ви зробите як педагог, психолог і мотиватор.

Порівняння ролей

Складіть таблицю, де для кожної ролі тренера (педагог, фізіолог, психолог, аналітик, лідер, комунікатор, менеджер) запишіть 1-2 приклади практичних дій.

Дискусія

Обговоріть у групах: які функції тренера є більш важливими на початковому етапі підготовки спортсмена, а які – на рівні спорту вищих досягнень?

Кейс-стаді

Розгляньте приклад: тренер працює з командою футболістів, де один спортсмен часто травмується. Запропонуйте рішення з точки зору ролей тренера–фізіолога, психолога і менеджера.

Творче завдання

Складіть коротке мотиваційне гасло (до 10 слів), яке міг би використовувати тренер для підтримки своєї команди під час змагань.

Глосарій

Тренер з виду спорту – багатофункціональний фахівець, діяльність якого поєднує педагогічні, психологічні, організаційні та науково-методичні

аспекти, забезпечуючи комплексний підхід до підготовки спортсменів і розвитку їхньої особистості.

Професійна компетентність тренера – це інтегрована здатність поєднувати знання, уміння, навички, цінності та особистісні якості, що забезпечують ефективність тренувального і змагального процесів та виховання спортсмена.

Функції тренера – це системно окреслені напрями його професійної діяльності, що включають організаційні, педагогічні, виховні, методичні та психологічні завдання, спрямовані на забезпечення ефективності тренувального процесу, розвиток особистості спортсмена та досягнення високих спортивних результатів.

Принципи тренувального процесу – це узагальнені положення, які мають нормативний характер і слугує орієнтиром до практичних дій при організації, побудові і реалізації спортивної підготовки, а саме: системність, індивідуалізація, безперервність, науковість, гуманізм, прогресивність навантажень.

Мотивація спортсмена – це інтегрована система внутрішніх та зовнішніх стимулів, що визначають рівень його включення у тренувальний процес та прагнення досягати спортивних результатів.

Психологічна культура тренера – єдність знань, стосунків, переживань і життєвого досвіду, яка проявляється у здатності контролювати власні емоції, регулювати поведінку і водночас підтримувати психологічну стабільність спортсмена.

Цифровізація спорту – застосування сучасних інформаційних технологій (фітнес-трекери, GPS, Big Data, відеоаналіз) для моніторингу, контролю та оптимізації тренувального процесу.

Список використаних джерел: 1–6, 13, 22, 24, 37, 44.

1.3. Спортивно-педагогічна взаємодія: зміст, форми, комунікації

Наш найважливіший педагогічний інструмент – вміння глибоко поважати людську особистість у своєму вихованні

В. Сухомлинський

Спортивно-педагогічна взаємодія є ключовим елементом у процесі підготовки спортсмена. Вона передбачає системну, цілеспрямовану та організовану співпрацю між тренером, спортсменом і батьками, що базується на постійному обміні інформацією, емоційній підтримці та спільному прагненні до досягнення навчально-тренувальних цілей [5]. Така взаємодія формує основу для ефективного навчання, виховання та гармонійного розвитку особистості спортсмена в умовах регулярної тренувальної діяльності.

Цей тип взаємодії передбачає як передачу знань і навичок, так і формування ціннісних орієнтацій, розвиток мотивації, волі, емоційної стійкості та соціальних якостей особистості спортсмена. Успішна спортивно-педагогічна взаємодія базується на партнерських засадах, взаємній повазі, довірі та розумінні, що дозволяє забезпечити максимально ефективно навчально-тренувальне середовище. У системному підході вона має компоненти, які представлені на малюнку 1.6.

В системі «тренер-спортсмен» взаємодія складається, в першу чергу, через комунікативний компонент, який є механізмом міжособистісних зв'язків. Ставлення спортсмена до тренера, дуже часто, впливає на його ставлення до тренувального процесу та спортивної діяльності загалом. Взаємовідносини є головним елементом у структурі забезпечення тренувального процесу. Як головний організатор і модератор цих взаємин, тренер, впливає на їх ефективність. Ефективність цього впливу визначається рівнем його комунікативної майстерності, а саме вести конструктивний

діалог, здатністю до емоційної врівноваженості та саморефлексії, що формує основу для довіри й продуктивної співпраці зі спортсменом і командою.



Рисунок 1.6 – Компоненти педагогічної взаємодії

Комунікація в спортивному середовищі – це не просто механізм передачі інформації, а потужний педагогічний інструмент, що формує атмосферу взаєморозуміння, довіри та мотивації. Спортивно-педагогічне спілкування постає як цілеспрямований процес багатовимірного обміну – вербального і невербального – у якому переплітаються знання, емоції та смисли. Цей процес є ключовим у взаємодії між тренером і спортсменом, спрямований на досягнення навчально-тренувальних цілей, розвиток особистості та зміцнення внутрішньої мотивації.

Саме в цій комунікації тренер постає, як провідник у світі самопізнання, дисципліни та внутрішньої сили. В якісній взаємодії поряд з навчанням, відбувається емоційна підтримка, що є критично важливою в умовах високих фізичних і психологічних навантажень. У кожному слові

тренера може звучати віра, здатна змінити хід думок і дій спортсмена; у кожному погляді – підтримка, що допомагає вистояти в моменти сумніву; у кожному жесті – сигнал: «Я поруч. Ми – команда».

Важливо визначити сучасну трансформацію соціальних взаємин у спортивній діяльності в контексті демократизації українського суспільства.

Упродовж останніх тридцяти років в Україні відбулися суттєві соціокультурні трансформації, що зумовили перехід від авторитарних моделей взаємодії до принципів демократії, гуманізму, партнерства та свободи мислення. Ці зміни особливо яскраво проявляються у сфері виховання та соціалізації дітей і молоді, які суттєво відрізняються за своїми ціннісними орієнтирами, поведінковими моделями та очікуваннями від покоління радянської доби.

У контексті спортивної діяльності це вимагає від тренерів переосмислення традиційних підходів до організації взаємовідносин з вихованцями. Сучасні спортсмени, а також їхні батьки, очікують від тренера професійної компетентності у сфері тренувального процесу та високих особистісних якостей. Зокрема, актуальним є запит на тренера як Людину – інтелігентну, висококультурну, емпатичну, чесну, справедливу, здатну до глибокого розуміння дитячої психології та віру у потенціал кожного вихованця.

Отже, ефективна спортивна взаємодія в сучасних умовах передбачає інтеграцію педагогічної майстерності з гуманістичними цінностями, що сприяє формуванню довірливого, партнерського середовища, орієнтованого на всебічний розвиток особистості спортсмена.

У процесі тренувальної та особливо змагальної діяльності постійно виникають ситуації, що потребують оперативного реагування та прийняття рішень. У таких умовах тренер має здатність швидко орієнтуватися, обирати адекватні засоби комунікації, формувати ефективну модель спілкування та визначати відповідний стиль поведінки.

Для забезпечення ефективності тренувального та змагального процесів

комунікація між тренером і спортсменом повинна враховувати педагогічну задачу, вік та рівень розумового та інтелектуального розвитку, індивідуальні особливості вихованців, їх миттєвий психологічний стан.

Тренер, як педагог, повинен вміти взаємодіяти із своїми вихованцями, спілкуватись і організовувати їх діяльність для вирішення спільної мети. При цьому, здібності спілкування повинні бути засновані до любові і повазі до людини з якою є взаємодія. Кожен тренер повинен володіти словом, мімікою та засобами переконання. Саме, слово є ключем для вирішення багатьох проблем і воно є тим резервом, який дозволяє досягти успіху в професійній діяльності тренера.

Саме через спілкування здійснюється вплив особистості тренера на особистість спортсмена. А впливати на особистість можливо регулятором спільності між ними через відчуття «Ми». Тренер в спілкуванні, в першу чергу, архітектор командної динаміки.

Спілкування, як правило, ґрунтується на обміні мовними і позамовними сигналами, при якому рівне право висловлюватися повинні мати також вихованці, даючи тренеру можливість зрозуміти, наскільки адекватно сприймаються його слова, міміка та дії. Особливо це стосується моральних і дисциплінарних установок, які можуть бути невірно сприйняті підопічними. Щоб отримувати можливість коригувати зміст і характер власних педагогічних дій, тренер повинен спонукати вихованців висловлювати свої думки і погляди. Для цього йому необхідно удосконалюватися в умінні слухати і чути.

У тренерській практиці ефективно спілкування відіграє вирішальну роль у таких аспектах:

- побудова довірливих взаємин;
- формування позитивного мікроклімату;
- мотивація до діяльності;
- емоційна підтримка;
- передача цінностей і норм поведінки.

Спілкування в умовах тренувального процесу відрізняється особливою динамікою, залежно від етапу підготовки, віку та рівня спортсмена. Успішний тренер володіє навичками ефективної комунікації, а й здатністю адаптувати стиль спілкування до індивідуальних особливостей вихованця.

Педагогічне спілкування у спорті – це не техніка, а мистецтво, у якому кожне слово, погляд чи пауза набувають значення. Щоб глибше усвідомити його роль у тренерській практиці, розглянемо основні функції (рисунок 1.7), які визначають зміст, динаміку та ефективність цього процесу.

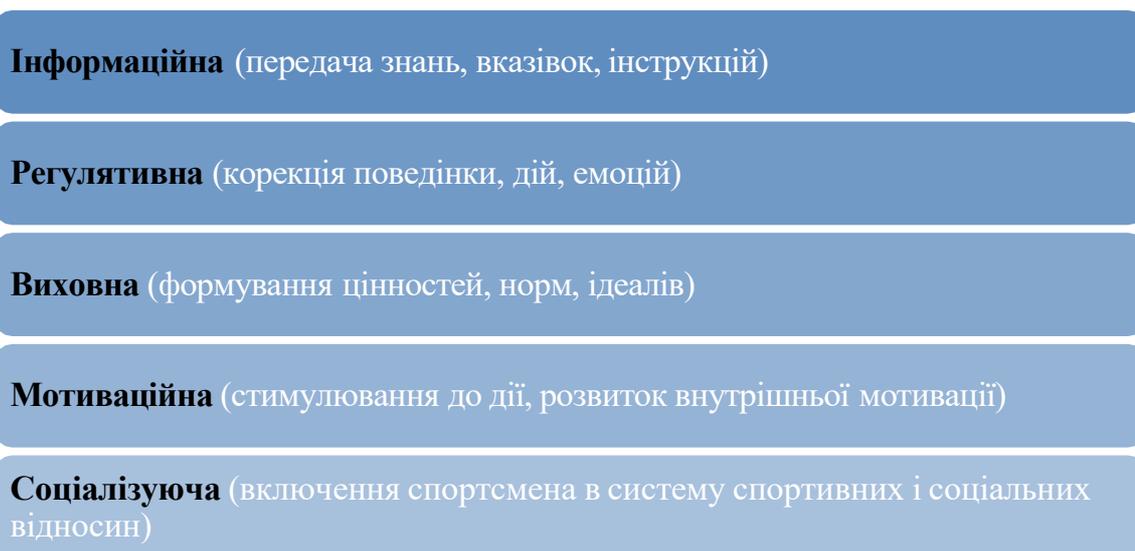


Рисунок 1.7 – Функції педагогічного спілкування

Соціально-психологічні вимоги до організації спілкування в спортивній діяльності

Організація конструктивного спілкування в системі «тренер – спортсмен» передбачає дотримання низки соціально-психологічних вимог, які забезпечують якісну взаємодію, сприяють формуванню довіри та підвищують мотивацію до тренувального процесу.

1. **Наявність психологічного контакту між учасниками комунікації.** Базова умова для успішної передачі та сприйняття інформації. Такий контакт створює передумови для емоційної відкритості, взаєморозуміння та залученості в спільну діяльність.

2. Формування суспільної партитури спілкування, що включає структуровані елементи бесіди (риторичні запитання, проблемні ситуації, роздуми), а також ілюстративний матеріал, приклади з практики, теоретичні узагальнення. Оптимальне поєднання цих компонентів забезпечує глибину комунікації та активну участь усіх співрозмовників у процесі пізнання.

3. Створення атмосфери колективного пошуку та спільних роздумів у спортивній команді є особливо важливим для вирішення проблемних завдань, зокрема в ігрових видах спорту. Така обстановка стимулює розвиток критичного мислення, ініціативності та командної згуртованості.

4. Єдність ділового та особистісного аспектів взаємодії забезпечує ефективний інформаційний обмін і одночасно самовираження особистості тренера та спортсмена. Емпатійні процеси, що виникають у ході навчально-тренувального процесу, забезпечують реалізацію принципів зворотного зв'язку, який виступає важливим чинником корекції поведінки та вдосконалення методів роботи.

5. Педагогічно доцільна система взаємодій між тренером і спортсменами формує позитивну налаштованість на спілкування, підвищує рівень мотивації до занять спортом та сприяє розвитку особистісних якостей.

Спілкування тренера зі спортсменами під час змагань потребує особливої уваги, адже саме в ці моменти відбувається максимальна мобілізація фізичних і психологічних ресурсів. Від якості взаємодії залежить ефективність його спортсмена, що безпосередньо впливає на кінцевий результат. У цей період важливо, щоб тренер керував діями спортсмена і підтримував його психологічно. Від того, наскільки виважено і чітко тренер спілкується зі своїм підопічним, залежить здатність спортсмена зберігати концентрацію, впевненість і бойовий настрій.

Тренер повинен уникати надмірного акцентування на сильних сторонах суперника, щоб не створювати зайвого психологічного тиску. Якщо виникає потреба дати пораду чи коригувати поведінку спортсмена, варто використовувати короткі, чіткі та зрозумілі фрази. У критичних моментах,

коли спортсмен розгублений або невпевнений, рішуча і авторитетна вказівка може стати вирішальною, за умови, що вона подана впевнено і без сумнівів.

Оцінка дій спортсмена має бути спокійною, врівноваженою, з переважанням позитивних коментарів. Особливо важливо проявити підтримку, якщо виступ був невдалим. У таких ситуаціях тренер не повинен демонструвати розчарування чи ставити під сумнів майбутнє спортсмена. Навпаки, варто знайти слова, які допоможуть зберегти мотивацію і віру в себе.

У процесі змагань тренер має бути гнучким, уважним до емоційного стану спортсмена, вміти адаптувати стиль спілкування відповідно до ситуації. Глибоке розуміння особистості кожного члена команди дозволяє тренеру ефективно налаштовувати одних на боротьбу, а інших – заспокоювати і підтримувати.

Успішна взаємодія між тренером і спортсменом під час змагань базується на довірі, чіткості, емоційній підтримці.

Приклад ефективної взаємодії тренера зі спортсменом під час змагань:

Під час фінального забігу легкоатлетка Марія, яка спеціалізується на бігу на 400 метрів, перед стартом виглядала напруженою. Тренер підійшов до неї, подивився в очі й спокійно сказав: «Ти готова. Ти знаєш, як бігти. Просто зосередься на першому повороті – там твоя перевага.» Ці короткі, чіткі слова оживили тактичний план і дали спортсменці відчуття крила впевненості.

Після забігу, в якому Марія посіла друге місце, тренер не зосереджувався на програші. Він сказав: «Ти зробила все, що могла. Твоя техніка була стабільною, перший поворот – досконалим, і головне – ти боролася до кінця. Ми проаналізуємо фініш і зробимо висновки. Не зупиняємось – попереду ще багато роботи! Але головне зараз – добре відпочити.»

Такий стиль спілкування – врівноважений, підтримувальний і водночас конструктивний – сприяє збереженню мотивації спортсмена, зміцненню віри

у власні сили та подальшому професійному розвитку.

Попри важливість дотримання соціально-психологічних вимог, у практиці організація ефективного спілкування між тренером і спортсменом нерідко ускладнюється низкою комунікативних бар'єрів. Вони можуть виникати як через особистісні особливості учасників взаємодії, так і під впливом зовнішніх чинників, зокрема емоційного виснаження, недостатньої педагогічної підготовки або під впливом процесів цифровізації.

У контексті сучасного інформаційного суспільства спостерігається суперечливий вплив цифрових технологій на міжособистісну комунікацію. Зростання ролі опосередкованих форм взаємодії – месенджерів, чатів, відеозв'язку – часто призводить до зниження якості безпосередніх контактів. Це, своєю чергою, позначається на глибині емоційного зв'язку, рівні довіри та ефективності спілкування в спортивній діяльності. Тренери, які покладаються переважно на цифрові засоби комунікації, ризикують втратити важливі невербальні сигнали, що є критично важливими для мотивації, підтримки та корекції поведінки спортсменів.

Нижче розглянемо типові труднощі, що можуть перешкоджати якісному спілкуванню в спортивному середовищі:

1. Невміння налагодити контакт

Приклад: Новий тренер приходить до команди, але не знайомиться з гравцями, не цікавиться їхніми інтересами – спортсмени відчують відстороненість і неохоче взаємодіють.

2. Нерозуміння позиції спортсмена

Приклад: Спортсмен відмовляється тренуватись на повну силу, а тренер сприймає це як лінь, не зважаючи на те, що той переживає особисту кризу.

3. Складності управління спілкуванням на занятті

Приклад: На тренуванні панує хаос – спортсмени перебивають одне одного, не слухають інструкції, бо тренер не встановив чітких правил комунікації.

4. Відсутність навичок вибудувати взаємовідносини і перебудувати їх відповідно до ситуації

Приклад: Тренер продовжує спілкуватись з дорослими спортсменами як з дітьми, не змінюючи стиль керування, що викликає спротив і втрату авторитету.

5. Нестача досвіду передавати своє емоційне ставлення

Приклад: Після перемоги тренер не висловлює радості чи вдячності, не хвалить команду – спортсмени не відчувають підтримки, мотивація падає.

6. Складності управління власним психічним станом

Приклад: Тренер приходить на тренування в роздратованому стані, кричить на спортсменів, не контролює емоції – це створює напружену атмосферу і страх.

Ефективна комунікація в спортивному середовищі потребує: 1) професійних знань, 2) глибокої соціально-психологічної підготовки тренера, 3) здатності адаптуватися до змін, 4) зберігати емоційну стабільність, 5) вибудувати живий, довірливий контакт попри технологічні виклики сучасності. Саме за неуспіхами в спортивній діяльності дуже часто криються неуспіхи в спілкуванні з тренером. І чим старше стають вихованці, тим вимогливішими вони стають до взаємовідносин у системі «тренер – спортсмен».

Згідно з опитуваннями досвідчених тренерів (додаток Б), уміння володіти словом є одним із ключових інструментів у вирішенні педагогічних і психологічних проблем, що виникають у тренувальному процесі. Саме через якісне спілкування спортсмен отримує не просто інструкції, а й відкриває для себе особистість тренера – його цінності, ставлення, емоційну підтримку. Ефективна комунікація починається зі створення атмосфери довіри, яка сприяє відкритості, залученості та мотивації. Тренер, як ініціатор взаємодії, повинен уміти зацікавити співрозмовника, налагодити контакт і забезпечити емоційний комфорт, що є основою для продуктивної співпраці.

Відповідно до стилю роботи тренера можна виокремити продуктивні і

непродуктивні стилі педагогічного спілкування:

Продуктивні стилі:

Спілкування на основі захоплення спільною спортивною діяльністю – стиль, який поєднує високий професіоналізм тренера та гуманістичну спрямованість його особистості. Приклад: Тренер і команда готуються до важливого турніру. Після тренування тренер сам бере участь у розтяжці, жартує, обговорює технічні моменти, захоплено аналізує гру. Спортсмени відчують, що він «живе спортом» так само, як і вони. Це створює атмосферу натхнення, де кожен відчуває себе частиною великої справи.

Спілкування на основі дружнього ставлення між тренером і спортсменом – дружність повинна бути педагогічно доцільною, не перетворюючись у панібратство. Спілкування на основі дружнього ставлення без панібратства. Приклад: Тренер звертається до спортсменів по імені, цікавиться їхнім настроєм, підтримує у складних ситуаціях. Після тренування може обговорити неформальні теми, але завжди зберігає межу: якщо хтось порушує дисципліну, він спокійно, але чітко нагадує про правила. Дружність не переходить у панібратство – вона педагогічно виражена.

Спілкування-дистанція – будується на авторитеті тренера, але надмірна дистанція може знижувати рівень порозуміння. Приклад: Тренер говорить коротко, офіційно, не дозволяє емоційних проявів. Спортсмени поважають його за знання і вимогливість, але бояться звернутись із особистими питаннями. Один із гравців переживає психологічну кризу, але не наважується сказати про це – надмірна дистанція створює бар'єр, який заважає порозумінню.

Оптимальна дистанція у спілкуванні між тренером і спортсменом повинна формуватися на основі логіки взаємодії, а не нав'язуватись штучно. Якщо межі комунікації встановлюються без урахування контексту, індивідуальних особливостей та емоційного фону, вони можуть перетворитися на психологічний бар'єр, що гальмує розвиток довіри, відкритості та творчої співпраці. Збалансоване поєднання професійної

стриманості й особистісної доступності тренера створює умови для ефективного педагогічного впливу та гармонійного розвитку взаємин.

Непродуктивні стилі:

Спілкування-залякування – поєднує негативне ставлення до вихованців і авторитарність. Приклад: Тренер кричить на спортсменів за кожну помилку, принижує їх перед командою: «Ти ніколи не навчишся! Це ганьба!»

Спортсмени бояться висловити думку, приховують втому, не звертаються за допомогою. Атмосфера напружена, мотивація падає, а страх замінює бажання розвиватись.

Спілкування-загравання – прагнення сподобатися дітям без належної педагогічної стратегії. Приклад: Тренер намагається бути «своїм» для дітей: жартує, дозволяє порушувати дисципліну, уникає критики, щоб не зіпсувати стосунки. У результаті спортсмени не сприймають його серйозно, ігнорують інструкції, тренування перетворюються на хаос без чіткої мети чи прогресу.

Крайні форми поведінки, такі як надмірна жорсткість або нав'язлива поблажливність у спілкуванні, часто виникають у ситуаціях, коли тренер не володіє навичками конструктивної комунікації. Відсутність уміння організувати продуктивний діалог призводить до того, що замість партнерської взаємодії формується атмосфера напруги або нещирості. Це знижує ефективність тренувального процесу та може негативно впливати на психологічний стан спортсмена.

Оволодіння мистецтвом спілкування – складний процес, який потребує часу, досвіду та самонавчання. Важливо вивчати структуру спілкування, закони комунікації, технології педагогічної взаємодії.

Практичні завдання

Аналіз ситуації

Ситуація: Тренер під час кожного тренування акцентує увагу лише на помилках спортсмена. Він часто підвищує голос, порівнює його з іншими членами команди, не визнає прогресу чи старань, навіть коли спортсмен

демонструє покращення. Визначте, до якого стилю педагогічного спілкування це відноситься. Запропонуйте продуктивну альтернативу поведінки тренера.

Рольова гра

У парах розіграйте діалог «тренер – спортсмен» у різних ситуаціях:

- підготовка до змагань;
- невдала спроба/поразка;
- конфлікт у команді.

Продемонструйте в діалогах різні стилі спілкування (продуктивні й непродуктивні) та обговоріть їх наслідки.

Аналіз невербальної комунікації

Перегляньте відео тренувань або змагань (можна взяти будь-який доступний спортивний запис).

Визначте невербальні засоби комунікації тренера (жести, міміка, інтонація).

Обговоріть, як вони впливають на психологічний стан спортсменів.

Міні-дослідження

Опитайте 3-5 студентів або спортсменів щодо того, які риси тренера вони вважають найважливішими у спілкуванні.

Зробіть короткий висновок (2-3 речення) та підготуйте до обговорення в групі.

Розробка власної моделі

Створіть схему (у вигляді таблиці чи малюнка), яка відображає:

- ключові компоненти спортивно-педагогічної взаємодії;
- основні стилі спілкування тренера;
- можливі наслідки (позитивні та негативні).

Кейс «Криза довіри»

Уявіть, що спортсмен втратив довіру до тренера через його різкі висловлювання.

Визначте, які кроки має зробити тренер для відновлення довіри?

Складіть 5 практичних порад тренеру.

Глосарій

Спортивно-педагогічне спілкування – Комунікація між тренером і спортсменом – це динамічний двосторонній процес, що включає вербальні та невербальні обміни, які формують навчання, мотивацію та спортивні результати.

Комунікативна компетентність тренера – це здатність ефективно керувати взаємодією, використовуючи вербальні, невербальні та стратегічні засоби комунікації, адаптовані до когнітивних та емоційних потреб спортсмена.

Педагогічний вплив тренера – сукупність комунікативних, мотиваційних, організаційних методів і прийомів, які використовує тренер для формування у спортсмена цінностей, знань, умінь, навичок, технічних прийомів, емоційної стійкості та соціальних навичок.

Стиль педагогічного спілкування – це усталені моделі взаємодії та зворотного зв'язку, які тренер застосовує, і які можуть варіюватися від авторитарного до демократичного або трансформаційного. засоби комунікації, адаптовані до когнітивних і емоційних потреб спортсмена.

Соціально-психологічні вимоги до спілкування – ефективна комунікація між тренером і спортсменом потребує психологічної безпеки, емоційної чутливості, структурованого діалогу та балансу між особистими і професійними межами.

Невербальна комунікація – у тренерстві охоплює жести, міміку, інтонацію та поставу, які передають емоційний стан і підсилюють або суперечать словесним повідомленням.

Партнерська модель взаємодії – взаємодія тренера і спортсмена характеризується близькістю (емоційні зв'язки довіри та поваги), відданістю (довготривале партнерство) та доповнюваністю (кооперативна взаємодія з взаємними ролями).

Список використаних джерел: 4, 5, 13, 17, 24, 26, 31, 38, 39.

1.4. Конфлікти в спортивно-педагогічній взаємодії: причини та шляхи вирішення

Конфлікт – це не поразка, а виклик, що відкриває шлях до глибшого розуміння, довіри й справжньої команди

Взаємодія у спортивній діяльності між усіма учасниками процесу повинна бути спрямована на досягнення спільних цілей і завдань та мати продуктивне спрямування. Проте через відмінності у мисленні, індивідуальні особливості сприйняття та оцінки ситуацій, нерідко виникають ситуації, у яких зіштовхуються різні, часто протилежні позиції, думки та погляди. Конфлікти в такій діяльності – це природне явище, особливо серед учасників з високим рівнем залученості та мотивації. Вони не свідчать про деструкцію, а навпаки – про активну участь, емоційну включеність і прагнення до вдосконалення процесу.

Конфлікт – це зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок або поглядів опонентів чи суб'єктів взаємодії.

Зокрема, у змагальній діяльності можуть конфліктувати інтереси тренера і спортсмена, різних членів команди, суддів і учасників. У таких випадках доречно говорити про конфліктні ситуації, які є невід'ємною частиною міжособистісної взаємодії в спорті.

У контексті спортивної діяльності конфлікт можна визначити як форму прояву протиріччя, що характеризується гострим зіткненням взаємодіючих суб'єктів (спортсменів, тренерів, суддів), їхніх інтересів, цілей і відносин.

Конфлікт у контексті спортивно–педагогічної взаємодії – це форма загострення міжособистісних або групових стосунків між тренером і спортсменом, між самими спортсменами чи між тренером і батьками, яка виникає внаслідок протиріч у цілях, цінностях, очікуваннях або стилях спілкування.

У спортивній сфері конфлікти можуть набувати як деструктивного, так

і конструктивного характеру – залежно від способів їх вирішення, рівня емоційної зрілості учасників та наявності механізмів регуляції.

З урахуванням високого рівня емоційної напруги, стресу, боротьби за результат, щільного тренувального графіка та впливу зовнішніх чинників (батьки, федерації, спонсори), спорт є середовищем із підвищеним ризиком виникнення конфліктів.

На основі сучасних досліджень у галузі конфліктології та спортивної психології, конфлікти в спорті класифікують за кількістю учасників, джерелом виникнення та характером взаємодії. Основні типи конфліктів у спортивному середовищі подані на рисунку 1.8.



Рисунок 1.8 – Основні типи конфліктів у спортивному середовищі

У основі будь-якого конфлікту лежить ситуація, що включає:

- ✓ суперечливі позиції сторін;
- ✓ протилежні цілі або засоби їх досягнення;
- ✓ розбіжність інтересів, бажань, поглядів опонентів.

Практика показує, що деструктивні конфлікти в спортивному колективі зазвичай викликані такими причинами:

1. Відсутність єдиних цілей, завдань та їх бачення.
2. Недоліки в організації навчально–тренувального процесу.
3. Неповне або неефективне використання стимулів.
4. Невдалий стиль керівництва.
5. Психологічна та фізична втома.
6. Напруженість між членами команди (несумісність, антипатія, агресивність).
7. Відсутність емпатії.
8. Особистісні проблеми спортсменів (наприклад, невдалий виступ).

Наявність невирішених конфліктів у системі «тренер – спортсмен» або в межах спортивного колективу може мати низку негативних наслідків: зниження мотивації, втрата авторитету наставника, погіршення психологічного клімату, підвищення ризику травматизму та навіть припинення спортивної кар'єри окремими учасниками. Особливої актуальності набуває вміння тренера ефективно комунікувати, адже саме якісне спілкування є ключовим чинником у запобіганні та конструктивному розв'язанні конфліктів.

Спортивна діяльність характеризується високим рівнем фізичного, психічного та емоційного навантаження, що може призводити до перенапруження, зниження працездатності, дратівливості, невпевненості у власних силах, порушення режиму та виникнення конфліктних ситуацій.

Важливу роль у регуляції конфліктності спортивного колективу відіграють норми поведінки, які формуються та підтримуються тренером. Ці норми, як правило, мають негласний характер і виконують функцію соціального контролю, дозволяючи узгоджувати поведінку окремих членів групи з прийнятими зразками у формальній та неформальній сферах взаємодії. Вони впливають на те, як ми працюємо і спілкуємось, визначають наші права та обов'язки, показують, де закінчується відповідність кожного. Завдяки цьому суперечки можуть бути більш спокійними й конструктивними, а не руйнівними.

Стратегії подолання конфліктів у спортивній діяльності

Конфлікти у спорті – це природне явище, що виникає в умовах високої конкуренції, емоційного напруження та різноманітності особистісних характеристик учасників. Ефективне управління конфліктами не тільки знижує ризики деструктивних наслідків, але й сприяє розвитку команди, зміцненню взаєморозуміння та підвищенню результативності. Нижче наведено ключові стратегії (рисунок 1.9) , які застосовуються у спортивному середовищі:



Рисунок 1.9 – Стратегії подолання конфліктів

У спортивній діяльності конфлікти є неминучим елементом міжособистісної та групової взаємодії, що виникає в умовах високої емоційної напруги, конкуренції, різноманітності ціннісних орієнтацій та індивідуальних особливостей учасників. Їх своєчасне розпізнавання та ефективне подолання є критично важливими для збереження психологічної стабільності, мотиваційної цілісності та функціональної згуртованості спортивного колективу. Стратегії подолання конфліктів у спорті мають бути адаптивними та науково обґрунтованими, з урахуванням особливостей контексту, типу конфлікту та рівня емоційної компетентності учасників.

Однією з базових стратегій є організація відкритого діалогу, який передбачає створення безпечного простору для висловлення позицій, емоцій та очікувань. Для вирішення конфліктів необхідно проводити бесіди. Бесіда як форма педагогічної взаємодії виконує інформативну та терапевтичну функцію: вона створює простір для відкритого обміну думками, емоціями та очікуваннями, сприяє зниженню напруги та відновленню довіри між сторонами.

У контексті тренерської діяльності бесіда є інструментом діагностики причин конфлікту, засобом корекції поведінкових реакцій та механізмом формування спільного бачення цілей. Вона дозволяє тренеру висловити позицію, почути спортсмена та виявити приховані протиріччя, що часто лежать поза межами очевидного. Саме через діалог відбувається переосмислення ситуації, зниження емоційної напруги та пошук компромісних рішень.

Наукові дослідження підтверджують, що здатність до відкритого спілкування, активного слухання та емпатійного реагування є ключовими чинниками у профілактиці конфліктів і формуванні здорового психологічного клімату в команді. Особливої ваги набуває вміння тренера вести бесіду не в директивному, а в партнерському стилі – з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, його емоційного стану та мотиваційних установок.

Отже, бесіда – це не просто розмова, а педагогічно організований процес, що виконує функцію соціального регулювання, емоційної підтримки та розвитку рефлексивного мислення. Її систематичне застосування у тренерській практиці сприяє вирішенню конфліктів та запобіганню їх виникненню, формуючи культуру взаємоповаги, відкритості та відповідальності.

Чим переконливіше ви обґрунтуєте свою позицію стосовно до винуватців конфлікту, тим більшою мірою це сприятиме стабілізації стосунків у колективі і міжколективному професійному спілкуванню.

Така форма комунікації сприяє зниженню напруги, формуванню довіри та пошуку компромісних рішень. У випадках, коли конфлікт набуває складного або затяжного характеру, доцільним є застосування медіації – залучення нейтральної третьої сторони, здатної фасилітувати процес взаєморозуміння та допомогти сторонам вийти за межі емоційної реактивності.

Індивідуалізація підходу до спортсменів є ще однією важливою стратегією, яка дозволяє враховувати їхні психологічні особливості, рівень мотивації, стиль спілкування та емоційні потреби. Такий підхід знижує ризик виникнення конфліктів, пов'язаних із несправедливим розподілом навантаження, нерівномірною увагою або порушенням очікувань. Водночас нормативно-ціннісне регулювання, що включає формування чітких правил поведінки, етичних стандартів і внутрішньоконандних норм, забезпечує структурну стабільність і передбачуваність взаємодії, що є профілактикою конфліктогенних ситуацій.

Особливу роль у подоланні конфліктів відіграє розвиток емоційного інтелекту як тренера, так і спортсменів. Здатність до саморегуляції, емпатії, рефлексії та конструктивного реагування на стресові стимули є запорукою збереження психологічного балансу в умовах інтенсивної спортивної діяльності. Психологічна підтримка, тренінги з комунікативної компетентності, індивідуальні консультації – усе це сприяє формуванню культури відкритого спілкування та відповідального ставлення до міжособистісних викликів.

Організаційно-структурні методи, зокрема перегляд ролей, корекція функціональних обов'язків, оптимізація тренувального графіка, також можуть бути ефективними у випадках, коли конфлікт має системний характер і пов'язаний із структурними дисбалансами. Вони дозволяють усунути першопричини напруження, змінити умови, що провокують суперечності, та забезпечити більш гармонійний розподіл ресурсів і відповідальності.

Підводячи підсумки, можна визначити, що стратегічне управління конфліктами у спортивній діяльності є багатовимірним процесом, що поєднує педагогічні, психологічні та управлінські компоненти. Його ефективність залежить від здатності тренера діяти гнучко, емоційно грамотно та етично відповідально, перетворюючи конфлікт не на загрозу, а на ресурс розвитку, згуртованості та професійного зростання. Конфлікти є невід'ємною частиною міжособистісної взаємодії у спорті, однак саме вміння тренера ефективно їх попереджати та вирішувати визначає рівень професіоналізму, психологічного клімату в команді та перспективу розвитку спортсмена. Розвинена конфліктологічна компетентність тренера – це інструмент для уникнення проблем і ресурс зростання всієї системи спортивної підготовки.

Практичні завдання

Завдання на класифікацію конфліктів

Охарактеризуйте різні типи конфліктів у спортивному середовищі, згідно з наведеними класифікаціями. Наведіть приклади кожного типу конфлікту, які можуть виникнути між тренером і спортсменом, між спортсменами або між тренером і батьками. Визначте як ці конфлікти можуть впливати на команду і що можна зробити для їх уникнення чи розв'язання?

Аналіз причин конфліктів

Уявіть ситуацію: У футбольній команді тренер дотримується авторитарного стилю керівництва: самостійно ухвалює рішення, не враховує думку гравців, часто критикує, рідко хвалить. На тренуваннях він зосереджений лише на результатах, ігноруючи емоційний стан спортсменів. Частина гравців почала втрачати мотивацію, з'явилися ознаки психологічної втоми, а в роздягальні – конфлікти між тими, хто підтримує тренера, і тими, хто вважає його підхід несправедливим.

Опишіть можливі причини цих конфліктів. Визначте як ці фактори можуть бути усунені?

Розв'язання конфліктної ситуації

Уявіть, що між тренером і командою виник конфлікт через різні погляди на тренувальний процес. Один спортсмен відкрито висловив невдоволення надмірним навантаженням, інші – мовчазно демонструють втому, зниження мотивації або мають власні запитання щодо методики, розподілу ролей чи комунікації. Напруга зростає, атмосфера в команді погіршується. Визначте, як ви будете вирішувати цю ситуацію? Розробіть план дій для тренера, що включає застосування стратегії відкритого діалогу, емпатії та індивідуалізації підходу.

Розвиток емоційного інтелекту тренера

Опишіть, як розвиток емоційного інтелекту може допомогти тренеру ефективно справлятися з конфліктами.

Діалог тренера з проблемним спортсменом

Створіть сценарій діалогу між тренером і спортсменом, який переживає особисту кризу через невдалий виступ. Визначте, як тренер може використати комунікативні навички для того, щоб підтримати спортсмена, допомогти йому подолати невдачу та відновити мотивацію для подальших тренувань?

Аналіз впливу тренера на спортсмена через спілкування

Напишіть есе на тему: «Як спілкування тренера з спортсменом може змінити його ставлення до тренувань та спорту в цілому?» Використайте в тексті приклади різних стилів спілкування (дружній, авторитарний, партнерський) і їх вплив на психологічний стан спортсмена.

Практичне застосування теорії конфліктів у спортивній діяльності

Проведіть симуляцію тренувальної ситуації, де виникає конфлікт між двома спортсменами. Як тренер повинен розпізнати причини конфлікту, застосувати стратегії для його врегулювання і зберегти позитивний клімат у команді? Оцініть, який стиль спілкування буде найбільш ефективним у такій ситуації.

Завдання на групову роботу

Мозковий штурм: Обговоріть, як запобігти конфліктам у тренувальному процесі? Які методи запобігання конфліктам можна застосувати в спортивному середовищі? Як організувати тренувальний процес так, щоб знизити ризик виникнення непорозумінь між тренером і спортсменами? Розробіть рекомендації для тренерів.

Глосарій

Конфлікт у спорті – зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, поглядів або амбіцій суб'єктів взаємодії (спортсменів, тренерів, суддів) у спортивній діяльності, що викликає напругу в ситуаціях і взаєминах.

Конфліктна ситуація – обставина, що містить суперечливі позиції чи різні інтереси сторін, але ще не переросла у відкрите протистояння.

Конструктивний конфлікт – форма конфлікту, що сприяє розвитку, пошуку рішень і підвищенню результативності діяльності.

Деструктивний конфлікт – форма конфлікту, що руйнує взаємини, знижує мотивацію та ефективність спортивної діяльності.

Список використаних джерел: 4, 13, 19, 34, 39, 42, 46.

Завершальний підсумковий блок до розділу 1.

1. Педагогічна діяльність тренера – це багатовимірна система, що інтегрує освітні, виховні, оздоровчі, психологічні та управлінські функції. Вона не є результатом природного дару, а формується через професійне становлення, рефлексію та практику.

2. Фізична культура і спорт як галузь визначають специфіку професійної компетентності тренера, яка базується на глибокому розумінні історичного, соціального та культурного контексту розвитку спорту.

3. Історична еволюція тренерської професії – від античних наставників

до сучасних мультидисциплінарних фахівців – свідчить про зростання ролі тренера як соціального лідера, педагога і носія гуманістичних цінностей.

5. Сучасний спорт – це не просто сфера змагання, а комплексний стиль життя, який інтегрує цифрові технології, інклюзивність, масовість і соціальну відповідальність. Тренер має бути провідником цих процесів, формуючи нову культуру спорту.

6. Роль тренера в сучасному спорті – провідна, адже його завдання полягає у навчанні, формуванні особистості спортсмена, гарантуванні безпеки, підтримці мотивації та створенні умов для гармонійного розвитку.

7. Структура діяльності тренера є системною, охоплює цілі, зміст, засоби, принципи та результати, що вимагає високого рівня професійної майстерності, емоційної стійкості та методичної гнучкості.

8. Професійна діяльність тренера має унікальні особливості, зокрема високий рівень психологічного навантаження, нерегламентований графік, відтерміновані результати та постійну взаємодію з широким соціальним середовищем.

9. Мультиролі тренера – педагог, фізіолог, психолог, аналітик, лідер, комунікатор, менеджер та інші – вимагають постійного розвитку компетентностей, адаптації до змін і здатності до міждисциплінарної інтеграції.

10. Спортивно-педагогічна взаємодія – це партнерство, засноване на довірі, повазі та спільній меті, що реалізується через ефективну комунікацію, емоційну підтримку та передачу цінностей.

11. Стиль комунікації тренера безпосередньо впливає на успіх команди, рівень мотивації, дисципліни та психологічний клімат. Оволодіння мистецтвом педагогічного спілкування є критично важливим для професійного зростання.

Контрольні запитання до розділу 1:

1. Чим відрізняється поняття «фізична культура» від поняття «спорт»?
2. Які суспільні функції виконує фізична культура в сучасному світі?
3. Чому в XXI столітті фізична культура розглядається як елемент стилю життя?
4. Як цифрові технології змінюють тренувальний процес у спорті?
5. Чому саме тренер і спортсмен називаються головними дієвими особами у сфері фізичної культури і спорту?
6. Чому професія тренера відрізняється від інших педагогічних спеціальностей?
7. Які основні завдання тренера можна виокремити (педагогічні, фізкультурно-оздоровчі, методичні, психологічні, комунікативно-організаційні)?
8. Як принципи системності та індивідуалізації впливають на ефективність тренувального процесу?
9. Чому діяльність тренера вважається високостресовою і які засоби самоконтролю він повинен застосовувати?
10. Як цифрові технології змінили підхід тренера до моніторингу навантажень та аналізу результатів?
11. Чому відтерміновані результати є особливістю тренерської діяльності?
12. Які ролі виконує сучасний тренер у своїй роботі?
13. Як соціальна відповідальність тренера проявляється в сучасному спорті?
14. Чому для тренера важливою є комунікабельність та вміння працювати з різними групами людей?
15. Що таке спортивно–педагогічна взаємодія і які її основні компоненти?
16. Чому довіра між тренером і спортсменом є ключовою умовою ефективної взаємодії?

17. Які вербальні та невербальні засоби комунікації найчастіше використовує тренер у роботі зі спортсменами?
18. Чим відрізняються продуктивні та непродуктивні стилі педагогічного спілкування? Наведіть приклади.
19. Які соціально-психологічні вимоги до організації спілкування у спортивному середовищі ви вважаєте найважливішими?
20. Як змінюється стиль комунікації тренера залежно від віку та досвіду спортсменів?
21. Чому надмірна дистанція у взаєминах тренера і спортсмена може бути бар'єром для розвитку?
22. У яких ситуаціях спілкування тренера може стати вирішальним фактором успіху або поразки команди?
23. Які сучасні виклики (цифровізація, зміна цінностей молоді, демократизація суспільства) впливають на стиль спілкування тренера зі спортсменами?
24. Які риси особистості допомагають тренеру бути ефективним комунікатором?
25. Як ви розумієте різницю між конфліктом і конфліктною ситуацією в спорті?
26. Чи може конфлікт мати позитивний вплив на розвиток команди? Наведіть приклади.
27. Які стилі керівництва тренера найчастіше провокують конфлікти?
28. Як впливають особистісні проблеми спортсмена на командний клімат?
29. Які способи комунікації можуть запобігти виникненню конфліктів?
30. Чому емпатія та вміння слухати тренера важливіші за його авторитетність у вирішенні конфліктів?
31. Які організаційні заходи можна застосувати для профілактики конфліктів у спортивному колективі?

РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ ТРЕНЕРА: МИСТЕЦТВО, ЗМІСТ І РОЗВИТОК

2.1. Майстерність як покликання: сутність педагогічної досконалості

*Педагогічна майстерність – це не вершина,
а нескінченний шлях до себе, де знання, досвід і серце
зливаються в єдине звучання,
а справжній майстер щодня заново стає собою*

У лінгвістичному аспекті термін «майстерність» охоплює поняття вправності, уміння, мистецтва, довершеності та досконалості, що засвідчує його багатозначність і глибину.

У вітчизняній педагогічній традиції ідеї майстерності як духовно-професійної якості педагога простежуються ще з доби українського просвітництва. Григорій Сковорода розглядав виховання як шлях до самопізнання, наголошуючи, що «пізнай себе» є не просто моральним імперативом, а основою гармонійного розвитку особистості [50].

Григорій Ващенко, український педагог і мислитель, у своїх працях акцентував увагу на моральному обличчі педагога, його здатності до самовиховання, самодисципліни та служіння ідеалам добра. Педагогічна майстерність, за Ващенком – це поєднання високої ерудиції, етичної відповідальності та сильного характеру [8].

У своїх працях Олександр Духнович, як представник духовної освіти, підкреслював значення любові до учня, щирості у спілкуванні та особистого прикладу. Основною думкою його праці «Народна педагогія» є твердження, що учитель має бути добрим, лагідним, терпеливим, бо тільки через любов можна виховати справжню людину. Педагогічна позиція Духновича ґрунтувалася на християнських цінностях, майстерність учителя через серце

надавати знання і виховувати моральну силу особистості.

Так, О.В.Духнович вважав, що наставник повинен бути обдарованим особливими властивостями, серед яких він називав такі:

- той, хто бажає вчити, повинен мати справжнє покликання до цієї служби;
- повинен мати добрі і правильні знання і відомості з того предмета, який хоче викладати іншим;
- повинен мати чистий і непорочний норов і відзначатися доброчесністю;
- повинен бути вже від природи лагідним, поважним із певними характером муж;
- повинен учнів своїх любити і їхню любов також для себе заслужити;
- від природи треба йому володіти легким, зрозумілим способом викладання;
- повинен мати потрібні засоби для навчання і наставляння;
- повинен добрий порядок поважати [9].

У поглядах українських мислителів педагогічна майстерність постає як багатомірне явище, що поєднує професійну компетентність, духовну зрілість, моральну відповідальність і здатність до глибокого впливу на особистість учня. Цей гуманістичний підхід до сутності майстерності отримує подальший розвиток у працях видатного українського педагога В. О. Сухомлинського, який розглядав її як мистецтво тонкого, чуйного впливу на внутрішній світ дитини. Він наголошував, що педагогічна майстерність – це передусім здатність бачити в кожному вихованцеві унікальну особистість («Вірте в талант і сили кожного вихованця»), формувати її моральне обличчя, виховувати через довіру, повагу і любов. Як писав Сухомлинський: «Ми маємо справу з найскладнішим, неоціненним, найдорожчим, що є в житті – з Людиною. Від нас, від нашого вміння, майстерності, мистецтва, мудрості залежить її життя, здоров'я, розум, характер, воля, громадянське й інтелектуальне обличчя, її місце і роль у житті, її щастя» [49]. Важливим є

ознайомлення педагогів і тренерів з гуманістичними поглядами В.О. Сухомлинського (Додаток В).

Наступним важливим кроком у розробці проблеми «педагогічна майстерність» стала наукова діяльність Івана Андрійовича Зязюна – одного з найвпливовіших теоретиків у галузі педагогіки в Україні. Його наукова спадщина заклала методологічні засади для розуміння майстерності як глибокої особистісної якості педагога, що охоплює сукупність професійних навичок. Так у своїх працях, зокрема «Краса педагогічної дії» (1997), «Педагогіка добра: ідеали і реалії» (2000), «Педагогічна майстерність» (2004), Зязюн визначає педагогічну майстерність як «комплекс властивостей особистості, що забезпечує самоорганізацію високого рівня професійної діяльності на рефлексивній основі» [11]. Він наголошує, що справжня майстерність виникає на перетині професійних знань, методичної вправності, емоційної культури та особистісної позиції педагога, що дозволяє діяти продуктивно, творчо й етично в умовах освітнього процесу.

У педагогічній енциклопедії «педагогічна майстерність» визначається як «характеристика високого рівня педагогічної діяльності» [12].

Педагогічна майстерність – це діяльність викладача високого професійного рівня, виняткова розвиненість узагальненнях умінь та необхідних якостей особистості. Більшу невидиму частину педагогічної майстерності складає особистісна характеристика цього явища, яка не може бути перенесена у досвід інших викладачів, або запозичена ними [13]. Педагогічна майстерність – це вид мистецтва, тому що вся справа в унікальності особистості кожного педагога-майстра, яка у сполученні з необхідним комплексом особистісних якостей, діючи на основі психолого-педагогічних закономірностей, пропускаючи їх через власну педагогічну індивідуальність, створює унікальну педагогічну систему [32].

Сучасні дослідники, зокрема Т. Ф. Матвійчук, трактують педагогічну майстерність як інтегративну характеристику, що поєднує інтелектуальну культуру, педагогічний стиль, самоактуалізацію та здатність до творчого

прогнозування результатів діяльності [15].

Педагогічна майстерність полягає у тому, щоб відкрити перед кожною дитиною перспективи її розвитку, показати їй ті сфери, де вона може виявити себе, досягти найвагомшого успіху, черпати сили із цього джерела, щоб в цілому гармонія особистості ставала повноцінною, багатою, неповторною [29].

Отже, педагогічна майстерність – це професійна компетенція з глибоким проявом особистісної зрілості, творчої активності та гуманістичної позиції педагога. Вона виникає на стику знань, практичного досвіду, емоційної культури та здатності до рефлексії, що перетворює її на визначальний чинник успішної освітньої взаємодії.

Продовжуючи наукове осмислення феномену педагогічної майстерності, слід акцентувати на її динамічному характері, що проявляється в постійному розвитку професійної ідентичності педагога, зокрема тренера, через рефлексію, самовдосконалення та творчу активність. Майстерність не є статичним станом, а процесом становлення, який охоплює мотиваційні, когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти особистості, що інтегруються в унікальний професійний стиль.

У контексті тренерської діяльності педагогічна майстерність набуває особливого значення, оскільки поєднує педагогічну, психологічну та спортивну компетентності. Вона виявляється у високому рівні організації навчально-тренувального процесу і у здатності тренера до індивідуалізації підходів, емоційної підтримки спортсменів, створення атмосфери довіри та мотивації до самореалізації.

Як зазначає Т. Петровська, формується особистий спосіб мислення й набір унікальних прийомів і методів, які допомагаю фахівцю реалізовувати свою професійну діяльність з власним стилем, що є ознакою зрілості професійної майстерності [13]. Такий стиль дозволяє тренеру ефективно адаптуватися до змінних умов, виявляти гнучкість у прийнятті рішень, експериментувати з методами та засобами навчання, а також забезпечувати

високий рівень результативності вихованців.

Узагальнюючи функціональні критерії майстерності тренера, можна виокремити такі ключові компоненти:

- глибоке знання предметної галузі;
- володіння методикою навчання та виховання;
- здатність до діагностики функціонального стану спортсменів;
- індивідуалізація підготовки;
- високий рівень загальнопедагогічних умінь;
- рефлексивність і здатність до самокорекції;
- емоційна культура та комунікативна компетентність;
- інноваційність і творчий підхід до тренувального процесу [13].

Професіоналізм спортивного тренера слід розглядати як інтегративну якість, що поєднує глибокі знання, практичний досвід, педагогічну майстерність і здатність до постійного самовдосконалення. Це вміння ефективно реалізовувати тренувальні програми і здатність критично осмислювати власну діяльність, адаптуватися до змін, впроваджувати інновації та формувати сприятливе освітнє середовище. Професіоналізм тренера виявляється у його здатності бути лідером, наставником і дослідником, який готує спортсменів до змагань і одночасно формує цінності, мотивації та стійкості до викликів спортивної практики.

Практичні завдання

Дослідження феномену педагогічної майстерності

Підготуйте міні-презентацію на тему «Майстерність як педагогічне мистецтво: український контекст».

Глосарій

Професійна рефлексія – здатність до осмислення власних дій, досвіду, емоцій і результатів з метою вдосконалення професійної діяльності.

Гуманістична педагогіка – освітній підхід, що базується на повазі до

особистості, розвитку її потенціалу, моральних цінностей і внутрішньої свободи.

Список використаних джерел: 8, 9, 11-13, 15, 28, 29, 32, 43-45, 49, 50.

2.2. Архітектура майстерності: ключові складові професійного зростання

*Майстерність – це не те, що маєш,
а те, ким стаєш у процесі взаємодії з іншими.
Вона народжується там, де знання зустрічаються з серцем,
а досвід – із натхненням*

Педагогічна майстерність тренера є складною багатовимірною системою, що охоплює низку взаємопов'язаних компонентів, які формують професійну ідентичність педагога. У структурі майстерності дослідники виділяють чотири основні блоки: професійно-педагогічні знання, особистісні та професійно значущі якості, педагогічні здібності, а також навички і вміння здійснювати навчально-тренувальний процес на рівні мистецтва.

Існують різні підходи до виокремлення складових педагогічної майстерності, адже ця структура є багатогранною та комплексною. Одним із поширених підходів полягає у визначенні компонентів, які водночас виступають чинниками, що забезпечують високий рівень майстерності. Так, педагогічна майстерність складається з багатьох компонентів: «1. Любов до дітей і висока педагогічна культура в тісному поєднанні з наполегливістю, витримкою та педагогічним тактом. 2. Високий рівень сформованості національної самосвідомості, знання національної психології і характеру народу, його культурно-історичної та морально-етичної спадщини. 3. Знання вчителя: свого предмета, методичні, психолого-педагогічних, анатомо-фізіологічні, суміжних наук – тобто всього, що забезпечує високий рівень

професійної підготовки, широкий кругозір та наукову ерудицію. 4. Вміння вчителя: організаторські, дидактичні, конструктивні, комунікативні. 5. Здібності вчителя: загальні та педагогічні (перцептивні, комунікативні, конструктивні, експресивні, дидактичні, організаторські). 6. Ідейна спрямованість вчителя, який виступає, як носій загальнолюдських та національних цінностей, культурно-історичних національних традицій української етнопедагогіки. 7. Властивості та якості особистості вчителя: швидкість переходу від процесу збудженості до гальмування і, навпаки, здібність зосереджувати увагу і розподіляти її, рухливість нервових процесів, уміння добре пояснювати матеріал, знання свого предмету, розуміння учнів, вимогливість, доброта та справедливість. 8. Культура мовлення вчителя: бездоганне володіння мовою, мистецьке володіння словом, уміння точно, дохідливо, емоційно, образно передавати власні думки, логічність, якість мовлення, багатство словника. 9. Творчість учителя: постійний пошук нового, впровадження досягнень науки, самостійний пошук та експеримент; узагальнення, аналіз і використання передового досвіду, творча реалізація принципів національного неперервного виховання. 10. Індивідуальний стиль діяльності вчителя, як прояв творчості» [13].

Особливої значущості у розкритті структури педагогічної майстерності набуває концепція І. А Зязюна, який створив живу систему, яка пульсує гуманізмом, професійною гідністю та творчою енергією. Вона охоплює:

- ✓ Гуманістичну спрямованість – як внутрішній компас педагога, що веде його до серця кожної дитини;
- ✓ Професійну компетентність – як інтелектуальний фундамент, що забезпечує глибину і точність дій;
- ✓ Педагогічні здібності – як інструменти взаємодії, що перетворюють навчання на діалог;
- ✓ Педагогічну техніку – як мистецтво впливу, де кожен жест, слово і пауза мають значення;

- ✓ Професійно значущі якості – як етичний каркас, що тримає вчителя в складних ситуаціях;
- ✓ Педагогічну культуру – як стиль, що формує атмосферу, імідж і довіру [11].

Ця структура – ціннісна система, яка визначає якість освітньої взаємодії, глибину впливу на особистість учня і рівень професійної самореалізації самого педагога. Вона є ядром сучасної педагогічної думки, орієнтиром для тих, хто прагне не просто навчати, а творити людину.

У нашій теорії ця структура – фундамент, на якому вибудовується все: від методики до філософії освіти. Вона дозволяє бачити в педагогіці не просто ремесло, а високе мистецтво людяності, мудрості й натхнення.

Концепція І. А. Зязюна зберігає свою актуальність і слугує методологічною основою для розвитку сучасної тренерської педагогіки. У цьому контексті педагогічна майстерність трансформується, набуваючи специфічного змісту, що враховує особливості фізичного, психологічного та соціального розвитку спортсмена.

Нижче подано узагальнення ключових компонентів педагогічної майстерності тренера (за концепцією Зязюна), які формують основу його професійної ефективності (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1 – Архітектура педагогічної майстерності тренера

Складова	Зміст
1	2
Професійна компетентність (Загальнотеоретична і спеціальна підготовка)	Фундамент професійної діяльності, який забезпечує глибоке розуміння предметної області, методології тренувального процесу та психологічних механізмів розвитку спортсмена.
Гуманістична спрямованість	Глибинна орієнтація на особистість спортсмена, світогляд, у якому тренер бачить людину.
Професійний потенціал: здібності, якості, внутрішній ресурс	Багатовимірна система, яка поєднує в собі природні здібності, сформовані професійні якості та глибокий внутрішній ресурс
Професійна культура і педагогічний стиль	Особистісна професійна позиція, педагогічний такт, педагогічна техніка, професійна зрілість – глибинні особистості, цінностей, естетики взаємодії та способу мислення

Продовження таблиці 2.1

1	2
Комунікативна компетентність	Здатність ефективно, етично та емоційно грамотно взаємодіяти з вихованцями, колегами, батьками та командою
Творчість та інноваційність	Здатність мислити нестандартно, генерувати нові ідеї, адаптувати сучасні технології та створювати захопливе освітнє середовище
Самоорганізація. Рефлексія та самовдосконалення	Внутрішні механізми професійного розвитку тренера, які визначають його здатність до самостійного управління діяльністю, критичного осмислення власного досвіду та постійного зростання.
Працездатність і надійність	Ключові характеристики, які формують стабільність, ефективність і довіру в професійній діяльності

Для практичного застосування цієї моделі (рисунок 2.1) важливо проаналізувати кожен складову окремо, визначивши її функціональне навантаження та педагогічну цінність.



Рисунок 2.1 – Складові педагогічної майстерності тренера

2.2.1. Компетентності як фундамент професійної сили

*Компетентність – це не те, що ти знаєш, а те, як ти дієш,
коли знання стають викликом*

Компетентність у педагогічній діяльності є ключовим чинником професійної ефективності, що визначає здатність педагога діяти продуктивно в різноманітних освітніх ситуаціях. Вона охоплює інтеграцію знань, умінь, навичок, особистісних якостей і ціннісних орієнтацій, які забезпечують успішне виконання професійних функцій.

Поняття «компетентність» можна визначити як інтегральну характеристику особистості, що відображає її здатність і готовність ефективно діяти у певній сфері діяльності на основі знань, умінь, навичок, досвіду, ціннісних орієнтацій та особистих установок. Вона поєднує когнітивні, емоційні і діяльнісні прояви людини, забезпечує мобілізацію наявних ресурсів у конкретних умовах і передбачає усвідомлення відповідальності за результати власних дій. Такий підхід дозволяє розглядати компетентність, як інтегративну якість особистості, що виявляється у здатності діяти ефективно в складних професійних ситуаціях.

Загальні компетенції формують світоглядну основу педагога, забезпечують його соціальну адаптацію, розвиток громадянських якостей і здатність до самореалізації. Професійні компетенції, у свою чергу, охоплюють спеціальні знання, методичну підготовку, педагогічну техніку, психологічну чутливість і здатність до рефлексії.

У структурі педагогічної майстерності поряд із професійними здібностями та педагогічною технікою виокремлює психологічну та етико-психологічну ерудицію, що підкреслює важливість особистісного забарвлення професійного знання.

Особливе значення має професійна мобільність, яка забезпечує здатність педагога адаптуватися до змін, проявляти ініціативу, здійснювати інноваційну діяльність. Бути мобільним – означає бути готовим до самозміни, вміти перебудовувати життєві ситуації, розвиватися як особистість і професіонал.

Комплексність професійних знань тренера передбачає їх формування на методологічному, теоретичному, методичному та технологічному рівнях.

Це дозволяє ефективно вирішувати педагогічні завдання, аналізувати ситуації, обирати засоби взаємодії, синтезувати матеріал для досягнення освітніх цілей.

Сучасна освітня парадигма акцентує увагу на компетентнісному підході, що передбачає формування ключових і професійних компетенцій як результат навчання. Це означає, що процес підготовки фахівця спрямовується на засвоєння знань, особливо важливо – на формування здатності застосовувати їх у професійній діяльності.

Продовжуючи розгляд професійної компетентності як фундаменту педагогічної майстерності, варто наголосити, що її розвиток є наслідком постійної практики, рефлексії та самовдосконалення. Компетентний тренер не просто виконує професійні функції – він діє як суб'єкт педагогічного впливу, здатний трансформувати освітнє середовище, адаптуватися до змін і впроваджувати інновації.

Компетентності є фундаментом педагогічної майстерності, що забезпечує професіоналізм, здатність до саморозвитку, творчої діяльності та ефективної взаємодії з спортсменами.

І. А. Зязюн підкреслює, що професійно-педагогічна компетентність є основою педагогічної майстерності, оскільки вона інтегрує досвід, знання, вміння та особистісні якості, необхідні для ефективної професійної діяльності [11]. Він також зазначає, що компетентність має структурно-рівневу будову, яка включає мотиваційний, цільовий, когнітивно-операційний компоненти, що забезпечують гармонійний розвиток особистості педагога.

У контексті підготовки майбутніх спортивних тренерів професійна компетентність набуває особливої ваги як основа ефективної тренерської діяльності. Вона охоплює гностичні, проектувальні, конструкторські, моделювальні, технологічні, комунікативні та організаційні компоненти, що забезпечують якісне планування, реалізацію та корекцію тренувального процесу. Такий багатовимірний підхід дозволяє формувати фахівця, здатного

до самостійного прийняття рішень, творчого конструювання занять, адаптації до індивідуальних потреб спортсменів, а також до ефективної взаємодії з командою, колегами та спортивним середовищем загалом.

Система освіти повинна створювати умови для розвитку компетентності через включення студентів у діяльність, що має перетворювальний і пізнавальний характер.

Професійна компетентність у цьому контексті постає як ключова опора, що гарантує ефективність, адаптивність до змін, відкритість до інновацій та ціннісну орієнтацію на особистість спортсмена. Саме вона формує здатність тренера діяти усвідомлено, творчо й етично, забезпечуючи якісну взаємодію та стійкий розвиток у професійній сфері.

Компетентний тренер має володіти широким спектром знань і навичок, які охоплюють як фізичну, так і психолого-педагогічну, методичну та організаційну складові.

Згідно з сучасними вимогами до професійної підготовки тренер-викладач повинен:

- 1) мати достатній рівень фізичної підготовленості для проведення практичних занять, суддівства змагань та продуктивного виконання інших функціональних обов'язків;
- 2) вміти демонструвати тренувальні вправи, елементи техніки спортивних вправ, техніко-тактичні дії з обраної спортивної спеціалізації;
- 3) володіти прийомами страхування спортсменів під час виконання вправ;
- 4) володіти навичками надання першої допомоги при травмах;
- 5) керувати передстартовим станом спортсмена до і в процесі змагань;
- 6) володіти методами збору, метрологічної обробки і аналізу спеціальної інформації з використанням комп'ютерної техніки щодо стану підготовленості, арсеналу змагальних дій, тактики змагальної діяльності спортсмена, його партнерів та потенційних суперників;
- 7) ефективно застосовувати у своїй діяльності організаційні,

економічні, соціально-психологічні та нормативно-правові методи управління системою підготовки спортсменів.

2.2.2. Гуманістична спрямованість: серце педагогічної взаємодії

Тільки Особистість може виховати Особистість

Гуманістична спрямованість є фундаментальною складовою педагогічної майстерності, що визначає ціннісну орієнтацію педагога на особистість вихованця. Вона виявляється у здатності педагога утверджувати духовні цінності, моральні норми, повагу до гідності кожної людини, що є основою гуманістичної парадигми сучасної освіти.

Як зазначає В. О. Сухомлинський, справжній сенс педагогічної діяльності полягає у «вихованні заради щастя дитини» уміння та особистісні якості, необхідні для ефективної професійної діяльності [48]. Такий підхід передбачає передачу знань та формування гуманістичного світогляду, здатності до співпереживання, діалогу, підтримки та розвитку особистості.

Гуманістична спрямованість діяльності тренера полягає в його здатності приймати рішення відповідно до гуманістичних постулатів, що включає професійну ідеологію, ставлення до змісту, мети, засобів і суб'єктів педагогічної взаємодії.

Педагог-гуманіст визнає значущість кожної особистості, незалежно від її інтелектуального, емоційного чи фізичного стану. Його професійна позиція базується на вірі в потенціал кожної дитини, здатності до розвитку, самоствердження і самореалізації. Гуманізм у педагогіці не є всепрощенням, а передбачає вимогливість, спрямовану на розвиток вихованця через підтримку, а не примус.

Гуманістичний підхід тренера проявляється :

- ✓ у чутливості до змін у внутрішньому світі спортсмена;

- ✓ повазі до його позицій, потреб, мотивів;
- ✓ постійному переосмисленні власних дій;
- ✓ діалозі, співпраці, партнерстві;
- ✓ толерантності, справедливості, захисті свободи особистості.

Ідеальний тренер навчає техніці та тактиці, водночас формує гуманістичні цінності, виступає носієм культурної спадщини спорту, творцем нових моральних орієнтирів. Його діяльність спрямована на зміцнення віри в кожного спортсмена, створення умов для особистісного зростання.

Як підкреслює І. Зязюн, педагогічна майстерність неможлива без гуманістичної основи, яка проявляється в емоційно-ціннісному ставленні до професії, до учня, до самого себе [11]. Гуманістична спрямованість – це і етичний принцип, і професійна необхідність, яка забезпечує ефективність освітньої взаємодії.

Гуманістична спрямованість є серцевиною педагогічної взаємодії, що визначає якість професійної діяльності тренера, її моральну глибину, соціальну значущість і духовну наповненість.

2.2.3. *Професійний потенціал: здібності, якості, внутрішній ресурс*

*Справжній тренер черпає силу не лише з знань,
а з глибини власної особистості – там, де здібності стають впливом,
а якості – довірою*

Здібності – це старт. Майстерність – це шлях

Якість взаємодії залежить від якості особистості

Внутрішній ресурс – це енергія, яка веде вперед

Професійна майстерність тренера-викладача ґрунтується на глибокому

внутрішньому ресурсі – сукупності здібностей, особистісних якостей, мотиваційних установок і психофізичних характеристик. У світі існують тисячі видатних тренерів, і кожен із них - яскрава, самобутня особистість, що володіє унікальним набором професійних і особистісних рис.

Спортивна діяльність, особливо в умовах змагань, вимагає від тренера високого рівня мобілізації фізичних, інтелектуальних і психічних ресурсів. Поряд із вимогами до знань, умінь і навичок, суспільство висуває особливо високі вимоги до особистості тренера, його здатності до педагогічного впливу, емоційної стійкості, моральної відповідальності.

Педагогічні здібності – це індивідуально–психологічні передумови успішної професійної діяльності, які забезпечують швидке оволодіння майстерністю та ефективне виконання професійних функцій. Як зазначає І. Зязюн, «здібності – це індивідуальні передумови успішної діяльності, стимулятори професійного зростання» [11].

У контексті тренерської діяльності педагогічні здібності набувають специфічного змісту. На основі аналізу психолого-педагогічних джерел виокремлено вісім основних груп здібностей:

1) Дидактичні здібності – забезпечують здатність доступно, цікаво і чітко викладати матеріал, стимулювати розумову активність, адаптувати знання до рівня сприйняття спортсменів;

2) Організаторські здібності – дозволяють формувати команду, структурувати тренувальний процес, організовувати власну діяльність, проявляти дисциплінованість, відповідальність і точність;

3) Комунікативні здібності – забезпечують ефективну взаємодію з спортсменами, їх батьками, колегами, сприяють формуванню довіри, доброзичливості та партнерства;

4) Перцептивні здібності – лежать в основі вміння «читати» емоційний стан спортсмена, проникати у його внутрішній світ, розуміти мотивацію, інтереси, потреби;

5) Сугестивні здібності – передбачають здатність до емоційно-вольового впливу, формування авторитету, переконання, здатність вселяти віру в себе і в успіх;

6) Науково-пізнавальні (академічні) здібності – забезпечують здатність до оволодіння новими знаннями, орієнтацію в сучасних наукових досягненнях, творчий підхід до вирішення професійних завдань;

7) Конструктивні здібності – дозволяють стратегічно планувати тренувальний процес, орієнтуватися на кінцеву мету, інтегрувати знання в систему підготовки;

8) Здібності самовладання – охоплюють емоційну стійкість, оптимізм, креативність, здатність до перебудови діяльності в умовах змін [18].

Варто зазначити, що педагогічні здібності не функціонують ізольовано – вони взаємодіють, доповнюють одне одного, створюючи цілісну систему професійного потенціалу. У разі недостатнього розвитку однієї групи здібностей, інші можуть компенсувати її, що свідчить про гнучкість і адаптивність психолого-педагогічної структури особистості тренера.

Близьким за сутністю до педагогічних здібностей є поняття професійно-педагогічного потенціалу тренера. Це система природних і набутих якостей, що визначають здатність педагога ефективно виконувати свої професійні обов'язки, охоплюючи базу знань, умінь, мотиваційних установок, творчих здібностей і моральних переконань. Іван Зязюн визначає професійно-педагогічний потенціал, як інтеграцію знань, досвіду та особистісних якостей, що забезпечують продуктивну педагогічну діяльність. [11]. Отже, потенціал реалізується лише тоді, коли поєднується з особистими якостями педагога. «Професійні якості – індивідуальні особливості суб'єкта діяльності, що впливають на її ефективність та успішність і є стійкими, суттєвими, рівноцінними та вираженими. [18]. Особисті якості тренера рідко проявляються ізольовано – вони утворюють цілісну систему, що визначає стиль його професійної поведінки.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури виокремлено

чотири основні групи якостей особистості тренера: морально-етичні, волюві, творчі і естетичні якості. Для глибшого розуміння і подальшого формування особистісного потенціалу доцільно детально розглянути кожну із груп якостей.

1. Морально-етичні якості

Це внутрішні переконання, цінності та поведінкові орієнтири, які визначають здатність тренера діяти справедливо, відповідально та з повагою до особистості спортсмена. Вони формують етичний фундамент взаємодії, де професіоналізм поєднується з людяністю, а спортивне зростання - з моральним розвитком. Ці якості є основою гуманістичної спрямованості тренера. До них належать:

- 1) любов до людей, доброта, милосердя, сердечність;
- 2) терпимість, толерантність, щирість, емпатія, чуйність;
- 3) відповідальність, чесність, справедливість, добродішність, інтелігентність;
- 4) тактовність, скромність, уважність, дружелюбність, гумор.

Любов до людей. Це фундаментальна гуманістична риса, що проявляється у щирій прихильності до вихованців, готовності підтримати, зрозуміти, допомогти. У педагогіці вона набуває форми педагогічної любові – «морального почуття, яке проявляється у стійкій, самовідданій та усвідомленій орієнтації педагога на вихованців». Вона формує довіру, відкритість і мотивацію до саморозвитку.

Терпимість і толерантність. Ці якості означають здатність приймати різноманітність поглядів, поведінки, культурних особливостей. У тренерській практиці це вміння працювати з різними типами особистостей, не нав'язуючи власні переконання, а створюючи атмосферу поваги та прийняття.

Милосердя і доброта. Милосердя – це діяльне прагнення допомогти тому, хто потребує підтримки. Доброта – здатність співчувати, бути чуйним до ближнього. У тренерській діяльності ці якості проявляються у готовності

підтримати спортсмена в складний момент, не засуджуючи, а допомагаючи подолати труднощі, підтримці під час поразки.

Сердечність і щирість. Сердечність – це душевність, відкритість. Щирість – чесність у почуттях і намірах. Тренер, який щиро вірить у своїх вихованців, здобуває їхню довіру, формує емоційно безпечне середовище для розвитку.

Тактовність. Це вміння поводитися з урахуванням етичних норм, не завдаючи дискомфорту іншим. У тренерській практиці – це здатність коректно давати зворотний зв'язок, уникати приниження, зберігати гідність спортсмена.

Толерантність. Це соціальна чеснота, що передбачає прийняття культурного і світоглядного різноманіття. Тренер, який визнає право кожного на індивідуальність, формує у спортсменів повагу до інших, сприяє згуртованості команди.

Довіра і дружелюбність. Довіра – це готовність надати простір для самостійності. Дружелюбність – відкритість до нових відносин, здатність співіснувати з різними людьми. Ці якості формують партнерські стосунки, сприяють емоційній стабільності в команді.

Чуйність і уважність. Чуйність – здатність швидко реагувати на потреби інших. Уважність – здатність концентруватися, помічати деталі. Тренер, який уважний до емоцій, стану, потреб спортсмена, здатен своєчасно надати підтримку, скоригувати виховний процес.

Працьовитість і чесність Працьовитість – прагнення до праці, ефективність. Чесність – моральна якість, що відображає правдивість, порядність. Тренер, який працює сумлінно і чесно, формує у спортсменів повагу до праці, справедливість, відповідальність.

Справедливість. Це здатність діяти неупереджено, визнавати заслуги, дотримуватися морального балансу. У тренувальному процесі – це рівне ставлення до всіх, об'єктивність у оцінюванні, підтримка слабших.

Цілеспрямованість. Це здатність визначати мету, планувати її

досягнення, долати перешкоди. У тренерській діяльності вона проявляється у стратегічному мисленні, побудові тренувальних планів, мотивації спортсменів до досягнення результатів.

Відповідальність. Означає здатність усвідомлювати наслідки своїх дій, відповідати за результати. Тренер несе відповідальність за фізичне здоров'я, за моральний розвиток спортсмена, а також його безпеку, психологічний комфорт.

Дисциплінованість. Це здатність дотримуватися правил, норм, організованість. У тренера вона проявляється у системності роботи, пунктуальності, здатності бути прикладом для спортсменів.

Скромність і інтелігентність. Скромність – природність, відсутність надуманості. Інтелігентність – внутрішня культура, повага до інших, самоповага. Тренер, який не нав'язує себе, а діє з гідністю, формує моральний авторитет, стає прикладом для наслідування

Доброчесність. Це моральна чистота, чесність, орієнтація на добро і справедливість. Тренер, який діє доброчесно, формує у спортсменів етичні орієнтири, сприяє розвитку моральної зрілості.

Гумор - здатність бачити смішне, створювати позитивну атмосферу. У тренувальному процесі – це засіб зниження напруги, формування емоційного контакту, підтримки мотивації.

Виокремленні риси формують моральну основу професійної діяльності, визначають етичний стиль взаємодії з вихованцями, сприяють формуванню довіри, поваги та мотивації у спортсменів.

2. Вольові якості

Вольові риси – це здатність до самоконтролю, витримки, наполегливості, цілеспрямованості. Вони забезпечують стабільність поведінки тренера в екстремальних умовах, його здатність долати труднощі, приймати відповідальні рішення, підтримувати дисципліну та організованість у команді.

Вольові якості тренера є критично важливими в умовах високої

емоційної напруги, фізичного навантаження та непередбачуваності спортивних ситуацій. Вони забезпечують здатність діяти рішуче, витримано, відповідально, зберігаючи внутрішню стабільність і контроль.

Воля – здатність долати труднощі, діяти в умовах втоми, стресу, тиску. Це психічна функція, що дозволяє свідомо керувати поведінкою для досягнення мети.

Сміливість – здатність долати страх, діяти в умовах ризику, приймати відповідальність за рішення.

Проникливість – здатність передбачати розвиток подій, розуміти наміри інших, прогнозувати поведінку спортсменів.

Твердість характеру – рішучість, послідовність, душевна стійкість у досягненні цілей.

Вимогливість – здатність встановлювати високі стандарти поведінки, дисципліни, результативності

Врівноваженість – контроль емоцій, здатність адекватно оцінювати ситуацію.

Витримка – здатність гальмувати імпульсивні реакції, зберігати спокій у критичних ситуаціях.

Зібраність – внутрішня організованість, точність, готовність до дій.

Самостійність – здатність приймати рішення без зовнішньої підтримки, нести відповідальність.

Надійність – стабільність, безпомилковість, своєчасність дій.

Стриманість – моральна якість, що передбачає контроль над емоціями.

Наполегливість і завзяття – активне прагнення до мети, подолання перешкод.

Рішучість і мужність – готовність діяти без вагань, навіть у складних або небезпечних умовах.

Самовладання – здатність контролювати себе, зберігати ясність мислення.

Самокритичність – здатність визнавати помилки, коригувати поведінку.

Самовідданість – готовність жертвувати особистими інтересами заради команди, ідеї, мети.

Ці якості формують психологічну стійкість тренера, його здатність бути лідером, прикладом для спортсменів, підтримувати їх у найскладніших обставинах.

3. Творчі якості

Спорт – це динамічне середовище, що вимагає постійної адаптації, імпровізації, пошуку нестандартних рішень. Творчість у спорті – це здатність мислити нестандартно, діяти гнучко і створювати умови для зростання кожного спортсмена.

✓ **Імпровізація** – здатність оперативно змінювати хід тренування або тактику змагань відповідно до ситуації.

✓ **Ініціативність** – активне прагнення до вдосконалення, створення нових форм роботи.

✓ **Інтуїція** – глибоке відчуття ситуації, здатність приймати рішення на основі досвіду і чуття.

✓ **Критичність і кмітливість** – здатність аналізувати, оцінювати, швидко реагувати.

✓ **Новаторство** – впровадження нових методик, технічних засобів, підходів.

✓ **Самоорганізація** – здатність до ефективного планування, управління часом, ресурсами.

✓ **Пізнавальна допитливість** – прагнення до знань, вивчення нових тенденцій у спорті.

Творчі якості тренера дозволяють йому бути гнучким, адаптивним, ефективним у змінних умовах, мотивувати спортсменів до саморозвитку.

4. Естетичні якості

Естетичні якості тренера – це здатність до сприйняття і створення

гармонії, краси, виразності в рухах, поведінці, комунікації. Вони особливо важливі у видах спорту, де оцінюється артистизм, виразність, пластика.

✓ **Артистичність** – здатність передати емоцію, створити образ через рух.

✓ **Культура поведінки** – естетика спілкування, зовнішнього вигляду, мови.

✓ **Життєрадісність і гумор** – створення позитивної атмосфери, зниження напруги.

✓ **Одухотвореність** – глибина внутрішнього світу, здатність надихати.

Естетичні якості тренера сприяють формуванню емоційної культури спортсменів, розвитку їх естетичного сприйняття, гармонізації внутрішнього стану.

Отже, професійно-педагогічний потенціал тренера є інтегрованою системою, що охоплює педагогічні здібності, морально–етичні, вольові, творчі та естетичні якості. Ці компоненти формують унікальний стиль взаємодії тренера з вихованцями. Здібності забезпечують здатність до організації, комунікації, мотивації, а особистісні якості – моральну глибину, емоційну стійкість, креативність і культурну виразність. У своїй сукупності вони створюють основу педагогічної майстерності, сприяють досягненню високих результатів у спорті та гармонійному розвитку особистості спортсмена.

2.2.4. Професійна культура і педагогічний стиль: особиста професійна позиція, такт, техніка

Особиста позиція – це не роль, а внутрішній вибір.

Тренер з культурою – це висококваліфікований фахівець, а також приклад для інших.

Техніка впливу починається з поваги.

Загальна педагогічна культура є інтегральною характеристикою професійної зрілості педагога, яка проявляється у його ставленні до навчально-виховного процесу, до себе як суб'єкта педагогічної діяльності, до учнів, колег і суспільства загалом. Вона формується в процесі особистісного розвитку, професійного становлення та постійного самовдосконалення.

Наукові джерела дозволяють виокремити низку ключових критеріїв, що визначають рівень сформованості загальної педагогічної культури тренера. Серед них особливу увагу слід приділити таким складовим, як *особиста професійна позиція, педагогічний такт і педагогічна техніка*, які комплексно відображають глибину професійної самосвідомості, культуру взаємодії та майстерність реалізації педагогічного впливу.

Особистісна професійна позиція: усвідомлення, цінності, саморозвиток.

Особистісна професійна позиція концентрує головні показники професійної культури педагога, визначає його стиль, мотивацію, етичну орієнтацію та здатність до саморозвитку.

Формування власної професійної позиції починається з усвідомлення себе як фахівця, розуміння своїх сильних і слабких сторін. Важливо спиратися на цінності, які визначають напрям діяльності. Саморозвиток стає ключем до вдосконалення майстерності й досягнення нових вершин. Наприклад, молодий тренер, який усвідомлює значення чесності та відповідальності, щодня працює над собою: аналізує власні помилки.

Особистісна професійна позиція: усвідомлення, цінності, саморозвиток

Особистісна професійна позиція концентрує головні показники професійної культури педагога, визначає його стиль, мотивацію, етичну орієнтацію та здатність до саморозвитку.

Особистісна професійна позиція – це внутрішня готовність тренера діяти як активний учасник освітнього процесу, брати відповідальність за

результати, проявляти ініціативу, самостійність і творчість, яка переходить у професійну позицію педагога. Професійна позиція педагога – це цілісна система цінностей, переконань і практичних дій, що визначає його стиль взаємодії з учнями, їх батьками, колегами та суспільством.

Особистісна професійна позиція є усвідомленим ставленням до власної ролі в педагогічній системі. Формується як результат глибокого осмислення себе як педагога, сутності освітньої діяльності та прийняття відповідальності за його результати. Це стрижень, що рухає вперед до реалізації професійної місії. Водночас виступає інтегральною характеристикою його професійної культури та педагогічної майстерності.

У контексті тренерської діяльності професійна позиція охоплює ставлення до цілей і завдань спортивної підготовки, змісту тренувального процесу, методів і форм організації занять, а також до конкретних видів спорту та систем фізичних вправ. Вона проявляється в прагненні розвивати нові ідеї, впроваджувати передовий педагогічний досвід, постійно професійно розвиватися, що в тренерській практиці означає активну участь у модернізації підходів до підготовки спортсменів, відкритість до інновацій та відповідальність за якість освітньо-тренувального процесу.

Особистісна концепція педагогічної діяльності формується у студентів в процесі професійної підготовки. Вона включає:

- захопленість обраною професією;
- усвідомлення значущості майбутніх професійних обов'язків;
- сформованість етичних цінностей (гуманізм, доброта, повага до гідності та інших);
- готовність до піклування про фізичне, психічне і моральне здоров'я спортсменів;
- здатність до саморозвитку і саморегуляції.

Педагогічний такт: етика впливу, міра взаємодії, стиль поведінки

Педагогічний такт є важливою складовою моральної культури тренера, що визначає якість його взаємодії з вихованцями, колегами, батьками,

суддями та іншими учасниками освітнього процесу. Це елемент професійної етики, внутрішньої культури, емоційної зрілості та соціальної відповідальності.

Педагогічний такт тренера – це вміння дотримуватися міри у педагогічному впливі, виявляти уважність, чуйність, витримку, повагу до особистості спортсмена, незалежно від ситуації. Він проявляється у здатності тренера: зберігати гідність і врівноваженість у колективі; коректно реагувати на поведінку спортсмена; дотримуватися етичних норм у спілкуванні; поєднувати вимогливість із доброзичливістю; адаптувати стиль поведінки до контексту: тренування, змагання, неформальне спілкування.

Педагогічний такт є проявом цієї моральної зрілості, що виявляється у здатності тренера до етичного вибору, самоконтролю, рефлексії та поваги до гідності кожного вихованця.

До ключових складових педагогічного такту належать вимогливість, поєднана з повагою; здатність до емпатії, уважність; діловий, але доброзичливий тон спілкування; вміння стримувати емоції, уникати поспішних висновків; знання вікових та індивідуальних особливостей спортсменів; самокритичність у оцінці власної діяльності.

Професійний такт тренера проявляється як у словах, так і у зовнішньому вигляді, манерах, своєчасності дій, здатності дотримуватися обіцянок, уникати пліток, зберігати конфіденційність.

Педагогічна етика, як наука і практика, визначає норми взаємодії педагога з усіма суб'єктами освітнього процесу. Вона охоплює:

- моральну свідомість і професійну рефлексію;
- педагогічний обов'язок – сукупність моральних норм і суспільних вимог до професії;
- справедливість – об'єктивність у оцінюванні дій учнів;
- гідність – усвідомлення соціальної значущості професії;
- громадянські цінності – патріотизм, відповідальність, повага до мови, культури, традицій.

У контексті спортивної педагогіки ці етичні засади набувають особливої ваги, адже саме тренер виступає моральним орієнтиром для спортсмена. Його професійна поведінка має ґрунтуватися на тонкому балансі між вимогливістю і людяністю, принциповістю і гнучкістю, що забезпечує ефективну взаємодію та формує довіру в освітньо–тренувальному процесі.

Тактовність у тренерській діяльності проявляється через здатність оперативно оцінювати ситуацію та обирати найбільш доречну форму педагогічного впливу. Тактовний тренер вміє точно підібрати слова, інтонацію і невербальні засоби спілкування, які передають зміст та зберігають емоційний комфорт спортсмена. Він уникає принизливих формулювань, дбає про гідність вихованця, діє з повагою, але водночас зберігає принциповість у вимогах. Такий стиль взаємодії сприяє формуванню довіри, мотивації та позитивного емоційного клімату в тренувальному процесі.

Педагогічний такт – це складна професійна якість, що інтегрує моральну культуру, емоційну зрілість, етичну позицію, педагогічну майстерність і громадянську відповідальність. Він є основою ефективної взаємодії тренера з вихованцями, показником його професійної готовності та духовної зрілості.

Педагогічна техніка тренера: інструменти впливу, саморегуляція, стиль взаємодії

Педагогічна техніка тренера є важливою складовою його професійної майстерності, що забезпечує ефективність навчально-виховної взаємодії. Це сукупність раціональних засобів, умінь та особливостей поведінки, спрямованих на реалізацію методів і прийомів роботи з вихованцями відповідно до мети, умов і контексту освітнього процесу. Педагогічна техніка тренера передбачає:

- високу культуру мовлення;
- володіння мімікою, пантомімікою, жестами;
- уміння керувати психофізичним станом;

- здатність до «бачення» внутрішнього стану спортсменів;
- вміння організовувати контакт і керувати педагогічним спілкуванням.

Оскільки у педагогічній діяльності немає дрібниць, важливим є кожне слово, його інтонація, темп, емоційне забарвлення, а також постава, хода, зовнішній вигляд. Важливо, щоб тренер володів прийомами організації власної поведінки, вміти керувати настроєм, стилем і тоном спілкування, інтонацією, поглядом, мімікою, рухами.

Педагогічна техніка є інструментом реалізації педагогічного задуму, засобом трансляції внутрішнього змісту через зовнішні прояви.

До основних компонентів педагогічної техніки належать:

- 1) вербальна комунікація (мовлення, інтонація, логіка викладу);
- 2) невербальна комунікація (міміка, жести, зовнішній вигляд);
- 3) психофізична саморегуляція (емоції, увага, уява, дихання, м'язовий тонус).

Ці компоненти спрямовані або на організацію внутрішнього самопочуття тренера, або на вміння це самопочуття виявляти зовні. Умовно педагогічну техніку поділяють на внутрішню (самоконтроль, саморегуляція) та зовнішню (вплив, взаємодія).

Педагогічна техніка складається з двох груп умінь:

1. Внутрішня педагогічна техніка (саморегуляція):

- ✓ техніка мовлення: керування диханням, дикцією, темпом, гучністю;
- ✓ техніка володіння тілом: міміка, пантоміміка, постава;
- ✓ психотехніка: керування емоціями, зняття напруги, пробудження творчого самопочуття;
- ✓ соціально–перцептивні вміння: увага, уява, спостережливність;
- ✓ техніка зовнішнього вигляду: охайність, естетика, відповідність ситуації.

2. Зовнішня педагогічна техніка (вплив):

- ✓ техніка організації контакту: встановлення довіри, підтримка мотивації;

- ✓ техніка педагогічного спілкування: вербальні та невербальні засоби;
- ✓ техніка навіювання: емоційне переконання, створення образу;
- ✓ організація колективних творчих справ: згуртування, ініціативність, лідерство.

Внутрішня техніка тренера

Внутрішня педагогічна техніка – це створення внутрішнього налаштування тренера, психологічне настроювання на майбутню діяльність через вплив на емоції, розум, волю та почуття. Вона визначає якість професійної поведінки і безпосередньо впливає на атмосферу тренувального процесу.

Для тренера важливо навчитися управляти своїм емоційним станом, мисленням, вольовими імпульсами. Внутрішній стан детермінує його професійну діяльність і позначається на спортсменах, батьках і колегах.

Внутрішня техніка тренера охоплює низку важливих психологічних і емоційних компонентів, які забезпечують ефективність його професійної діяльності. Одним із ключових елементів є педагогічний оптимізм – віра в успіх, позитивне бачення перспектив розвитку спортсмена та здатність підтримувати мотиваційний тон у взаємодії. Не менш важливою є здатність володіти собою, що проявляється у вмінні контролювати емоції, зберігати спокій у складних ситуаціях і діяти зважено.

Цілеспрямованість, самовладання та рішучість формують основу внутрішньої дисципліни тренера, дозволяючи йому наполегливо рухатися до поставлених цілей, не втрачаючи внутрішнього балансу. Психологічна стійкість забезпечує здатність витримувати професійні навантаження, долати труднощі та зберігати продуктивність у стресових умовах.

Завершує цю систему позитивне емоційне ставлення до себе, своєї праці та спортсменів, яке створює сприятливий емоційний фон, сприяє формуванню довіри, взаємоповаги та ефективної комунікації в тренувальному процесі.

Позитивні емоції активують діяльність, надихають, формують

атмосферу довіри. Натомість негативні – дезорганізують поведінку, викликають тривогу, страх, підозру.

Гумор – один із дієвих засобів впливу на емоційну сферу. Він допомагає зняти напругу, вирішити конфлікти, налагодити контакт. Кожне слово тренера несе інформацію та емоційне ставлення, що формує довіру і мотивацію, створює атмосферу підтримки й впевненості.

Зовнішня техніка тренера – це прояв внутрішнього стану тренера через міміку, голос, рухи, пластику, жести, пози, ходу. Вона є засобом трансляції педагогічного змісту, інструментом впливу на спортсменів.

Компоненти зовнішньої техніки:

- ✓ **техніка мовлення:** дикція, темп, інтонація, постановка голосу;
- ✓ **невербальні засоби:** міміка, жести, пози, хода, осанка;
- ✓ **візуальний контакт:** погляд, частота і тривалість контакту очей;
- ✓ **зовнішній вигляд:** охайність, відповідність ситуації;
- ✓ **органічність і стриманість жестів:** доцільність, непримушеність.

На думку І. Зязюна, педагог має бути естетично виразним, адже зовнішність, культура мовлення, виразні рухи виступають засобами педагогічного впливу» [39]. Красива осанка, впевнена хода, доброзичливий погляд – усе це формує образ тренера як морального лідера.

Невербальні засоби комунікації тренера мають відповідати певним професійним вимогам, що забезпечують ефективність взаємодії та позитивне сприйняття. Зокрема, жести повинні бути стриманими, природними, розташованими переважно в зоні вище поясу, щоб не створювати зайвої напруги. Пози мають бути відкритими – без схрещених рук чи закритих рухів, що символізують дистанцію або захист.

Рухи тренера бажано виконувати плавно, з орієнтацією вперед, демонструючи готовність до діалогу та взаємодії. Міміка повинна бути виразною, доброзичливою, відображати щирість і емоційне залучення до процесу. Особливу увагу слід приділяти погляду – він має бути прямим, уважним і підтримуючим, адже саме очі часто передають найглибші сигнали

довіри, впевненості та поваги до спортсмена. Невербальні сигнали часто сприймаються сильніше, ніж слова. Діти «читають» обличчя тренера, визначають його настрій, ставлення, готовність до співпраці. Усмішка, як виразник духовного здоров'я, створює атмосферу довіри.

Внутрішня і зовнішня педагогічна техніка тренера є взаємопов'язаними складовими його професійної майстерності. Внутрішня техніка забезпечує саморегуляцію, емоційну стійкість і мотивацію, а зовнішня – ефективну комунікацію, виразність і вплив. Їхнє гармонійне поєднання формує цілісний стиль тренера, сприяє успішній освітній взаємодії та розвитку особистості спортсмена.

Приклади з практики, які ілюструє застосування педагогічної техніки тренера в реальній ситуації:

Ситуація 1. Під час тренування юна спортсменка припустилася помилки у виконанні технічного елемента.

Замість того, щоб різко вказати на недолік, тренер спокійно підійшов, використав доброзичливу інтонацію та сказав: *«Ти вже добре опанувала базу, а зараз спробуй трохи змінити кут руху – це допоможе зробити виконання ще точнішим.»* Він продемонстрував правильний рух, запропонував повторити разом і підтримав її словами: *«Я бачу, що ти стараєшся – це головне.»*

У цьому прикладі тренер застосував: комунікативну гнучкість – добір слів і тону відповідно до ситуації; педагогічну доцільність – корекція без приниження; емоційну врівноваженість – уникнення роздратування; мотивувальну підтримку – акцент на позитивному.

Ситуація 2. Після невдалого виступу на змаганнях спортсмен засмучений, відчуває розчарування і втрату мотивації.

Тренер, усвідомлюючи емоційний стан вихованця, підходить без поспіху, демонструючи відкриту поставу, що сигналізує про готовність до підтримки. Замість критики він обирає спокійну, доброзичливу інтонацію і говорить:

«Я бачив, як ти боровся до останнього метра. Це вже заслуговує на повагу. Ми проаналізуємо, що можна вдосконалити – і наступного разу ти будеш сильнішим.»

Тренер уникає акценту на результаті, натомість підкреслює важливість зусиль і процесу. Він запрошує спортсмена до спільного перегляду відео запливу, щоб разом визначити технічні моменти для покращення, тим самим формуючи атмосферу співпраці.

У цьому прикладі тренер застосував: емпатійне слухання – уважне ставлення до емоційного стану спортсмена; мотивувальну підтримку – підкреслення зусиль і потенціалу; конструктивну рефлексію – спільний аналіз помилок без осуду; збереження емоційної врівноваженості – уникнення роздратування, створення позитивного фону.

Ситуація 3. Спортсмен прийшов на тренування після незадовільної оцінки в школі.

Тренер помічає пригнічений стан вихованця, знижену концентрацію, і починає заняття з короткої, підтримувальної розмови:

«Бувають дні, коли щось не складається. Але це не визначає тебе як людину чи спортсмена. Тренування – це твій простір сили. Використай його, щоб перезавантажитися.»

Він дає трохи більше часу на адаптацію, включає вправи, які спортсмен добре виконує, щоб повернути впевненість. Після тренування тренер коротко обговорює, як поєднувати навчання і спорт, пропонує підтримку, демонструючи щирий інтерес до особистості вихованця.

У цьому прикладі тренер застосував: психологічну чутливість – вміння розпізнати емоційний стан і реагувати відповідно; позитивне підкріплення – акцент на сильних сторонах спортсмена; індивідуалізацію підходу – адаптація тренувального процесу до ситуації; створення безпечного емоційного середовища – формування простору довіри та підтримки.

Ці приклади демонструють, як педагогічна техніка тренера допомагає у формуванні стійкості, самоповаги та довіри.

2.2.5. Мова тренера: спілкування як простір майстерності

Спілкування – це міст між серцями і думками, що поєднує людей у єдиному просторі довіри.

Тренер, який слухає, навчає глибше.

Педагогічне спілкування є однією із фундаментальних складових професійної майстерності тренера. Воно забезпечує передачу знань, формує емоційний, моральний та духовний зв'язок між тренером і спортсменом. Найвищого рівня педагогічне спілкування досягає тоді, коли тренер здатний виходити за межі формальної ролі і спілкуватися з спортсменами на рівні духовної близькості, бачити в ньому однодумця.

Спілкування – це процес обміну інформацією, думками, емоціями, що спрямований на встановлення взаєморозуміння та формування стосунків. У педагогічному контексті воно набуває особливого значення, адже впливає на формування особистості спортсмена, його мотивацію, емоційний стан, ставлення до навчання і спорту.

Спілкування як базова категорія поведінки та діяльності людини, позиціонується в її свідомості. Це обумовлює розвиток однієї із базових потреб до взаємодії, співпраці, задоволення якої органічно пов'язане з неодмінним досягненням психоемоційного комфорту людини, відчуттям захищеності та особистісної значущості.

Педагогічне спілкування у тренерській діяльності є ключовим чинником формування ефективної взаємодії між учасниками освітньо-тренувального процесу. Його специфіка полягає у провідній ролі тренера у встановленні міжособистісних взаємин, що передбачає організаційне, та виховне спрямування комунікації. Важливим аспектом є постійний аналіз характеру взаємодії, що дозволяє своєчасно коригувати поведінкові моделі та запобігати педагогічним помилкам. Натомість непрофесійне спілкування,

позбавлене етичної чутливості, може породжувати страх, невпевненість, знижувати мотивацію та працездатність спортсменів, формуючи негативне ставлення до тренера і самого процесу навчання.

Залежно від стилю взаємодії та ступеня особистісного залучення, педагогічне спілкування тренера може набувати різних форм.

Типологія педагогічного спілкування

Суб'єктно-суб'єктне спілкування ґрунтується на взаємній повазі, рівності позицій, відкритості та емпатії, що сприяє формуванню довірливих стосунків.

Функціонально-рольове має формальний характер, позначене стандартизованістю і відсутністю особистісного компонента, що може знижувати емоційну залученість спортсмена.

Особистісно орієнтоване поєднує нормативні функції з проявом щирості, емоційної підтримки та індивідуального підходу, що є оптимальним для гармонійного розвитку особистості вихованця.

Кожен із зазначених типів спілкування визначає характер взаємодії між тренером і спортсменом та зумовлює специфіку реалізації педагогічних функцій у тренувальному процесі. Саме через спілкування тренер здійснює вплив на формування особистості вихованця, організовує освітню діяльність, передає знання та забезпечує емоційну підтримку.

Функції педагогічного спілкування

У тренерській практиці педагогічне спілкування виконує низку важливих функцій, які забезпечують цілісність освітнього процесу:

1. Самоствердження – сприяє усвідомленню власного «Я» через висловлення думок і позицій.
2. Інформаційна – забезпечує ефективну передачу та отримання знань, інструкцій, зворотного зв'язку.
3. Пізнання особистості – дозволяє тренеру глибше розуміти потреби, мотиви та емоційний стан спортсмена.
4. Організація взаємодії – координує дії учасників тренувального

процесу, забезпечуючи його структурованість.

5. Експресивна – виявляється у здатності до емоційного співпереживання, підтримки, створення позитивного мікроклімату.

Незважаючи на важливість педагогічного спілкування, у практиці тренера можуть виникати бар'єри спілкування – психологічні труднощі, які перешкоджають ефективному контакту між тренером і спортсменом, знижують рівень взаєморозуміння, породжують конфлікти або емоційне напруження. Їх подолання потребує професійної рефлексії та гнучкості у комунікативних стратегіях.

Науковці [13, 19] визначають основні типи бар'єрів педагогічного спілкування:

1) Соціальний бар'єр виникає тоді, коли тренер навмисно демонструє свою перевагу, підкреслює статус і домінує у взаємодії. Це створює дистанцію між ним і спортсменом, знижує рівень довіри. Подолання цього бар'єра можливе через формування партнерських взаємин, повагу до особистості вихованця та уникнення авторитарного стилю.

2) Фізичний бар'єр пов'язаний з організацією простору: надмірна дистанція, закриті пози, невдале розміщення учасників тренування. Відкритість, зменшення фізичної дистанції, доброзичлива невербальна поведінка сприяють усуненню цього бар'єра.

3) Гностичний бар'єр виникає через складність викладу матеріалу, використання незрозумілих термінів, перевантаження інформацією. Тренер має дбати про доступність мовлення: уникати довгих речень (понад 17 слів), говорити у помірному темпі (до 2,5 слів за секунду), адаптувати зміст до рівня спортсменів.

4) Психологічний бар'єр проявляється у вигляді негативних установок, сформованих на основі попереднього досвіду, розбіжності інтересів, страху перед контактом. Його подолання можливе через переорієнтацію уваги з особистості на діяльність, створення позитивного емоційного фону, мотивацію до занять.

Найпоширенішими серед психологічних бар'єрів у спортивній діяльності є:

Розбіжність настанов: тренер приходять на тренування з ентузіазмом, а спортсмени – незібрані, байдужі. Це викликає роздратування. Важливо враховувати емоційний стан групи та працювати над мотивацією.

Боязнь контакту: характерна для тренерів–початківців, які побоюються спілкування з дітьми чи батьками. Подолання можливе через ретельну підготовку, накопичення досвіду, супервізію.

Звуження функцій спілкування: коли домінує лише інформаційна функція, а соціально-перцептивна та емоційна залишаються поза увагою. Необхідно розширити спектр взаємодії.

Страх помилки: тренер боїться запізнитися, неправильно оцінити відповідь, підібрати не ті засоби. Це виправляється через професійну рефлексію, планування, підтримку колег.

Наслідування чужого стилю: молодий тренер копіює манери досвідченого педагога, не враховуючи власну індивідуальність. Важливо формувати автентичний стиль спілкування.

Естетичний бар'єр зумовлений несприйняттям зовнішнього вигляду, міміки, жестів. Його усувають шляхом самоконтролю, охайності, естетичної культури поведінки.

Емоційний бар'єр виникає за невідповідності емоційного стану тренера і спортсмена, негативних емоцій, що деформують сприймання. Усмішка, чуйність, емпатія – ключові засоби його подолання.

Мова тренера – це простір майстерності, у якому формується довіра, мотивація, емоційна підтримка та особистісне зростання. Отже, педагогічне спілкування є важливою складовою професійної майстерності педагога, оскільки саме через нього реалізуються функції освітнього процесу. Педагогічне спілкування тренера є ключем до ефективної взаємодії, розвитку спортсменів і реалізації гуманістичних засад освіти.

2.2.6. Педагогічна творчість: натхнення, гнучкість, новаторство

Натхнення тренера – енергія, що пробуджує розвиток.

Гнучкість – це сила, яка не ламається, а змінюється.

Новатор – це той, хто бачить можливість там, де інші бачать межу.

У педагогічній, філософській та психологічній літературі творчість трактується, як свідомо діяльність, спрямована на створення нового.

Як зазначає С. Сисоєва, творчість має потужний психореабілітаційний ефект, дозволяє людині зануритися у себе, черпати сили для життя і професійних звершень [22]. У контексті тренерської діяльності творчість є джерелом ініціативи, активності, інновацій, що забезпечують ефективну взаємодію з вихованцями.

Тренувальний процес постає як безперервний пошук оптимальних рішень для досягнення спортивного результату. Його динаміка зумовлена індивідуальною неповторністю кожного спортсмена, що потребує нових творчих підходів та адаптації педагогічних стратегій.

У тренерській практиці творчість можна визначити як дослідницький процес, у якому аналіз власного досвіду, інтеграція передових педагогічних технологій, прогнозування результатів та вияв нових закономірностей стають основою для побудови ефективної освітньо-тренувальної взаємодії. У цьому контексті творчість перестає бути епізодом – вона трансформується у стиль мислення, що визначає якість професійної діяльності.

Ефективність творчої діяльності тренера безпосередньо залежить від його особистісного потенціалу. Високий рівень педагогічної культури, здатність до рефлексії, відкритість до нового – усе це формує основу для глибокого і результативного впливу на вихованців.

Серед ключових якостей, що характеризують творчого тренера, варто виокремити наукове мислення, яке забезпечує системність і обґрунтованість дій; дослідницьку сміливість – готовність експериментувати та виходити за межі шаблонів; критичний аналіз – здатність оцінювати ситуацію з різних позицій; професійну інтуїцію – тонке відчуття педагогічних нюансів; потребу у самовдосконаленні – постійне прагнення до розвитку; а також інноваційне мислення – уміння створювати нові моделі взаємодії.

Ці якості інтегруються у професійне мислення тренера, яке передбачає цілісне бачення педагогічної ситуації, її глибокий аналіз, здатність до моделювання варіативних рішень та нестандартний підхід до організації навчально–тренувального процесу. Поєднання загальних інтелектуальних здібностей із спеціальними професійними навичками формує той рівень творчого мислення, який забезпечує справжню ефективність діяльності.

Педагогічна творчість тренера є багатовимірним явищем, що охоплює низку важливих компонентів. Одним із них є натхнення – внутрішній імпульс, що живить емоційну залученість і мотивацію до створення нового. Саме натхнення надає тренувальному процесу динаміки, енергетики та глибини.

Іншою важливою складовою є гнучкість – здатність адаптуватися до змін, варіювати методи і прийоми відповідно до контексту, рівня підготовки спортсменів та умов тренування. Гнучкий тренер не тільки реагує на виклики, але й передбачає їх, зберігаючи стабільність і результативність взаємодії.

Новаторство виявляється у створенні нових форм, методів і підходів до навчання. Це не просто прагнення до оновлення, а системна робота над удосконаленням змісту тренувального процесу, впровадженням інноваційних технологій та пошуком ефективніших шляхів розвитку особистості спортсмена.

Дослідницький підхід – ще один фундаментальний компонент творчості. Він передбачає глибоку рефлексію, аналіз власного досвіду,

виявлення закономірностей у навчанні, прогнозування результатів та обґрунтування педагогічних рішень. Такий підхід дозволяє тренеру діяти не інтуїтивно, а свідомо, на основі доказів і спостережень.

Завершальним елементом цієї системи є самореалізація – процес виявлення і реалізації особистісного потенціалу тренера через професійну діяльність. У творчості він розкриває себе як суб'єкт педагогічного впливу, здатний надихати, формувати і підтримувати своїх вихованців. Самореалізація є наслідком глибокого занурення у творчий процес, у якому педагогіка перетворюється на мистецтво.

Ознаками творчої професійної діяльності тренера є: оновлення методичних підходів, адаптація змісту та форм навчання, вміння варіювати знання залежно від ситуації, вияв проблем у типових умовах, впровадження інноваційних технологій, системна рефлексія та управлінська гнучкість.

Узагальнюючи ключові ознаки педагогічної творчості, доцільно розглянути рівні її прояву в тренерській діяльності, що дозволяють оцінити глибину професійної самореалізації.

Творчі рівні тренерської діяльності:

Базовий рівень – застосування готових тренувальних програм і методичних рішень.

Адаптивний рівень – модифікація існуючих методик відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів та конкретних умов тренувань.

Проектувальний рівень – розробка власних варіантів вирішення тренувально-педагогічних завдань.

Креативно-інноваційний рівень – пошук нових стратегій і технологій, а також удосконалення та модернізація наявних методик з урахуванням передового досвіду й специфіки конкретних умов тренувального процесу.

Педагогічна творчість тренера є чинником формування його як компетентної та новаторської особистості, здатної здійснювати вагомий професійний вплив і забезпечувати безперервне самовдосконалення.

2.2.7. Самоорганізація, рефлексія та самовдосконалення як механізм професійного оновлення

Тренер – це той, хто росте сам, щоб зростити інших

У сучасному освітньому середовищі, що постійно змінюється, тренер як педагогічний фахівець має бути здатним до професійного оновлення, гнучкого реагування на виклики часу та безперервного самовдосконалення. Саме тому поняття педагогічної майстерності дедалі частіше розглядається крізь призму здатності до самоорганізації – внутрішнього механізму управління власною діяльністю, що забезпечує її ефективність, стабільність і розвиток.

Самоорганізація тренера – це цілеспрямована діяльність особистості, спрямована на впорядкування власної життєдіяльності, що виявляється у здатності до планування, самоконтролю, педагогічної рефлексії, саморегуляції, самоуправління, самооцінки та самонавчання.

Самоорганізація пов'язана з вольовими зусиллями, контролем власної діяльності та спрямована на свідоме зростання. Важливою ознакою сформованої самоорганізації є здатність підтримувати працездатний стан без надмірного вольового напруження. Це особливо актуально для тренера, чия діяльність емоційно насичена, вимагає швидкого реагування, гнучкості та витривалості.

Самоактуалізація – поняття, що тісно пов'язане із самоорганізацією, означає прагнення особистості до реалізації своїх потенційних можливостей. У педагогічному контексті вона проявляється у вмотивованості професійної діяльності, творчому підході до виконання педагогічних завдань, здатності до критичного мислення, відмові від стереотипів, оцінювальних суджень, прагненні до нових досягнень.

До компонентів самоорганізації належать: самоаналіз, самокритичність, самодисципліна, терпіння, рішучість, стриманість,

самоволодіння.

Успішність професійної діяльності тренера залежить від здатності раціонально самоорганізовуватися у різних видах діяльності: пізнавальній, науковій, комунікативній, дозвілєвій. Це дозволяє ефективно планувати час, приймати рішення, розподіляти сили, зберігати емоційну рівновагу та професійну гідність.

Методами формування самоорганізаційних умінь у майбутніх тренерів виступають різноманітні педагогічні технології та практики, що забезпечують розвиток здатності до самостійного планування, контролю й удосконалення власної діяльності. До них належать технології самопроєктування професійного розвитку, рольові стратегії, організаційно-діяльнісні ігри, рефлексивні практики, індивідуальні освітні траєкторії, які сприяють усвідомленню особистих цілей і шляхів їх удосконалення. Важливе значення мають методи тайм-менеджменту, проєктні методи, кейс-метод і методи проблемного навчання, які формують навички ефективного використання часу, пошуку рішень в складних ситуаціях, пошуку рішень в складних педагогічних ситуаціях та творчого підходу до професійних завдань. Додатково застосовуються тренінги розвитку емоційної саморегуляції, методи самоконтролю та самопізнання, які забезпечують розвиток і підтримку особистості тренера.

Невід'ємним компонентом самоорганізації є рефлексія – процес усвідомлення власних дій, їх результатів, причин успіхів і труднощів. У тренерській практиці рефлексія проявляється у здатності аналізувати тренувальні ситуації, оцінювати ефективність методів, враховувати емоційний стан спортсменів та коригувати власну поведінку.

Самовдосконалення тренера – це цілеспрямований процес розвитку професійних компетентностей, педагогічної культури, емоційної зрілості та творчого потенціалу. Воно передбачає постійне оновлення знань, участь у методичних заходах, вивчення нових технологій, а також формування індивідуального стилю педагогічної взаємодії.

Успішна рефлексія та самовдосконалення тренера можливі лише за умови наявності внутрішньої мотивації до професійного розвитку, що спонукає до постійного пошуку нових знань і вдосконалення навичок. Важливою передумовою є відкритість до зворотного зв'язку – здатність сприймати конструктивну критику, аналізувати її та використовувати для корекції власної діяльності. Не менш значущою є здатність до критичного мислення, що дозволяє об'єктивно оцінювати ситуації, виявляти слабкі місця та приймати обґрунтовані рішення. Завершує цей комплекс умінь здатність бачити перспективу та прогнозувати результати, що забезпечує стратегічне бачення тренувального процесу та його ефективну реалізацію.

Самоорганізація, рефлексія та самовдосконалення утворюють єдиний механізм професійного оновлення тренера.

2.2.8. Працездатність і надійність: стабільність у дії

Працездатність і надійність є важливими складовими педагогічної майстерності тренера, що забезпечують стабільність, ефективність і довготривалість професійної діяльності. Вони формують основу професійного функціонування, визначають здатність до адаптації, саморозвитку та витривалості в умовах високої емоційної та фізичної напруги.

Працездатність – це потенціальна здатність людини виконувати роботу відповідно до встановлених якісних і кількісних норм, долаючи труднощі протягом тривалого часу. Вона охоплює як фізичну, так і розумову складову, які тісно взаємопов'язані. Під час інтенсивної розумової діяльності навантаження припадає на центральну нервову систему, що супроводжується втомою м'язів, зором, загальною напругою. Водночас фізична праця також передбачає активне мислення, прийняття рішень, аналіз ситуацій.

Фізична працездатність – це здатність виконувати м'язову роботу без зниження функціонування серцево-судинної та дихальної системи. Розумова працездатність – це здатність мозку виконувати інтелектуальні завдання без

втрати ефективності.

Професійна надійність – це стійкість і здатність тренера виконувати покладені функції в умовах стресу, змін, високої відповідальності. Вона забезпечується інтеграцією адаптаційних механізмів, що формують функціональні системи стійкості до професійних навантажень.

Надійність тренера є важливою характеристикою його професійної зрілості та моральної відповідальності. Вона проявляється насамперед у здатності до саморегуляції – вмінні контролювати власні емоції, зберігати внутрішній баланс і діяти виважено навіть у складних умовах. У критичних ситуаціях надійний тренер демонструє витримку, не піддається паніці, а навпаки – стає джерелом стабільності для своїх вихованців.

Стабільність професійної поведінки свідчить про послідовність у діях, принциповість у прийнятті рішень та етичність у взаємодії. Готовність до тривалого навантаження – як фізичного, так і емоційного – вказує на високий рівень професійної витривалості та внутрішньої мотивації. Нарешті, відповідальність за результати освітньої взаємодії відображає глибоке усвідомлення тренером своєї ролі у формуванні особистості спортсмена, його успіхів і життєвих орієнтирів.

Формування працездатності і надійності є обов'язковою умовою професійного становлення майбутнього тренера. Вони інтегруються з іншими складовими педагогічної майстерності – професійною культурою, мотивацією, етикою, технікою – і забезпечують цілісність професійного образу.

Практичні завдання:

Карта професійних компетентностей

Складіть карту власних професійних компетентностей, розділивши їх на загальнолюдські (моральні, комунікативні, емоційні) та спеціальні (галузеві, методичні, технічні). Визначте, які з них є вашими сильними сторонами, а які потребують розвитку.

Дослідження локального контексту + планування

На основі самодіагностики стартового рівня майстерності розробіть власну траєкторію професійного розвитку (Додаток А). Врахуйте можливості, які надає ваш навчальний заклад, спортивна спільнота, онлайн-ресурси.

Самоаналіз професійної культури

Проведіть самоаналіз за критеріями: емоційна культура, комунікативна компетентність (Додаток А). Обговоріть результати в малій групі: які якості є ключовими для сучасного тренера?

Міні-проект «Мій професійний імідж як тренера»

Створіть візуальну модель свого професійного іміджу: визначте цінності, стиль взаємодії, етичні орієнтири. Представте проєкт у форматі короткої презентації (до 7 слайдів).

Індикатори ефективності тренерської діяльності

Сформулюйте набір індикаторів для оцінювання ефективності тренера у вашому виді спорту. Порівняйте їх з критеріями, що використовуються в інших спортивних дисциплінах. Які показники є універсальними, а які – специфічними?

Есе

Напишіть есе «Педагогічна майстерність як мистецтво впливу», у якому розкрийте, як педагогічна майстерність тренера впливає на формування особистості спортсмена. Наведіть приклади з власного досвіду або спостережень (Додаток Б).

Глосарій

Гуманістична спрямованість – ціннісна орієнтація педагога на розвиток особистості, її внутрішнього потенціалу, моральної автономії та свободи вибору.

Професійний стиль – індивідуалізована система засобів, прийомів і ціннісних орієнтацій, що визначає характер педагогічної взаємодії.

Список використаних джерел: 4, 5, 7, 10, 11, 13, 14, 18, 19, 28-36

2.3. Критерії ефективності педагогічної діяльності тренера. Формування індивідуальних траєкторій професійного зростання тренера

Посередній учитель викладає.

Хороший учитель пояснює.

Видатний вчитель показує.

Великий учитель надихає

*Поєднання тренером любові до роботи та любові до спортсменів
є основними показниками його досконалості*

Оцінка професійної діяльності спортивного тренера є важливим елементом управління якістю спортивної підготовки. Вона дозволяє як визначити ефективність роботи фахівця та водночас відкриває можливості виявити напрямки для професійного зростання, корекції освітнього впливу та поліпшення взаємодії з вихованцями. Слід враховувати, що у педагогічній практиці існують різні підходи до оцінювання діяльності тренера та критерії, які можуть варіюватися залежно від цілей та контекстів вимог. У контексті сучасних соціокультурних трансформацій та зростаючих вимог до професійної компетентності, процес оцінювання діяльності тренера набуває багатовимірного характеру. Це зумовлює необхідність використання інтегрованої системи критеріїв, яка б охоплювала як об'єктивні показники ефективності, так і суб'єктивні аспекти взаємодії, мотивації та педагогічного впливу. Тому оцінювання професійної майстерності базується на єдиній інтегрованій системі оцінювання професійної майстерності, яка складається із блоків, що охоплюють як результативні, так і процесуальні, особистісні та ціннісні аспекти діяльності, яка відповідає сучасним вимогам спортивної педагогіки. Призначення системи полягає в тому, щоб забезпечити комплексне оцінювання професійної діяльності тренера з урахуванням як результативних показників, так і процесуальних характеристик.

Єдина інтегрована система оцінювання професійної майстерності

1. Результативно-аналітичний блок. Оцінює фактичні результати діяльності тренера:

- 1) Досягнення спортсменів у змаганнях різного рівня.
- 2) Динаміка спортивних розрядів та індивідуальних показників.
- 3) Представництво спортсменів у збірних командах.
- 4) Позитивні зміни у фізичному, технічному та психологічному

розвитку.

2. Педагогічно-методичний блок. Відображає здатність тренера до ефективного навчання та планування:

- 1) Знання закономірностей навчально–виховного процесу.
- 2) Ефективність методів навчання, індивідуальний підхід.
- 3) Використання цифрових інструментів, відеоаналізу, інновацій.
- 4) Планування тренувального процесу та ведення документації.
- 5) Цілепокладання: стратегічне бачення, формування

індивідуальних цілей.

3. Психолого-комунікативний блок. Оцінює здатність тренера до емоційної взаємодії та підтримки:

- 1) Мотивація спортсменів, підтримка психологічного стану.
- 2) Емоційна стабільність, саморегуляція, вирішення конфліктів.
- 3) Комунікативна компетентність: слухання, аргументація, діалог.
- 4) Створення мотиваційної атмосфери, згуртованість команди.

4. Організаційно-управлінський блок. Оцінює здатність тренера до ефективної організації процесів:

- 1) Раціональне управління ресурсами (час, обладнання, простір).
- 2) Наставництво, підтримка колег.
- 3) Прийняття рішень в умовах невизначеності.
- 4) Гнучкість у виборі методів для різних категорій спортсменів.

5. Етично-особистісний блок. Визначає моральні якості та виховний потенціал тренера:

- 1) Дотримання професійної етики, чесність, повага.
- 2) Відсутність скарг, конфліктів, авторитет серед колег.
- 3) Особистий приклад як виховний інструмент.
- 4) Лідерські якості: здатність надихати, вести за собою.
- 5) Ставлення до спорту та педагогічної діяльності: мотивація, цінності.

6. Блок професійного розвитку. Оцінює здатність тренера до самовдосконалення:

- 1) Участь у семінарах, конференціях, курсах.
- 2) Інтеграція нових знань у практику.
- 3) Самостійність у професійній діяльності.
- 4) Прагнення до постійного вдосконалення.

7. Блок особистісно-орієнтованої компетентності. Формує ядро впливу тренера на розвиток спортсмена як особистості:

- 1) Глибоке усвідомлення освітньо-виховної місії.
- 2) Етична культура в щоденних рішеннях.
- 3) Створення емоційного контакту, довіри, підтримки.
- 4) Вміння формувати моральну стійкість, самостійність, ініціативу.
- 5) Здатність бути наставником і прикладом для наслідування.

Блочна модель оцінювання сприяє впровадженню особистісно-орієнтованої педагогіки в спортивному середовищі, де тренер виступає як фахівець, наставник, вихователь і лідер, здатний формувати цілісну особистість спортсмена.

Рівні педагогічної майстерності тренера: високий (творчий), середній і низький (елементарний).

Низький (елементарний) рівень

Характерні ознаки: відсутність стратегічного бачення, орієнтація на ситуативні завдання; використання шаблонних програм, слабе володіння педагогічними прийомами; ригідність, відсутність емоційного контакту, домінування адміністративного стилю; формальне ставлення до вихованців,

відсутність морального авторитету; нестабільні показники, залежність від випадкових чинників; відсутність прагнення до вдосконалення, скепсис до нових знань.

Наукова характеристика: тренер функціонує в межах інтуїтивно-емоційної моделі діяльності, де домінує технічне виконання без глибокого осмислення педагогічної місії. Його дії фрагментарні, реактивні, позбавлені системності. Відсутність емоційної чутливості та етичної рефлексії призводить до пригнічення ініціативи спортсменів, формування пасивного стилю поведінки або відкритого протесту.

Практичний приклад: тренер проводить заняття за шаблоном, не адаптуючи його до вікових особливостей. У конфлікті між гравцями застосовує покарання без пояснень. Вихованці демонструють іронію, дистанціюються, не відчують підтримки.

Середній рівень

Характерні ознаки: наявність окремих цілей, але без логічної послідовності; творчість у вибраних аспектах, але без системного підходу; емоційна відкритість, але не завжди конструктивність; ситуативне застосування моральних принципів, прагнення до самоствердження; позитивна динаміка, але без стабільності; участь у професійних заходах, але без глибокої рефлексії.

Наукова характеристика: тренер функціонує в межах інтуїтивно-емоційної моделі, де домінує захопленість процесом, але не завжди усвідомлення його педагогічної логіки. Його діяльність епізодична, часто залежна від особистих уподобань. Відсутність системного мислення обмежує ефективність впливу на спортсменів, хоча гуманістична спрямованість є позитивним чинником.

Практичний приклад: тренер організовує цікаві заходи, активно спілкується з командою, але ігнорує менш активних спортсменів. У конфлікті шукає компроміс, але не володіє психологічними інструментами. Результати подає яскраво, навіть якщо вони не мають глибокого впливу.

Високий (творчий) рівень

Характерні ознаки: стратегічне мислення, чітке формулювання цілей; інноваційність, адаптивність, інтеграція міждисциплінарних знань; емоційна стабільність, глибокий контакт, підтримка ініціативи; особистий приклад, моральна стійкість, виховна цілеспрямованість; стабільні успіхи, позитивна динаміка, представництво у збірних; постійне вдосконалення, участь у конференціях, читання фахової літератури.

Наукова характеристика: тренер реалізує рефлексивно-творчу модель професійної діяльності, де поєднуються стратегічне планування, емоційна компетентність, етична культура та педагогічна інтуїція. Його діяльність є особистісно-орієнтованою, спрямованою на розвиток спортсмена як цілісної особистості. Він формує середовище довіри, самостійності, мотивації та моральної відповідальності. Такий тренер поєднує прагнення до високих спортивних результатів із вихованням сильної, самодостатньої особистості, здатної мислити критично, працювати в команді та приймати етичні рішення.

Практичний приклад: тренер розробляє індивідуальні програми підготовки, враховуючи фізичний, психологічний і соціальний контекст кожного спортсмена. У конфліктній ситуації проводить бесіду з обома сторонами, допомагає усвідомити причини та знайти спільне рішення. Постійно вдосконалює свої знання, відкритий для іновацій, бере участь у професійних заходах, ділиться досвідом з колегами, створює атмосферу підтримки, розвитку та довіри в команді.

Модель трирівневої оцінки професійної майстерності тренера, дозволяє здійснювати глибокий, багатовимірний аналіз тренерської діяльності. Вона враховує як результати, так і процеси, особистісні якості, етичні орієнтири та здатність до саморозвитку. Такий підхід сприяє формуванню індивідуальних траєкторій професійного зростання.

Формування індивідуальних траєкторій професійного зростання тренера

Через те що професійна діяльність сучасного спортивного тренера

дедалі більше інтегрується в освітньо-виховний простір, набуваючи ознак педагогічної місії, виникає об'єктивна потреба у формуванні індивідуальної траєкторії його професійного зростання. Зміщення акцентів із суто технічної спортивної підготовки на розвиток особистісних, етичних, комунікативних і рефлексивних компетентностей тренера вимагає не уніфікованих рішень, а гнучких, адаптивних моделей професійного вдосконалення.

Зважаючи на актуальні тенденції та виклики, тренер має бути здатним до самостійного конструювання власного професійного простору. Саме тому індивідуальна траєкторія розвитку постає як стратегічний інструмент, що дозволяє врахувати стартовий рівень майстерності, освітні потреби, особистісні цінності для забезпечення його ефективності, адаптивності та педагогічної зрілості.

Індивідуальна траєкторія професійного розвитку – це не лінійний маршрут, а динамічна, хвиляста структура, що відображає унікальний шлях самореалізації фахівця. Рух визначається окремо в кожному конкретному випадку, виходячи з низки факторів: досвіду, характеру освітніх потреб та інтересів, рівня професійної компетентності, конкретних досягнень, сильних і слабких сторін.

Розробка індивідуальних траєкторій професійного зростання тренера дозволяє адаптуватися до змін, проактивно формувати власну професійну ідентичність, розвивати педагогічну рефлексію.

Побудова індивідуальної траєкторії професійного зростання тренера є складовою сучасної освітньої стратегії, професійного розвитку педагогічних кадрів, що поєднує діагностику, планування, реалізацію та рефлексивне осмислення професійного розвитку.

Структура індивідуальної траєкторії професійного зростання тренера охоплює п'ять ключових етапів, кожен з яких має своє змістове наповнення та педагогічну логіку.

Першим етапом у формуванні індивідуальної траєкторії є визначення стартового рівня професійної майстерності – є етап діагностика.

Діагностика дозволяє виявити, на якому рівні – елементарному, базовому чи творчому – перебуває тренер, що, своєю чергою, дає змогу окреслити зони найбільшого потенціалу для розвитку. Передбачає глибоку самооцінку тренера, аналіз його професійних сильних і слабких сторін, а також збір зворотного зв'язку від спортсменів, колег і керівництва. Її мета – визначити стартову точку розвитку та виявити освітні потреби.

Щоб забезпечити комплексне бачення як сильних сторін, так і зон професійного зростання тренера, на практиці застосовують різноманітні форми діагностики. Кожна з них виконує свою функцію – від управлінського контролю до самоаналізу. У поєднанні вони формують цілісну картину професійної діяльності фахівця. До основних форм належать:

1. Спостереження за діяльністю – педагогічне спостереження – фіксація дій тренера під час тренування, змагань, виховних заходів, відеоаналіз занять – дозволяє оцінити методику, стиль спілкування, організацію процесу.

2. Анкетування та опитування

Адміністративна оцінка – з боку керівництва спортивної організації, федерації або освітнього закладу.

Оцінка з боку спортсменів – зворотний зв'язок через анонімні опитування або інтерв'ю.

Оцінка з боку батьків – оцінка етичну культуру, комунікацію та виховний вплив.

3. Аналіз результатів діяльності – спортивних досягнення спортсменів – не як єдиний показник, а в контексті динаміки розвитку; психологічний та соціальний розвиток вихованців – оцінка впливу тренера на формування особистості.

4. Портфоліо тренера – збір матеріалів про професійну діяльність – програми, методики, сертифікати, відгуки, фото, відео; рефлексивні записи – нотатки тренера про власні успіхи, труднощі, шляхи вдосконалення.

5. Самооцінка тренера – рефлексивний аналіз, анкетування, заповнення професійних щоденників.

6. Психодіагностичні методики – тести на емоційну компетентність, лідерство, стиль управління, методики оцінки педагогічної рефлексії та мотивації до саморозвитку.

7. Експертна оцінка – незалежні атестації, зовнішні аудитори, сертифікаційні комісії.

Як приклад, для тренера з елементарним рівнем траєкторія має бути спрямована на формування базових педагогічних навичок, розвиток емоційної стабільності та етичної чутливості. У випадку базового рівня акцент зміщується на систематизацію методичних підходів, розвиток рефлексивного мислення та стратегічного планування. Якщо тренер демонструє ознаки творчого рівня, його траєкторія передбачає розширення міждисциплінарних знань, участь у науково-методичних проєктах, а також виконання функцій наставника для молодших колег.

Другий етап – цілепокладання. На цьому етапі тренер формулює пріоритети свого професійного зростання, визначає короткострокові та довгострокові цілі, узгоджує їх із контекстом діяльності та особистими цінностями. Цілепокладання враховує особистісні особливості тренера, його професійні потреби, освітні запити та специфіку діяльності, ресурси. Воно має бути стратегічним, тобто враховувати поточні виклики, і перспективи розвитку в межах спортивної педагогіки.

Третій етап – освітні заходи. Це практична реалізація запланованих дій, що охоплює курси підвищення кваліфікації, семінари, тренінги, стажуваннях, наукову роботу, обміни досвідом, програми мобільності. До цього переліку також можуть входити участь у конференціях, майстер-класах, вебінарах, професійних конкурсах і діяльність у фахових спільнотах. Освітні заходи мають бути релевантними до визначених цілей і спрямованими на розвиток конкретних компетентностей.

Четвертий етап – інтеграція знань. Він передбачає перенесення

здобутих знань і навичок у реальний тренувальний процес. Тренер застосовує нові методики, аналізує їх ефективність, проводить рефлексію щодо змін у своїй діяльності, обмінюється досвідом з колегами. Цей етап є критично важливим для перетворення теоретичних знань на практичну майстерність.

П'ятий етап – моніторинг. Завершальна фаза траєкторії включає регулярний перегляд плану професійного розвитку, корекцію цілей і методів, адаптацію до нових умов, викликів і змін у спортивному середовищі. Моніторинг дозволяє зберігати гнучкість, актуальність і ефективність індивідуальної траєкторії, перетворюючи її на живу, динамічну систему професійного самовдосконалення.

У сукупності ці етапи утворюють логічно завершену модель, яка забезпечує поступове, усвідомлене і цілеспрямоване зростання тренера як фахівця, педагога і особистості. У результаті тренер постає не як виконавець методичних інструкцій, а як активний суб'єкт освітнього процесу, здатний до рефлексії, творчості та глибокого впливу на формування себе і спортсмена.

Практичні завдання

Кейс-аналіз

Розгляньте ситуацію, коли тренер орієнтується лише на перемоги у змаганнях. Визначте, які ризики це несе для спортсменів?

Порівняльна таблиця

Складіть таблицю з відмінностями між критеріями оцінки діяльності тренера в індивідуальних і командних видах спорту.

Групове завдання

Змодельуйте план підвищення кваліфікації тренера, що має проблеми з комунікацією у команді.

Дискусія в малих групах

Обговоріть у групі: «Чи можна вважати тренера успішним, якщо його

вихованці не здобули високих результатів, але залишаються мотивованими та активними у спорті?»»

Глосарій

Критерії оцінки діяльності тренера – система показників, що відображає рівень професійної компетентності, педагогічної майстерності, етичної культури та результативності роботи тренера зі спортсменами.

Педагогічна компетентність тренера – здатність ефективно поєднувати знання з педагогіки, психології та методики спорту з практикою тренувального процесу, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів.

Комунікативна компетентність – уміння тренера будувати ефективну міжособистісну взаємодію зі спортсменами, батьками, колегами, використовуючи вербальні та невербальні засоби комунікації.

Етична культура тренера – дотримання принципів поваги, чесності, справедливості та педагогічної відповідальності у взаємодії зі спортсменами.

Емоційна компетентність – здатність тренера до саморегуляції, керування власними емоціями та підтримки психологічного клімату команди.

Професійний саморозвиток тренера – безперервне оновлення знань, розвиток професійних умінь та здатність інтегрувати новітні наукові досягнення у тренувальний процес.

Результативність діяльності тренера – об'єктивний показник ефективності роботи тренера, що враховує спортивні досягнення, динаміку розвитку спортсменів, їхній психологічний стан та соціальну адаптацію.

Список використаних джерел: 20, 25, 31, 35, 38.

Завершальний підсумковий блок до розділу 2.

1. Педагогічна майстерність тренера є інтегративною якістю, що поєднує професійну компетентність, етичну позицію, емоційну культуру та здатність до творчої взаємодії з особистістю спортсмена.

2. Архітектура майстерності формується під впливом внутрішніх (мотивація, рефлексія, самоорганізація) та зовнішніх чинників (соціальне середовище, професійні виклики), що визначають динаміку професійного зростання.

3. Критерії ефективності педагогічної діяльності дозволяють здійснювати об'єктивне оцінювання професіоналізму тренера, враховуючи результативність, етичність, комунікативність, інноваційність та особистісну зрілість.

4. Формування індивідуальної траєкторії професійного зростання є стратегічним інструментом розвитку тренера, що забезпечує персоналізований, гнучкий і цілеспрямований шлях до педагогічної досконалості.

Контрольні запитання до розділу 2:

1. У чому полягає відмінність між технічною компетентністю тренера та педагогічною майстерністю?

2. Як гуманістичні ідеї Сковороди, Ващенка, Духновича та Сухомлинського впливають на сучасне розуміння майстерності?

3. Які особистісні якості тренера є визначальними для формування його професійного стилю?

4. Чому педагогічна майстерність розглядається як процес, а не як результат?

5. Як гуманістична спрямованість впливає на ефективність педагогічної взаємодії у спортивному середовищі?

6. У чому полягає роль рефлексії та самоорганізації у професійному оновленні тренера?

7. Які компетентності є фундаментальними для формування професійної сили тренера?

8. Як індивідуальний стиль тренера формує його імідж і впливає на результативність роботи?

9. Чому побудова індивідуальної траєкторії професійного зростання є необхідною умовою розвитку майстерності?
10. Чому результати спортсменів не можуть бути єдиним критерієм оцінки тренера?
11. Як комунікативна компетентність тренера впливає на формування довіри у команді?
12. Чим відрізняється діяльність тренера середнього і високого рівня?
13. Які етичні якості тренера найбільш значущі для вихованців?
14. Як цифрові технології можуть підвищити ефективність оцінки діяльності тренера?

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХ ДО МАЙСТЕРНОСТІ: ФОРМУВАННЯ ТРЕНЕРА. ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ

3.1. Сходинок професійного становлення: етапи зростання тренера

*Формула досягнення успіху в професійній майстерності
– щоденна праця над собою*

Професійне становлення тренера – це тривалий, динамічний процес, що починається з першого кроку в освіті й триває все життя, охоплюючи розвиток знань, навичок, особистісних якостей і педагогічної майстерності. У світі, що змінюється з шаленою швидкістю, спортивний тренер має бути не просто готовим до змін, а здатним їх передбачати й формувати, залишаючись на крок попереду.

Суспільство, спорт, культура – усе рухається, трансформується, і кожне нове покоління спортсменів приходить зі своїми цінностями, мовою, очікуваннями. Тренер, який зупинився у своєму розвитку, ризикує втратити авторитет і перетворитися на тінь минулого. Професійна освіта – це лише стартовий майданчик. Вона як фундамент будинку: міцний, але без стін, без даху, без життя. Лише щоденна праця над собою, постійне вдосконалення, відкритість до нового – здатні перетворити цей фундамент на справжній дім майстерності.

Уявімо тренера, який 20 років тому закінчив університет і вирішив, що цього достатньо. Його підходи втратили актуальність, його висловлювання не знаходять відгуку у спортсменів, а його вплив базується лише на спогадах про колишні успіхи. І навпаки – тренер, який щодня читає, аналізує, спілкується, експериментує. Він не просто навчає – він надихає. Його очі горять, його слова торкаються серця, його приклад – це мотивація.

Педагогічна діяльність – це творчість. А творчість не терпить застою. І саме тому, що педагогічна майстерність тренера не є статичним станом –

вона формується і розвивається у процесі практичної діяльності. Якщо попередні розділи окреслили теоретичні механізми становлення майстерності, то цей розділ зосереджує увагу на конкретних практиках, які допомагають тренеру перетворити знання й цінності на щоденну дію. Саме практика стає тим середовищем, де теоретичні положення оживають, здобувається власний досвід, що дозволяє сформувати професійну індивідуальність. Проходження педагогічних практикумів це перехід від опису майстерності як ідеалу – до її формування у щоденній діяльності. Це шлях від знання до дії, від задуму до результату, від теорії до живої практики.

Практикум 1. Професійне самовдосконалення тренера

*Щоб реалізувати свої мрії в реальний успіх, Ви повинні працювати
Працювати багато, наполегливо, постійно – це шлях до вдосконалення і
максимального результату*

Мета практикуму

Сприяти усвідомленню важливості самовиховання та самоосвіти.

Сприяти формуванню навичок саморозвитку, самоконтролю, рефлексивного аналізу та професійного самозбереження як основи професійної майстерності

Теоретичне підґрунтя

Професійне самовдосконалення – це:

- свідомий, цілеспрямований процес розвитку компетентності;
- динамічне поєднання *самовиховання* (формування характеру, волі, поведінки) і *самоосвіти* (інтелектуальне зростання, накопичення знань);
- шлях до творчої самореалізації, професійного іміджу та авторитету;
- реалізація через самовплив (самоінструкція, самопереконання, самопримус, самонавіювання, самоконтроль, самооцінку та саморегуляцію).

Ключові компоненти самовдосконалення тренера охоплюють широкий

спектр внутрішніх процесів, які сприяють професійному зростанню, особистісному розвитку та психоемоційній стійкості. Кожен із них виконує важливу функцію в системі саморозвитку.

Самовиховання – це процес формування моральних якостей, волевих рис і етичної поведінки. Тренер, який працює над собою, здатен бути прикладом для спортсменів, демонструючи відповідальність, чесність, витримку та повагу до інших.

Самоосвіта передбачає активне, самостійне здобуття знань, розвиток інтелектуального потенціалу. Це читання фахової літератури, участь у семінарах, тренінгах, обмін досвідом, постійне оновлення знань відповідно до сучасних вимог.

Самоорганізація включає планування, управління часом, ресурсами та освітньою стратегією. Це здатність ефективно структурувати свою діяльність, розставляти пріоритети, дотримуватися режиму, бути дисциплінованим і зібраним.

Саморегуляція – це контроль над емоціями, поведінкою та психічним станом. Вона дозволяє тренеру зберігати спокій у складних ситуаціях, уникати імпульсивних реакцій, підтримувати внутрішню рівновагу, діяти зважено й професійно.

Самозбереження – здатність протистояти професійним кризам, зберігати внутрішній ресурс, уникати емоційного вигорання. Це вміння піклуватися про себе, своє здоров'я, психоемоційний стан, знаходити баланс між роботою і особистим життям.

Самовплив – це сукупність методів внутрішнього управління поведінкою і мотивацією. Тренер використовує самоінструкцію, самопереконавання, самонавіювання, щоб налаштувати себе на ефективну діяльність, подолати сумніви, мобілізувати сили.

Самоконтроль – здатність оцінювати власні дії, емоції, результати. Він дозволяє тренеру бути об'єктивним, вимогливим до себе, аналізувати наслідки своїх рішень, коригувати поведінку відповідно до професійних

стандартів.

Окремо варто підкреслити ще один аспект саморегуляції – управління психічним станом у складних педагогічних ситуаціях. Це особливо важливо в умовах стресу, конфліктів, дефіциту часу, коли тренеру доводиться діяти швидко, зберігаючи ясність мислення та емоційну стабільність.

Рефлексія – це здатність аналізувати власні дії, переконання, емоції та педагогічні ситуації. Вона дозволяє тренеру усвідомлювати свої сильні й слабкі сторони, коригувати поведінку, приймати обґрунтовані рішення, уникати повторення помилок.

Усі ці компоненти взаємопов'язані й утворюють цілісну систему самовдосконалення (які є етапами професійного самовдосконалення – таблиця 3.1), яка є основою професійної майстерності, педагогічної культури та особистісної зрілості тренера.

Таблиця 3.1– Етапи професійного самовдосконалення

Етап	Зміст
1. Самоусвідомлення	Усвідомлення потреби в саморозвитку, постановка мети
2. Планування	Створення програми самовдосконалення, вибір форм і засобів
3. Реалізація	Практичні дії, навчання, самоспостереження
4. Самоконтроль і корекція	Аналіз результатів, оновлення цілей, адаптація до нових викликів

Форми самоосвіти

Участь у семінарах, тренінгах, конференціях.

Читання фахової літератури, перегляд освітніх відео.

Вивчення нових методик тренування.

Співпраця з наставниками, обмін досвідом.

Ведення щоденника професійного розвитку.

Принципи самоосвіти тренера

Цілісність – системність і послідовність.

Діяльність – практична спрямованість.

Мобільність – адаптація до змін і потреб.

Самореалізація – втілення внутрішнього потенціалу.

Самоорганізація – ефективне управління власною діяльністю.

Практичні завдання:

Завдання 1. Самоаналіз професійного розвитку

Форма: есе.

Відповіді на запитання:

1. Які мої сильні сторони як майбутнього тренера?
2. У чому я потребую вдосконалення?
3. Як я оцінюю свою професійну активність, компетентність, досвід?

Завдання 2. Розробка програми самовдосконалення

Форма: індивідуальний план.

Структура плану:

Цілі самовиховання (характер, воля, етика).

Цілі самоосвіти (знання, навички, методи).

Форми реалізації (курси, читання, наставництво, рефлексія).

Очікувані результати.

Завдання 3. Практична реалізація

Форма: щоденник саморозвитку або портфолію.

Зміст: Описати дії, які були проведені для самовдосконалення.

Зробити рефлексію щодо труднощів і досягнень.

Навести приклади застосування нових знань.

Завдання 4. Самоконтроль і самокорекція

Форма: самооцінка.

Інструменти:

Розробити таблицю своїх досягнень.

Зробити оцінку прогресу за критеріями.

Зробити коригування плану на основі результатів.

Завдання . Самоосвітній проєкт

Форма: презентація.

Зміст

Вибрати тему із запропонованих:

- 1) Функціональний тренінг: переваги та ризики.
- 2) Кросфіт як система розвитку витривалості.
- 3) Індивідуалізація тренувального процесу: адаптивні програми.
- 4) Методика тренування дітей і підлітків: вікові особливості.

Підібрати джерела знань.

Визначити практичне застосування проєкту.

Зробити рефлексію результатів.

Підсумкова рефлексія. Пропонується дати відповідь на такі запитання:

1. Які навички саморозвитку я почав формувати або вдосконалив?
2. Як змінилося моє ставлення до самоосвіти, самоконтролю, рефлексії?
3. Які труднощі виникали під час виконання завдань і як я їх подолав?
4. Які знання та ідеї я вже застосував або планую застосувати у своїй професійній діяльності?
5. Які цілі я ставлю перед собою на наступний етап самовдосконалення?

Практикум 2. Оволодіння передовим педагогічним досвідом тренера

Мета практикуму

Сформувати здатність до вивчення, осмислення, адаптації та творчого застосування передового педагогічного досвіду з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу та професійної майстерності.

Теоретичне підґрунтя

Передовий педагогічний досвід – це сукупність знань, умінь, навичок, здобутих у процесі педагогічної діяльності; результат творчого, активного засвоєння принципів педагогіки та психології; джерело професійного

зростання, інновацій, педагогічної майстерності. Існують типи педагогічного досвіду (таблиця 3.2)

Таблиця 3.2 – Типи педагогічного досвіду

Критерій	Види досвіду
За охопленням	Комплексний (широкий спектр питань), Локальний (окремі аспекти)
За авторством	Індивідуальний (один педагог), Колективний (група, заклад, об'єднання)
За характером	Зразковий (сумлінна практика), Новаторський (оригінальні методи), Дослідницький (експериментальний)

Принципи оволодіння передовим досвідом:

Аналіз і осмислення – не механічне копіювання, а глибоке розуміння суті.

Адаптація – врахування особливостей власного середовища.

Творче застосування – інтеграція досвіду у власну систему роботи.

Порівняння – зіставлення чужого досвіду з власним.

Оновлення – постійне вдосконалення методів і підходів.

Практичні завдання:

Завдання 1. Діагностика готовності до інновацій

Форма: самооцінка.

Критерії оцінювання:

1. Чи усвідомлюю я потребу в постійному оновленні методів тренувань?
2. Чи готовий я до творчих пошуків?
3. Чи вмю адаптувати досвід інших до своїх умов?
4. Чи здатен я до фахової рефлексії?

Завдання 2. Аналіз передового досвіду

Форма: кейс-аналіз.

Джерело: приклад роботи тренера-новатора (Додаток А).

Питання для аналізу:

1. У чому полягає новизна досвіду?
2. Які результати досягнуто?

3. Які методи, засоби, форми використано?

4. Як цей досвід можна адаптувати до моєї практики?

Завдання 3. Розробка інноваційного модуля

Форма: міні-проект з презентацією.

Зміст

Вибрати актуальну проблему тренувального процесу (Наприклад, низький рівень мотивації спортсменів).

Вивчити зразковий або новаторський досвід (Додаток Б)

Створити власне методичне рішення (можливе рішення: впровадження мотиваційних технік, гейміфікація тренувального процесу).

Презентувати результати.

Завдання 4. Рефлексія і самокорекція

Форма: рефлексивний щоденник.

Орієнтири:

1. Що я засвоїв із чужого досвіду?

2. Як змінилася моя педагогічна позиція?

3. Які труднощі виникли?

4. Які нові ідеї я готовий реалізувати?

Підсумкова рефлексія.

Пропонується дати відповідь на такі запитання:

1. Які ідеї з передового досвіду стали для мене особисто цінними?

2. Як я можу адаптувати ці ідеї до майбутньої роботи з конкретною віковою групою, видом спорту чи контекстом?

3. Які навички аналізу, творчого мислення та самостійного пошуку я почав формувати?

4. Як змінилося моє ставлення до педагогіки як до живої, гнучкої, інноваційної системи?

Практикум 3. Етичний розвиток спортивного тренера

Мета практикуму. Сприяти формуванню етичної компетентності

через груповий самоаналіз, осмислення педагогічних табу, розвиток моральної чутливості, педагогічного такту та здатності до морального вибору в професійних ситуаціях.

Теоретичне підґрунтя:

Етичний розвиток тренера – це не набір правил, а внутрішній процес формування моральної позиції, який включає:

- усвідомлення педагогічних табу та їх дотримання;
- здатність до морального вибору в ситуаціях взаємодії;
- оволодіння нормами професійної етики як орієнтирами поведінки;
- формування індивідуального стилю етичної взаємодії.

Педагогічна етика вимагає знань, душевної енергії, емпатії, творчості та такту. Майбутній тренер має навчитися діяти морально не за інструкцією, а за внутрішнім переконанням.

Практичні завдання

Завдання 1. «Моральний компас тренера»

Форма: групова дискусія + колективне есе.

Мета: усвідомити ключові педагогічні табу та сформулювати власні моральні орієнтири.

Хід роботи:

Обговорити, які дії тренера є морально неприйнятними (наприклад: приниження, ігнорування, тиск).

По групах створити «моральний компас» – перелік табу та етичних принципів.

На основі обговорення написати колективне есе: «Яким має бути етичний тренер?»

Завдання 2. «Етична дилема: як вчинити?»

Форма: рольова гра + кейс-аналіз.

Мета: навчитися ухвалювати морально обґрунтовані рішення.

Сценарій:

Молодий спортсмен відмовляється виконувати завдання, посилаючись

на втому. Тренер має вирішити, як діяти, не порушуючи етичних норм.

Хід роботи:

Розіграти ситуацію в ролях: тренер, спортсмен, спостерігачі.

Після гри – зробити груповий аналіз: які етичні дилеми виникли, які варіанти рішень були запропоновані, що було морально виправданим.

По групах сформулювати «етичну стратегію реагування».

Завдання 3. «Етичний профіль майбутнього тренера»

Форма: анкетування + міні-презентація.

Мета: сформулювати уявлення про власний стиль етичної взаємодії.

Хід роботи:

Заповнити анкету з запитаннями:

- Як я реауюю на порушення дисципліни?
- Чи вмію я слухати інших?
- Чи здатен я визнавати власні помилки?

На основі відповідей створити коротку презентацію «Мій етичний стиль як майбутнього тренера» і презентувати в групі.

Підсумкова рефлексія

Пропонується дати відповідь на такі запитання:

1. Які етичні принципи я вважаю для себе непорушними?
2. Які ситуації змусили мене замислитися над власною поведінкою?
3. Які навички моральної чутливості я почав формувати?
4. Як я планую розвивати свою етичну компетентність у майбутній професії?

Практикум 4. Формування педагогічного такту у майбутнього тренера

Мета практикуму

Сприяти розвитку педагогічного такту як ключової етичної компетентності тренера через аналіз професійних ситуацій, розвиток емпатії, вміння слухати, коректно реагувати та зберігати баланс між вимогливістю і

повагою до особистості спортсмена.

Теоретичне підгрунття

Педагогічний такт – це здатність діяти з повагою, гідністю та емоційною чутливістю в складних освітніх ситуаціях. Він включає:

- вміння враховувати індивідуальні особливості спортсмена;
- здатність коректно висловлювати критику;
- уникнення приниження, тиску, емоційного маніпулювання;
- збереження професійної дистанції при водночас людській взаємодії;
- вміння підтримати, не порушуючи меж.

Практичні завдання

Завдання 1. «Тактовна межа»

Форма: групова дискусія + ситуаційний аналіз.

Мета: усвідомити межі допустимої поведінки тренера у складних ситуаціях.

Хід роботи:

Проаналізувати приклади тренерських висловлювань (некоректні), які потрібно сформулювати коректно.

Некоректні висловлювання (порушують педагогічний такт):

«Ти завжди все псуєш. Скільки можна повторювати?»

«Мені байдуже, що ти відчуваєш – просто виконуй!»

«Ти не спортсмен, а розчарування.»

«Якщо не можеш – йди з команди.»

«Ти не думаєш головою. Це вже не смішно.»

«Мовчи і слухай, я тут головний.»

«Твої проблеми мене не цікавлять – результат важливіший.»

Обговорити, де проходить межа між вимогливістю і грубістю.

Сформулювати перелік фраз, які демонструють педагогічний такт.

Завдання 2. «Ситуація під контролем»

Форма: рольова гра.

Мета: навчитися реагувати на конфліктні або емоційно напружені ситуації з тактом.

Сценарій: Спортсмен емоційно реагує на зауваження. Тренер має зберегти спокій, не загострити ситуацію, але донести суть.

Хід роботи:

Розіграти ситуацію в ролях.

Після гри – проаналізувати: які реакції були тактовними, які – ні.

Сформулювати «алгоритм тактової реакції».

Завдання 3. «Мій такт як стиль»

Форма: індивідуальна рефлексія + міні-презентація.

Мета: усвідомити власні сильні сторони у сфері педагогічного такту.

Хід роботи:

Дати відповіді на запитання: – Як я реагую на емоції спортсмена? – Чи вмію я висловлювати критику без образ? – Як я підтримую дисципліну, не втрачаючи поваги?

На основі відповідей – створити презентацію «Мій стиль педагогічного такту».

Підсумкова рефлексія

Пропонується дати відповідь на такі запитання:

1. У яких ситуаціях я відчув потребу в педагогічному такті?
2. Які навички тактової взаємодії я почав формувати?
3. Як я реагую на емоційні виклики у професійному середовищі?
4. Які принципи я вважаю основою педагогічного такту?
5. Як я планую вдосконалювати свою здатність до коректної комунікації?
6. Який стиль взаємодії я прагну сформувати як майбутній тренер?

Практикум 5. Формування толерантності у майбутнього тренера

Мета практикуму

Сприяти розвитку толерантного мислення, поваги до різноманіття, здатності до конструктивної взаємодії з представниками різних культур, поглядів і стилів поведінки. Формувати навички емпатії, відкритості, діалогу

та недискримінаційної комунікації в спортивному середовищі.

Теоретичне підґрунтя:

Толерантність – це не пасивне прийняття, а активна позиція поваги до іншості. Для тренера вона означає:

- здатність працювати з різними людьми без упереджень;
- вміння створювати безпечне середовище для всіх спортсменів;
- готовність до діалогу, навіть у ситуаціях розбіжностей;
- повагу до культурних, релігійних, соціальних та індивідуальних особливостей.

Толерантний тренер – це той, хто активно підтримує атмосферу рівності, прийняття та взаємоповаги.

Практичні завдання

Завдання 1. «Мозаїка різноманіття»

Форма: інтерактивна вправа + групова дискусія.

Мета: усвідомити багатоманітність у спортивному середовищі.

Хід роботи:

Створити «мозаїку» – перелік характеристик, які роблять людей різними (мова, релігія, стать, стиль мислення, регіон, тощо).

Обговорити, як ці відмінності можуть впливати на командну взаємодію.

Сформулювати правила толерантної поведінки в команді.

Завдання 2. «Ситуація вибору: толерантність чи упередження?»

Форма: кейс-аналіз + рольова гра.

Мета: навчитися розпізнавати прояви нетолерантності та реагувати конструктивно.

Сценарій: У команді з'являється спортсмен з іншої країни. Частина учасників демонструє дистанціювання. Тренер має втрутитися.

Хід роботи:

Розіграти ситуацію в ролях.

Проаналізувати, які дії сприяють толерантності, а які – навпаки.

Формулюють «стратегію тренера у міжкультурній взаємодії».

Завдання 3. «Толерантність у дії»

Форма: індивідуальний план дій.

Мета: сформувати особисту позицію щодо підтримки толерантності.

Хід роботи:

Відповісти на запитання:

- Як я реагую на прояви дискримінації?
- Як я можу підтримати спортсмена, який відчувається ізольованим?
- Які слова/дії я можу використовувати для створення атмосфери

прийняття?

На основі відповідей – створити «план толерантної взаємодії» у професійній діяльності.

Підсумкова рефлексія

Пропонується дати відповідь на такі запитання:

1. Які навички толерантної взаємодії я почав формувати?
2. Як я планую підтримувати атмосферу прийняття у своїй майбутній команді?
3. Які принципи я вважаю основою толерантної поведінки?
4. Як я реагую на прояви дискримінації або ізоляції?
5. Які кроки я готовий зробити для розвитку міжкультурної компетентності?

Практикум 6. Формування моральної відповідальності та справедливості у майбутнього тренера

Мета практику

Сприяти усвідомленню значення моральної відповідальності та справедливості як основ професійної етики тренера. Розвивати здатність приймати етичні рішення, діяти чесно, неупереджено, з повагою до гідності кожного спортсмена.

Теоретичне підґрунтя:

Моральна відповідальність – це готовність усвідомлювати наслідки своїх дій і приймати їх з гідністю. *Справедливість* – це здатність діяти неупереджено, визнавати заслуги, забезпечувати рівні умови для всіх.

Для тренера ці якості означають:

- чесність у оцінюванні результатів;
- рівне ставлення до всіх членів команди;
- готовність визнавати власні помилки;
- відповідальність за емоційний та моральний клімат у команді;
- здатність захищати слабших і реагувати на несправедливість.

Практичні завдання

Завдання 1. «Справедливість у дії»

Форма: кейс-аналіз + групова дискусія.

Мета: навчитися розпізнавати прояви несправедливості та реагувати відповідально.

Сценарій: Тренер надає перевагу одному спортсмену, ігноруючи зусилля інших. Команда починає втрачати мотивацію.

Хід роботи:

Проаналізувати ситуацію: де порушено принципи справедливості?

Обговорити, як тренер міг би діяти інакше.

Сформулювати «етичний алгоритм справедливого реагування».

Завдання 2. «Відповідальність – це вибір»

Форма: рольова гра + рефлексія.

Мета: усвідомити значення моральної відповідальності у щоденних рішеннях.

Сценарій: Тренер помилково звинувачує спортсмена у порушенні дисципліни. Як діяти, щоб не втратити довіру?

Хід роботи:

Розіграти в групі ситуацію в ролях.

Обговорити, як визнання помилки впливає на авторитет.

Сформулювати принципи відповідального лідерства.

Завдання 3. «Мій моральний вибір»

Форма: індивідуальна анкета + міні-презентація.

Мета: сформувати особисту позицію щодо моральної відповідальності.

Хід роботи:

Відповісти на запитання: – Чи готовий я визнавати власні помилки? – Як я реаую на несправедливість у команді? – Чи вмію я оцінювати спортсменів об'єктивно?

На основі відповідей створити – презентацію «Мій моральний вибір як тренера».

Підсумкова рефлексія

Пропонується дати відповідь на такі запитання:

1. Які ситуації змусили мене замислитися над власною відповідальністю?
2. Як я реаую на несправедливість у професійному середовищі?
3. Які принципи я вважаю основою моральної поведінки тренера?
4. Чи готовий я визнавати власні помилки і діяти відкрито?
5. Як я планую формувати атмосферу справедливості у своїй майбутній команді?
6. Які кроки я готовий зробити для розвитку моральної компетентності?

Практикум 7. Інтелектуальне самозбагачення майбутнього тренера

Мета практикуму

Сприяти розвитку інтелектуального потенціалу через активну самоосвітню діяльність, рефлексію, критичне мислення та формування індивідуального стилю професійної діяльності.

Теоретичне підґрунтя

Інтелектуальне самозбагачення – це свідомий процес розширення

знань, формування культури розумової праці, здатності до аналізу, творчого пошуку та рефлексії. Для майбутнього тренера це основа педагогічної мудрості, професійної майстерності та авторитету.

Самозбагачення передбачає:

- активне читання фахової літератури;
- участь у професійних дискусіях;
- вивчення новітніх методик і технологій;
- ведення щоденника професійного розвитку;
- здатність критично осмислювати інформацію та адаптувати її до

власної практики.

Принципи інтелектуального розвитку:

Цілісність – зв'язок теорії з практикою

Активність – ініціатива у здобутті знань

Критичність – здатність до аналізу та аргументації

Творчість – генерування нових ідей

Рефлексивність – усвідомлення власного розвитку.

Практичні завдання

Завдання 1. «Я і мої знання»

Форма: групова дискусія + есе.

Мета: усвідомити власні джерела знань і стиль мислення.

Хід роботи:

Обговорити в групах: що читають, як навчаються, які теми цікавлять.

Написати есе: «Як я розвиваю свій інтелект як майбутній тренер».

Завдання 2. «Освітня траєкторія розвитку»

Форма: індивідуальний план + презентація.

Мета: сформувати особисту програму інтелектуального самозбагачення

Складові плану:

Цілі (що хочу знати, вміти, розуміти).

Джерела (книги, курси, наставники).

Форми роботи (читання, конспектування, обговорення).

Очікувані результати.

Презентація: короткий захист свого плану перед групою.

Завдання 3. «Щоденник інтелектуального зростання»

Форма: щотижневі записи

Зміст:

- Що нового я дізнався?
- Як це змінює моє бачення себе у професії?
- Які ідеї я хочу реалізувати?
- Які труднощі виникають у навчанні?

Завдання 4. «Міні-дослідження»

Форма: доповідь.

Тема: актуальна проблема у сфері фізичної культури, спорту або педагогіки.

Мета: продемонструвати здатність до аналізу, узагальнення, творчого мислення

Хід роботи:

Обирати актуальну тему, дослідити і за результатами підготувати коротку презентацію (5-7 хвилин).

Обговорити в групі: що було цікавим, новим, корисним.

Підсумкова рефлексія

Пропонується дати відповідь на такі запитання:

1. Які джерела знань є для мене найціннішими?
2. Як я можу організувати свою самоосвіту ефективніше?
3. Які теми мене надихають на подальше вивчення?
4. Як інтелектуальний розвиток впливає на мою майбутню професію?

Практикум 8. Емоційна компетентність і комунікація тренера

Мета практикуму

Сформувати базові навички емоційного самоконтролю, емпатії, ефективної комунікації та побудови довірливих взаємин у професійному середовищі.

Теоретичне підґрунтя

Емоційна компетентність – ключовий компонент професійної майстерності тренера. Вона включає здатність:

- усвідомлювати власні емоції;
- розпізнавати емоції інших;
- регулювати емоційні реакції;
- будувати стійкі, довірливі взаємини.

Комунікація тренера – це передача знань та створення емоційного клімату, мотивації, підтримки та взаєморозуміння.

Принципи емоційно-комунікативної компетентності:

Емпатія – розуміння емоцій інших.

Прозорість – відкритість у спілкуванні.

Стриманість – контроль над емоціями.

Підтримка – створення позитивного клімату.

Рефлексія – аналіз власних дій і слів.

Визначені ключові компоненти емоційної компетентності (таблиця 3.30).

Таблиця 3.3 – Ключові компоненти емоційної компетентності

Компонент	Зміст
Самоусвідомлення	Розпізнавання власних емоцій, їх впливу на поведінку
Саморегуляція	Контроль над імпульсами, емоційна стриманість
Мотивація	Внутрішнє прагнення до розвитку, оптимізм
Емпатія	Розуміння емоцій інших, чутливість до потреб
Соціальні навички	Побудова ефективної комунікації, управління взаєминами

Практичні завдання:

Завдання 1. Емоційна самодіагностика.

Форма: анкета.

Мета: усвідомити власні емоційні реакції.

Питання для роздумів:

1. Як я реауюю на критику?

2. Чи вмію я зберігати спокій у конфліктних ситуаціях?
3. Як я помічаю емоційний стан інших?
4. Як я підтримую мотивацію інших?

Завдання 2. Аналіз комунікативної ситуації

Форма: кейс-аналіз.

Ситуація 1

Під час підготовки до чемпіонату України з легкої атлетики тренер Ігор дає завдання спортсмену Артему – пробігти 5 серій по 400 метрів із паузами по 2 хвилини. Артем виконує лише 3 серії, пояснюючи, що не почув про кількість повторів. Тренер, вважає, що Артем неуважний і несерйозно ставиться до підготовки.

Запитання:

1. Які емоції проявляє тренер?
2. Які комунікативні помилки можливі?
3. Як змінити стиль спілкування?

Ситуація 2

На фінальному матчі з волейболу між командами університетів один із гравців – Влад – помиляється при прийомі м'яча, через що команда втрачає очко. Капітан команди – Олександра – емоційно реагує: «Скільки можна помилятися?!». Влад замовкає, стає пасивним, його мотивація падає.

Запитання:

1. Як змінити стиль спілкування між членами команди?
2. Як забезпечити конструктивну комунікацію в умовах стресу під час змагань?
3. Які комунікативні помилки в комунікації в умовах стресу під час змагань можливі?

Завдання 3. Тренінг емоційної регуляції

Форма: практичні вправи.

Методи:

1. Дихальні техніки

Вправа «4-7-8»: вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, видих на 8 секунд.

Діафрагмальне дихання: глибокі вдихи животом, зосередження на русі тіла.

Мета: зниження фізіологічного збудження, стабілізація серцебиття, заспокоєння нервової системи.

2. Візуалізація позитивних образів

Вправа «Безпечне місце»: уявлення місця, де ви відчуваєтеся спокійно та захищено. Засередбтесь на відчуттях.

Вправа «Успішна ситуація»: відтворення в уяві моменту успіху, перемоги або радості.

Мета: активізація позитивних емоцій, зменшення впливу стресових факторів.

3. Внутрішній діалог

Вправа «Я підтримую себе»: сформулювати фрази підтримки, які можна повторювати в складних ситуаціях.

Вправа «Голос наставника»: уявлення внутрішнього наставника, який дає поради та підбадьорює.

Мета: формування конструктивного мислення, зменшення самокритики.

4. Переформулювання негативних думок

Вправа «Заміни думку»: виявлення автоматичних негативних думок і трансформація їх у нейтральні або позитивні.

Вправа «Докази і контрдокази»: аналіз негативної думки, пошук альтернативних пояснень.

Мета: розвиток когнітивної гнучкості, зменшення впливу деструктивних переконань.

Завдання 4. Розробка комунікативної стратегії

Форма: індивідуальний план.

Ситуація

Тренер Наталя готує групу з шести юних плавців (віком 13–15 років) до чемпіонату області. Один із спортсменів – Олег – постійно запізнюється на тренування, а під час занять часто відволікається. Інші учасники команди починають копіювати його поведінку. Наталя намагається зберегти дисципліну, але не хоче втратити довіру спортсменів. Водночас, один із плавців – Артем – переживає, що його результати не покращуються, і починає втрачати мотивацію.

Розробити індивідуальний комунікативної стратегії для тренера, сформулювати:

Стиль спілкування.

Форми зворотного зв'язку.

Способи підтримки мотивації.

Робота з конфліктами.

Підсумкова рефлексія

Пропонується дати відповідь на такі запитання:

1. Як змінилося моє ставлення до самоосвіти, самоконтролю, рефлексії?
2. Чи стало для мене це не обов'язком, а внутрішньою потребою?
3. Які труднощі виникали під час виконання завдань і як я їх подолав?
4. Які цілі я ставлю перед собою на наступний етап самовдосконалення?
5. Які конкретні кроки я готовий зробити для розвитку емоційної компетентності?

Практикум 9. Формування культури професійного мовлення майбутнього тренера

Мета практикуму

Сприяти формуванню мовно-професійної компетентності як майбутніх тренерів, розвитку культури мовлення, мовної свідомості та здатності ефективно використовувати українську мову в освітньо-тренувальній

діяльності.

Теоретичне підґрунтя

Мова – це інструмент мислення, самовираження, мотивації та впливу.

Тренер, який володіє мовою, формує зміст тренувань та його атмосферу.

Мовна компетентність тренера – це володіння мовою:

- грамотно, точно, виразно висловлювати думки;
- використовувати професійну термінологію;
- адаптувати мовлення до ситуації спілкування;
- усвідомлювати мову як носія культури, цінностей, національної ідентичності.

Принципи мовного удосконалення:

Системність – регулярна робота над мовленням.

Практичність – орієнтація на реальні тренерські ситуації.

Культурність – дотримання мовного етикету, стилістичної норми.

Національна свідомість – утвердження ролі української мови як державної.

Саморозвиток – постійне прагнення до мовної досконалості.

Практичні завдання:

Завдання 1. Самодіагностика мовної компетентності

Форма: есе.

Мета: усвідомити рівень володіння українською мовою в професійних контекстах.

Питання для роздумів:

Наскільки я вільно володію українською мовою в тренерських ситуаціях?

Чи використовую професійну лексику точно і доречно?

Чи звертаю увагу на стилістичну якість мовлення?

Які аспекти мовної культури я прагну вдосконалити?

Завдання 2. Аналіз мовлення тренера

Форма: перегляд відео/аудіо фрагмента свого мовлення + саморефлексія.

Зміст

Обрати фрагмент своєї розмови або виступу.

Проаналізувати: чіткість, логічність, емоційність, мовну правильність.

Визначити сильні та слабкі сторони мовлення.

Завдання 3. Створення мовного портфоліо

Форма: добірка власних текстів.

Зміст

Розробити власні тексти.

Складові:

Міні-глосарій професійних термінів.

Зразки мотиваційних звернень, інструкцій, пояснень.

Власні тексти: пост, стаття, методичний фрагмент.

Завдання 4. Мовна практика

Форма: інтерактивні вправи.

Методи:

Переформулювати складні професійні терміни (періодизація тренувань, реакція на стрес, командна динаміка, психологічна готовність до змагання, ресурсний стан) у доступній формі для спортсменів різних вікових груп.

Створити короткі мотиваційні промови (перед змаганням, після поразки, для новачка у команді, перед складним тренуванням).

Вправи на стилістичну точність і виразність (Перепиши речення, зробивши його більш емоційним і виразним. «Тренування було важким», «Я не задоволений результатом», «Команда працює добре»).

Редагування текстів із типовими помилками (тексти для редагування: «Я думаю, що ми виграємо змагання, адже багато тренувалися», «Він не прийшов на тренування бо був зайнятий», «Мені подобається спорт, він дає здоров'я і енергію», «Команда грає добре, але не завжди виграє.»)

Підсумкова рефлексія

Пропонується дати відповідь на такі запитання:

1. Які труднощі виникали під час виконання завдань і як я їх подолав?

2. Які ідеї я планую застосувати у своїй майбутній діяльності?

3. Які цілі я ставлю перед собою на наступний етап мовного самовдосконалення?

Практикум 10. Розкриття творчої індивідуальності майбутнього тренера

Мета практикуму:

Сприяти усвідомленню, розвитку та реалізації творчої індивідуальності – як основи професійної майстерності, мотиваційного впливу та педагогічної самореалізації.

Теоретичне підґрунтя:

Творча індивідуальність тренера – це унікальне поєднання інтелектуальних здібностей, мотиваційних установок, емоційно-вольових якостей і професійно-ціннісних орієнтирів. Її становлення відбувається поступово, проходячи кілька важливих етапів (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4 – Етапи становлення творчої індивідуальності

Етап	Характеристика
I	Стійкий інтерес, занурення в професію, накопичення базових знань
II	Творче наслідування, адаптація методів, поєднання відомих засобів
III	Зниження наслідування, зростання ініціативи, впровадження нових технологій
IV	Самостійна творчість, розробка власних програм, реалізація нових ідей
V	Індивідуальний стиль, створення творчого середовища, професійна самореалізація

Практичні завдання:

Завдання 1. Самоаналіз творчого потенціалу

Форма: есе .

Мета: усвідомити власні творчі ресурси.

Питання для роздумів:

1. У чому проявляється моя творча індивідуальність?
2. Які етапи становлення я вже пройшов?
3. Що заважає мені реалізувати свій творчий потенціал?

Завдання 2. Розробка творчого продукту

Форма: індивідуальний проект.

Зміст:

Розробити індивідуальний проект.

Варіанти:

Річний план тренувань + конспекти занять.

Дидактична знахідка – новий засіб тренувального процесу.

Методичне удосконалення – новий спосіб застосування відомих методів.

Концептуальна ідея – узагальнення власного досвіду.

Технічна інновація – новий прийом або пристрій.

Завдання 3. Презентація творчого стилю

Форма: міні-презентація .

Зміст

Описати власний стиль педагогічної діяльності.

Навести приклади реалізованих ідей.

Навести приклади впливу на спортсменів, колег, навчальне середовище.

Підсумкова рефлексія

Пропонується дати відповідь на такі запитання:

1. Як змінилося моє ставлення до творчості як частини професійної діяльності?
2. Які ідеї я вже реалізував або планую реалізувати у своїй тренерській практиці?
3. Які цілі я ставлю перед собою на наступний етап творчого саморозвитку?

Практикум 11. Формування інформаційної відкритості та медіа-компетентності тренера

Мета практикуму: сприяти розвитку навичок критичного мислення,

цифрової грамотності, етичного використання інформації та ефективної взаємодії в медіа-просторі.

Теоретичне підґрунтя:

Інформаційна відкритість – це готовність до прозорості, чесної, аргументованої комунікації, здатність ділитися знаннями, досвідом, приймати зворотний зв'язок.

Медіа-компетентність – це здатність шукати, аналізувати, оцінювати інформацію, створювати медіа-контент, розуміти вплив медіа на свідомість і поведінку, а також діяти етично в інформаційному середовищі.

Принципи медіа-компетентності тренера:

Критичність – перевірка фактів, джерел, контексту

Прозорість – відкритість у комунікації, чесність

Етичність – повага до приватності, авторства, емоцій

Адаптивність – здатність до навчання, реагування на зміни

Цифрова грамотність – вміння працювати з онлайн-інструментами

Практичні завдання:

Завдання 1. Самодіагностика медіа-компетентності

Форма: есе.

Питання для роздумів:

Як я шукаю професійну інформацію?

Чи вмю я перевіряти джерела?

Чи готовий я до створення власного контенту (пости, відео, статті)?

Як я реагую на критику в соцмережах?

Завдання 2. Аналіз медіа-ситуації

Форма: кейс-аналіз.

Ситуація:

У соцмережах з'явився критичний коментар щодо діяльності тренера.

Питання для аналізу:

1. Як реагувати конструктивно?

2. Які принципи інформаційної відкритості слід застосувати?

3. Як перетворити ситуацію на точку зростання?

Завдання 3. Створення медіа-контенту

Форма: міні-проект.

Зміст: розробити медіа-контент.

Варіанти:

Професійний пост у соцмережі.

Відео-звернення до спортсменів/батьків.

Блог-замітка про власний досвід.

Завдання 4. Кодекс інформаційної відкритості

Форма: індивідуальний документ.

Зміст

Розробити:

- 1) принципи прозорої комунікації;
- 2) етичні норми взаємодії в медіастратегії реагування на критику.

Підсумкова рефлексія

Пропонується дати відповідь на такі запитання:

1. Які труднощі виникали під час виконання завдань і як я їх подолав?
2. Які ідеї або контент я вже реалізував чи планую реалізувати у своїй професійній діяльності?
3. Які принципи я хочу зробити основою своєї інформаційної поведінки?
4. Які цілі я ставлю перед собою на наступний етап цифрового саморозвитку?

Практикум 12. Формування культурно-національної інтеграції у тренера

Мета практикуму:

Сприяти усвідомленню своєї ролі як носія національних цінностей, формуванню патріотичної позиції, культурної ідентичності та здатності інтегрувати українську культурну спадщину у навчально-виховний процес.

Теоретичне підґрунття:

Формування культурно-національної інтеграції – це освітнє завдання, тренера як вихователя, лідера, носія національної ідеї. Тренер, який несе українську культуру у своїй діяльності, формує спортсменів – громадян.

Культурно-національна інтеграція – це процес, у якому особа усвідомлює себе як представника української культури, активно передає національні цінності через свою професійну діяльність, сприяє формуванню у спортсменів поваги до рідної мови, історії та традицій, а також інтегрує елементи національної культури у тренувальний процес (таблиця 3.5). Такий підхід збагачує зміст спортивної роботи і формує глибший зв'язок між особистістю спортсмена та його культурним корінням.

Таблиця 3.5 – Ключові культурно-національної компетентності тренера

Компетенція	Зміст
Національна свідомість	Усвідомлення своєї належності до української культури
Культурна чутливість	Поважне ставлення до різних етнічних і культурних груп
Патріотизм	Активна громадянська позиція, любов до Батьківщини
Інтеграційна здатність	Вміння поєднувати професійну діяльність з національними цінностями

Принципи культурно-національної інтеграції:

Національна гідність – повага до себе як представника української культури.

Культурна спадкоємність – передача традицій, мови, символів.

Єдність у різноманітті – відкритість до інших культур при збереженні власної.

Професійна відповідальність – виховання спортсменів у дусі національних цінностей.

Гуманізм – утвердження людяності, поваги, духовності.

Практичні завдання

Завдання 1. Самоусвідомлення національної ідентичності

Форма: есе.

Питання для роздумів:

1. Що для мене означає бути українцем?
2. Як я проявляю свою національну ідентичність у професії?
3. Які українські традиції я вважаю важливими для виховання спортсменів?

Завдання 2. Аналіз культурного контексту тренувального процесу**Форма:** кейс-аналіз.**Ситуація:**

У команді є спортсмени з різних регіонів України. Як тренер може об'єднати їх навколо спільних цінностей?

Питання для аналізу:

1. Які культурні елементи можна інтегрувати?
2. Як уникнути конфліктів на культурному ґрунті?
3. Як формувати командну ідентичність?

Завдання 3. Розробка патріотичного компонента тренувального заняття**Форма:** міні-проект**Зміст:**

Розробити патріотичного компонента тренувального заняття.

Варіанти:

Мотиваційне звернення з історичними прикладами.

Включення українських пісень, прислів'їв, цитат у тренувальний процес.

Тематичне заняття до державного свята.

Завдання 4. Кодекс культурної інтеграції тренера**Форма:** індивідуальний документ.**Зміст**

Розробити:

- 1) принципи національного виховання;
- 2) форми культурної взаємодії з командою;
- 3) етичні норми міжкультурної комунікації;

4) стратегії формування національної єдності.

Підсумкова рефлексія

Пропонується дати відповідь на такі запитання:

1. Як я усвідомлюю свою роль у збереженні та передачі української культурної спадщини?
2. Які елементи національної ідентичності я зможу інтегрувати у тренувальний процес?
3. Як формувати атмосферу поваги до рідної мови, історії, традицій?
4. Які принципи основою мого особистого кодексу культурної інтеграції?
5. Які кроки я планую зробити для подальшого розвитку національного виховання у своїй професійній діяльності?

Практичні завдання

Професійна саморефлексія

Складіть власну професійну хронологію. Визначте, на якому етапі професійного становлення ви перебуваєте, та окресліть наступні кроки розвитку.

Міні-дослідження

Оберіть один із механізмів педагогічного зростання (наприклад: наставництво, самоосвіта, супервізія, професійне портфоліо) та проаналізуйте його вплив на ефективність тренерської діяльності. Підготуйте коротке аналітичне повідомлення (до однієї сторінки).

Творче есе

Напишіть есе на тему: «Тренер як художник: творчість у педагогічній діяльності». Розкрийте, як креативність проявляється у щоденній роботі тренера.

Самооцінка компетентностей

Проведіть самооцінку за такими критеріями: емоційна зрілість, медіа-компетентність, етична відповідальність, здатність до рефлексії. Оцініть себе

за шкалою від 1 до 5 та коротко обґрунтуйте кожну оцінку.

Методичні рекомендації

Підготуйте рекомендації для спортсменів різного віку щодо навчання, комунікації, мотивації та саморозвитку.

Глосарій

Професійне становлення тренера – безперервний процес розвитку знань, навичок, особистісних якостей і педагогічної майстерності, що охоплює етапи від кваліфікації до творчої реалізації.

Професійна компетенція – здатність ефективно застосовувати знання, навички та досвід у реальних умовах тренерської діяльності.

Професіоналізм – стабільний рівень майстерності, що характеризується здатністю до самостійного прийняття рішень, етичністю та стратегічним мисленням.

Професійне самовдосконалення – внутрішньо мотивований і водночас зовнішній процес постійного розвитку, що здійснюється у професійній діяльності та включає самоосвіту, самовиховання та рефлексію.

Етичний розвиток – формування моральної відповідальності, професійного такту, толерантності та справедливості у взаємодії з вихованцями.

Інтелектуальне самозбагачення – систематичне розширення світогляду через вивчення наукової літератури, участь у конференціях, семінарах, педагогічних читаннях, культурних заходах.

Емоційно-комунікаційна компетентність – здатність тренера до ефективної взаємодії, розуміння емоційного стану спортсменів, підтримки та мотивації.

Творча індивідуальність – здатність до нестандартного мислення, розробки авторських методик, імпровізації та адаптації до змін.

Медіа-компетентність – здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, використовувати цифрові ресурси та освітні платформи у

тренерській практиці.

Культурно-національна інтеграція – залучення елементів української народної педагогіки, традицій і духовних цінностей у виховний процес.

Список використаних джерел: 11, 18, 21, 22, 27, 28, 50.

3.2. Виклики професії: труднощі тренера та шляхи їх подолання

*Сила – не в уникненні труднощів,
а в здатності їх трансформувати*

Професія тренера – це шлях до професійного зростання, самореалізації, творчого розвитку, а також сфера, що містить ризики для особистості. Як і будь-яка діяльність у системі «людина – людина», вона має потенціал не тільки формувати, а й деформувати особистість фахівця. Особливо це проявляється у вигляді емоційного вигорання, професійної деформації та криз професійного розвитку.

Професійна діяльність тренера супроводжується постійним емоційним навантаженням, високою відповідальністю, необхідністю приймати рішення в умовах невизначеності, працювати з різними типами особистостей, часто в конфліктних або напружених ситуаціях. Усе це може призводити до криз і змін у структурі особистості – як позитивних, так і негативних. З одного боку, тренер розвиває лідерські якості, педагогічну майстерність, емоційну стійкість. З іншого боку може виникати загострення небажаних рис: самозакоханості, жорсткості, авторитарності, емоційної сухості, зниження чутливості до потреб інших, схильності до конфліктності, нетерпимості до критики, формалізму у спілкуванні, а також професійного вигорання, що призводить до професійної деформації.

Професійні деформації – це деструктивні зміни, що виникають у процесі тривалої професійної діяльності. Вони можуть проявлятися у формі

надмірної самовпевненості, прямолінійності, втрати здатності до критичного мислення, зниження емпатії, емоційної індиферентності, догматизму, консерватизму, орієнтації на соціальне схвалення. Такі зміни ускладнюють взаємодію з вихованцями, особливо з тими, хто потребує індивідуального підходу. Вони можуть призводити до конфліктів, втрати довіри, зниження ефективності тренувального процесу.

Професійна криза – ще один поширений виклик. Це глибоке внутрішнє невдоволення результатами діяльності, відчуття застою, втрати сенсу, нездатності до самореалізації. Кризи можуть виникати на різних етапах професійного становлення: на початку кар'єри (криза адаптації), у період рутинності (втрата новизни), у зрілому віці (переоцінка цінностей). Вони є закономірним явищем і можуть призвести як до дезадаптації, так і до переходу на новий рівень професіоналізму – за умови конструктивного реагування.

Серед причин професійних криз – невідповідність між очікуваннями і реальністю, відсутність підтримки, монотонність роботи, втрата мотивації, недостатність ресурсів для розвитку. Поведінкові реакції, що виникають у відповідь на складні завдання, можуть закріплюватися, перетворюватися на стереотипи, загострювати певні особистісні якості.

Вирішення цих проблем потребує системного підходу. Насамперед – усвідомлення їх наявності. Рефлексія, самоспостереження, аналіз власних дій і станів – перший крок до змін. Важливо не уникати труднощів, а шукати шляхи їх подолання.

Конструктивне реагування на професійну кризу передбачає переосмислення життєвих і професійних орієнтирів, формування нової стратегії діяльності, відкриття нових можливостей для самореалізації. Це може включати підвищення кваліфікації, зміну форм роботи, участь у професійних спільнотах, наставництво, розвиток нових компетентностей.

Одним із найефективніших засобів профілактики професійних деформацій і криз є безперервна психолого-педагогічна освіта. Знання,

здобуті під час навчання, швидко застарівають. У зарубіжній літературі навіть існує поняття «період напіврозпаду компетентності» – час, протягом якого знання втрачають актуальність на 50%. Це підкреслює необхідність постійного оновлення знань, навичок, підходів.

Важливо також розвивати емоційну компетентність, комунікативну гнучкість, здатність до саморегуляції. Професійна діяльність тренера є складним і безперервним процесом самопізнання та розвитку. У ході цього процесу неминує виникають проблеми й суперечності, які мають природній характер і відображають динаміку професійного становлення. Їх подолання потребує високого рівня усвідомлення, критичного осмислення власного досвіду та готовності до змін.

Практикум 13. Подолання труднощів у професійній підготовці майбутнього тренера

Мета практикуму:

Сприяти усвідомленню причин і проявів професійних труднощів у тренерській діяльності, формуванню навичок саморефлексії, емоційної саморегуляції, конструктивного реагування на кризи та конфлікти, а також розробці особистої стратегії професійного самозбереження.

Теоретичне підґрунтя:

Підготовка до тренерської професії – це здобуття знань, глибокий психоемоційний процес, що супроводжується внутрішніми бар'єрами, сумнівами, втомою та конфліктами. Важливо навчитися розпізнавати ці сигнали, реагувати на них усвідомлено та перетворювати на ресурс для особистісного і професійного зростання.

Майбутній тренер має вміти рефлексувати власні емоції та реакції, адаптуватися до змін і викликів, діяти з гідністю навіть у складних ситуаціях, будувати стратегії самозбереження, щоб не втратити мотивацію і сенс.

Практичні завдання:

Завдання 1: «Самодіагностика професійного стану»

Форма: есе.

Мета: усвідомити власні емоційні реакції та професійні виклики.

Питання для роздумів:

1. Чи відчуваю я втому, апатію, роздратування у навчанні?
2. Які ситуації викликають у мене напруження?
3. Чи помічаю я зміни у своєму стилі спілкування, мислення, поведінки?
4. Чи виникали у мене кризи мотивації? Як я їх переживаю?

Завдання 2: «Типи професійних труднощів»

Форма: кейс-аналіз

Ситуація:

Студент на 4 курсі втрачає інтерес до занять, відчуває емоційне виснаження, уникає командної роботи.

Зміст:

Визначити тип труднощів (емоційна, мотиваційна, комунікативна тощо)

Проаналізувати причини

Запропонувати шляхи подолання

Завдання 3: «Моя стратегія самозбереження»

Форма: індивідуальний план

Зміст:

Визначити джерела підтримки (люди, середовища, практики)

Підібрати форми самоосвіти та оновлення

Освоїти методи саморегуляції (дихальні вправи, рефлексія, тайм-менеджмент)

Розробити програму профілактики вигорання

Завдання 4: «Конфлікт у навчальній групі»

Форма: рольова вправа

Сценарій:

Один студент критикує методику викладання викладачів, в навчальній групі виникає напруження серед студентів і знапруження з викладачами.

Зміст:

Визначити емоції сторін

Запропонувати варіанти вирішення конфлікту

Завдання 5: «Рефлексивний щоденник студента»

Форма: щотижневі записи

Зміст:

Вести щоденник, відповідаючи на питання:

Що я відчував у навчанні цього тижня?

які ситуації були складними?

Як я реагував?

Що я можу змінити у своєму стилі взаємодії?

Підсумкова рефлексія

Пропонується дати відповідь на такі запитання:

1. Які емоції я проживав під час виконання завдань і як вони вплинули на моє розуміння себе?
2. Які навички саморегуляції та самозбереження я почав формувати або вдосконалив?
3. Які труднощі були для мене найскладнішими і як я їх подолав?
4. Які ідеї, методи чи стратегії я планую застосовувати у своїй майбутній професійній діяльності?
5. Які внутрішні ресурси я відкрив у собі?

Практичні завдання***Есе-рефлексія***

Напишіть есе на тему «Мій професійний стан». Опишіть власні емоційні реакції на навчання, виклики та зміни. Визначте сигнали, які можуть свідчити про втому, втрату мотивації або внутрішнє напруження.

Кейс-аналіз

Підготуйте аналіз ситуації емоційного виснаження студента. Визначте тип труднощів, можливі причини та запропонуйте шляхи подолання. Оцініть, як

така криза може вплинути на професійне становлення.

Індивідуальний план самозбереження

Розробіть особисту стратегію самозбереження. Визначте джерела підтримки (люди, середовище, діяльність), методи саморегуляції (дихальні практики, фізична активність, тайм-менеджмент), форми оновлення (відпочинок, натхнення, нові знання). Складіть план дій на найближчий місяць.

Рольова вправа

Опрацюйте ситуацію конфлікту у студентській групі. (Ситуація 1. У студентській групі виникає суперечка щодо вибору старости: частина підтримує одного кандидата, інша – іншого. Дискусія переходить у взаємні звинувачення та особисті нападки. Ситуація 2. На практичному занятті студенти не можуть домовитися про порядок виступів: одні хочуть виступати першими, щоб швидше закінчити, інші – наполягають, на тому, що порядок має визначити викладач.) Визначте емоції сторін, сформулюйте конструктивну відповідь від імені одного з учасників. Запропонуйте варіанти вирішення конфлікту з урахуванням етичних норм і психологічної безпеки.

Рефлексивний щоденник

Протягом місяця ведіть щотижневі записи про власні емоції, труднощі, реакції на події та зміни у навчальному процесі. Наприкінці зробіть підсумок: які внутрішні ресурси ви відкрили у собі, що допомогло вам зберегти мотивацію та рухатись далі.

Глосарій

Професійна деформація – деструктивні зміни особистості, що виникають у процесі тривалої професійної діяльності, знижують ефективність діяльності.

Професійна криза - це стан загострення внутрішніх і зовнішніх суперечностей у професійній діяльності (переломний момент), який проявляється у втраті сенсу роботи, внутрішньому невдоволенні результатами, зниженні мотивації, емоційному виснаженні та відчутті

стагнації. Вона може призвести як до дезадаптації та зниження ефективності, так переосмислення цінностей та подальшого розвитку.

Емоційне вигорання – стан психоемоційного виснаження, що виникає внаслідок хронічного стресу, перевантаження, втрати сенсу діяльності.

Самозбереження – стратегія збереження внутрішнього ресурсу, мотивації, емоційної рівноваги в умовах професійного навантаження.

Емоційна компетентність – здатність розпізнавати, керувати власними емоціями та емоціями інших, забезпечуючи ефективну взаємодію.

Список використаних джерел: 11, 13, 19, 25, 29, 32, 34, 45.

3.3 Мистецтво порозуміння: конструктивне вирішення конфліктів

*Тренер приймає конфлікти
і перетворює їх на крок до зростання*

Професійна діяльність тренера передбачає постійну взаємодію з людьми – спортсменами, їхніми батьками, колегами, адміністрацією. У цій системі «людина – людина» конфлікти є неминучими. Вони виникають як результат зіткнення різних поглядів, інтересів, емоційних станів, очікувань. Конфлікт не завжди є негативним явищем – він може стати точкою росту, поштовхом до змін, якщо тренер володіє навичками конструктивного реагування.

Конфлікти у спортивному середовищі можуть мати різну природу: міжособистісну, рольову, ціннісну, організаційну. Найчастіше вони виникають через нерозуміння, емоційну напругу, відсутність чітких правил, неузгодженість очікувань. Особливо гостро конфлікти проявляються у роботі з підлітками, які перебувають у процесі формування особистості, мають нестабільну мотивацію, потребують підтримки, але часто стикаються з жорсткими вимогами.

Найпоширеніші конфліктні ситуації в діяльності тренера – це:

- незгода спортсмена з методами тренування;
- суперечка з батьками щодо навантаження чи результатів;
- напруженість у колективі тренерів;
- внутрішній конфлікт тренера, пов'язаний із професійною невпевненістю або емоційним виснаженням.

Невміння тренера конструктивно реагувати на конфлікт може призвести до ескалації, втрати авторитету, зниження мотивації спортсменів, емоційного вигорання. Часто конфлікт супроводжується агресією, замкненістю, униканням діалогу, що лише поглиблює проблему.

Вирішення конфліктів потребує від тренера високої емоційної компетентності, комунікативної гнучкості, здатності до рефлексії. Першим кроком є усвідомлення конфлікту як явища, що має причини, динаміку і потенціал для вирішення. Важливо не уникати конфлікту, а навчитися працювати з ним.

Конструктивне вирішення конфлікту передбачає:

- готовність до діалогу, відкритість до думки іншого;
- вміння слухати і чути, не перебиваючи, не оцінюючи;
- емоційну стриманість, контроль над реакціями;
- чітке формулювання своїх позицій без агресії;
- пошук спільного рішення, компромісу, врахування інтересів усіх сторін.

У роботі тренера важливо формувати культуру спілкування. Це передбачає створення безпечного середовища, де кожен має право на думку, де існують чіткі правила, де повага є основою взаємодії.

Профілактика конфліктів має таке ж значення, як і їх вирішення. Вона включає:

- ✓ регулярне обговорення очікувань і цілей з командою;
- ✓ формування довіри через чесність, послідовність, емоційну підтримку;
- ✓ розвиток у спортсменів навичок саморегуляції, відповідальності;

- ✓ роботу над власною емоційною стабільністю, саморефлексією.

У складних ситуаціях тренеру варто звертатися до колег, психологів, наставників. Іноді конфлікт є сигналом до глибших змін – у методах, стилі спілкування, професійній позиції. Важливо не боятися змін, а бачити в них ресурс.

Конфлікти – це невід’ємна частина професійної діяльності тренера. Вони можуть бути руйнівними або конструктивними – залежно від того, як тренер їх сприймає і вирішує. Тренер, який володіє мистецтвом діалогу, здатен перетворити конфлікт на ресурс, формує атмосферу довіри, взаємної поваги і спільного розвитку.

Практикум 14. Вирішення конфліктів у професійній підготовці майбутнього тренера

Мета практикуму

Сформувати навички розпізнавання, аналізу та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій у навчальному та майбутньому професійному середовищі. Розвивати емоційну стриманість, комунікативну гнучкість, здатність до діалогу та культуру взаємоповаги.

Теоретичне підґрунтя

Конфлікти – це природна частина взаємодії в команді, навчальній групі чи професійному середовищі. Вони можуть бути джерелом напруги або точкою зростання – залежно від того, як ми їх сприймаємо і вирішуємо.

Конфліктна компетентність майбутнього тренера включає:

- усвідомлення причин конфлікту;
- контроль власних емоцій;
- вміння вести діалог без агресії;
- пошук компромісу;
- формування атмосфери поваги та відкритості.

Практичні завдання:

Завдання 1: «Самоаналіз конфліктної поведінки»

Форма: анкета + есе.

Мета: усвідомити власні реакції у конфліктних ситуаціях.

Зміст:

Відповісти на запитання:

1. Як я зазвичай реауюю на критику?
2. Чи вмію я слухати без перебивання?
3. Які конфлікти виникали у моєму навчанні чи практиці? Як я їх вирішував?
4. Чи здатен я визнавати свої помилки?

Написати есе на тему «Критика як дзеркало: що я бачу у відповідь».

Завдання 2. «Аналіз конфліктної ситуації»

Форма: кейс-аналіз.

Ситуація:

Під час підготовки до практичного іспиту один зі студентів висловив невдоволення тим, що викладач приділяє більше уваги окремим учасникам групи, ігноруючи інших. Це викликало обурення серед студентів, які почали обговорювати ситуацію між собою, що призвело до загального напруження в колективі. Викладач, у свою чергу, вважає, що діє справедливо, орієнтуючись на рівень підготовки кожного.

Зміст:

Визначити тип конфлікту (рольовий, міжособистісний, ціннісний)

Проаналізувати емоції сторін

Запропонувати варіанти конструктивного реагування

Завдання 3. «Діалог у конфлікті»

Форма: рольова гра.

Мета: відпрацювання навичок діалогу в умовах суперечності.

Ситуація:

Напередодні важливого турніру тренер наполягає на зміні тактики ведення боротьби, зокрема – на активнішому використанні атакуючих прийомів у першому періоді. Досвідчений спортсмен вважає, що така

стратегія є ризикованою і суперечить його стилю, який базується на витримці та контрастах. Між ними виникає напружений діалог: спортсмен відчуває, що його досвід і думку ігнорують, а тренер – що спортсмен не виконує вказівки.

Зміст:

Сформулювати свою позицію без агресії

Вислухати аргументи іншої сторони

Знайти спільне рішення

Завдання 4. «Алгоритм вирішення конфліктів»

Форма: індивідуальний план.

Зміст:

Розробити алгоритм вирішення конфліктів, враховуючи наступні складові:

Ознаки конфлікту

Етапи реагування (усвідомлення, емоційна стабілізація, діалог, рішення)

Принципи (поваги, відкритості, відповідальності)

Методи профілактики (зворотний зв'язок, етичні норми, регулярне обговорення)

Завдання 5. «Рефлексивний щоденник студента»

Форма: щотижневі записи/

Зміст:

Вести щоденник, надаючи відповіді на запитання:

1. Які ситуації були напруженими сьогодні?
2. Як я реагував?
3. Що я міг би змінити?
4. Які висновки я зробив?

Підсумкова рефлексія

Пропонується дати відповіді на такі запитання:

1. Що я дізнався про себе як майбутнього тренера у контексті

конфліктної взаємодії?

2. Які навички я почав формувати або вдосконалив у процесі практикуму?

3. Як змінилося моє ставлення до конфліктів – від уникання до конструктивного діалогу?

4. Які ситуації були для мене найскладнішими і як я їх прожив?

5. Які принципи я хочу зробити основою своєї професійної поведінки у конфліктних ситуаціях?

6. Які цілі я ставлю перед собою на наступний етап розвитку конфліктної компетентності?

Практичні завдання

Есе-рефлексія

Напишіть есе, в якому опишіть власні емоційні реакції на навчання, професійні виклики та зміни. Проаналізуйте сигнали, що можуть свідчити про втому, апатію або втрату мотивації.

Кейс-аналіз

Розгляньте ситуацію професійної кризи студента, який переживає емоційне виснаження. Визначте тип труднощів, проаналізуйте причини та запропонуйте можливі шляхи подолання.

Індивідуальний план самозбереження

Розробіть особисту стратегію самозбереження. Визначте джерела підтримки, методи саморегуляції, форми самоосвіти та оновлення. Складіть план дій на найближчий період.

Рольова вправа

Опрацюйте ситуацію конфлікту між учасниками навчального процесу. Проаналізуйте емоції сторін, сформулюйте конструктивні відповіді та запропонуйте варіанти вирішення конфлікту.

Глосарій

Конфлікт – зіткнення різних позицій, інтересів, емоційних станів, що може призвести до напруги або розвитку залежно від способу реагування.

Конфліктна компетентність – здатність розпізнавати, аналізувати та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації, зберігаючи емоційну рівновагу та професійну етику.

Емоційна стриманість – здатність контролювати власні емоції у складних ситуаціях, не допускати імпульсивних реакцій, зберігати професійну позицію.

Комунікативна гнучкість – здатність адаптувати стиль спілкування до ситуації, враховувати емоційний стан співрозмовника, вести діалог без агресії.

Профілактика конфліктів – система дій, спрямованих на запобігання виникненню конфліктних ситуацій шляхом формування довіри, чітких правил взаємодії та емоційної стабільності.

Список використаних джерел: 19, 24, 27, 36, 37, 39, 40, 46, 47.

Завершальний підсумковий блок до розділу 3.

1. Професійне становлення тренера - це послідовність етапів, що охоплює глибокий процес самопізнання, розвитку і трансформації. Від перших кроків у професії до усвідомленої майстерності кожен етап формує навички, світогляд, педагогічну позицію, здатність до рефлексії та творчості.

2. Труднощі, що виникають на цьому шляху, це виклики, які відкривають нові горизонти. Емоційне виснаження, професійні кризи, внутрішні сумніви – усе це може стати ресурсом для зростання, якщо тренер здатен усвідомити, прийняти і перетворити досвід на силу. Самозбереження, самоосвіта, етична стійкість – ключові механізми, що підтримують професійну життєздатність.

3. Конфлікти – невід’ємна частина взаємодії. Вони не загрожують, якщо тренер володіє мистецтвом діалогу, емоційною компетентністю та культурою порозуміння. Уміння слухати, визнавати, домовлятися – це не просто навички, а прояви педагогічної зрілості.

4. Шлях майстерності - це складна траєкторія, живий процес. Це рух до себе, до інших, до професії. Педагогічний практикум як простір досвіду, рефлексії та дії є тим середовищем, де майбутній тренер формує свою унікальну професійну ідентичність.

Контрольні запитання до розділу 3:

1. Чому щоденна праця над собою є ключовою умовою професійного зростання?
2. Як змінюється роль тренера на кожному етапі його професійного розвитку?
3. Які внутрішні та зовнішні чинники найбільше впливають на динаміку педагогічного зростання?
4. У чому полягає значення творчої індивідуальності тренера для його професійної реалізації?
5. Як етичний розвиток тренера впливає на якість взаємодії з вихованцями?
6. Чому медіакомпетентність стала важливим механізмом сучасного тренерського розвитку?
7. Які основні причини виникнення професійних деформацій у тренерській діяльності?
8. Як емоційне вигорання впливає на ефективність тренувального процесу?
9. У чому полягає сутність професійної кризи та як її розпізнати?
10. Які внутрішні ресурси допомагають тренеру долати професійні труднощі?
11. Чому безперервна освіта є ключовим чинником профілактики

професійних деформацій?

12. Як розвивати навички саморегуляції та емоційної компетентності?

13. Які стратегії самозбереження є найбільш ефективними в умовах професійного навантаження?

14. Які типи конфліктів найчастіше виникають у професійній діяльності тренера?

15. Чому конфлікт не завжди є негативним явищем?

16. Які навички необхідні тренеру для конструктивного вирішення конфліктів?

17. Як емоційна компетентність впливає на здатність тренера до діалогу?

18. У чому полягає роль профілактики конфліктів у тренерській практиці?

19. Як конфлікт може стати точкою професійного зростання?

20. Які принципи варто покласти в основу професійної поведінки тренера у конфліктних ситуаціях?

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-ХІІ від 24.12.1993. Стаття 1 (в редакції, чинній станом на 2025 рік). – [Електронний ресурс]. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. Павлюк Є., Павлюк О. Трансформація цінностей олімпізму та професіоналізація олімпійського спорту під впливом глобалізації. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. Т. 2, № 1. С. 189–196.
URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/items/177c0735-2a8d-4967-84d8-e5ef08329f05>
3. International Olympic Committee. *Olympic Charter*. – Lausanne : IOC, 2021. 107 р.
4. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога. Київ: Вид-но НУФСУ «Олімпійська література», 2015. 184 с.
URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi83/0063244.pdf>
5. Лахтадир О.В., Євдокімова Л.Г., Іваненко Г.О., Коротя В., Кожанова О.С. Психологічна структура комунікативної компетентності майбутнього тренера. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020. №1(3). С.59-69
URL: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/issue/view/13158>
6. Міністерство молоді та спорту України. Національна стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2032 року. Київ, 2024.
7. Полянничко О. М., Кумськова С. Я. Психологічна культура в професійній діяльності тренера-викладача з фізичного виховання. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Львів : ЛДУФК, 2010. Т. 4. С.147–152.
URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/items/1c4e5aaf-d831-43b4-a1ef-c767b858e880>
8. Ващенко Г. В. Виховання волі і характеру. Частина друга (педагогічна) Баффало Мюнхен, 1957. 272 с.
9. Духнович О.В. Народна педагогія. Ужгород. Хрестоматія з історії

вітчизняної педагогіки. За ред. С.А.Литвинова. Київ: Радянська школа, 1961. 517 с.

10. Сухомлинський В. О. Сто порад учителям. Вибрані твори : у 5 т. – Т. 2. Київ : Радянська школа, 1976. 669с.

11. Зязюн І. А., Крамущенко Л. О., Кривонос І. М. та ін. Педагогічна майстерність: Київ: Вища школа, 1997. 349 с.

12. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / уклад.: Н. П. Наволокова. Х.: Вид. група «Основа», 2009. 176 с. (Серія «Золота педагогічна скарбниця»)

URL:<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051829.pdf>

13. Петровська Т. В., Жукова Г.В. Педагогічна майстерність: підручник. К.: Видавець Позднишев, 2024. 402 с.

URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/c9f24a84-e81c-41dc-93d4-d96325141e55>

14. Савченко О.Я. Ключові компетентності-інноваційний результат шкільної освіти. Рідна школа. (8-9). 2011. С. 4-8.

URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/rsh_2011_8-9_4.

15. Матвійчук Т. Ф. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання у процесі професійної підготовки: дис.канд.пед.наук: спец.13.00.04.Львів,2015. 273 с.

URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9c0f4696-fce2-4b50-854f-3dfd4ab2d255/content>

16. Ткаченко О.А. Філософія освіти: хрестоматія. ДДПУ імені Івана Франка. Дрогобич : РВВ ДДПУ ім. І. Франка, 2021. 314 с

17. Пехота О. М., Старєва А.М. Особистісно орієнтоване навчання: підготовка вчителя: навч.метод. посіб. Миколаїв: Іліон, 2005.547 с.

18. Волкова Н. П. Педагогіка: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2008. 616 с. URL:<https://pedagogy.lnu.edu.ua/departments/pedagogika/library/volkova.pdf>

19. Кравченко О.П., Базалук О.О., Харченко Л.М., Професійна та педагогічна етика: навчально-методичний посібник. Переяслав-

Хмельницьки. Видавництво КСВ.2019. 85с.

URL:<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi61/0045593.pdf>

20. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка: навч. посіб. Київ : Видавничий центр «Академія», 2003. 615с.

URL:<https://ru.scribd.com/document/448391701/Pedagogika-Moyseyuk-pdf>

21. Бех І.Д. Виховання особистості: підручник Київ. Либідь, 2008. 848 с.

22. Сисоєва С. О. Основи педагогічної творчості: підручник. Київ : Міленіум, 2006. 344 с.

URL: <https://studfile.net/preview/5111627/>

23. Сисоєва С.О. Інтерактивні технології навчання дорослих: навчально-методичний посібник. Київ: ЕКМО, 2011.324с.

24. Психологія професійної діяльності. За ред. С.К. Шандрука. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 256с.

URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/6238>

25. Волкова Н.П. Лебідь О.В. Формування ціннісного ставлення майбутніх фахівців соціономічної сфери до професійної діяльності у процесі фахової підготовки Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2022. № 2 (24). С.20-32

26. Концепція розвитку педагогічної освіти в Україні. Київ: МОН України, 2018. 18 с.

27. Зайченко І. В. Педагогіка: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. 2-ге вид. Київ: Освіта України, КНТ, 2008. 528с. URL:

http://kipt.com.ua/wp-content/uploads/2018/12/Pedagogika_Zaychenko.pdf

28. Лавріненко О. А. Історія педагогічної майстерності. К.: СПД Богданова АМ, 2009. 328 с.

29. Mozolev O. Khmara M. Формування педагогічної майстерності майбутніх вчителів фізичної культури на заняттях зі спортивних ігор. Pedagogical Discourse (36). 2024. С.7-14.

30. Грибан Г. П., Отрошко О. В., Солодовник О. В., Крук А. З., Засік Г. В., Пуздимір М. І., Гошко А. М. Формування професійних компетентностей учителя фізичної культури у здобувачів з використанням здоров'язбережувальних технологій навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 6 (151),2022.С. 46–51.

URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/806>

31. Прокопова Л. І., Гученко А. Б., Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф. Формування професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2022.С. 338–341.

32. Хома Т. В. Основи педагогічної майстерності. Опорні конспекти лекцій для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 014 «Середня освіта (фізична культура)», освітній ступінь «бакалавр». Ужгород: Поліграфцентр «Ліра».2021.

URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/2b270de0-06f0-4777-bc65-30e9e76d59c1>

33. Шевченко О. В., Мельник А. О. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури засобами рухливих ігор. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 3К (176),2024. С. 512–515.

URL:<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1822>

34. Теслюк В.М. Формування педагогічної майстерності майбутнього викладача: теоретико-методичний аспект: монографія. К: Видавництво Ліра-К. 2018. 260 с.

35. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт: навч. посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова. Вид. 2-ге, без змін. Київ:Олімпійська літ. 2019. 528 с.

36. Кайдалова Л. Г., Щокіна Н. Б., Вахрушева Т. Ю. Педагогічна

майстерність викладача: Навчальний посібник. Х.: Вид-во НФаУ, 2009. 140 с.

URL:https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/1759/1/Book_%D0%9F%D0%9C%D0%92.pdf

37. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту: навч.-методич. посібник. Суми: Університетська книга, 2018. 128 с.

38. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с

URL:<https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/ccd83037-456b-41c5-8583-c2c06c86d552>

39. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 240 с.

URL:<http://socrates.vsau.edu.ua/repository/getfile.php/25451.pdf>

40. Сергієнко В. М. Фізкультурно-спортивна діяльність тренера з виду спорту : навч. посібник. Суми: Сумський державний університет, 2022. 184 с.

URL:<http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/3915>

41. Пономарьов О. С., Зінченко Л.В. Професійна відповідальність у спортивній педагогіці : навч. посіб. Харків: НТУ «ХПІ». Видавець О. А. Мірошніченко, 2019. 200 с.

URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/4bd62aeb-5cc1-4847-b558-11f937a16f8b/content>

42. Бондаренко О. В., Пільова С. Г. Філософські аспекти успішної діяльності тренера. Інноваційна педагогіка. 2023. № 57(1). С. 146–150.

URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2023/57/part_1/29.pdf

43. Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л. Дослідницька компетентність студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». Вісник Нац. техн. ун-ту «ХПІ» : зб. наук. пр. Сер. : Актуальні проблеми розвитку українського суспільства. Харків : НТУ «ХПІ», 2017. № 29 (1251). С. 56–59.

44. Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л. Формування лідерських якостей у майбутніх фахівців спеціальності «Фізична культура і спорт». Педагогіка і

сучасні аспекти фізичного виховання: зб. наук. праць III Міжнар. наук.-практ. конф./ за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2017 С. 336-343

45. Борейко Н. Ю., Зінченко Л. В., Пономарьов О. С., Сластина А. О. Формування педагогічної культури майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 1(121). С. 25–30.

46. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

47. Юшко О., Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л. Технологія формування педагогічної майстерності у майбутніх тренерів. Витоки педагогічної майстерності : збірник наукових праць. Полтава : Полтавський національний педагогічний університет, 2018. Серія «Педагогічні науки» Випуск 22. С. 218–223.

48. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям // Вибрані твори : в 5 т. Київ : Рад. шк., 1977. Т.3. С. 7-279.

49. Василь Олександрович Сухомлинський: надихає, навчає, розвиває: зб. матер. пед. чит. / авт. упоряд. Г. Ковганич; ред. Г. Ковальчук, К. Безрук. Київ, 2024. 142 с.

50. Педагогічна майстерність: хрестоматія : навч. посіб. / упоряд. І. А. Зязюн, Н. Г. Базилевич, Т. Г. Дмитренко. Київ : Вища школа, 2004. 502 с.

ПІСЛЯМОВА ВІД АВТОРСЬКОГО КОЛЕКТИВУ

Шановний співрозмовнику, друже!

У цьому посібнику ви знайшли багато з того, що стане у пригоді у вашій професійній діяльності. Однак на цьому не слід зупинятися. У практичній роботі важливо постійно вдосконалювати тренувальний процес, допомагати кожному спортсмену досягати нового, вищого рівня. А для цього необхідно безперервно працювати над власним професійним і особистісним розвитком.

У вас усе вийде. Головне – діяти. Будь-який тренер починав з нуля. Справа починається з першого кроку, потім другого, і так далі. Головне – діяти. Важливі ваше бажання самовдосконалюватися, працьовитість і сила волі. Ми поруч із вами на цьому шляху.

Педагогічна майстерність – не вершина, а процес.

Авторський колектив

Команда однодумців, об'єднаних спільною метою: сприяти становленню нового покоління тренерів, здатних тренувати та надихати. Кожен із нас має багаторічний досвід тренерської роботи, у розробці навчальних програм, а також у підготовці майбутніх тренерів. Ми віримо в потенціал кожного, хто має бажання і наполегливість, а також в силу гуманістичної педагогіки.

Наталя БОРЕЙКО

Народилась в Харкові 05.07.1973 р.

Закінчила у 1994 році Державний педагогічний університет ім. Г.С.Сковороди, спеціальність – «Фізична культура», кваліфікація – вчитель фізичної культури.

Закінчила у 2024 році Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», спеціальність – «Психологія», ступінь вищої освіти магістр.

У 2008 році захистила вчений ступінь кандидат педагогічних наук



(13.00.04 – теорія і методика професійної освіти) та у 2013 році отримала вчене звання доцента кафедри фізичного виховання НТУ «ХП».

Посада – професорка кафедри фізичного виховання НТУ «ХП».

Педагогічний стаж – 33 роки.

Тренерську діяльність розпочала ще під час навчання в університеті, у 1992 році. Заслужений тренер України з підводного спорту. Вихованці – призери та чемпіони України, Європи і світу.

«Тренерська сила – в любові до справи і до кожного, хто довірився тобі!», «Ніколи не здавайся! Твій шлях – це дорога, яку можеш здолати лише ти. Кожен крок – це виклик, але саме ти маєш силу пройти його до кінця. Вір у себе, бо твоя мрія – стати Тренером – варта наполегливості!»

Ірина ЄВТИФІЄВА

Народилась в Харкові 19.12.1993 р.

Закінчила у 2016 році Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», спеціальність – «Фізичне виховання», ступінь вищої освіти магістр.



Закінчила у 2018 році Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», спеціальність – «Науки про освіту», спеціалізація «Викладач вищих навчальних закладів».

У 2021 році захистила вчений ступінь доктора філософії з фізичної культури і спорту та у 2022 році отримала вчене звання доцента кафедри фізичного виховання НТУ «ХП».

Посада – доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХП».

Педагогічний стаж – 9 років.

Тренерську діяльність почала ще за часів навчання в університеті, з 2010 року. Майстер спорту України з тенісу, вихованці – переможці національних і міжнародних турнірів, а педагогічна та тренерська філософія поєднує дисципліну, інтелект, креативність і щирю любов до своєї справи.

«Справжній тренер формує тіло й пробуджує думку. Бо мислячий спортсмен перемагає і суперника, і самого себе.»

Любов АЗАРЕНКОВА

Народилась в Харкові 22.12.1986 р.

Закінчила у 2012 році Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», спеціальність – «Фізичне виховання», ступінь вищої освіти магістр.



Посада – доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Педагогічний стаж – 13 років.

Займалась лижними перегонами, закінчила Харківське обласне вище училище фізичної культури і спорту в 2005 році.

«Виховання – це велика справа, від якої залежить доля людини та майбутнє всього людства».

Олексій ЮШКО

Народився в Харкові 08.01.1960 р.

Закінчив у 1982 році Харківський інженерно - будівельний інститут, спеціальність – «Водопостачання та каналізація», кваліфікація – інженер-будівельник.

Закінчив у 1990 році Харківський державний інститут фізичної культури, спеціальність – «Фізична культура і спорт», кваліфікація – викладач фізичної культури.



У 2012 році захистив вчений ступінь кандидата педагогічних наук (13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки) та у 2014 році отримав вчене звання доцента кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Суддя Національної категорії з водного пола.

Посада – завідувач кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Педагогічний стаж – 41 рік.

«Суворість виховує, лицемірство – відитовхує. Спортсмен йде за тим, хто щирий»

І ще хочемо, наприкінці, подякувати всім, хто надихав авторів на написання цього навчального посібника. Передусім – Збройним Силам України, які, навіть у найстрашніші часи війни дали нам змогу жити, працювати і творити. Також – науковцям, чії ідеї стали основою нашої роботи, чії ідеї стали міцним підґрунтям нашої роботи: В.Сухомлинському, І.Зязюну, Т.Круцевич, Т.Петровській, О.Понамарьову, О.Романовському та багатьом іншим. І, звісно, видатним тренерам і спортсменам, які щедро поділилися своїм досвідом, натхненням і бажанням творити майбутнє.

З повагою та відкритістю до зворотного зв'язку.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструменти професійної діагностики – діагностичний матеріал

Цей додаток містить набір анкет, тестів та опитувальників, спрямованих на виявлення особистісних, психологічних і професійно важливих якостей студентів, які готуються стати спортсменами або тренерами. Матеріали допомагають оцінити рівень розвитку таких компетенцій, як комунікабельність, лідерство, емоційна стійкість, здатність до саморозвитку, вольові та морально-етичні якості.

Діагностика проводиться у формі самозвіту, що дозволяє студентам краще пізнати себе, визначити сильні сторони та зони для вдосконалення. Результати можуть бути використані для формування індивідуальної траєкторії професійного розвитку.

Діагностика 1. Анкета для оцінювання здатності до саморозвитку

Мета: визначити рівень сформованості навичок саморозвитку, які є основою професійного зростання тренера: саморефлексія, мотивація до навчання, здатність до самокорекції, відкритість до нового досвіду.

Інструкція

Перед вами твердження, що стосуються вашого ставлення до навчання, самовдосконалення та професійного розвитку. Оцініть кожне твердження, виходячи з власного досвіду та переконань:

- «Не знаю / не замислювався» – 0 балів
- «Інколи» – 1 бал
- «Часто» – 2 бали
- «Майже завжди» – 3 бали
- «Завжди» – 4 бали

Важливо: немає правильних чи неправильних відповідей. Це ваша особиста карта саморозвитку.

Опитувальник

1. Я регулярно ставлю собі цілі для особистого або професійного розвитку.
2. Я аналізую свої помилки, щоб не повторювати їх.
3. Я прагну дізнаватися нове, навіть поза межами навчальної програми.
4. Я вмію самостійно організувати свій навчальний процес.
5. Я шукаю зворотний зв'язок, щоб покращити свої навички.
6. Я здатний змінити свою поведінку після конструктивної критики.
7. Я цікавлюсь новими підходами у тренерській діяльності.
8. Я веду записи або щоденник для самопостереження.
9. Я вмію самостійно знаходити навчальні ресурси.
10. Я прагну розвивати не лише професійні, а й особистісні якості.
11. Я ставлю собі запитання: «Що я можу зробити краще?»
12. Я вмію розпізнавати свої слабкі сторони.
13. Я не боюся змінювати звичні підходи, якщо вони неефективні.
14. Я регулярно оцінюю свій прогрес.
15. Я прагну бути кращим, ніж був учора.
16. Я вмію працювати над собою без зовнішнього контролю.
17. Я шукаю можливості для участі в додаткових проектах, семінарах, тренінгах.
18. Я здатний самостійно ухвалювати рішення щодо свого розвитку.
19. Я цікавлюсь досвідом успішних тренерів.
20. Я вмію адаптуватися до нових вимог і викликів.
21. Я прагну розвивати емоційну стійкість.
22. Я вмію планувати свій розвиток на кілька місяців уперед.
23. Я не відкладаю розвиток «на потім».
24. Я здатний самостійно оцінити якість своєї роботи.
25. Я прагну бути прикладом для інших у саморозвитку.
26. Я вмію визначати пріоритети у навчанні.
27. Я не боюся просити допомоги, щоб краще зрозуміти матеріал.

28. Я здатний самостійно шукати відповіді на складні запитання.
29. Я розумію, що розвиток – це процес, а не одноразова дія.
30. Я вмію зберігати мотивацію навіть при труднощах.
31. Я прагну розвивати навички, які ще не є моєю сильнішою стороною.
32. Я вважаю саморозвиток ключовим елементом професійного становлення.

Інтерпретація результатів

- **100–128 балів** – *Високий рівень саморозвитку*. Ви демонструєте зрілість, самостійність і глибоку мотивацію до професійного зростання. Ви готові до самостійної тренерської практики та постійного вдосконалення.
- **75–99 балів** – *Добрий рівень*. Ви активно працюєте над собою, але ще потребуєте системності та глибшої саморефлексії. Варто більше уваги приділяти плануванню та оцінці власного прогресу.
- **50–74 балів** – *Середній рівень*. Ви маєте потенціал до саморозвитку, але часто дієте несистемно або під зовнішнім впливом. Рекомендується розвивати навички самостійного навчання та самоконтролю.
- **0–49 балів** – *Низький рівень саморозвитку*. У вас поки що не сформована звичка до саморозвитку. Це може обмежити ваш професійний ріст. Почніть з простих кроків: щоденних цілей, самопостереження, пошуку натхнення.

Діагностика 2. Анкета для оцінювання морально-етичних якостей

Мета: визначити рівень сформованості морально-етичних якостей, які формують гуманістичну спрямованість тренера: доброта, чесність, емпатія, відповідальність, тактовність, скромність, чуйність, справедливість тощо.

Інструкція

Оцініть кожне твердження відповідно до вашої поведінки:

- «Так» – 2 бали
- «Інколи» – 1 бал

- «Ні» – 0 балів

Відповідайте чесно. Після завершення підрахуйте загальну кількість балів.

Опитувальник

1. Чи здатні ви пробачити людину, яка Вас образила?
2. Чи визнаєте ви свої помилки перед іншими?
3. Чи вмiєте ви щиро порадити успіхам інших?
4. Чи часто ви допомагаєте людям без очiкування винагороди?
5. Чи здатні ви висловити критику так, щоб не образити людину?
6. Чи важливо для вас бути справедливим у розподілі уваги між спортсменами?
7. Чи легко вам приймати людей з іншими поглядами?
8. Чи дотримуєтесь ви етичних норм у професійній діяльності?
9. Чи використовуєте ви гумор для зняття напруги в команді?
10. Чи здатні ви зберігати скромність у ситуаціях, коли вас хвалять?
11. Чи вмiєте ви щиро співпереживати чужому горю?
12. Чи помічаєте ви зміни в настрої інших і реагуєте на них?
13. Чи завжди ви виконуєте обіцяне, навіть якщо це складно?
14. Чи намагаєтесь ви зрозуміти емоційний стан спортсмена перед змаганнями?
15. Чи прагнете ви бути прикладом моральної поведінки для інших?
16. Чи здатні ви зберігати доброзичливість у конфліктних ситуаціях?
17. Чи вважаєте ви важливим дотримання чесності в дрібницях?
18. Чи вмiєте ви слухати інших, не перебиваючи?
19. Чи здатні ви підтримати людину, яка переживає труднощі?
20. Чи уникаєте ви приниження інших, навіть у жартівливій формі?
21. Чи вмiєте ви визнавати заслуги інших?
22. Чи важливо для вас зберігати етичність у конкурентній боротьбі?
23. Чи здатні ви контролювати емоції у складних ситуаціях?
24. Чи вмiєте ви бути уважним до потреб інших?

25. Чи прагнете ви створити атмосферу довіри в команді?
26. Чи здатні ви відмовитися від особистої вигоди заради справедливості?
27. Чи вважаєте ви, що гумор має бути доброзичливим і не образливим?
28. Чи здатні ви діяти відповідно до моральних принципів, навіть коли це складно?
29. Чи вмієте ви зберігати нейтральність у суперечках між іншими?
30. Чи важливо для вас бути щирим у спілкуванні?
31. Чи здатні ви підтримати моральний дух команди у складні моменти?
32. Чи вмієте ви приймати критику без образ?
33. Чи прагнете ви уникати конфліктів через повагу до інших?
34. Чи здатні ви розпізнати, коли людині потрібна підтримка?
35. Чи вважаєте ви, що доброта – це сила, а не слабкість?
36. Чи вмієте ви поводитися етично в ситуаціях, де немає зовнішнього контролю?
37. Чи здатні ви бути чесним, навіть якщо це може нашкодити вашому іміджу?
38. Чи важливо для вас зберігати моральну гідність у будь-яких обставинах?
39. Чи вмієте ви бути терплячим до людей, які вас дратують?
40. Чи прагнете ви розвивати в собі моральні якості?

Інтерпретація результатів

- **70–80 балів** – *Високий рівень морально-етичних якостей.* Ви демонструєте глибоку моральну зрілість, чуйність, відповідальність і етичну стабільність. Ви готові бути гуманним лідером, здатним створити атмосферу підтримки, довіри та поваги.
- **55–69 балів** – *Добрий рівень.* Ви маєте міцну етичну основу, але іноді можете бути неуважними до емоцій інших або діяти імпульсивно. Варто розвивати тактовність, емоційну чуйність і послідовність у моральних рішеннях.

- **40–54 балів** – *Середній рівень*. Ви демонструєте базову моральну зрілість, але часто вагаєтесь у складних ситуаціях або уникаєте етичної відповідальності. Рекомендується працювати над чесністю, емпатією та саморефлексією.
- **0–39 балів** – *Низький рівень морально-етичних якостей*. Вам важко дотримуватись етичних норм, проявляти чуйність і відповідальність. Без розвитку цих якостей тренерська діяльність буде неефективною. Почніть із самовиховання, етичного аналізу власних дій і щоденної практики доброчесності.

Діагностика 3. Анкета для оцінювання вольових якостей студентів

Мета: ця анкета допомагає оцінити рівень сформованості вольових рис, які критично важливі для тренера: самоконтроль, витримка, рішучість, відповідальність, здатність діяти в умовах стресу та тиску.

Інструкція

Оцініть кожне твердження відповідно до вашої поведінки:

- «Завжди» – 2 бали
- «Іноді» – 1 бал
- «Рідко або ніколи» – 0 балів

Відповідайте чесно – це не тест на успішність, а інструмент самопізнання. Після завершення підрахуйте загальну кількість балів.

Опитувальник

1. Я здатний діяти ефективно, навіть коли втомлений.
2. У стресових ситуаціях я зберігаю самовладання.
3. Я не боюся брати на себе відповідальність.
4. Я здатний передбачити розвиток подій у команді.
5. Я завжди дотримуюсь обраного курсу, навіть попри труднощі.
6. Я встановлюю високі стандарти дисципліни.
7. Я контролюю свої емоції у складних ситуаціях.
8. Я не реагую імпульсивно, а дію обдуманно.

9. Я завжди готовий до дій, навіть у несподіваних обставинах.
10. Я ухвалюю рішення самостійно.
11. Мені можна довірити важливу справу.
12. Я не дозволяю емоціям керувати моєю поведінкою.
13. Я не здаюся перед труднощами.
14. Я дію рішуче, навіть у складних умовах.
15. Я зберігаю ясність мислення під тиском.
16. Я визнаю свої помилки і працюю над ними.
17. Я готовий жертвувати особистими інтересами заради команди.
18. Я здатний підтримувати дисципліну в групі.
19. Я не уникаю конфліктів, а вирішую їх конструктивно.
20. Я зберігаю внутрішню стабільність у кризових ситуаціях.
21. Я не відкладаю важливі рішення, навіть якщо вони складні.
22. Я здатний бути прикладом для інших у складних обставинах.
23. Я не втрачаю мотивацію після невдач.
24. Я дію відповідально, навіть коли ніхто не контролює.
25. Я здатний швидко мобілізуватися у критичний момент.

Інтерпретація результатів

- **45–50 балів** – *Високий рівень вольової зрілості.* Ви демонструєте стабільність, рішучість і самоконтроль. Це основа вашої лідерської позиції як тренера. Ви готові до роботи в умовах тиску, відповідальності та непередбачуваності.
- **35–44 балів** – *Добрий рівень вольових якостей* Ви здатні діяти ефективно в більшості ситуацій, але іноді вагаєтесь або потребуєте підтримки. Варто розвивати витримку, самостійність і здатність швидко приймати рішення.
- **25–34 балів** – *Середній рівень вольової стабільності.* Ви маєте базові вольові риси, але в критичних ситуаціях можете втрачати контроль або уникати відповідальності. Рекомендується працювати над рішучістю, самовладанням і послідовністю.

- **0–24 балів** – *Низький рівень вольової готовності*. Вам важко діяти в умовах тиску, ухвалювати рішення, зберігати стабільність. Без розвитку цих якостей тренерська діяльність буде надзвичайно складною. Почніть із самодисципліни та самокритичності.

Діагностика 4. Анкета для оцінювання творчих якостей студентів – майбутніх тренерів

Мета: оцінити рівень сформованості творчих здібностей у студентів, з метою виявлення їхнього потенціалу до гнучкого мислення, ініціативності, адаптивності та новаторства.

Інструкція

Оцініть кожне твердження відповідно до вашого досвіду, поведінки або ставлення:

- «Так» – 2 бали
- «Інколи» – 1 бал
- «Ні» – 0 балів

Відповідайте відверто. Після завершення підрахуйте загальну кількість балів.

Опитувальник

1. Мені цікаво експериментувати з різними формами занять.
2. Я часто пропоную нестандартні ідеї під час навчання.
3. Я здатен змінити свою точку зору, якщо бачу кращий варіант.
4. Я прагну створювати власні методичні матеріали.
5. Я вмію швидко адаптуватися до змін у навчальному процесі.
6. Я цікавлюсь новими тенденціями у спорті та тренерстві.
7. Я здатен імпровізувати, якщо щось іде не за планом.
8. Я ініціюю обговорення нових ідей у групі.
9. Я довіряю своїй інтуїції у складних ситуаціях.
10. Я аналізую свої помилки і шукаю нові рішення.
11. Я прагну бути першим, хто спробує новий підхід.

12. Я вмію організувати свій навчальний день ефективно.
13. Я читаю додаткову літературу, щоб розширити знання.
14. Я здатен змінити план дій під час практичного заняття.
15. Я охоче беру участь у творчих проєктах.
16. Я часто пропоную нові ідеї викладачам.
17. Я легко знаходжу нестандартні рішення у навчальних завданнях.
18. Я прагну використовувати сучасні технології у навчанні.
19. Я вмію розподіляти час і ресурси під час підготовки до заліків.
20. Я цікавлюсь досвідом інших тренерів і аналізую його.
21. Я не боюся змінювати звичні підходи, якщо це ефективно.
22. Я пропоную нові ідеї під час групових занять.
23. Я здатний адаптувати завдання до рівня підготовки інших студентів.
24. Я вмію швидко оцінити ситуацію і прийняти рішення.
25. Я прагну створити позитивну атмосферу в навчальній групі.
26. Я поєдную логіку і творчість у виконанні завдань.
27. Я постійно шукаю нові джерела знань і натхнення.
28. Я легко придумую нові способи виконання вправ.

Інтерпретація результатів

- **50–56 балів** – *Високий творчий потенціал*. Ви маєте яскраво виражені творчі здібності, здатні до новаторства, адаптації та нестандартного мислення. Це чудова основа для майбутньої тренерської діяльності.
- **40–49 балів** – *Добрий рівень творчості*. Ви демонструєте активність і гнучкість, але іноді вагаєтесь у нестандартних ситуаціях. Варто більше довіряти собі та розвивати ініціативність.
- **28–39 балів** – *Середній рівень*. Ви маєте потенціал до творчості, але часто дієте за шаблоном. Рекомендується розвивати кмітливість, інтуїцію та пізнавальну допитливість.
- **0–27 балів** – *Низький рівень творчої активності*. Ви уникаєте змін, імпровізації та новаторства. Це може обмежити ваш професійний

розвиток. Почніть з малого – спробуйте змінити один звичний підхід у навчанні.

Діагностика 5. Анкета для оцінювання естетичних якостей

Мета: ця анкета допомагає виявити рівень сформованості естетичних якостей, які важливі для майбутнього тренера: здатність створювати гармонію в комунікації, передавати емоції через рух, підтримувати культуру поведінки та надихати інших.

Інструкція

Оцініть кожне твердження, виходячи з власного досвіду, поведінки або ставлення. Оберіть один із варіантів:

- «Це про мене» – 2 бали
- «Іноді так» – 1 бал
- «Ні, це не про мене» – 0 балів

Анкета не є тестом на успішність – вона допомагає вам краще пізнати себе як майбутнього тренера. Після завершення підрахуйте загальну кількість балів.

Опитувальник

1. Я прагну, щоб мої рухи були виразними та гармонійними.
2. Я звертаю увагу на культуру мови та манери спілкування.
3. Я намагаюся створити позитивну атмосферу в навчальній групі.
4. Я вмію передати емоцію через рух або міміку.
5. Мені важливо, щоб мій зовнішній вигляд відповідав професійному середовищу.
6. Я використовую гумор для зниження напруги в колективі.
7. Я прагну надихати інших своїм ставленням до спорту.
8. Я помічаю естетичні деталі в поведінці людей.
9. Я вважаю, що тренер має бути прикладом гармонійної особистості.
10. Я вмію створити образ або настрій через рухи.

11. Я ціную красу в спортивних виступах, навіть якщо це не моя спеціалізація.
12. Я прагну, щоб мої заняття були не лише ефективними, а й естетично привабливими.
13. Я вмію підтримати емоційний стан інших через щирість і теплоту.
14. Я вважаю, що культура поведінки тренера впливає на атмосферу в команді.
15. Я здатний передати натхнення через власну емоційну відкритість.
16. Я помічаю, коли рухи спортсменів виглядають гармонійно або дисгармонійно.
17. Я прагну розвивати в собі артистичність і виразність.
18. Я вмію створити естетичний простір для занять (музика, освітлення, атмосфера).
19. Я вважаю, що життєрадісність – важлива риса тренера.
20. Я прагну бути не лише професіоналом, а й джерелом натхнення для інших.

Інтерпретація результатів

- **34–40 балів** – *Високий рівень естетичної культури.* Ви маєте глибоке естетичне чуття, здатні створювати гармонію в комунікації, надихати інших, передавати емоції через рух. Це важлива складова вашої майбутньої тренерської ідентичності.
- **25–33 балів** – *Добрий рівень естетичних якостей.* Ви демонструєте культуру поведінки, емоційну відкритість і здатність до виразності. Варто більше працювати над артистичністю та естетикою руху.
- **15–24 балів** – *Середній рівень.* Ви маєте базове естетичне сприйняття, але не завжди використовуєте його у професійному контексті. Рекомендується розвивати емоційну культуру, виразність і здатність надихати.
- **0–14 балів** – *Низький рівень естетичної чутливості.* Ви рідко звертаєте увагу на естетичні аспекти поведінки, комунікації та руху. Це

може обмежити вашу здатність створювати емоційно комфортне середовище. Почніть із розвитку культури мови, зовнішнього вигляду та емоційної виразності.

Діагностика 6. Анкета для оцінювання комунікативної компетентності

Мета: визначити рівень сформованості комунікативних навичок, важливих для тренерської діяльності: вміння слухати, переконувати, вести діалог, вирішувати конфлікти, працювати в команді.

Інструкція: Оберіть одну з трьох відповідей на кожне запитання:

- «Так» – 2 бали
- «Інколи» – 1 бал
- «Ні» – 0 балів

Опитувальник

1. Чи легко вам встановити контакт з новими людьми у навчальному або спортивному середовищі?
2. Чи вмієте ви пояснити складну тему або завдання простою мовою одногрупникам чи молодшим спортсменам?
3. Чи можете ви зберігати спокій у ситуаціях непорозуміння або конфлікту в групі?
4. Чи отримували ви позитивний зворотний зв'язок щодо вашого стилю спілкування від викладачів або однолітків?
5. Чи вмієте ви уважно слухати, не перебиваючи співрозмовника?
6. Чи можете ви аргументовано переконати людину, не вдаючись до тиску?
7. Чи комфортно вам виступати перед аудиторією (наприклад, на семінарі або презентації)?
8. Чи вмієте ви змінювати стиль спілкування залежно від віку, досвіду чи емоційного стану співрозмовника?
9. Чи часто ви ініціюєте обговорення проблем або ідей у навчальній групі чи спортивному колективі?

10. Чи вмієте ви давати конструктивну критику, не ображаючи інших?
11. Чи можете ви швидко зорієнтуватися в незнайомій соціальній ситуації (наприклад, нова команда, нове середовище)?
12. Чи вважаєте ви себе емоційно відкритою та щирою людиною?
13. Чи здатні ви підтримати мотивацію іншої людини словами?
14. Чи вмієте ви розпізнавати невербальні сигнали (жести, міміку, інтонацію) у спілкуванні?
15. Чи маєте ви досвід ведення діалогу з адміністрацією, батьками або партнерами у навчальних чи спортивних ситуаціях?
16. Чи можете ви ефективно працювати в команді, навіть якщо не погоджуєтесь з її рішенням?

Інтерпретація результатів

- **32–30 балів** – Високий рівень комунікативної компетентності. Ви готові до тренерської роботи, вмієте ефективно взаємодіяти з різними людьми, володієте навичками лідера і комунікатора.
- **29–25 балів** – Добрий рівень. Ви маєте всі передумови для успішної тренерської діяльності, але варто розвивати навички публічних виступів та емоційної гнучкості.
- **24–19 балів** – Середній рівень. Ви здатні до ефективного спілкування, але іноді уникаєте складних ситуацій або не завжди знаходите спільну мову з різними типами людей.
- **18–14 балів** – Низький рівень. Вам слід більше працювати над розвитком комунікативних навичок, особливо в контексті тренерської діяльності.
- **13 балів і менше** – Критично низький рівень. Варто звернути увагу на розвиток емоційного інтелекту, навичок слухання, аргументації та роботи в команді. Без цього тренерська діяльність буде надзвичайно складною.

Діагностика 7. Анкета для оцінювання лідерських якостей

Мета: визначити рівень сформованості лідерських якостей, які є основою тренерської професії: відповідальність, ініціативність, вплив, здатність вести за собою, приймати рішення, мотивувати та організовувати інших.

Інструкція

Перед вами 36 тверджень, що стосуються вашого ставлення до лідерства, командної роботи, прийняття рішень та впливу на інших. Оцініть кожне твердження, виходячи з власного досвіду та переконань:

- «Так» – 2 бали
- «Не знаю / не замислювався» – 1 бал
- «Ні» – 0 балів

Після завершення підрахуйте загальну кількість балів. Анкета допомагає вам краще зрозуміти себе як майбутнього лідера у спортивному середовищі.

Опитувальник

1. Я прагну брати на себе відповідальність у групових завданнях.
2. Я вмію організувати роботу інших.
3. Я не боюся приймати рішення у складних ситуаціях.
4. Я здатний мотивувати інших до дії.
5. Я прагну бути прикладом для інших.
6. Я вмію розв'язувати конфлікти конструктивно.
7. Я здатний вести за собою команду.
8. Я не уникаю лідерських ролей у навчанні.
9. Я вмію делегувати завдання.
10. Я здатний зберігати спокій у напружених ситуаціях.
11. Я прагну розвивати в собі лідерські навички.
12. Я вмію слухати інших і враховувати їхню думку.
13. Я здатний приймати непопулярні рішення, якщо це потрібно.
14. Я не боюся брати ініціативу на себе.

15. Я вмію підтримати моральний дух команди.
16. Я прагну бути справедливим у розподілі обов'язків.
17. Я здатний швидко реагувати на зміни.
18. Я вмію оцінювати сильні сторони інших і використовувати їх у команді.
19. Я не уникаю відповідальності за результат.
20. Я здатний надихати інших на досягнення мети.
21. Я вмію координувати дії групи.
22. Я прагну розвивати командну згуртованість.
23. Я здатний діяти рішуче, навіть у невизначених умовах.
24. Я вмію аргументовано відстоювати свою позицію.
25. Я не боюся бути лідером у новому середовищі.
26. Я здатний адаптувати стиль керівництва до ситуації.
27. Я прагну до постійного вдосконалення як лідер.
28. Я вмію розпізнати, коли команді потрібна підтримка.
29. Я здатний об'єднувати людей навколо спільної мети.
30. Я не дозволяю емоціям заважати прийняттю рішень.
31. Я вмію оцінювати ризики перед прийняттям рішень.
32. Я прагну бути відкритим і чесним у спілкуванні.
33. Я здатний зберігати лідерську позицію навіть під тиском.
34. Я вмію надихати інших на саморозвиток.
35. Я не боюся відповідати за помилки команди.
36. Я вважаю, що лідерство – це служіння, а не контроль.

Інтерпретація результатів

- **61–72 балів** – *Високий рівень лідерських якостей.* Ви демонструєте зріле, відповідальне і надихаюче лідерство. Ви готові вести команду, ухвалювати рішення і бути прикладом для інших.
- **45–60 балів** – *Добрий рівень.* Ви маєте стабільні лідерські навички, але іноді вагаєтесь або не проявляєте ініціативу. Варто розвивати впевненість, рішучість і здатність впливати.

- **25–44 балів** – *Середній рівень*. Ви маєте потенціал до лідерства, але часто дієте пасивно або уникаєте відповідальності. Рекомендується працювати над активністю, організованістю та вмінням вести за собою.
- **0–24 балів** – *Низький рівень лідерських якостей*. Ви майже ніколи не проявляєте лідерські риси, уникаєте рішень і відповідальності. Це може заважати вашому професійному становленню. Почніть з розвитку ініціативності, впевненості та навичок командної взаємодії.

Діагностика 8. Анкета для оцінювання емпатії студентів

Мета: визначити рівень сформованості емпатії – здатності розуміти емоційний стан інших, співпереживати, підтримувати, реагувати з чуйністю. Емпатія є ключовою якістю тренера, що працює з людьми в умовах фізичного та емоційного навантаження.

Інструкція

Перед вами твердження, що стосуються вашого ставлення до емоцій інших людей, здатності співпереживати та підтримувати. Оцініть кожне твердження, виходячи з власного досвіду та переконань:

- «Не знаю / не замислювався» – 0 балів
- «Інколи» – 1 бал
- «Часто» – 2 бали
- «Майже завжди» – 3 бали
- «Завжди» – 4 бали

Анкета допомагає вам краще пізнати себе як майбутнього тренера.

Після завершення підрахуйте загальну кількість балів.

Опитувальник

1. Я помічаю, коли хтось у групі почувається пригнічено.
2. Я намагаюся зрозуміти, чому людина поводить незвично.
3. Я вмію підтримати людину, яка переживає труднощі.
4. Я відчуваю емоційний стан інших без слів.
5. Я прагну допомогти, навіть якщо не знаю, як саме.

6. Я здатний поставити себе на місце іншої людини.
7. Я не засуджую емоційні реакції інших, навіть якщо вони мені незрозумілі.
8. Я вмію слухати не перебиваючи.
9. Я намагаюся бути уважним до настрою спортсменів.
10. Я реаую на зміни в поведінці інших з чуйністю.
11. Я здатен підтримати людину, навіть якщо сам у поганому настрої.
12. Я цікавлюсь тим, що турбує інших.
13. Я не ігнорую емоційні сигнали – міміку, інтонацію, жести.
14. Я прагну створити емоційно комфортне середовище.
15. Я вмію заспокоїти людину, яка хвилюється.
16. Я не залишаю без уваги тих, хто мовчки переживає.
17. Я здатний розпізнати, коли людині потрібна підтримка, навіть якщо вона про це не говорить.
18. Я не вважаю прояв емоцій слабкістю.
19. Я намагаюся зрозуміти причини конфліктів, а не просто реагувати.
20. Я вмію співпереживати, навіть якщо ситуація мені незнайома.
21. Я не уникаю емоційних розмов.
22. Я прагну бути опорою для інших у складні моменти.
23. Я здатен прийняти емоції інших без осуду.
24. Я вважаю, що емпатія – важлива частина професійної етики тренера.

Інтерпретація результатів

- **81–96 балів** – *Високий рівень емпатії*. Ви демонструєте глибоку чуйність, здатність розуміти, підтримувати та надихати інших. Це важлива складова вашої майбутньої професійної ефективності як тренера.
- **49–80 балів** – *Середній рівень емпатії*. Ви уважні до емоцій інших, але не завжди реагуєте активно або глибоко. Варто розвивати емоційну відкритість, навички підтримки та співпереживання.

- **0–48 балів** – *Низький рівень емпатії*. Ви рідко звертаєте увагу на емоційний стан інших або не знаєте, як реагувати. Це може ускладнити роботу з людьми. Почніть з розвитку навичок слухання, спостереження та емоційної чуйності.

Діагностика 9. Анкета для оцінювання позитивного ставлення до себе

Мета: визначити рівень сформованості позитивного ставлення до себе, своєї професійної діяльності, інших людей та здатності використовувати гумор як ресурс. Ці якості сприяють емоційній стійкості, мотивації та ефективній взаємодії в тренерській діяльності.

Інструкція

Перед вами 30 тверджень, що стосуються вашого ставлення до себе, навчання, оточення та гумору. Оцініть кожне твердження, виходячи з власного досвіду та переконань:

- «Так» – 2 бали
- «Не знаю / не замислювався» – 1 бал
- «Ні» – 0 балів

Після завершення підрахуйте загальну кількість балів. Анкета допомагає вам краще зрозуміти себе як майбутнього тренера.

Опитувальник

1. Я вважаю себе цінною особистістю.
2. Я задоволений тим, що обрав професію тренера.
3. Я вірю у свої здібності до навчання і розвитку.
4. Я позитивно ставлюся до своїх одногрупників.
5. Я прагну створювати доброзичливу атмосферу в колективі.
6. Я вмію посміятися над собою без образ.
7. Я вважаю, що гумор допомагає знімати напругу.
8. Я не боюся висловлювати свою думку.
9. Я вмію підтримати інших у складних ситуаціях.
10. Я відчуваю задоволення від участі в навчальних заняттях.

11. Я вмію бачити позитив навіть у невдачах.
12. Я прагну бути прикладом для інших.
13. Я не дозволяю собі принижувати інших.
14. Я вважаю, що кожна людина заслуговує на повагу.
15. Я вмію зберігати оптимізм у складних обставинах.
16. Я не заздрю успіхам інших, а радію за них.
17. Я вмію жартувати так, щоб це не образило інших.
18. Я вважаю, що моя майбутня професія має сенс.
19. Я не боюся змін – вони дають нові можливості.
20. Я вмію приймати компліменти без ніяковості.
21. Я не дозволяю негативним думкам керувати мною.
22. Я прагну розвивати в собі доброзичливість.
23. Я вмію зберігати позитивний настрій у команді.
24. Я не уникаю відповідальності за свої дії.
25. Я вважаю, що кожен має право на помилку.
26. Я вмію бачити сильні сторони в інших людях.
27. Я не дозволяю собі ображати інших, навіть у жарт.
28. Я прагну бути відкритим і щирим у спілкуванні.
29. Я вмію зберігати почуття гумору в напружених ситуаціях.
30. Я вважаю, що позитивне ставлення – основа успіху.

Інтерпретація результатів

- **51–60 балів** – *Високий рівень позитивного ставлення.* Ви демонструєте зріле, доброзичливе і життєствердне ставлення до себе, інших і своєї професійної діяльності. Це чудова основа для тренерської роботи.
- **41–50 балів** – *Добрий рівень.* Ви позитивно налаштовані, але іноді вагаєтесь або не використовуєте гумор і підтримку як ресурс. Варто розвивати емоційну відкритість і впевненість.
- **31–40 балів** – *Середній рівень.* Ви маєте базове позитивне ставлення, але часто дієте обережно або критично. Рекомендується працювати над самоприйняттям і доброзичливістю.

- **21–30 балів** – *Низький рівень*. Ви часто сумніваєтесь у собі, уникаєте відкритості або не використовуєте гумор як підтримку. Це може впливати на вашу ефективність. Почніть з розвитку впевненості та позитивного мислення.
- **0–20 балів** – *Критично низький рівень*. Ви маєте труднощі з прийняттям себе, інших і своєї діяльності. Це може заважати професійному становленню. Рекомендується звернути увагу на емоційне здоров'я, підтримку та розвиток позитивного світогляду.

Діагностика 10. Анкета для визначення конфліктності і здатності до розв'язання конфліктів

Мета: Оцінити рівень сформованості конструктивного ставлення до конфліктів, здатності до діалогу, емоційного контролю та примирення в спортивному середовищі.

Інструкція

Оцініть кожне твердження, виходячи з власного досвіду. Оберіть один із варіантів:

- Так
- Не знаю / не замислювався
- Ні

Ця анкета не передбачає оцінювання вас як особистості – вона допомагає визначити ваш стиль реагування на конфлікти. Важливо не лише кількість балів, а й те, які саме твердження ви підтримуєте.

Опитувальник

1. Я часто сперечаюсь, навіть коли це не має сенсу.
2. Я вмію висловити незгоду без агресії.
3. Я уникаю конфліктів, навіть якщо це шкодить справі.
4. Я здатен вислухати точку зору, яка суперечить моїй.
5. Я часто ображаюсь, коли мене критикують.
6. Я прагну знайти компроміс у суперечці.

7. Я не дозволяю емоціям керувати мною під час конфлікту.
8. Я часто вважаю, що моя думка є єдиною правильною.
9. Я здатен допомогти іншим примиритися.
10. Я уникаю людей після конфлікту.
11. Я вмію завершити конфлікт без втрати поваги.
12. Я часто реагую емоційно, коли мене не підтримують.
13. Я здатен пояснити свою позицію без приниження іншого.
14. Я не боюся обговорювати складні теми з командою.
15. Я часто уникаю відповідальності у конфліктній ситуації.
16. Я прагну зберігати довіру навіть після конфлікту.
17. Я вважаю, що конфлікти – це завжди негатив.
18. Я здатен розпізнати, коли конфлікт починає загострюватися.
19. Я часто критикую інших без пояснень.
20. Я прагну будувати культуру відкритого діалогу в команді.
21. Я не визнаю своїх помилок у суперечках.
22. Я вважаю, що тренер має бути прикладом конструктивного вирішення конфліктів.

Система оцінювання

Тип твердження	Відповідь «Так»	Відповідь «Не знаю»	Відповідь «Ні»
Конструктивне	2 бали	1 бал	0 балів
Неконструктивне	0 балів	1 бал	2 бали

Класифікація тверджень

Конструктивні: 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22

Неконструктивні: 1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 21

Інтерпретація результатів

Високий рівень конструктивності (36–44 балів): Ви демонструєте зріле ставлення до конфліктів, здатність до діалогу, примирення та емоційного контролю. Ви готові працювати з різними характерами і бути прикладом для спортсменів.

Середній рівень (25–35 балів): Ви маєте базові навички, але іноді вагаєтесь або реагуєте емоційно. Варто розвивати відкритість, здатність до компромісу та емоційну стійкість.

Низький рівень (0–24 балів): Ви часто реагуєте конфліктно, уникаєте діалогу або не контролюєте емоції. Це може заважати вашій професійній діяльності. Почніть з розвитку навичок спілкування, самоконтролю та емпатії.

*Додаток Б**Секрети досягнення успіху (інтерв'ю з видатними тренерами України)*

У цьому додатку Ви зможете заглибитися у світ тренерської майстерності – дізнатися про філософію, принципи та життєві орієнтири тих, хто щодня виховує чемпіонів, проаналізувати їхній досвід і взяти його на озброєння. Ці інтерв'ю – живі історії видатних тренерів сучасності, представників різних видів спорту, кожен із яких має власну місію, бачення та шлях. Це розповіді людей, які щодня надихають, підтримують і допомагають перетворити мрії на реальні досягнення. Вони дуже різні, але їх об'єднує високий професіоналізм, глибока відданість справі, щира любов до своїх вихованців, а також спільна точка опори – НТУ «ХПІ», Харків, Україна.

Інтерв'ю 1

«Натхнення, стратегія і любов до гри: інтерв'ю з Анною Крючковою, заслуженим тренером України з бадмінтону»

Анна Крючкова – Заслужений тренер України з бадмінтону, Майстер спорту, педагог і наставниця, яка формує нове покоління чемпіонів. Її учні – переможці національних і міжнародних турнірів. Шлях Анни Крючкової – це історія про натхнення, стратегічне мислення і щире любов до гри. У цьому інтерв'ю вона ділиться своїми першими кроками у спорті, тренерськими принципами, викликами, перемогами та мріями.

Коротка довідка

Анна КРЮЧКОВА

Народилась 06.01.1992 р.

Закінчила спеціальність «Фізичне виховання» НТУ «ХП» у 2015 році, отримала диплом з відзнакою рівня магістр.

Тренерську діяльність розпочала ще за часи навчання в університеті, з 2009 року працювала як стажер, допомагаючи тренерам Харківського бадмінтонного спортивного Клубу, а з 2012 року офіційно розпочала тренерську діяльність у КДЮСШ №13.

Особистий шлях

– **Як Ви вперше познайомилися з бадмінтоном?**

– У моїй школі, Ліцеї мистецтв №133 м. Харкова була секція з бадмінтону, до якої я залучилася з першого класу, у 1999 році, коли мені було 7 років.

– **Хто був Вашим першим тренером?**

– Стерін Михайло Борисович.

– **Чому Ви обрали саме тренерську діяльність?**

– Мені дуже подобався бадмінтон та я вважала (і досі вважаю) його справою мрії. Мене настільки захоплював та надихав процес саморозвитку у бадмінтоні, командна атмосфера, досягнення найвищих результатів, пошук нових рішень у грі, що коли я виросла, в мене виникло бажання поділитися цим з іншими та долучити до такого процесу якомога більше дітей, щоб вони змогли відчувати, як це цікаво та класно.

– **Які емоції пам'ятаєте з першого тренування?**

– Захоплення, здивування, що не все відразу виходить, радість, цікавість та гарний настрій, оскільки наш тренер дуже багато жартував.

– **Як змінився бадмінтон за 5 років?**

– За рахунок нових рішень у створенні інвентарю для гри, оптимізації техніки, незначної зміни правил, максимальна швидкість польоту волану підвищується. Це створює необхідність пошуку нових тактичних схем та оптимізації гри – початок розіграшу стає більш обережний, вибір моменту атаки стає пізніше, тривалість гри збільшується, вимоги до фізичних

кондицій підвищуються.

– **Які риси характеру допомогли Вам досягти успіху?**

– Відданість справі, відповідальність, творчий підхід, відкритість до нового, амбітність, віра в те, що будь-яка мета є досяжною.

– **Як Ви оцінюєте свій шлях сьогодні?**

– Це лише початок. Дуже багато планів щодо розвитку, мого особистісного та гравців, клубу, команди. Але той шлях, що вже пройдено, є дуже цікавим, успішним (навіть із наявністю всіх помилок, яких було дуже багато) та насиченим. Вдячна тренеру за підтримку у всьому, викладачам університету за цінну інформацію, гравцям за довіру та самовіддачу.

– **Які уроки Ви винесли з власної спортивної кар'єри?**

– Надважливо вести позитивний внутрішній діалог, особливо під час невдалої серії розіграшів або після помилки. Складний момент у грі – це просто задача для вирішення, а не привід для реакції або оцінки. Будь-який результат ти завжди можеш зробити позитивним та перетворити на перемогу. Навіть якщо програв – маєш змогу зробити такі висновки та внести такі зміни, що виведуть тебе на новий рівень, і навіть поразка стане поштовхом вперед, а не розчаруванням.

Тренерська філософія

– **Які принципи лежать в основі Вашої роботи?**

– Будь-яку дитину можна зробити класним гравцем бадмінтоністом, відкривши її внутрішні сильні сторони.

– **Як Ви будете довіру з спортсменами?**

– Чіткі правила, контроль за їх виконанням, послідовність дій, педагогічні методи, час разом у неформальній обстановці, чесні діалоги.

– **Як Ви працюєте з психологічною стійкістю спортсменів?**

– Ускладнені умови тренувань, які формують стресостійкість. Вправи на концентрацію. Проведення бесід зі спортсменами усіх разом та індивідуальний розбір їх дій під час гри. Аналіз виступів з боку оцінки думок під час гри.

– **Яку роль відіграє дисципліна?**

– Невід'ємна характеристика ефективного тренувального процесу. Згодом стає умовою впевненості спортсмена у власних силах.

– **Як Ви адаптуєте тренування для різних вікових груп?**

– За тренувальними задачами та методами управління.

Молодша група: задача – привити любов до бадмінтону та сформувавши мотивацію до зайняття на найвищому рівні, методи – кожна дитина прагне бути хорошою, відчувати та почути, що робить правильно.

Юніори: задача – фізична, технічна та тактична база, перший змагальний досвід, методи – чіткі правила, дисципліна та їх безкомпромісне виконання.

Дорослі: задача – формування індивідуального стилю гри, досягнення запланованих результатів на змаганнях, методи – спільний зі спортсменом вибір найкращих рішень (обговорення між тренуваннями, на тренуваннях –

чітке та дисципліноване слідування плану).

– **Чи використовуєте Ви сучасні технології?**

– Так, але дуже обережно та тільки як доповнення до тренувального процесу, а не як заміну перевіреним методам.

– **Як Ви працюєте з травмами?**

– За консультацією лікаря. Але тренувальний процес продовжується, тільки спрямованість виключно на ті елементи, виконання яких не шкодить травмованій частині тіла.

– **Які якості шукаєте в майбутньому чемпіоні?**

– Амбітність, «вогонь в очах», працелюбність, щирість, вміння долати труднощі, розум.

– **Як Ви реагуєте на поразки?**

– Завжди дуже прикро, але кожна поразка чомусь навчає, і спортсмена, і мене, як тренера. Робимо висновки та йдемо далі.

– **Які методи мотивації вважаєте найефективнішими?**

– Будь-які методи, які надихають спортсмена любити свою справу та запалюють внутрішню жагу та бажання грати, а не тільки здобувати результати. Це можуть бути цікаві ігри, наповнений час проведений разом, перегляд матчів високого рівня, спільне планування майбутніх цілей та шляхів їх досягнення, бадмінтон у задоволення та багато іншого.

Робота з командою

– **Як формується команда?**

– За моєю думкою, команда формується тоді, коли у дітей з'являються спільні інтереси окрім тренувальних. Якщо на самому початку діти починають взаємодіяти один з одним більше як друзі та стають небайдужі один до одного, вони згодом стануть готові вирішувати якісно надскладні життєві та тренувальні задачі у взаємній підтримці та допомозі. Якщо тренер заохочує цей процес, формується взаємна довіра із ним як із лідером, і команда починає функціонувати у здоровому вигляді.

– **Як Ви розвиваєте командний дух?**

– Вирішення взаємних завдань.

– **Як Ви вирішуєте конфлікти між спортсменами?**

– Сприяння обговорення ситуацій особисто гравцями; обговорення великих проблем та того, якою має бути правильна взаємодія, разом зі спортсменами, але без переходу на особистості.

– **Як Ви оцінюєте прогрес спортсмена?**

– Звертаю увагу показники якості гри: швидкість обміну ударами, точність, якість прийняття рішень, вміння грати без помилок на швидкості. Обов'язково оцінюю внутрішні відчуття спортсмена. Звичайно, результати змагань та фізичних нормативів.

– **Які якості має ідеальний член команди?**

– В першу чергу, якісно виконувати свої задачі, і додатково підтримувати товаришів по команді, особливо під час невдалих періодів.

Змагання та досягнення

– **Яка перемога запам'яталась найбільше?**

– Перемога на Чемпіонаті Європи до 17 років у 2023 році. Це історичний результат для України у бадмінтоні. Особливо це було важливо під час війни. Підготовка до цього Чемпіонату Європи проходила у незвичних умовах, не вдома. Але у вирішальний момент вдалося зібрати всі емоції та налаштуватися на чітке виконання задачі. Фінальні ігри не були складними, та на шляху до цієї нагороди подолали багато труднощів.

– **Як Ви готуєте спортсменів до міжнародних стартів?**

– У бадмінтоні немає сезонності, тому календар змагань увесь рік завантажений міжнародними змаганнями. До них немає якоїсь особливої підготовки. Але, за можливості, я намагаюся формувати календар так, щоб турніри йшли серіями 2-3 підряд та перервами на 3-4 тижні між такими серіями. Мета - зменшити час на подорожі та мати змогу організувати достатню підготовку для спортсменів впродовж усього року.

– **Як Ви справляєтесь із тиском?**

– Тиск нікуди не дівається. Допомагає перевести увагу на задачі, які стоять, та згадати, наскільки ти любиш ту справу, якою займаєшся, яке задоволення бути в цьому процесі. Таким чином приходиться зовсім інший стан – повного контролю над ситуацією.

– **Як Ви святкуєте перемоги?**

– У цьому моя недосконалість, тому що часто перемоги стають просто частиною процесу, і далі дуже швидко виникає наступний крок. Тому святкуємо недостатньо, треба більше. Можемо посидіти в ресторані зі спортсменами та обговорити враження від перемог з близькими.

– **Які країни мають сильну школу бадмінтону?**

– Насамперед, азійські країни – Китай, Японія, Південна Корея, Індонезія, Малайзія, Тайвань тощо. В Європі це Данія, а за останні роки дуже стрімко розвивається бадмінтон у Франції.

– **Як Ви оцінюєте рівень українських спортсменів?**

– Українська школа бадмінтону завжди були на високому рівні в Європі. Особливо на юніорському рівні наші гравці досить часто беруть високі нагороди континентальних першостей. З початку війни, ми нажалі поступово втрачаємо нашу систему підготовки, яка давала результати. У деяких провідних містах немає можливості забезпечити належний тренувальний процес для достатньої кількості дітей та професійних спортсменів.

– **Чи були несправедливі суддівські рішення?**

– Звичайно. Таке трапляється, оскільки в більшості випадків швидкість волану та дій спортсменів дуже висока, і важко визначити точно, що відбулося. Бадмінтон прямує до того, щоб мінімізувати суб'єктивний фактор суддів, але іноді таке трапляється. В такому випадку важливо добре налаштуватися на наступний розіграш та не втратити темп гри.

– **Як Ви реагуєте на критику?**

– Болісно. Але дуже уважно і вдячно! Критика відображає мої слабкі

сторони, і я дуже зацікавлена в тому, щоб їх позбуватися крок за кроком.

Бадмінтон в Україні

– Який стан інфраструктури?

– У нас є гарні спортивні зали, але у великих містах їх кількості недостатньо для того, щоб всі бажаючі мали вільний доступ. Я думаю, якщо би спеціалізованих залів було більше, у нас би з'являлося більше дитячих груп та більша кількість бажаючих змоги би грати у бадмінтон. Особливо для дорослих професійних гравців – знайти залу для достатньої кількості тренувань та бути фінансово спроможними це організувати буває дуже важко. І це я не беру до уваги Харків сьогодні, оскільки нажаль під час війни ми дуже багато втратили... Але наприклад у Києві, поступово зали відкриваються. Також зараз є значний розвиток бадмінтону на Західній Україні.

– Як держава підтримує бадмінтон?

– Максимально наскільки може у даній ситуації.

– Чи є популярність серед молоді?

– Бажаючих грати багато. Але можливостей забезпечити безпечний тренувальний процес стало менше. Наприклад, у Харкові, де до війни жили та тренувалися багато гравців збірної України та функціонували багато клубів, які проводили підготовку високого рівня, зараз проведення дитячих занять у ДЮСШ заборонено. Така ж сама ситуація у Миколаєві та Одесі, де теж було багато секцій.

– Як Ви залучаєте новачків?

– Ми проводимо тренування у школах, після уроків. Залучаємо в більшості учнів шкіл, приходимо на уроки фізкультури та знайомимо їх з бадмінтоном. Згодом вони приходять самі та залучають друзів.

– Які зміни потрібні негайно?

– Більше уваги та підтримки до професійних тренерів та клубів. Аматорський бадмінтон зараз розвивається краще, оскільки там більше можливості заробляти кошти, ніж у роботі з професіоналами.

Особисте життя

– Як Ви відпочиваєте?

– Прогулянки на свіжому повітрі, спілкування з друзями, подорожі.

– Чи є у Вас хобі?

– Мені настільки цікаво займатися своєю справою, що мені цього достатньо.

– Як родина ставиться до Вашої роботи?

– Підтримують у будь-якій ситуації.

– Як Ви підтримуєте здоров'я?

– Режим, харчування, пробіжки кожен ранок.

– Чи читаєте Ви книги?

– Так, але дуже рідко, більшість з них – це книги з саморозвитку.

– Який фільм Вас надихає?

– Фільм «Мирний воїн», мультфільм «Душа».

– Як Ви справляєтесь зі стресом?

– Прогулянки, пробіжки, літом полежати на сонці, час на самоті у своїх думках.

Учні та історії успіху

– **Хто з Ваших учнів досяг найбільших висот?**

– Раія Альмалалха та Анастасія Алімова – переможці Чемпіонату Європи до 17 років; Поліна Бугрова – учасниця Олімпійських Ігор у Парижі 2024.

– **Як Ви підтримуєте зв'язок із колишніми спортсменами?**

– Періодично спілкуємося, вітаємо зі святами, можемо зустрітися.

– **Як Ви реагуєте на успіхи учнів?**

– Пишаюся ними та щиро вітаю.

– **Як Ви допомагаєте їм поза спортом?**

– Підтримую наскільки маю можливості

– **Чи є у Вас улюблені випускники?**

– Є декілька людей, з якими після завершення склалися дуже теплі відносини.

– **Які якості Ви передаєте учням?**

– Цілеспрямованість, амбітність, творчий підхід, любов до справи.

Мотивація та натхнення

– **Що Вас надихає щодня?**

– Атмосфера на тренуванні, коли воно проходить може й не ідеально, але кожен максимально віддається та працює з класним настроєм.

– **Як Ви справляєтесь із втомою?**

– Намагаюся виділити час для себе. Якщо немає можливості відпочити, я просто налаштовуюся на те, щоб максимально оптимізувати все, що треба зробити. На тренуваннях можу трохи змінити програму, щоб емоційний фон був більш позитивним. Частіше за все такі тренування наповнюють і втома проходить.

– **Які слова Ви кажете перед стартом?**

– Проговорюємо основні задачі на гру. Намагаюся зчитати стан гравця та підняти йому настрій або навпаки більш зосередити на майбутній грі.

– **Як Ви підтримуєте віру в себе?**

– Постійно звертаю увагу учнів на те, що вони вже вміють та що в них виходить. Часто вони не помічають свій прогрес, і здається, що вони стоять на місці та навіть деградують. Але це не так. І тому дуже важливо зосереджувати увагу не тільки на точках зростання, а й на вдалих моментах.

– **Чи є у Вас кумири?**

– Напевно мене надихає історія сера Алекса Фергюсона, під час його роботи в «Манчестер Юнайтед». Насамперед, намагаюся цікавитися історіями успішних людей та тим, як вони відрізняються від інших. Важко усіх згадати.

– **Як Ви ставитесь до невдач?**

– Це невід'ємна частина зростання. Болісно, але обов'язково аналізую та рухаюся далі.

– **Які моменти дають Вам сили?**

– Щирість від близьких та учнів, цікаві рішення ситуацій та проблем (як на корті так і поза ним), спілкування з малими дітьми, класно проведений час із друзями.

– **Як Ви мотивуєте себе?**

– Стараюся тримати увагу на тих моментах, які вдаються. Цікаво шукати наступні рішення. Найголовніше – отримувати задоволення від процесу.

– **Як Ви надихаєте інших?**

– Намагаюся наочно показати їм, як багато насправді вони можуть.

Погляд у майбутнє

– **Які плани на наступні роки?**

– Продовжувати свою справу – є великі плани щодо розвитку моїх гравців, нашого клубу, себе як тренера.

– **Як Ви бачите розвиток спорту через 10 років?**

– З одного боку підвищення якості гри, з іншого – популяризація, залучення більшої кількості людей, що гратимуть, та спонсорських коштів. Бадмінтон стрімко розвивається по всьому світу, і сподіваюся, ці дві частини будуть розвиватися збалансовано між собою, тобто коли зросте популярність – професійні гравці та тренери у будь-якому разі залишатимуться на керівних посадах, та бадмінтон не втратить своєї ексклюзивності та не перетвориться у масову гру із загальним середнім рівнем підготовки.

– **Як Ви хочете, щоб Вас пам'ятали?**

– Людиною, яка навчила досягати найвищих результатів з радістю та натхненням.

– **Чи плануєте створити власну школу?**

– Поки не думаю дуже далеко, намагаюся концентруватися на поточних цілях.

– **Які інновації Ви хочете впровадити?**

– Оптимізувати систему підготовки так, щоб збільшити мотивацію та інтерес у багаторічному процесі тренувань.

Яку спадщину Ви хочете залишити?

– В першу чергу, виховати найкращі якості в усіх своїх учнях та подарувати їм класні враження від розкриття себе в бадмінтоні.

Бліц-опитування

– **Ранок чи вечір?**

– Ранок.

– **Зал чи природа?**

– Природа.

– **Кава чи чай?**

– Чай.

– **Книга чи фільм?**

– Фільм.

– **Музика чи тиша?**

– Музика.

Улюблений вид спорту (окрім бадмінтону)?

– Баскетбол.

– **Що Ви скажете собі 20-річній?**

– Помічай, скільки ти всього класного робиш та роби це в легкості та з радістю!

Інтерв'ю 2

**«Магія у воді: як народжуються чемпіонки артистичного плавання.
Інтерв'ю з Заслуженим тренером України – Світланою Саїдовою»**

Артистичне плавання – це не простий спорт. Це водна хореографія, симфонія сили, гнучкості та витонченості. Але за кожним синхронним рухом – роки тренувань, тисячі годин у басейні та безмежна відданість справі. А за кожною перемогою – мудрий наставник.

У цьому інтерв'ю ми відкриваємо світ, де витонченість поєднується з витривалістю, а відданість і дисципліна стає ключем до успіху. Говоримо про шлях до міжнародного визнання, виклики для українських спортсменок і про те, як народжується справжня магія у воді.

Світлана Саїдова – людина, яка з нуля підняла синхронне плавання в Україні до рівня олімпійських медалей. Створила школу, яка дала Україні чемпіонів світу, Європи, кандидатів наук, тренерів, особистостей. Її шлях – це приклад того, як дисципліна, наполегливість, праця і любов до справи можуть змінити і долі окремих людей, так і цілу спортивну культуру.

Коротка довідка

Світлана САЙДОВА

Народилася 07.11.1954 р.

Головний тренер збірної команди України з артистичного плавання, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, тренер вищої категорії.

Відразу після школи вступила до Таджикицького інституту фізичної культури та спорту, який закінчила з відзнакою.

Майстер спорту і тренер з художньої гімнастики

Світлана Саїдова наприкінці 1970-х рр. переїхала з Душанбе до Харкова. Почала працювати в інституті

культури на кафедрі фізичного виховання, але пропрацювала там недовго. Влаштувалася тренером з художньої гімнастики

спорткомплекса заводу «Кондиціонер». Через 2 роки їй запропонували організувати команду з синхронного плавання.

З 1983 р. працює із збірною командою України з синхронного плавання.

У 1993 р. Указом Президента України присвоєно почесне звання «Заслужений тренер України».

Почесний громадянин Харківської області.

Шлях у спорті, виклики та філософія тренерства

– Світлано, як ви потрапили до артистичного плавання?

– Випадково потрапила на завод «Кондиціонер», де була величезна спортивна зала. Я прийшла і сказала: «Візьміть мене на роботу». Мені було

28 років. Мене оформили тренером із художньої гімнастики. Але через рік скоротили секцію художньої гімнастики. Викликали в комітет і сказали: «Ти працюватимеш тренером із синхронного плавання». Це був шок – на той час, я навіть не вміла добре плавати, і нічого не знала про цей вид спорту. Але мені сказали: «У тебе вийде». І виходу не було. Я поплакала тиждень – і пішла.

– **Яка ваша освіта?**

– Я закінчила інститут фізкультури з відзнакою, спортивний факультет. У дипломі написано – тренер. Для мене це важливо. Тренер – це не викладач. Викладач навчає і ставить оцінки. А тренер – виховує, відповідає за результат. І цей результат може боляче вдарити по психіці спортсмена і самого тренера.

– **Скільки років ви вже у тренерстві?**

– 54 роки.

– **Скільки спортсменів пройшли через ваші руки?**

– Не порахувати. Заслужених майстрів спорту – близько 40. Міжнародників – дуже багато. Це вже 3–4 покоління. І сьогодні, через війну, мої вихованці змагаються по всьому світу. У Швейцарії – 7–8 осіб. Вони розвивають спорт у різних країнах.

– **Ви цим пишаєтесь?**

– Звісно, але прикро, що багато талановитих фахівців не залишаються в Україні. Такі кадри виїжджають за кордон. Я щиро хочу, щоб мої вихованки залишалися тут – в Україні, служили своїй країні, допомагали їй відновлюватися і розвиватися.

– **І спорт тут відіграє важливу роль?**

– Так. Спорт – це важлива основа здорової нації. Це найголовніший предмет у житті кожної сім'ї. Я б хотіла, щоб інститути розробили національні програми на кшталт «Здоров'я нації». І для цього потрібні басейни, корти, фінансування.

– **Чи були моменти, коли хотілося залишити тренерство?**

– Я звільняюся щороку. І це нескінченно. Але завжди повертаюся. Бо це – моє.

Воля, мотивація та формування чемпіонів

– **Які риси характеру, на вашу думку, мають бути у тренера?**

– Тренер – це найвище поняття. Це не просто вчитель. Це вихователь, організатор, лікар, психолог. Найбільшу повагу тренер викликає тоді, коли спортсмен може підійти і розповісти, що з ним сталося. Але якщо тренер стає другом – результату не буде, тоді конфлікт між тренером і спортсменом – неминучий. Тренери спортсменів вищого рівня, які вимагають максимуму: фізично, психологічно, емоційно. Вони не дають поблажок, не приймають слабкість, постійно підштовхують до межі можливого, такі тренери виходять на п'єдестал. Але з дітьми – інакше. Там треба ніжність, турбота, навіть «маміне» ставлення. І тоді вони будуть найвідданішими.

– А у старших спортсменів?

– Зі старшими спортсменами набагато складніше. У них бувають падіння, внутрішні кризи, моменти, коли здається, що сил більше немає. Але тренер має навчити виходити з цього «тупика». Це як марафон: сьогодні – два кілометри, завтра – п'ять, потім десять, п'ятнадцять. І коли тобі кажуть «двадцять» – ти вже не реагуєш. Ти – система, або «робот». Ти знаєш, що можеш. І якщо довіряєш тренеру – ти йдеш далі, бо віриш і в нього, і у себе. Саме ця довіра – фундамент, на якому будуються перемоги.

– Як ви працюєте з мотивацією?

– Так, мотивація – справді складна річ і швидко зникає, особливо у тінейджерів. Їм хочеться свободи, розваг, спілкування. Але саме в цей період важливо допомогти їм усвідомити: те, що вони роблять – унікальне. Їхнє життя – елітне, бо вони проходять загартування, коли інші відпочивають. Вони мають навчитися дисципліні, витривалості, самоповазі. Розвиток 24/7 – це не тиск, а шлях до внутрішньої сили. Коли спорт стає стилем життя, а не просто тренуванням, тоді з'являється справжня життєрадісність. Не миттєва, а глибока – та, що тримає людину на плаву навіть у складні моменти.

– Чи є у вас спортивний кумир?

– У мене багато кумирів серед моїх вихованців. Але особливо – Ганна Волошина. Вона прийшла без даних: невеликого зросту, повненька. Я подивилася – сумно стало. Але вона була цілеспрямована. Через рік – вже плавала зі збірною. Вона схудла, стала гарною, підросла. Вісім годин тренувань, потім балетна школа, потім тренажерна зала. Нескінченна. Сьогодні – провідний тренер у світі.

– А інші вихованці?

– Багато таких прикладів. Один із найтепліших – Даша Юшко. Щороку вона дзвонить мені на Новий рік. Це вже стало нашою традицією. І таких прикладів дуже багато. Вони згадують, як поводитися, як іноді не слухали, як протестували. Дитинство закінчилося, з'явилася повага, усвідомлення. А коли самі пробують себе у тренерстві – розуміють, наскільки це непросто.

– Як ви формуєте свою команду? Є критерії відбору?

– Якби у нас була чітка система відбору – ми б уже мали олімпійських чемпіонів. Відбору спортсменів немає. Харків і Донецьк були головними постачальниками кадрів для національної збірної. Але харківська і донецькі команди зруйновані, резерв практично вичерпано. До збірної сьогодні приходять зовсім юні дівчата, адже дорослі спортсмени виїхали. Але і зараз ми тримаємось. Ми пережили і великі успіхи, і болючі невдачі. Головне – залишатися в грі. Якщо ти у грі, у довгій грі – ти готовий програвати, вчитися, йти своїм шляхом, незважаючи на коментарі. Це – наполегливість. Це – воля. І, безумовно, знання.

Знання, мотивація та роль ментора

– Світлано, ви згадали, що без знань тренеру – нікуди. Що саме ви маєте на увазі?

– Тренер має знати все. Наприклад, якщо дитина отримала травму –

треба знати, що робити. Поруч мають бути лікарі, масажисти, але першу допомогу найчастіше надає тренер. Я пам'ятаю випадок з дівчиною – ми розтягували спину, і вона знепритомніла. Я одразу згадала, як діяти: зробила протирух, поклала її правильно – три секунди, і все. Це знання базових дисциплін, які не можна шкодувати. Це має бути автоматизм.

– **А які методи мотивації ви використовуєте?**

– Я знаю теорію, але в практиці мені складно – я дуже емоційна. Але одне знаю точно: спортсмена треба хвалити. Не тільки на змаганнях, а й на тренуваннях. Останнім часом я завжди кажу: «Молодці! Красуні!» І навіть якщо були помилки – діти мають завершити тренування з гарним настроєм. Негативна реакція, приниження – це шлях до заниженої самооцінки, особливо у дитячому віці.

– **Які якості ви шукаєте у молодих тренерах?**

– Інтелігентність і витримка. У мене була дівчина – майже не підвищувала голос. І зараз я знайшла тренерку, яка кремній – її не збити на негативні емоції. Це дуже важливо. Але байдужість – найбільша помилка молодих тренерів. Якщо ти приходиш і не знаєш, чого ти хочеш досягти – краще піти. Тренер має бути у грі, мати амбіції, знання, інтелект. І працювати більше, ніж конкурент – навіть на півгодини. Це дає результат.

– **Ви згадали, що тренер має бути артистом. Що саме ви маєте на увазі?**

– Тренер – це харизма. Це вміння створити артистичне враження, захопити, надихнути. Він не має бути байдужим чи млявим у спілкуванні. Тренер повинен бути цікавим, емоційним, уважним – як лікар, який чує кожне слово і відчуває кожен стан. Тренер без харизми – не тренер. Особливо коли йдеться про роботу з молоддю. Тут потрібна енергія, впевненість, вміння тримати увагу. Це справжня війна за «душу» спортсмена – інтелектуальна, емоційна, професійна. І виграє її той, хто не просто знає, а вміє донести, захопити, повести за собою.

– **А як щодо психологічної стійкості спортсменів?**

– Це одне з найболючіших і найважливіших питань. Є багато талановитих спортсменів, але без психологічної стабільності успіху не буде. Така людина просто не витримає тиску великого спорту. Вона не повинна потрапляти до складу національної збірної, поки не навчиться тримати себе в руках. На Олімпіаді тебе можуть штовхнути, обізвати, обійти – і ти маєш вміти вистояти, не зламатися. Саме здатність зберігати внутрішню рівновагу в найскладніших умовах – це те, що вирізняє українських спортсменів. Це – наша сила: стабільність і здатність виживати, незважаючи ні на що.

– **Що може допомогти молоді здобути психологічну стійкість?**

– Ментор. Людина, яка не просто навчає, а супроводжує. Вона вказує на помилки, бажає добра, коригує шлях. Іноді скаже: «Не йди в гору – обійди її». Це не слабкість, а мудрість. Менторство – це окрема галузь, яка потребує системного підходу. Ментор має знати все: діловодство, документи, тренажери, методики, психологію. Це не просто порада – це підтримка, яка формує особистість. І якщо ми хочемо, щоб ця роль була визнаною – у

дипломі має бути написано: «ментор». Це мрія, але я люблю мріяти.

– **А як ви працюєте з батьками спортсменів?**

– Підтримка батьків – дуже важлива. Коли батьки підтримують – успіх гарантований. І саме ця підтримка дає результат. Батьків, особливо малечі - необхідно залучати до тренерського процесу.

– **Як ви створюєте згуртований колектив?**

– Це теж робота тренера. Я пам'ятаю, як у спортивному таборі батьки хотіли привезти щось лише своїй дитині. Я сказала: «У мене 20 дітей. Хочете – везіть на всіх». І вони згуртувалися. Діти були щасливі, бо ніхто не мав більше чи менше. Щоранку йшли купувати козяче молоко, фрукти. Я ніколи не мала проблем із формуванням колективу. Це теж частина тренерської роботи – створити єдність.

– **А що вас надихає у важкі періоди?**

– Воля. Не здаватися. І друзі. Але не всі друзі такі. Є ті, що радіють твоїй поразці. Це і є «саме дно». Людина має виявити волю, наполегливість. А потім – як птах Фенікс – відродитися. Не кидати свою роботу. Бо кращої професії ніж тренер не існує.

– **Чи є у вашої команди ритуали перед стартом?**

– Обов'язково. Ми кричимо: «Хто найкращий? Ми!» Є кричалки, поплескування, активація м'язів – масажні рухи. Це заводить організм, налаштовує на старт.

Віра, методики та музика в синхронному плаванні

– **Наскільки важливою є віра тренера у спортсмена?**

– Це критично. Треба іноді дати імпульс, щоб вони зрушили. Віра тренера – це те, що тримає спортсмена, коли він сам сумнівається.

– **Який виступ вам запам'ятався найбільше емоційно?**

– Жоден. Це справжня оцінка тренера. Я ніколи не була повністю задоволена. Бо завжди є куди рости. Легка перемога – нецікава. Має бути боротьба, сльози, падіння – і тоді перемога має сенс. Ти себе переробив.

– **Які методики ви використовуєте? Чи є щось із міжнародної практики?**

– Так, багато чого навчилася. Використовую підводні камери, обладнання.

– **Як ви працюєте над синхронністю?**

– Це найважчий аспект. Якщо хоч одна вихованка не має музичного слуху – все, провал. Почуття ритму – це або є, або нема. У мене була дівчинка, яка чула по-іншому. Всі роблять «раз», вона – «і». І нічого не виправила. Це катастрофа.

– **Яке значення має музика у виступі? Як ви її обираєте?**

– Музика – це серце постановки. Вона задає ритм, настрій, енергію. Я – постановник, тому завжди обираю музику сама. Раніше я їздила на кіностудії, телестудії, шукала музику на бобінах, навіть на радіо. Це була справжня експедиція. Вибір музики – це велика праця. Це не просто пошук – це творчий процес, який вимагає часу, інтуїції і любові до справи.

– **Чи виникають конфлікти у команді? Як ви їх вирішуєте?**

– При мені всі намагаються приховати. Я караю обидві сторони – не розбираю, хто правий. Якщо є конфлікт – вині дві сторони. Не люблю скарг. Дорослі спортсмени мають вирішувати конфлікти самі. Малюки – інша справа, з ними треба розмовляти.

– **Які якості ви найбільше цінуєте у професійних спортсменах?**

– Я не вірю в талант. Я вірю в працьовитість. Якщо спортсмен працездатний, цілеспрямований, має мотивацію і здоров'я – буде результат.

Вимогливість, акторські навички та шлях до успіху

– **Чи трапляється, що спортсмени шкодують про надто м'яке тренерство?**

– Так, дуже часто. Вони кажуть: «Тренер був прекрасний – інтелігентний, добрий. Але результату нема». І багато хто віддав би все, щоб мати тренера, який контролює кожен крок. У дитинстві це здається надмірним, але коли виростають – розуміють, скільки втратили. Я не шкодую спортсменів. Не дозволяю плакати. Але коли їм 50 – вони все забувають, і це перекриває всі образи.

– **А коли програють?**

– Тоді повертаються до тренера: «Чого мені не вистачило?» І навіть якщо тренер був добрий, освічений, інтелігентний – розчарування залишається. Це як з батьками: дитина виростає, а дитячі образи залишаються. Людина не схильна звинувачувати себе. Програє – тренер. Виграє – спортсмен.

– **Чи важливі акторські навички у синхронному плаванні?**

– Надзвичайно важливі. Якби була можливість – я б ходила до театру, навчалася. Бо передати тему виступу без емоцій – неможливо. Харизма потрібна всім. Є спортсмени, яких хочеться торкнутися, щоб визначити живий він чи ні? А є випалені зсередини.

– **Що реально можна змінити для розвитку спорту в умовах війни?**

– Починати спочатку. Ми запустили рекламу – вона йтиме містом, залучатиме передмістя. Бо діти ховаються, батьки бояться. Але зараз є другий склад у мене тренується – прекрасні діти, патріотичні батьки. Потрібна структура: дитячі спортивні школи, тренери початкової підготовки. Але не просто – «навчити плавати». Мені потрібні амбітні. Щоб таких, як я, було 50. І щоб почалася конкуренція. Тоді буде результат – попри всі умови.

Інтерв'ю 3

«На глибині характеру: інтерв'ю із заслуженим тренером України з підводного спорту Сергієм Василенко»

Підводний спорт – це більше, ніж просто занурення. Це боротьба з часом, з власними межами і з водною стихією. Тут немає глядачів, немає оплесків – лише тиша, глибина і абсолютна концентрація. Заслужений тренер України Сергій Василенко – один із тих, хто не просто готує спортсменів, а формує підводних героїв, здатних долати неймовірні дистанції і досягати світових рекордів.

Сергій Валер'янович Василенко – заслужений тренер України, який присвятив своє життя розвитку підводного спорту. Це інтерв'ю – спроба зазирнути за лаштунки великого спорту, дізнатися про шлях тренера, його принципи, виклики та мрії.

Коротка довідка

Сергій ВАСИЛЕНКО

Тренерську діяльність почав в 1977 році під час навчання в ХПІ. Закінчив в 1990 році Харківський державний інститут фізичної культури за спеціальністю «Фізична культура і спорт».

Заслужений тренер України з підводного спорту.

Тренер збірної команди України з підводного орієнтування.

Підготував 5-ти кратного чемпіона світу, ЗМСУ Котова Максима, вісім МСМКУ, багато чемпіонів та призерів Європи, володарів та призерів Кубків Світу та Кубків Європи з плавання в ластах та підводного орієнтування.

– Одна із найкращих моїх учениць Борецько Наталя стала Заслуженим тренером України з підводного спорту. Мої учні, ЗМСУ Котов Максим та його жінка, МСМКУ Кузьміна Марія створили свій клуб з підводного спорту, який є одним із найсильніших в нашій країні.

Особистий шлях

– **Як Ви вперше познайомилися з підводним спортом?**

– Це сталося у 1975 році, коли я навчався на третьому курсі ХПІ. У холі інституту проходила виставка, присвячена підводному спорту, і одночасно велися записи до секції. Ця атмосфера мене зацікавила, і я вирішив спробувати – так розпочався мій шлях у цьому виді спорту.

– **Хто був Вашим першим наставником?**

– Мій перший тренер – Герцен Кузьмич Андреев, доцент кафедри хімії ХПІ.

– **Який момент Ви вважаєте переломним у своїй кар'єрі?**

– Мабуть, такого чіткого моменту не було. Після навчання чи роботи я просто йшов до басейну і продовжував працювати зі своїми підопічними. Це був поступовий, природний розвиток, без різких поворотів.

– **Чи були сумніви щодо вибору професії?**

– Ні, жодних сумнівів не було. Я завжди відчував, що це моє – і йшов цим шляхом впевнено.

– **Як Ви стали тренером?**

– На п'ятому курсі наш тренер залишив секцію, і керівництво комітету ДОСААФ ХПІ запропонувало мені очолити команду. Мене підтримали як керівник секції, так і самі спортсмени. Це був важливий момент, який закріпив моє рішення.

– **Які риси характеру допомогли Вам досягти успіху?**

– Насамперед – бажання бути кращим. Це прагнення постійно вдосконалюватися, не зупинятися, шукати нові рішення і підходи.

– **Чи є у Вас спортивна освіта?**

– Так, я закінчив Харківський інститут фізичної культури. Це дало мені теоретичні знання, які я поєдную з практичним досвідом.

– **Як Ви оцінюєте свій шлях сьогодні?**

– Я всім задоволений. Пройдено багато, зроблено чимало, і я пишаюся тим, що вдалося збудувати.

Тренерська філософія

– **Які принципи лежать в основі Вашої роботи?**

– Мій підхід базується на поєднанні колективного та індивідуального. Я вірю, що кожен спортсмен – особистість, але саме команда формує характер, підтримує, надихає. Тому я завжди шукаю баланс: працювати з кожним окремо, враховуючи його особливості, і водночас будувати згуртовану, сильну команду.

– **Як Ви будете довіру до спортсменів?**

– Довіра народжується з щирого ставлення. Я завжди відкритий, чесний, підтримую, але й вимагаю. Коли спортсмен бачить, що ти поруч не лише на тренуванні, а й у складний момент – це створює справжній зв'язок.

– **Як Ви реагуєте на поразки?**

– Поразка – це не кінець, а початок аналізу. Я завжди розбираю, чому так сталося, що можна змінити, як уникнути помилок у майбутньому. Це частина росту, і я навчаю цьому своїх спортсменів.

– **Яку роль відіграє дисципліна?**

– Одна з ключових. Без дисципліни немає системи, немає стабільності. Це не просто про розклад чи правила – це про внутрішню організованість, повагу до себе, до команди, до тренера.

– **Як Ви адаптуєте тренування для різних вікових груп?**

– Це один із моїх головних принципів. Діти, підлітки, дорослі – кожен має свої фізіологічні, психологічні особливості. Я змінюю інтенсивність, форму, підхід, щоб кожен отримував максимум користі і задоволення.

– **Чи використовуєте Ви сучасні технології?**

- Іноді – так. Я не фанат техніки, але розумію її користь.
- **Які якості Ви шукаєте в майбутньому чемпіоні?**
- Найперше – бажання тренуватись. Якщо є мотивація, жага до роботи – усе інше можна розвинути. Техніка, фізична підготовка, тактика – це справа часу. А от внутрішній вогонь – це те, що не навчається, а народжується.

Робота з командою

- **Як формується команда?**
- Команда формується з усіх, хто приходить. У підводному спорті немає випадкових людей – кожен, хто переступає поріг басейну, вже зробив перший крок. Далі – справа тренера: побачити потенціал, згуртувати, дати напрямок.
- **Як Ви розвиваєте командний дух?**
- Принцип простий: сильніші допомагають слабшим. Це не просто спортивна етика – це людяність. Коли в команді панує підтримка, довіра, бажання допомогти – вона стає справжньою.
- **Чи виникають конфлікти між спортсменами?**
- За понад 40 років роботи я не пригадую серйозних конфліктів. Бували дрібні непорозуміння, але вони не мали глибокого характеру. Атмосфера в команді завжди була здоровою.
- **Як Ви їх вирішуєте?**
- Якщо щось і виникало – я вирішував це індивідуально. Розмова, пояснення, підтримка – це завжди працює краще, ніж публічне втручання.
- **Як Ви підтримуєте мотивацію?**
- Через приклад, через довіру, через результат. Коли спортсмен бачить, що його зусилля дають плоди – мотивація зростає сама по собі.
- **Як Ви навчаєте молодих тренерів?**
- Прикладом. Я не читаю лекцій – я показую, як працювати. І якщо людина хоче вчитися – вона візьме все, що потрібно.
- **Які якості має ідеальний член команди?**
- Готовність допомогти. Це головне. Якщо спортсмен готовий підтримати товариша, поділитися досвідом, підставити плече – він уже ідеальний.

Змагання та досягнення

- **Які змагання були найскладнішими?**
- Найскладнішими для мене були ті, на яких виступав мій син. Це зовсім інший рівень хвилювання – не як тренер, а як батько. Ти не просто спостерігаєш за технікою чи результатом, ти переживаєш кожен рух, кожную секунду. Це емоційно дуже насичено.
- **Яка перемога запам'яталась найбільше?**
- Перша перемога на різних рівнях – вона завжди особлива. Вона відкриває шлях, дає віру, надихає. Саме перші кроки, перші медалі – вони залишаються в пам'яті назавжди.

– **Як Ви готуєте спортсменів до міжнародних стартів?**

– Уважно. Це, по-перше, фізична підготовка, а по-друге – психологічна й емоційна. Ми аналізуємо суперників, адаптуємо тренування, працюємо над витривалістю, технікою, впевненістю.

– **Як Ви святкуєте перемоги?**

– Святкуємо всі разом – спортсмени, батьки, тренери. Це спільна радість, спільний результат. Ми не робимо гучних заходів, але завжди знаходимо час, щоб поділитися емоціями, подякувати один одному.

– **Як Ви оцінюєте рівень українських спортсменів?**

– Дуже високий. У нас є талановиті, працюючі, цілеспрямовані спортсмени. І якщо їм створити належні умови – вони здатні конкурувати на найвищому рівні.

– **Як Ви реагуєте на критику?**

– Сприймаю і аналізую. Критика – це не завжди негатив. Якщо вона конструктивна – вона допомагає рости. Я завжди відкритий до діалогу, до змін, до вдосконалення.

Підводний спорт в Україні

– **Чи вистачає басейнів для розвитку підводного спорту?**

– Ні, басейнів критично не вистачає. Особливо тих, які відповідають технічним вимогам для тренувань і змагань. Це одна з головних проблем, яка стримує розвиток підводного спорту в Україні.

– **Як держава підтримує підводний спорт?**

– Підтримка є, але вона нерегулярна. Найчастіше – коли вже є результат, коли спортсмен або команда показали високі досягнення. Тоді з'являється увага, ресурси, але системної підтримки, на жаль, немає.

– **Чи популярний підводний спорт серед молоді?**

– Популярність невелика. Це не той вид спорту, який на слуху. Але ті, хто приходять – залишаються надовго. Потрібна ширша інформаційна кампанія, щоб зацікавити молодь.

– **Як Ви залучаєте новачків?**

– Багато хто приходить сам, або їх приводять батьки. Ми відкриті, завжди готові прийняти нових спортсменів, пояснити, показати, дати спробувати. Найкраща реклама – це приклад і атмосфера в команді.

– **Які регіони України найактивніші у підводному спорті?**

– Київ і Харків – безумовні лідери. Там є і бази, і тренери, і традиції. Але потенціал є і в інших регіонах – потрібно лише створити умови.

– **Як Ви бачите майбутнє підводного спорту в Україні?**

– Це складне питання на сьогодні. Війна змінила пріоритети, ресурси, можливості. Але я вірю, що після перемоги ми зможемо відновити і навіть посилити розвиток. Головне – не втратити людей, ідеї та мотивацію.

Особисте життя

– **Як Ви відпочиваєте?**

– Найкращий відпочинок для мене – це дача. Там я можу побути

наодинці з природою, відновити сили, переключитися від щоденних турбот. Це місце, де я справді розслабляюся.

– **Чи є у Вас хобі?**

– Так, я колекціоную марки та монети. Це заняття, яке супроводжує мене вже багато років.

– **Як родина ставиться до Вашої роботи?**

– Добре. Мій син також займається підводним спортом, і це створює особливий зв'язок. Родина розуміє, наскільки важливою для мене є моя діяльність, і завжди підтримує.

– **Як Ви підтримуєте здоров'я?**

– Я слідкую за собою. Це і фізична активність, і харчування, і режим. Для тренера надзвичайно важливо бути прикладом у всьому – у спорті й у житті.

– **Чи любите подорожувати?**

– Так, дуже. Подорожі – це нові враження, нові люди, нові ідеї. Вони надихають і розширюють світогляд.

– **Яка Ваша улюблена страва?**

– Їх кілька. Не можу виділити одну – люблю смачну, домашню кухню.

Головне – щоб страва була приготована з душею.

– **Як Ви справляєтесь зі стресом?**

– Спокійно. Я навчився не піддаватися емоціям, зберігати рівновагу. Це допомагає приймати зважені рішення і залишатися ефективним.

Спортсмени та історії успіху

– **Хто з Ваших спортсменів досяг найбільших висот?**

– Найбільших результатів досяг Котов Максим – заслужений майстер спорту України. Загалом я підготував ще п'ять спортсменів, які здобули звання майстра спорту міжнародного класу. Це – гордість нашого клубу, приклад для молодших, доказ того, що системна праця і дає великі плоди.

– **Яку історію Ви розповідаєте найчастіше?**

– Їх багато. Кожна – унікальна. Є історії про подолання, про несподівані перемоги, про те, як спортсмен, якого ніхто не вважав перспективним, став лідером. Я люблю ділитися такими прикладами, бо вони надихають.

– **Чи є спортсмени, які стали тренерами?**

– Так, і це дуже тішить. Коли учень стає наставником – це означає, що він не просто навчився техніці, а перейняв філософію, цінності, підхід. Це продовження традиції.

– **Як Ви підтримуєте зв'язок із колишніми спортсменами?**

– Ми постійно на зв'язку. Соціальні мережі, зустрічі, запрошення на заходи – усе це допомагає зберігати контакт. Вони залишаються частиною нашої спільноти.

– **Чи були випадки, коли Ви помилились у прогнозах?**

– Я не роблю прогнозів. У спорті все змінюється – сьогодні слабкий, завтра лідер. Тому я не оцінюю наперед, а працюю з тим, що є.

– **Як Ви реагуєте на успіхи спортсменів?**

– По-різному. Із радістю, із гордістю, іноді – з несподіванкою. Але завжди – з повагою до їхньої праці.

– **Чи є учні, які Вас здивували?**

– Так, були. Ті, хто несподівано розкрилися, хто перевершив очікування. Це найприємніше – бачити, як людина росте і перевершує себе.

– **Як Ви допомагаєте їм поза спортом?**

– Допомагаю, коли можу. Порада, підтримка, участь у життєвих ситуаціях – це теж частина тренерської роботи. Ми не лише про спорт, ми про життя.

– **Чи є у Вас улюбленці в спорті?**

– Так, це ті, хто щиро любить наш вид спорту. Не обов'язково найсильніші – але ті, хто живе цим, хто віддається повністю.

– **Які якості Ви передаєте спортсменам?**

– Тренуватись, боротись, поважати суперника. Це три основи, які я намагаюся закласти в кожного. Без них немає справжнього спортсмена.

Мотивація та натхнення

– **Що Вас надихає щодня?**

– Підводний спорт. Це не просто робота чи хобі – це частина мене. Кожен день, проведений у басейні, кожне тренування, кожен прогрес спортсмена – це джерело енергії, яке не вичерпується.

– **Як Ви справляєтесь із втомою?**

Спокійно. Я навчився слухати себе, не форсувати, коли немає ресурсу. Відпочинок – це не слабкість, а необхідність. І коли є баланс – є сила рухатись далі.

– **Які слова Ви кажете перед стартом?**

– «Вперед». Це коротко, але влучно. У ньому – заклик до дії, до боротьби, до перемоги. Це слово стало символом нашої команди.

– **Як Ви підтримуєте віру в себе?**

– Чесно кажучи, ніколи не задумувався над цим. Мабуть, віра в себе – це результат щоденної роботи, коли бачиш, що твої дії мають сенс, приносять результат, змінюють життя інших.

– **Які моменти дають Вам сили?**

– Успіхи моїх спортсменів. Їхні перемоги, їхній прогрес, їхня вдячність – це те, що заряджає. Коли бачиш, що твоя праця не даремна – з'являються нові сили.

– **Як Ви мотивуєте себе?**

– Думками. Я часто аналізую, згадую, планую. Мотивує і результат, і сам процес – коли бачиш шлях, який ще попереду.

– **Чи є у Вас особисті цілі?**

– Так, і я їх досяг. Але це не означає, що я зупиняюсь. Просто цілі змінюються – з особистих на командні, з внутрішніх на суспільні.

– **Як Ви надихаєте інших?**

– Прикладом. Я не читаю мотиваційних промов – я працюю. І якщо хтось бачить у цьому натхнення – значить, я на правильному шляху.

Погляд у майбутнє

– **Які у Вас плани на наступні роки?**

– Мій головний план – завжди залишатися поруч із підводним спортом. Це не просто професія, це частина мого життя. Я хочу продовжувати працювати, передавати досвід, підтримувати молодь і розвивати те, що ми вже створили.

– **Як Ви бачите розвиток спорту через 10 років?**

– Чесно – не знаю. Світ змінюється дуже швидко, особливо зараз. Але я вірю, що спорт залишиться важливою частиною суспільства, і підводний спорт знайде нові форми, нових людей, нові можливості.

– **Як Ви хочете, щоб Вас пам'ятали?**

– Можливо, як людину, яка щиро любила свою справу і вклала в неї душу.

– **Чи є бажання працювати за кордоном?**

– Було. Але зараз я зосереджений тут. Україна – це мій дім, і я хочу бути корисним саме тут.

– **Яку спадщину Ви хочете залишити?**

– Те, що вже зроблено. Клуб, спортсмени, система, підхід – усе це і є моя спадщина. І якщо це буде жити далі – значить, я не даремно працював.

Бліц-опитування

– **Ранок чи вечір?**

– Ранок. Саме вранці відчувається найбільший заряд енергії, ясність думок і бажання діяти.

– **Басейн чи море?**

– Море. Це стихія, яка надихає, заспокоює і водночас викликає повагу. Підводний спорт починається з води – і море в цьому сенсі є символом свободи.

– **Кава чи чай?**

– Кава. Вона бадьорить.

– **Книга чи фільм?**

– Фільм.

– **Музика чи тиша?**

– Тиша. У тиші народжуються думки, рішення, спокій.

– **Мрія дитинства?**

– Бути завжди в спорті. І ця мрія здійснилася – я залишився в ньому на все життя.

– **Улюблений вид спорту (окрім підводного)?**

– Баскетбол. Динамічний, командний, стратегічний – він завжди мене приваблював.

– **Найважливіше слово в житті?**

– «Дякую». Це слово містить повагу, вдячність, визнання. Воно об'єднує людей.

- **Що Ви сказали б собі 20-річному?**
- Пора починати. Саме в цьому віці я прийшов у підводний спорт – і це було найкраще рішення.

Інтерв'ю 4

«51 рік у грі: інтерв'ю з Валентином Кулібабою, заслуженим тренером України з баскетболу»

У цьому інтерв'ю ми про спорт і про людину в спорті. Про її шлях, переконання, виклики, перемоги й поразки, які сформували її як особистість і професіонала. Це розмова про те, як спорт змінює, загартовує і надихає.

Коротка довідка

Валентин КУЛІБАБА

Народився 04.11.1957 р. в Харкові.

Заслужений тренер України з баскетболу (2014).

Працює у Харкові: 1974-79 – тренер спортивного клубу тракторного заводу, 1981-85 – тренер ДЮСШ «Кіровоць», 1985-92 – ДЮСШ № 3, у 1992-2001 – обласного вищого училища фізичної культури і спорту; від 2001 – тренер вищої категорії Школи вищої спортивної майстерності; водночас від 1991 – засновник баскетбольного клубу «Авантаж-Політехнік», головний тренер чоловічої команди баскетбольного клубу «Авантаж-Політехнік».

Від 2010 – віце-президент Федерації баскетболу Харківської області, Всеукраїнської федерації баскетболу 3×3.

Під його керівництвом команди баскетбольного клубу

«Авантаж-Політехнік» неодноразово ставали переможцями, срібними і бронзовий призерами чемпіонатів України, чемпіонами Всеукраїнських студентських змагань, володарями Кубків України; студенти збірної

команди брали участь у Всесвітній універсіаді (2013), чоловіча збірна команда – у чемпіонаті Європи з баскетболу 3×3 (2014).

Баскетбольна дорога

– Валентине, як ви вперше познайомилися з баскетболом?

– Все почалося на вулиці. Ми з хлопцями грали у дворовий футбол – я був одним із непоганих футболістів. А баскетбол якось не особливо приваблював. Але одного разу хлопці пішли кидати по кільцю, і я приєднався. Сподобалося. Згодом запропонували піти до палацу культури ХТЗ – і я зачепився. Почав займатися у сьомому класі, що на ті часи вважалося вже пізно.

– А коли ви вперше спробували себе як тренер?

– У дев'ятому класі, у 17 років, я вже почав проводити тренування. Мій перший тренер – Сергій Миколайович Маренич. Він і зараз працює на заводі. Саме він дав мені перше місце для тренувань у школі №139 на Салтівці. І з того моменту я почав тренувати – і вже 51 рік у цій справі.

– Якою була ваша освіта? Ви одразу вступили до спортивного закладу?

– Ні, спочатку я вступив до машинобудівного технікуму – спеціальність «технічне обслуговування та ремонт автомобілів». Після технікуму – армія. А вже після служби вступив до Белгородського інституту фізичної культури на заочне відділення. Закінчив як учитель фізичної культури.

– **Що для вас означає бути тренером?**

– Для мене тренер – це не просто професія. Це любов до спорту і до дітей, з якими працюєш. Якщо ти не любиш дітей – ти працюєш на себе. А якщо любиш – працюєш на них. І ця любов удосконалює мій розум. І це визначає все: розвиток, результат, атмосферу. Доля дітей для мене – понад усе.

– **Які принципи ви ніколи не порушуєте у роботі з дітьми?**

– Найголовніше – участь у долі дитини. Це не можна порушувати. Якщо ти справді любиш свою справу, ти постійно вдосконалюєшся, шукаєш нові шляхи, читаєш, готуєшся. Бо кожна дитина – індивідуальність. І щоб допомогти їй рости, треба розуміти, як саме з нею працювати.

Мотивація, характер і командний дух

– **Ви згадали вислів «любов удосконалює розум». Як це проявляється у тренерській роботі?**

– Якщо ти любиш свою справу і дітей, з якими працюєш – ти постійно вдосконалюєшся. Кожна дитина – індивідуальність. Щоб допомогти їй рости, треба розуміти, як саме з нею працювати. Тому я постійно шукаю нові шляхи, читаю, готуюсь. Навіть до розмови з молодими тренерами – треба скласти картинку, розуміти тему, бути готовим.

– **А як ви мотивуєте команду після поразок?**

– Поразка – це етап. Це як штанга: щоб стати сильнішим, треба підняти важче. Якщо ти не можеш подолати поразку – ти не підеш далі. Тому ми не боїмося програти. Ми робимо висновки і працюємо далі. Кожен розвивається індивідуально. Хтось сьогодні слабший – завтра кращий.

– **Чи маєте улюблені вправи або методики?**

– Улюблених вправ немає. Я більше прихильник системи гри. Люблю технічну, швидку, агресивну в захисті. Динамічну гру, яка подобається глядачам. Коли гра повільна – вона засинає. А коли рухлива – вона живе.

– **Чи відрізняється підхід до молодих гравців?**

– Загалом – ті самі принципи. Але враховуємо, що вони ще не все розуміють. Особливо зараз, у період війни, з тими, хто почав займатися до її початку – складніше. Вони по-іншому спілкуються, по-іншому реагують. Тому методику треба адаптувати. І головне – не змушувати, а створювати умови, щоб дитина сама захотіла.

– **Як ви формуєте командний дух?**

– Командний дух – це коли кожен допомагає іншому досягти успіху. Бо якщо твій товариш успішний – він тягне і тебе. Ми вчимо поваги, підтримки, співпраці. Клуб, система, команда – все це допомагає їм добиватися переваги в житті.

– **Чи є у вас інтуїція щодо потенціалу гравця?**

– Так, але інтуїція має бути підкріплена знаннями. У нашій команді ми намагаємося розкрити індивідуальність кожного. Кожен має свій дар – і його треба побачити. Якщо правильно включити хлопця – навіть не дуже здібного – він може показати кращі результати, ніж той, кого просто «заганяють».

– **Що важливіше: техніка чи характер?**

– У баскетболі все будується на характері та працездатності. Якщо немає характеру – не буде ні техніки, ні тактики. У нас був хлопець, якого всі недооцінювали. Навіть ректор кричав: «Забери його з майданчика!» А через кілька років – він став лідером. Бо мав характер, авторитет, і це підтягувало всю команду.

– **Чи працюєте ви з емоціями спортсменів?**

– Обов'язково. Без емоцій – важко. Якщо дитина приходить на тренування, як у краватці – засинає. Треба збудити себе, відчути, що тобі це подобається, що це твоя ера. Тоді все змінюється.

– **Який матч вам найбільше запам'ятався?**

– Не можу виділити один. Найбільше запам'ятовується не матч, а шлях до нього. Наприклад, підготовка до чемпіонату 2016 року – вона була довгою, складною, але саме вона дала змогу виграти.

– **Чи має ваша команда традиції?**

– Так. Наприклад, цього року ми разом зустрічали Новий рік. Зібралися, поспілкувалися, а потім – кожен із родиною. А ще – після кожної гри ми збираємося в номері, п'ємо чай, обговорюємо, сперечаємося, сміємося. Це дуже згуртовує.

– **А ритуали перед грою?**

– Кожна команда вигадує свої. Я не втручаюся – це має бути їхня ініціатива. Хай самі створюють кричалки, ритуали. Колись навіть ректор і оператор камери підключалися до командного кола.

Взаємини та освіта

– **Чи трапляється, що спортсмену потрібно провести особисту розмову після невдач?**

– Так, буває. Але я ніколи не переходжу на особисті стосунки. Якщо я покладаю надії, а він не працює – результату не буде, і це створює напруження. Тому я завжди дотримуюсь принципу: усе має бути чесним. І якщо бачу, що хлопець не реалізується як гравець, але має бажання бути в баскетболі – раджу йому спробувати себе як тренера.

– **Чи є у вас улюбленці серед спортсменів?**

– Це не лише у мене – у всіх тренерів є. Комусь хтось більше імponує. Це не завжди можна пояснити. Це щось на рівні духовного зв'язку, взаєморозуміння. Індивідуальність, людська близькість – вона грає роль.

– **Ви підтримуєте своїх вихованців і поза спортом?**

– Так. Ми ведемо як спортивну, так і освітню, життєву підтримку. Наприклад, Тарас Стріпа – наш вихованець, зараз один із керівників «Нової Пошти». Ми підтримуємо зв'язок, маємо добрі стосунки. Це нормально – ми

допомагаємо, а далі вони самі обирають свій шлях.

– **Як ви ставитесь до освіти спортсмена? Чи варто присвячувати себе лише спорту?**

– Раніше, у 80-х, вважалося, що спорт – для двічників. Але за останні 20–25 років усе змінилося. Якщо ти маєш погані оцінки – у спорті теж нічого не досягнеш. Наприклад, Арабаджи Тимур – кандидат наук, доцент, бронзовий призер чемпіонату світу, перший номер у світовому рейтингу 3×3. Освіта – це фундамент.

– **Тобто ви не змушуєте, але пояснюєте важливість навчання?**

– Саме так. Ми пояснюємо: якщо хочеш грати в баскетбол – маєш бути розумним. Бо без інтелекту важко пояснити тактику, стратегію, сенс гри. У нас багато хлопців, які чудово навчалися. Наприклад, Антон Рочняк – кандидат психологічних наук. А колись був трієчником. Але в 10 класі щось змінилося – і він став відповідальним. Ми домовилися зі школою про індивідуальний графік – і він закінчив на відмінно.

Авторитет тренера, зміни у баскетболі та виклики сучасності

– **Ви згадали, що для спортсменів тренер часто стає авторитетом, навіть більшим, ніж батьки. Як ви це пояснюєте?**

– Це природний процес. Коли дитина приходить у команду, вона шукає опору, приклад, підтримку. І якщо тренер справді займається її долею, її розвитком – вона приклеюється, образно кажучи. Вона бачить, що ти не байдужий, і йде за тобою. Але найбільша помилка – коли діти працюють на себе, а не на тренера. Вони ще не розуміють, що командна робота – це ключ.

– **А чи трапляється, що тренери не здатні любити чужих дітей?**

– Так, один тренер мені сказав: «Я знаю, як любити свого сина. Але не розумію, як любити чужу дитину». Це неправильне ставлення. Якщо ти не здатен любити дітей, з якими працюєш – ти не тренер. І, до речі, коли він підійшов до старшого віку, хлопці це відчували – і пішли. Він залишився без команди.

– **Які зміни ви спостерігаєте у баскетболі за останні 20 років?**

– Баскетбол став швидшим, динамічнішим. Найголовніше – це швидкість ухвалення рішень. Гравець ще не отримав м'яч, а вже реагує. Рішення приймаються миттєво. Технічна і фізична підготовка – на високому рівні. Це те, над чим ми зараз працюємо.

– **А як ви оцінюєте рівень тренерської школи в Україні?**

– Чесно – дуже низько. Біда у двох речах: тренери працюють на себе, а не на дітей. І комерція – платні групи, заробіток. Це не стикується з місією тренера. Через це вони не бачать сильних якостей дитини. Я бачив кілька збірних – 16–18 років – і не міг їх відрізнити. Всі однакові. А кожна команда має бути особливою, мати своє обличчя.

– **Тобто раніше команди мали індивідуальність?**

– Так. 20–25 років тому ми знали: ось цей тренер – ось його команда грає. Ось ці гравці – вони такі. А зараз – всі однакові. Ми були четвертими у світі в 3×3. Зараз – 45-ті. Це погіршення, і ми дуже нарікаємо на це.

– **Як ви ставитесь до конфліктів у команді?**

– Є два шляхи. Перший – офіційно вирішувати, виховувати, змінювати ставлення. Другий – конфлікти через дрібниці, емоції. У воєнний час діти стали більш домашні, зніжені. Але водночас – більш обізнані, бо мають доступ до інформації. Проте у взаєминах – дикувати. Баскетбол дуже добре виховує. Якщо хочеш досягти успіху – допомагай товаришу. І тоді буде результат.

– **Тобто баскетбол розвиває не лише фізичні, а й особистісні якості?**

– Абсолютно. Є дослідження, які показують, що серед баскетболістів багато вчених, викладачів університетів. Це інтелектуальний вид спорту. І краса ухвалення рішення – вона змушує мислити, розвиватися.

Вигоряння, мотивація та філософія тренера

– **Чи трапляється вигоряння у спортсменів? Як ви з цим працюєте?**

– Так, буває. Спортсмен переграє, виснажується – і більше не бачить себе в спорті. Але це, найімовірніше, проблема тренера. Не можна форсувати події. Тренування – це ігровий процес, який має розвиватися поступово. Якщо дотримуватись послідовності, спортсмен може грати до 35–37 років, щосезону відкриваючи щось нове. А якщо у 18 років він уже грає як дорослий – він швидко вигорить.

– **А як ви мотивуєте своїх гравців?**

– Я вірю, що кожному Бог дав своє призначення. Якщо ти слідуєш своєму шляху – ти досягнеш успіху. Але немає однакових людей. Хтось досягне в одному, хтось – в іншому. Головне – постійно розвиватися. Хочеш бути чемпіоном України? Працюй. Хочеш піти далі? Працюй ще більше.

– **Ви вірите у спортивну удачу?**

– Так, але удача приходить до тих, хто серйозно працює. У нас був чемпіонат України, де ми йшли на перше місце. Розрив – три перемоги. Треба було виграти дві гри з чотирьох. Але діти перенервували, перегоріли – і програли три. Це теж частина шляху.

– **Ви строгий тренер?**

– Це краще запитати у дітей. Вони кажуть: «Злий, добрий». Якщо лають – значить злий. Але я завжди кажу: «Я найждатиму на тебе рівно стільки, скільки я тебе люблю». Батіг і пряник – завжди поруч. Але більше пряника. І дитині, і дорослому треба показати, що ти поруч.

– **Як ви готуєте команду до гри?**

– Я намагаюся не акцентувати на мотиваційних промовах. Вони мають самі себе налаштовувати. Кожен – індивідуальність. Ми проводимо збори, визначаємо план – а далі кожен готується сам. Це професійний підхід.

– **Чи змінюєте тактику під час гри?**

– Звісно. Але це можливо лише тоді, коли команда добре підготовлена. Наші хлопці займаються два роки – їм ще складно адаптуватися до змін. Тому ми тримаємо тактику до кінця гри. Імпровізація потрібна, але в межах командної гри. На тренуваннях – більше свободи, у грі – більше структури.

– **Чи є у вас капітан команди?**

– Я не люблю слово «капітан». Діти часто сприймають це як привілей, а не відповідальність. Це створює антагонізм. У нас капітан – це тренер. Формально для змагань – хтось призначається, але в команді всі рівні.

– **Як ви навчаєте команду бути єдиним цілим?**

– Схема гри – безперервний напад. Якщо атака не завершена – вона продовжується. Кожен має можливість реалізувати себе. Ми створюємо ситуації, де кожен гравець може проявити себе, але не заважає іншим. Це і є командна гра.

– **Чи маєте хобі поза спортом?**

– Так. Я пишу історію клубу. Написав книжку – дякую видавництву «Вектор». Зараз хочемо її розширити. Там є методика підготовки, але мало про виховний процес. Ми філософуємо про баскетбол, тренування, психологію.

– **Що вас надихає?**

– Спорт, любов, досконалість, розум. Коли приходять нові хлопці – важливо, щоб вони знали історію клубу. Це змінює їхнє ставлення. Вони розуміють, що прийшли не просто в секцію, а в систему з традиціями. Це дає додатковий бонус.

– **І на завершення: яку головну пораду ви дали б молодим тренерам?**

– Все дуже просто. Треба любити людину – і за її гідності, і за її недоліки. Якщо ти любиш її недоліки – ти справжній. Тренерська робота дає дуже багато. І якщо ти в ній – будь у ній повністю.

Любов до справи, самопожертва і головні якості тренера

– **Ви сказали, що за 51 рік лише один раз були у відпустці. Це справді так?**

– Так. Що таке відпустка – я не знаю. Робота настільки захоплює, стільки всього відбувається. Влітку – надходження нових хлопців, треба допомогти, підстрахувати. Постійно щось виникає. І якщо ти любиш свою справу – все виходить добре.

– **Але чи не забуваєте ви про себе?**

– Себе треба любити. Не забувати. Бо замучений тренер – це неефективний тренер. Нас створили для того, щоб ми жили заради когось. І якщо ми це усвідомлюємо, якщо любимо те, що живемо заради інших – ми отримуємо справжню радість. Це щастя. Велике, небесне.

– **Якими, на вашу думку, мають бути головні якості тренера?**

– Найголовніше – любов. Якщо тренер любить свою справу і дітей – він завжди знайде вихід, правильний момент, правильне рішення. Любов – це рушій. Це, до речі, біблійний принцип. Вона веде до того, що ти маєш робити саме те, що потрібно. Не для себе – для інших.

Інтерв'ю 5

«Гра довжиною в життя: інтерв'ю із заслуженим тренером України з бадмінтону Михайлом Стеріним – легендою українського бадмінтону»

Михайло Стерін – заслужений тренер України з бадмінтону, і президент Харківського бадмінтонного спортивного клубу. Його ім'я – це частина історії українського спорту, а його учні – учасники Олімпіад, чемпіони Європи, носії унікального командного духу. Шлях Михайла Стеріна – це гра, де кожен удар ракеткою – це крок до глибшого розуміння себе, спорту і людини. У цьому інтерв'ю він ділиться своїм несподіваним стартом у бадмінтоні, принципами тренерської роботи, моментами прориву, помилками, які варто уникати, і філософією, що лежить в основі його багаторічної діяльності.

Коротка довідка

Михайло СТЕРІН

Народилась 27.07.1972 р. у Харкові.

Закінчив Харківський політехнічний інститут.

Тренерську діяльність почав в 1992.

2012 року Михайлу Борисовичу присвоєно звання «Заслужений тренер України».

Є Президентом Харківського бадмінтонного спортивного клубу.

Як все починалось

– Михайле Борисовичу, розкажіть, будь ласка, де ви народилися і вирости?

– Я народився і виріс у Харкові. І десь ось недалеко, біля Дзеркального струменя – це місце, яке мені дуже близьке. Все моє життя пов'язане з Харковом.

– Як ви вперше познайомилися з бадмінтоном?

– Це сталося випадково, вже у 10 класі. У дворі був один фанатичний дідусь, який показав мені основи гри. І виявилось, що мені це дуже подобається. До того я не займався бадмінтоном – максимум була секція боротьби у Політеху, у Палаці студентів.

– Тобто спортивне життя не було для вас пріоритетом у дитинстві?

– Ні, однозначно. У школі – фізкультура, трохи боротьби, але при цьому я чітко розумів, що спорт – це не моє. Бігати по колу я не любив і досі не практикую це зі своїми учнями. Монотонність – не для мене.

– Чи були інші види спорту, які вас цікавили?

– У дитинстві трохи плавання, але це було більше бажанням батьків. Мене більше цікавила електроніка, конструювання – технічні речі. А от у 10 класі, коли спробував бадмінтон, зрозумів, що це саме те, що мені підходить. Можливо, якби раніше скуштував – усе склалося б інакше.

– Де саме ви почали тренерську діяльність?

– Це був ліцей мистецтв, де я навчався і з 1995 року почав працювати.

Зал там був абсолютно не пристосований до бадмінтону – можна було рукою доторкнутися до стелі. Але саме там виросло троє олімпійців.

– **Який момент у вашій тренерській кар’єрі запам’ятався найбільше?**

– Відбір до Олімпіади 2012 року з Дмитром Завадським. Спочатку все було дуже сумно, але потім настав переломний момент. Була гра з спортсменом світового рівня, після якої стало зрозуміло – Діма потрапляє на Олімпіаду. Це був сильний момент. Ми відібралися чесно, без ресурсів, лише серед європейських країн.

– **А перша Олімпіада?**

– Це була Єлизавета Жарка, яка приймала участь в Юнацьких Олімпійських іграх у Сінгапурі. Теж дуже сильний момент. І таких багато – коли дитина не грає, а потім раптом заграє. Це завжди емоційно.

– **На вашу думку, що сприяє таким проривам у дітей?**

– Це накопичення досвіду, який зрештою дає прорив. У кожного своя стадія розвитку. Не можна занадто рано занурювати дитину у великий спорт. Має бути рухова ерудиція, яка дозволяє потім розкритися. Хтось готовий раніше, хтось – пізніше. І психологія тут відіграє велику роль.

– **Як ви ставитесь до сучасної тенденції змагань серед дуже юних спортсменів?**

– Раніше чемпіонати Європи проводилися з U-19, бо вважалося, що ранні змагання травмують психіку. Зараз є U-17, U-15, і навіть намагалися зробити щось для 11–13-річних. Але ми зупинилися, бо це може нашкодити. Комерція тисне, і, боюся, скоро буде щось і для U-7.

Принципи тренувань, мотивація та робота з молоддю

– **Михайле Борисовичу, як ви оцінюєте перші змагання для спортсменів?**

– Я завжди возив учнів на перші змагання, навіть якщо вони ще не були повністю готові. Мені було важливо побачити – б’ється людина чи ні. Технічні й фізичні компоненти ми поставимо згодом, у нас вже є відпрацьована система. Але якщо немає внутрішнього стрижня – далі буде складно. На піку всі приблизно однаково готові, але виграє той, хто вміє тримати оптимальний бойовий стан, витримку, концентрацію.

– **Які принципи лежать в основі вашої тренувальної методики?**

– Ми ніколи не ставили медальні завдання. Навіть перед чемпіонатами Європи ми не готувалися спеціально. У нас був принцип руху – нам добре було разом. Якби ми займалися хорovým співом, думаю, теж щось би виграли. Команда будувалася на принципах, які суперечать традиційному спорту високих досягнень. У нас, наприклад, маленький завжди їв першим, були свої збори, свої традиції. Ми проводили їх роками в одному місці – у Миколаївці. Там і напрацьовувалися наші командні принципи.

– **І все ж, які ключові принципи ви вважаєте важливими в тренерській діяльності?**

– Для мене головний принцип по життю – Підходити до вирішень

питань По-людськи. Це і спортивний принцип – хороший, якщо не гіпертрофований. Головне – не нашкодити. Якщо дитина перспективна, готова йти в рамках, треба підтримати, не вносити інфекцію, і все буде добре.

– **Як у вас організована робота з молодими спортсменами?**

– Все було прив'язано до місця тренувань – ліцеєм мистецтв, 169 школа Харкова. Зали не пристосовані до бадмінтону, але ми використовували методику кругового тренування, яку я адаптував із фізики твердого тіла. Якщо все зроблено правильно, то замість 8 осіб у залі – 24, і всі при ділі. Головне – не ігнорувати проблемні моменти, а уважно їх відстежити.

– **А тренери?**

– Усі мої тренери – це мої вихованці. Андрій, Діма, Віталік, Анна Крючкова, Рита – всі виростили в нашій школі, розуміють традиції. Головне – прищепити любов до спорту, щоб техніка росла разом зі спортсменом. Ми змінювали техніку, ударові переміщення, але всі вони обожають бадмінтон. Це хороший фільтр – він залишає правильних людей в справі і вчить командному духу.

– **А як ви мотивуєте своїх учнів?**

– На кожному етапі – свої методи. Спочатку діти шалено раді, що прийшли на тренування погратися, батьки щасливі, що діти зайняті. Потім починається етап змагань, і дуже важливо не поспішати. Коли дитина дозріває – вона сама стимулює тренера йде вперед. Сьогодні це вже клуби, хоча раніше бадмінтон був некомерційним спортом. З приходом датських менеджерів усе змінилося – спорт став комерційним, і спортивний принцип поступово втрачається. Але треба приймати реальність.

– **Тобто мотивація змінюється з віком?**

– Так. Якщо бадмінтон використовується як засіб виховання успішної людини – він кайфує від того, що стає кращим. Це підкріплюється фінансово, успіхами, навіть невдачами. Людина росте на них.

– **Які помилки, на вашу думку, найчастіше роблять молоді тренери?**

– Лікування проблем ривками. «Давайте фізуху піднімемо», «давайте тактику зробимо» – але не працюють із самою людиною. Не шукають оптимальний бойовий стан. Якщо робити все шаблонно – не буде результату. Треба шукати родзинку. Часто вона з'являється несподівано – Господь допомагає. Буває, що людина довго сидить, а потім – раз, і виграє чемпіонат Європи. Не обов'язково ті, хто рано починають, залишаються надовго.

Гордощі, традиції та спадкоємність

– **Який момент у вашій тренерській діяльності ви вважаєте особливо гордим?**

– Чесно кажучи, один із найяскравіших – це ранкові недільні тренування в Політеху. У мене тоді збиралося по 27 осіб, з яких 20 – майстри спорту, а 7 – міжнародники. І це – у неділю, о 8-й ранку! Хтось казав: «У цей час треба спати», а ми були в залі. Це був чудовий час. Один із моїх титулованих учнів сказав: «Це була вишенька на торті – ігрове тренування у

неділю». Ось це, мабуть, і є той момент, яким я пишаюся.

– **Ви згадали про чемпіонати. Які ще досягнення вам запам'яталися?**

– Ми 15 років поспіль вигравали чемпіонат країни. Ми першими зайшли на універсіаду. Було багато юніорів. Я пам'ятаю, що ми не програвали з 1985 року народження. Потім були поразки у 1990–1992, але після цього знову – троє наших на п'єдесталі. І це при тому, що конкуренція була серйозна.

– **Скільки років ви вже у тренерстві?**

– З 1992 року. Тобто вже понад три десятиліття.

– **Чи зберігаєте ви зв'язок із колишніми учнями?**

– Так, і це дуже важливо для мене. У мене склалося так, що це та сама обойма. Ідея була проста – щоб ці люди могли йти разом. Мій добрий друг Віктор Андрійович Симоненко, чудовий методист, допомагав у цьому. Ми проводили збори у Миколаївці. Всі ці люди сьогодні успішні – у різних галузях, у бізнесі. Але структура – вся зі своїх.

– **Можете назвати когось із них?**

– Звісно. Дмитро Завадський – один із представників європейського ЮНЕКСу. Віталій Конов – на моє прохання минулого року сказав: «Ти ж мені як батько. Я все зроблю». І ми виграли Суперлігу. Харківська команда, три дівчинки, Віталій і Артем – вони вийшли і розірвали решту. Це велика родина, навіть поза тренувальним процесом.

– **Чи продовжується ця спадкоємність?**

– Так. Нині вже приводять своїх дітей. Наприклад, Ліза Гусаренко їде на Європу – донька Дениса Гусаренка. Перед війною я практично не робив наборів, а сьогодні – діти приходять самі. У тих місцях, де я не робив наборів, усе одно приходять. Це говорить про довіру, про традицію, яка живе.

Цінності, принципи та робота з батьками

– **Які якості ви найбільше цінуєте у своїх учнях?**

– Найперше – щоб були людьми. Це головне. Я пройшов різні етапи: був молодим тренером, не з рідного виду спорту, не розумів завдань країни. Медалі були, але сенсу не відчував. Потім досвід прийшов, але кожне покоління – інше. Те, що я робив у 1995-му, вже у 2005-му було зовсім інше. Все змінюється.

– **А у дітей?**

– Мені завжди казали, що хороший спортсмен і хороша людина – це різні речі. Я все життя намагаюся довести, що це не так. Інакше який сенс? Я не ставлю спортивних завдань. Але усе, що можна було зібрати в спорті – я із своїми вихованцями вже зібрали. Залишилась перемога на Олімпіаді – хочеться побачити. Але головне – шлях. Медалі мають бути наслідком правильного руху.

– **Як у вас побудована робота з батьками?**

– Це дуже важливо. У мене завжди було два збори на рік – настановні

та підсумкові. Я старався, щоб батьки були частиною ланцюга: спортсмени, тренери, батьки, менеджери. Якщо хоча б одна ланка рветься – ланцюга не буде. Батьки проводять з дитиною більше часу, ніж я. Якщо ми з ними не на одній хвилі – я програв, прогнала моя система.

– **Яка ваша позиція щодо участі батьків у тренувальному процесі?**

– Я завжди пояснюю: ми на тренуванні впораємось. Ваша задача – любити дитину. Не втручати у відбори, тренування.

– **Яка роль батьків у підтримці дитини?**

– Вони мають свою функцію: нагодувати і дуже любити. Особливо після тренування. Ми з дитиною говоримо про одне: «Михайло Борисович сказав, що робитимемо ось так». Але при цьому – «ми тебе любимо у будь-якому стані». І з будь-яким результатом.

Стан бадмінтону в Україні та виклики сьогодення

– **Як ви оцінюєте рівень бадмінтону в Україні сьогодні?**

– Ситуація складна, і це не лише через війну. Відбулася переорієнтація – професійний спорт почав тиснути, з'явилися високі вимоги, і багато хто обрав інший шлях.

– **Чи є розвиток у бадмінтоні, попри це?**

– Так, і це дуже цікаво. Бадмінтон – класний вид спорту. Він дозує навантаження, це справжня гра, і кожен може знайти себе в ній. Через це активно розвивається аматорський бадмінтон. Багато професіоналів пішли туди тренувати, організовувати цей напрямок – і зрозуміли, що можна отримувати гідний заробіток без надзусиль. А професійний бадмінтон залишився в руках кількох фанатиків.

– **Якщо завтра вам доведеться формувати збірну, на кого б ви спиралися?**

– Чесно – не уявляю. Ті школи, які були – Харків, Дніпро, Миколаїв, Одеса – сьогодні не найкращі. Порушення спортивного принципу веде до розриву ланцюжка. Починається зневіра, пошук інших тренерів, замість пошуку в собі. І результат – не той, що хотілося б.

– **Який напрямок зараз домінує – професійний чи аматорський?**

– Бадмінтон перемістився у комерційну, аматорську частину. Масовість є, але хочеться, щоб спорт розвивався як серед дорослих любителів, так і серед дітей. А дитячий бадмінтон – це окрема історія. Він потребує фанатиків, які готові відмовитися від усього заради справи. Це енергетично вдячно, але дуже проблемно.

– **Як ви бачите залучення молоді до бадмінтону?**

– Головне – зберегти тренерів. Якщо це вдасться – все інше зробимо. Дерево теж іде в зиму без листя, але навесні – красень. Ми зберегли кістяк. До початку війни у нас було 178 осіб.

– **Чи сильно війна вплинула на бадмінтон у Харкові?**

– Все змінилося. Концепція була – вивести всіх за кордон. І на момент початку війни у нас була сильна збірна, кілька поколінь. Сьогодні всі вони себе знайшли за кордоном. Не можу сказати, що ростуть, але з тим рівнем,

який мали – вони стали затребуваними.

Міжнародний досвід та тренувальні системи

– **Які країни, на вашу думку, мають найсильніші тренувальні методики у бадмінтоні?**

– У Європі безперечним лідером є Данія. Там бадмінтонний клуб – у кроковій доступності. Ключі в тебе в руках: можеш прийти між уроками й потренуватися. Доступність справді неймовірна. На 5 мільйонів населення припадає приголомшлива кількість клубів.

– **А хто ще вирізняється?**

– Франція – за останні 10–15 років зробила прорив. Кількість гравців – вражає. Прийшов нормальний президент федерації, створили багаторівневу систему підготовки, систему для невеликих клубів, масу змагань, чудові традиції. Німеччина – зараз у них провал, але до цього були стабільні. Англія – сильні пари. Україна трималася до останнього часу.

Філософія тренерської діяльності, поразки та особисті вподобання

– **Що для вас означає бути тренером?**

– Для мене головне – використати бадмінтон як засіб виховання успішності. Це дуже добрий інструмент. Медаль сама по собі – нецікава. А от якщо через спорт дитина навчається приймати рішення, розвивається – це справжній результат. І ще – ти перебуваєш серед людей, які тебе розуміють з півпогляду. Не треба пояснювати короткий зміст попередньої серії – вони вже в темі.

– **Чи маєте улюблені цитати, які використовуєте як тренер?**

– Так. Наприклад: «Якщо я справді міг – чому не зробив? Якщо не зробив – значить, не був готовий. А отже, треба стати тим, хто зможе.» Це такі внутрішні маркери, які допомагають тримати фокус.

– **Як ви ставитесь до поразок?**

– Поразки – це частина шляху. Усі нормальні люди засмучуються. Якщо перестають – закінчується спортсмен. Я завжди планую календар так, щоб провести гравця золотою серединою: два турніри для впевненості, три – для боротьби з сильнішими. Це дає розвиток.

– **Що ви маєте на увазі під «купівлею рейтингу»?**

– Є тренери, які шукають турніри, де ніхто не приїде – наприклад, у Бразилії. Їдуть туди, набирають рейтингові бали, і потрапляють на Олімпіаду. Але це калічить психіку дитини, менеджера, систему. Наші завжди проходили складний відбір. І тоді на Олімпіаді збираються ті, хто справді має навички, а не ті, хто просто «відкатав» туризм.

– **Як ви підтримуєте спортсмена у складні моменти?**

– Найперше – треба розмовляти. Іноді краще поспілкуватися, ніж «проскакувати» ситуацію. Особливо у дівчат – це важливо. Якщо ти не підводив раніше, то тобі повірять. І скажуть: «Класно вийшло. Добіг – молодець». Спілкування – ключове. Ми не ставимо за мету медаль. Вона не має бути самоціллю.

– **А як ви ставитесь до сучасного формату Олімпіади?**

– Часто там збираються ті, хто знайшов гроші, а не ті, хто пройшов шлях. Це особливо болісно, коли країна воює, а хтось у цей час «відкатує» турніри. Я знаю, ми зараз зійшли з дистанцій. Але ми не слабші.

– **Чи є у вас улюблені книги або фільми?**

– Так. «Чайка» – це те, на чому росли діти. «Гольфіст» – дуже подобається. І фільм «Доживемо до понеділка» – він про те, що щастя – це коли тебе розуміють. Це дуже близько мені.

– **А домашні улюбленці?**

– Був кіт. Але зараз – ні. Хоча, звісно, час із улюбленцями – це теж особливе спілкування, не менш цінне.

Плани, технології та поради майбутнім тренерам

– **Які у вас плани на найближчі роки у бадмінтоні?**

– Зараз у нас є трійка перспективних спортсменок високого рівня – Альмалалха Раїя, Софія Белобровчук, Соня Лаврова. Вони морально готові, ми рухаємося. Працює з нами тренерка Анна Крючкова – дай їй сил, бо вона справді унікальна. Є ще Поліна Бугрова, Євгенія Кантемир – вони в інших місцях, але ми тримаємо зв'язок. Якщо закінчиться війна, я планую створити Харківський Бадмінтний Спортивний Клуб – клуб з новими цілями. Бадмінтон – це універсальний засіб для виховання успішності, і гріх цим не скористатися. Якщо залишаться ідейні – ми маємо всі скіли, щоб їх підняти. Є Діма Завадський, який допоможе з календарем, є Анна Крючкова – найкращий тренер у Європі. Якби я шукав тренера для своїх дітей – йшов би до неї.

– **Які технології, на вашу думку, змінюють тренувальний процес?**

– Ми вже багато чого впровадили. Наприклад, таймер, який я зібрав на базі керування теплою підлогою – він ущільнює тренування, особливо кругові. У команді ніколи не було індивідуалів – усі працюють разом. Ми завжди обирали місце тренувальних зборів так, щоб кожен міг собі дозволити участь у зборах – незалежно від фінансових можливостей. Сьогодні є система моніторингу – пульс, тиск, усе доступно. Але найважливіше – психологічна підготовка. Ми називаємо це «третє тренування» – тактика. Вона проходить у різних формах: захист робіт, річні звіти. Це дає зачіпку на наступний рік. Людина розповідає – інші слухають, надихаються. Усі ведуть тренувальні щоденники – це трохи відрізняється від класичних методик. Головне – не захаращувати графіки, як казав мій викладач.

– **Які якості мають бути гармонійно розвинені?**

– У бадмінтоні – це симбіоз. Якщо десь нуль – множення не дає результату. Має бути швидке мислення, особливо в екстремальній ситуації. Якщо на корті спортсмен ухвалює рішення миттєво – він буде успішним і в бізнесі. Це закладає навичку швидкого реагування.

– **Які особливості командної гри ви вважаєте ключовими?**

– Бадмінтон – гра і індивідуальна, і командна. Пара – це вже взаємодія. Треба вміти підтримати партнера, не погасити його. У команді важлива

атмосфера. Іноді яскраві індивідуальності не зіграють. Тому головне – вміння віддавати. Якщо спортсмени цінують дарувати більше, ніж приймати – все буде гаразд. А медалі – вони зберуться.

– І на останок, Що б ви порадили майбутнім тренерам?

– Йти своєю дорогою. Але намагатися працювати там, де є традиції. Не з нуля. Якщо є школа – розвивай її, щоб наступний стартував із твого рівня. Тоді буде цікаво, буде з ким поспілкуватися на одній хвилі. Використовуйте бадмінтон як засіб виховання краси, успішності, лідерства. Успіхів!

Інтерв'ю 6

«Сила, дисципліна і перемога: інтерв'ю з Володимиром Петренком, заслуженим тренером України з армрестлінгу»

Володимир Петренко – заслужений тренер України, спортсмен із багаторічним досвідом у важкій атлетиці та армрестлінгу. Його шлях – це історія про силу, наполегливість і любов до спорту. У цьому інтерв'ю він розповідає про свої перші кроки, перемоги, виклики та трансформацію українського армрестлінгу.

Коротка довідка

Володимир ПЕТРЕНКО

Народився 02.09.1966 р.

Має дві вищі освіти. Закінчив у 1992 році Харківський політехнічний інститут за спеціальністю «Автоматика і телемеханіка». В 1995 році закінчив Харківський державний інститут фізичної культури за спеціальністю «Фізична культура і спорт».

Свою тренерську діяльність розпочав ще під час навчання в університеті з 1990 року.

Заслужений тренер України з армрестлінгу, Майстер спорту України з армрестлінгу.

Коріння і старт

– Де ви народилися і вирости? Як вперше познайомилися зі спортом?

– Я народився і виріс у місті Харкові. Моє перше знайомство зі спортом було типовим для багатьох – це були дворові спортивні майданчики, де ми мірялися базовими силовими навичками: підтягування, віджимання, елементи на брусах.

– Чи були інші види спорту, які вас цікавили?

– Так, я активно займався з 4 класу важкою атлетикою. На той момент це був один з найбільш пріоритетних і розвинених силових видів спорту в Україні і популярний серед шанувальників сили. Цей вид спорту дав мені чудову фундаментальну базу – силу, витривалість, координацію. Особливо цінним був досвід у важкій атлетиці, який допоміг зрозуміти принципи спеціальної силової підготовки, що пізніше стало моїм ключовим елементом у тренерській методиці армрестлінгу. Армрестлінг прийшов пізніше, під час навчання в ХІІІ.

– Хто був вашим першим наставником?

– Моїм першим наставником був Іванков Леонід Дмитрович, майстер спорту з важкої атлетики. Він був ентузіастом, який тренував нас у шкільному маленькому, часто погано освітленому залі. Потім у шкільні та студентські роки я тренувався у найкращих на той момент у Харкові тренерів з важкої атлетики Горностаєва Леоніда Петровича та Кагала Анатолія Васильовича. За ці роки я навчився дисципліні – приходити на тренування,

незважаючи на втому чи поганий настрій та відповідальності.

– **Чи пам'ятаєте свою першу перемогу?**

– Так. Це була перемога на обласному юнацькому турнірі з важкої атлетики. Я змагався у ваговій категорії, де були старші та досвідченіші спортсмени. Для перемоги мені було потрібно у вправі «поштовх штанги» підняти вагу, яка перевищувала мої досягнення на тренуванні. І я це зробив! Це було неймовірне відчуття!

– **Як ви поєднували навчання і тренування?**

– Це було дуже важко, але це навчило мене бути надзвичайно дисциплінованим. Кожна година була розписана. Вранці пари, тренування ввечері. Я зосередився на тих предметах, які були критично важливими і використовував час ефективно (наприклад, читав конспекти у транспорті). Успіх у спорті вимагав того ж фокусу, що й навчання. Тому, коли я вчився, я був повністю зосереджений на навчанні, а коли тренувався – на тренуванні.

– **Які ваші найбільші досягнення як спортсмена?**

– У важкій атлетиці я виконав норматив «Кандидат у майстри спорту», був призером всеукраїнських студентських змагань, а в армрестлінгу в мене звання «Майстер спорту», неодноразовий призер всеукраїнських змагань.

– **Як змінювався армрестлінг за час вашої кар'єри?**

– Тренування в армрестлінгу стали набагато більш спеціалізованими та інтегрованими (реабілітація, дієтологія, психологія). З'явилися професійні ліги та величезна популярність у соціальних мережах, що підвищило професіоналізм спортсменів.

– **Які технічні аспекти ви вважаєте ключовими?**

– Я вважаю, що є два ключові технічні аспекти, які перемагають на найвищому рівні:

1. Надійний хват і зап'ястя: Хто контролює зап'ястя суперника, той контролює бій. Сила зап'ястя та пальців – це фундамент.

2. Позиція тіла та кути: Здатність ідеально вибудувати тіло за лінією боротьби та ефективно використовувати силу спини та корпусу, а не лише руки. Чиста сила без ідеальних кутів неефективна.

– **Чи були травми? Як ви їх долали?**

– Так, були. Армрестлінг – це контактний і дуже травмонебезпечний спорт. Найсерйозніші були проблеми з ліктьовими та плечовими суглобами.

Подолання було комплексним:

1. Дисципліноване відновлення: Я навчився сприймати реабілітацію як частину тренувального процесу, а не паузу.

2. Зміна методики: Перегляд тренувального навантаження, зменшення об'єму на користь інтенсивності та включення спеціалізованих вправ на зміцнення сухожиль.

3. Терпіння: Не повертатися до максимальних навантажень, поки травма повністю не вилікувана, навіть якщо це коштує пропущеного турніру.

– **Коли ви вирішили стати тренером? Що вас надихнуло на цю роль?**

– Це сталося під час навчання в ХПІ. Я б сказав, що це був не стільки

єдиний момент, скільки поступове усвідомлення. Після завершення власної змагальної кар'єри, я виявив, що найбільше задоволення отримую не від власних досягнень, а від того, коли можу допомогти комусь іншому досягти успіхів у спорті. Надихнуло мене усвідомлення, що тренер – це не лише про фізичну підготовку. Це роль наставника, стратега та психолога. Я захотів передати свій досвід, але найголовніше – створити середовище, де молоді спортсмени можуть не лише стати чемпіонами, але й вирости сильними, дисциплінованими особистостями.

– **Які були перші виклики?**

– Перший і найбільший виклик – це перехід від спортсмена до тренера. Будучи спортсменом, ти відповідаєш лише за себе. Як тренер, ти відповідаєш за людей та їхні кар'єри.

1. Управління емоціями: Навчитися бути об'єктивним, коли результат дуже важливий і не переносити власні змагальні амбіції на підопічних.

2. Комунікація: Зрозуміти, що до кожного спортсмена потрібен індивідуальний підхід у спілкуванні – те, що мотивує одного, може демотивувати іншого.

3. Визнання: Спочатку важко завоювати довіру, особливо коли ти молодий тренер. Довіру формує лише час та результати.

Тренерська майстерність: принципи, досвід, досягнення

– **Які принципи лежать в основі вашої методики?**

– В основі моєї методики лежать три ключові принципи:

1. Принцип Індивідуалізації: Не існує універсальної програми. Кожен спортсмен має унікальний набір фізичних, психологічних та біохімічних особливостей. Тренування – це індивідуально налаштований інструмент.

2. Принцип Відновлення є Тренуванням: Я приділяю стільки ж уваги сну, харчуванню та активному/пасивному відновленню, скільки й самому навантаженню. Без якісного відновлення немає прогресу.

3. Принцип Свідомості та Розуміння: Спортсмен має не просто виконувати вправи, а розуміти, навіщо він це робить. Це формує внутрішню мотивацію та відповідальність. Я навчаю їх бути «власними тренерами» на майбутнє.

– **Як ви працюєте з молодими спортсменами?**

– Робота з молоддю вимагає особливої уваги до фундаменту та задоволення від процесу.

Навчання базовим навичкам: На цьому етапі пріоритет – це правильна техніка та координація, а не результат чи надмірні навантаження. Це інвестиція в їхню довгострокову кар'єру.

Створення позитивної атмосфери: Тренування має бути місцем, куди хочеться повертатися.

Виховання дисципліни: Я вчу їх пунктуальності, відповідальності - це життєві навички, які важливіші за медалі.

– **Як визначаєте потенціал у спортсмена?**

– Потенціал – це поняття, що виходить за межі фізичних даних. Я шукаю комбінацію трьох аспектів:

1. Фізична схильність: Звісно, це антропометрія, швидкість, витривалість, які є важливими для конкретного виду спорту.

2. Здатність до навчання: Наскільки швидко спортсмен засвоює нові навички, наскільки він слухняний до конструктивної критики і готовий змінювати те, що не працює.

3. Психологічна стійкість: Здатність працювати, коли важко, відновлюватися після невдач, а головне – любити тренувальний процес більше, ніж медалі. Велика працездатність та дисципліна часто перемагають лише природний талант.

– **Які помилки найчастіше роблять молоді тренери?**

– Дві найпоширеніші та критичні помилки:

1. Прагнення до швидких результатів: Молоді тренери часто дають завелике навантаження або спеціалізують спортсменів занадто рано, прагнуть «зробити чемпіона» якомога швидше. Це веде до травм, вигорання та обмеження довгострокового розвитку.

2. Забувають, що були спортсменами: Вони вимагають досконалості, не залишаючи місця для помилок, і не вміють слухати спортсмена (скарги на біль, емоційний стан). Емпатія – ключовий інструмент тренера.

– **Хто з ваших учнів досяг найбільших висот?**

– Найбільших висот досягли ті, хто ставав переможцем головних змагань року – чемпіонатів Європи та світу з армрестлінгу. Це спортсмени, які розпочали свій спортивний шлях в спорті, навчаючись у нашому університеті: неодноразові чемпіони Європи та світу з армрестлінгу Дмитро Безкоровайний, Рустам Бабаєв, Дмитро Ніконов, Михайло Рудаков та багато інших. Багато з моїх учнів стали успішними тренерами, передають свій багатий досвід наступним поколінням. Спорт – це школа життя, і коли мої учні стають гідними, відповідальними членами суспільства, це є найбільшим досягненням.

– **Який момент у тренерській кар'єрі був найгордішим?**

– Найбільш гордий момент – це зазвичай перша командна перемога на міжнародному рівні, коли у 2005 році команда НТУ «ХП» взяла участь у студентському чемпіонаті світу з армрестлінгу в Росії в місті Москві, де серед 78 студентських команд зайняла перше загальнокомандне місце.

У 1992 році в НТУ «ХП» було організовано першу у місті Харкові секцію з армрестлінгу, що стало значною подією у спортивному житті не тільки Харкова, але й всієї України.

Секція армрестлінгу НТУ «ХП» – була і є однією з найсильніших в Україні!

З 1992 року спортсмени нашого університету вигравали всі обласні, всеукраїнські студентські змагання.

На чемпіонатах Європи та світу з армрестлінгу вони здобули більше

медалей, ніж всі клуби України разом.

– **Які якості ви найбільше цінуєте в спортсмена?**

1. Працелюбність: Бажання приходити на тренування і робити важку роботу, навіть коли ніхто не бачить.

2. Вміння навчатись: Готовність слухати, приймати критику і швидко вносити корективи у свою роботу.

3. Повага: До себе, до суперників, до тренера та до спорту в цілому. Це ознака зрілої особистості.

Армрестлінг сьогодні: виклики, розвиток, перспективи

– **Як ви оцінюєте рівень армрестлінгу в Україні?**

– Рівень армрестлінгу в Україні традиційно є одним із найвищих у світі.

Українські рукоборці регулярно здобувають велику кількість медалей на чемпіонатах Європи та світу у різних вагових категоріях та вікових групах (юніори, молодь, дорослі). В Україні існують сильні тренерські школи та окремі фахівці, що створюють унікальні методики підготовки.

– **Чи є державна підтримка?**

– Так, підтримка є, але вона обмежена. Армрестлінг – це неолімпійський вид спорту. Спортсмени, які входять до національних збірних команд, отримують часткову підтримку від Міністерства молоді та спорту та змушені значною мірою покладатися на меценатів, спонсорів та власні кошти.

– **Як війна вплинула на спорт?**

– Вплив руйнівний, але не фатальний: зруйновано або пошкоджено спортивні об'єкти, багато спортсменів та тренерів були змушені евакуюватися за кордон або переїхати у західні регіони України. Пріоритети бюджету змістилися, що зменшило державну підтримку. Спортсмени та тренери воюють, що є найбільшою втратою. Постійний стрес та повітряні тривоги ускладнюють регулярний та ефективний тренувальний процес. Незважаючи на це, змагання, включаючи національні чемпіонати, продовжують проводитися, а спортсмени збірної, успішно виступають на міжнародному рівні.

– **Як залучити більше молоді?**

1. Активне просування армрестлінгу в університетах та школах як елементу здорового способу життя та фізичної підготовки.

2. Створення якісних, динамічних відеороликів, які демонструють армрестлінг як крутий і сучасний вид спорту.

3. Спрощення доступу до тренувальних столів у тренажерних залах, проведення відкритих майстер-класів з відомими чемпіонами.

– **Які країни мають найсильніші школи?**

– У світовому армрестлінгу є кілька безумовних лідерів, які мають видатні спортивні досягнення та демонструють як масовість, так і стабільність результатів: Казахстан, Грузія, Туреччина.

– **Які міжнародні турніри вам запам'ятались?**

– Це офіційні чемпіонати Європи та світу, які проводить Всесвітня федерація армрестлінгу (WAF). Ці спортивні заходи завжди вражають масштабом та рівнем напруги, де збирається справжня світова еліта.

– **Як ви оцінюєте рівень суддівства на міжнародних змаганнях?**

– Рівень суддівства на великих міжнародних турнірах (WAF) є загалом високим і професійним, але проблеми трапляються. Основні складнощі виникають через суб'єктивність (коли арбітр не помічає фол) або різну інтерпретацію правил у динаміці поєдинку. Навіть міліметр має значення. На провідних турнірах впроваджуються системи відеоповторів та збільшується кількість кваліфікованих арбітрів, що підвищує прозорість.

– **Як ви бачите майбутнє армрестлінгу?**

– Майбутнє армрестлінгу я бачу дуже яскравим:

1. Армрестлінг має потенціал стати професійним шоу-спортом (на зразок ММА) з високими призовими та великою кількістю глядачів, особливо онлайн.

2. Мета – домогтися включення армрестлінгу до програми Олімпійських ігор, що різко підвищить державну підтримку.

Тренерська мудрість: як формується чемпіон

– **Що для вас означає бути тренером?**

– Бути тренером для мене – це значно більше, ніж просто керувати тренувальним процесом. Тренер створює спадщину, формуючи характер і життєві принципи своїх учнів. Це усвідомлення, що ти є ключовим фактором у розвитку кар'єри молодшої людини. Це вимагає чесності, послідовності та самовідданості. Тренер – це архітектор людського потенціалу, він проектує шлях, яким людина може стати найкращою версією себе.

– **Як ви визначаєте успіх?**

1. Результативний успіх: Досягнення поставлених цілей. Це важливо як мірило ефективності роботи.

2. Процесуальний успіх: Це коли спортсмен повністю реалізував свій генетичний та психологічний потенціал, незалежно від того, чи привело це до золота чемпіонату світу, чи до звання чемпіона країни.

3. Справжній успіх – це коли спортсмен озирається на свою кар'єру і розуміє, що він віддав усе, що міг, і став кращою версією себе.

– **Яка ваша життєва філософія?**

– Життя – це рух. Якщо ти стоїш на місці, ти деградуєш. Я вірю в силу систематичної праці більше, ніж у миттєвий талант чи натхнення. Дисципліна – це міст між цілями та досягненнями.

– **Як ви справляєтесь зі стресом?**

– Стрес – це невід'ємна частина змагального процесу. Я використовую такі методи:

1. Регулярні тренування (не лише армрестлінг) та фізична активність допомагають «випустити пару».

2. Перед поєдинком я роблю все, що в моїх силах. Коли спортсмен виходить до столу, моя робота завершена. Я дозволяю йому виконати свій

план і не беру на себе зайву відповідальність за те, що вже не можу змінити.

– **Як ви підтримуєте мотивацію?**

– Мотивація повинна бути вбудована у систему, а не бути тимчасовим сплеском емоцій:

1. Я завжди ставлю цілі, які є трохи вищими за поточні можливості, щоб процес ніколи не був надто легким чи нудним.

2. Ми часто обговорюємо, чому ми робимо цю роботу – не лише заради медалей, а й заради особистого росту.

3. Я вимагаю від себе такої ж дисципліни, яку вимагаю від своїх учнів.

– **Як ви ставитеся до поразок?**

– Поразка – це зворотний зв'язок. Це сигнал про те, що щось у системі (тренування, тактика, ментальна підготовка) потребує корекції. Я ставлюся до поразки як до необхідного елементу зростання. Ті, хто ніколи не програє, ніколи по-справжньому не перевіряють свою стійкість. Головна реакція: аналіз без звинувачень. Я зосереджуюсь на тому, що ми можемо змінити, а не на тому, що сталося.

– **Що вас надихає щодня?**

– Мене надихає побачити «іскру» в очах спортсмена. Коли вони досягають того, що вчора здавалося неможливим. Коли вони приходять на тренування навіть після поразки, готовими працювати ще старанніше. Коли бачиш, як молодий спортсмен перетворюється на дорослу, сильну та відповідальну людину завдяки спорту. Це підтверджує, що моя робота має глибокий сенс, який виходить за межі спортивного залу.

Поза тренуваннями: про себе, про майбутнє

– **Як ви проводите вільний час?**

– Після інтенсивного тижня змагань та тренувань, де постійно панує адреналін, я ціную спокій та тишу. Я люблю проводити час на природі, а також займатися справами, які не вимагають прийняття стратегічних рішень. Це допомагає перезавантажити мозок.

– **Яку музику слухаєте?**

– Мій вибір музики залежить від моменту. В основному я віддаю перевагу інструментальній музиці. Музика без слів допомагає фокусуватися або, навпаки, повністю розслабитися.

– **Чи любите подорожувати? Яка країна вас вразила найбільше?**

– Я дуже люблю подорожувати, хоча часто мої подорожі пов'язані зі змаганнями. Але це дає можливість побачити світ поза туристичними стежками. Кожна країна справді має свою унікальну «родзинку» і саме ця різноманітність робить світ таким захоплюючим. Неможливо вибрати «найкращу», адже вони просто різні.

– **Як ви підтримуєте фізичну форму?**

– Я не можу вимагати від спортсменів того, що не роблю сам. Тому я підтримую форму через тренування у тренажерному залі. Біг, плавання, щоб підтримувати серцево-судинну систему, лазня.

– **Чи ведете соціальні мережі?**

– Веду, але переважно для професійних цілей. Мої соціальні мережі – це:

1. Комунікаційна платформа з моїми спортсменами.
2. Інструмент популяризації армрестлінгу та інформування про успіхи команди.
3. Спосіб підтримувати зв'язок з колегами по всьому світу.

Я намагаюся не перетворювати соціальні мережі на щоденник, зберігаючи свій особистий простір.

– **Які плани на найближчі роки?**

– Мої плани сфокусовані на двох ключових напрямках:

1. Максимально ефективно підготувати ключових спортсменів до наступного чемпіонату Європи та світу. В умовах війни, це вимагає подвійної уваги до логістики, психологічної стійкості та відновлення.
2. Сприяти створенню тренувального центру для армрестлінгу, що забезпечить спортсменів стабільними умовами для підготовки.

– **Чи плануєте написати книгу?**

– Так, я планую створити практичний посібник, який поєднає: глибокий аналіз біомеханіки, періодизації та силових циклів в армрестлінгу; набір кейсів та тактичних рішень, які допомогли виграти міжнародні титули; розділ про ментальну підготовку, лідерство та етику тренера і спортсмена.

– **Які проєкти вас цікавлять?**

– Мене цікавлять проєкти на перетині спорту та технологій. Розробка тренажерів, створення спеціалізованих інструментів для тренування окремих м'язових груп передпліччя, які є критичними для армрестлінгу, із вбудованими датчиками для вимірювання динаміки сили.

Блиц-розділ: Швидкі Відповіді

Питання	Відповідь
Улюблений прийом в армрестлінгу?	Справжній майстер армрестлінгу має досконало володіти всіма «стилями» боротьби. Його «улюблений прийом» – це той, який спрацює проти конкретного опонента у конкретний момент.
Ранок чи вечір?	Найкращий час – це час, коли ви найбільш послідовні та сильні.
Кава чи чай?	Чай.
Місто чи природа?	Природа – це відновлення та спокій. А якісний відпочинок – це запорука успіху у будь-якому спорті.
Книга чи фільм?	Книга. Вона змушує мозок працювати, створювати образи та глибше аналізувати інформацію.
Настільні ігри чи спорт?	Настільні ігри. Для ментального розвитку поза тренуваннями це найкращий вибір.
Улюблений турнір?	Чемпіонат світу. Це вершина аматорського спорту, де виступають найсильніші атлети з усього світу.
Найкраща порада, яку ви отримали?	Ніколи не здаватися і бути впевненим у собі.
Що вас дратує?	Лінь та недисциплінованість у поєднанні з великим талантом. Коли людина не використовує свій потенціал.
Що вас робить щасливим?	Щастя – це індивідуальний стан душі, який залежить від вашого внутрішнього світу, а не зовнішніх обставин.

Інтерв'ю 7

«Тренер нового покоління: шлях В'ячеслава Римко»

Метання списа – це не просто дисципліна легкої атлетики. Це мистецтво сили, техніки, точності та характеру. І якщо в Україні є ім'я, яке асоціюється з цим мистецтвом, то це – сім'я В'ячеслава Римко. Заслужений тренер України, ще зовсім молодий, але вже досвідчений наставник чемпіонів, він представляє нове покоління тренерів і формує нове покоління спортсменів, передаючи їм знання та філософію нового спорту.

У цьому інтерв'ю ми заглиблюємося в життєвий і спортивний шлях Римко В'ячеслава, його тренерські принципи, бачення розвитку легкої атлетики та особисті переконання, які зробили його одним із молодих успішних тренерів країни.

Коротка довідка

В'ячеслав РИМКО

Народився 24.09.1987 р.

Закінчив спеціальність «Фізичне виховання» НТУ «ХПІ» у 2010 році, отримав диплом рівня магістр.

Тренерська діяльність з 2012 року – Броварський Фаховий Спортивний Коледж.

Майстер спорту України.

Заслужений тренер України з легкої атлетики.

Заслужений працівник фізичної культури і спорту.

Спортивний шлях

– **Як ви вперше познайомились з легкою атлетикою?**

– Я не знайомився з легкою атлетикою – я в ній народився. Мої батьки були тренерами, і все дитинство я провів на стадіонах, у манежах, серед спортсменів. Це середовище стало для мене природним.

– **Чому саме метання списа?**

– Знову ж таки – сімейна традиція. Я пробував себе в різних видах спорту, але саме в метанні списа зміг реалізувати себе і досягти результатів. Це дисципліна, яка мені близька і технічно, і психологічно.

– **Хто був вашим першим наставником?**

– Мої батьки. Вони не просто тренували мене, вони формували моє бачення спорту, мої принципи, мою мотивацію. І я вдячний їм за це.

– **Як ви поєднували спорт та навчання?**

– Спочатку я навчався в Броварському спортивному коледжі, а потім – у нашому улюбленому Політеху. Там були всі умови для того, щоб спорт і навчання йшли поруч. Було комфортно, і я міг розвиватися в обох напрямках.

– **Які риси характеру допомогли вам досягти успіху?**

– Наполегливість, віра в себе і цікавість. Я завжди хотів знати більше,

пробувати нове, розуміти глибше. Це і допомогло мені рухатись вперед.

– **Хто був вашим прикладом для наслідування?**

– Їх було багато – видатні спортсмени, тренери, особистості. Але найбільший приклад – знову ж таки мої батьки. Їхній шлях, їхня відданість – це те, що мене формувало.

– **Який ваш перший великий успіх?**

– Як спортсмен – перемога на чемпіонаті України серед молоді. А трохи згодом – виконання нормативу майстра спорту України. Це були важливі етапи, які дали мені впевненість.

– **Що для вас означає бути тренером?**

– Бути тренером – це не просто передавати знання. Це бути другом, наставником, підтримкою. Це відповідальність за людину, яка тобі довірилась.

– **Як ви формуєте тренувальний процес?**

– У нас зазвичай два тренування на день. Навантаження розподіляється залежно від рівня майстерності спортсмена. Ми враховуємо фізичний стан, психологічну готовність, технічні потреби – усе індивідуально.

– **Які помилки найчастіше роблять молоді метальники?**

– Вони хочуть все і одразу. Часто нехтують технікою, прагнучи швидкого результату. Але саме технічна база – це фундамент, без якого немає стабільного прогресу.

Тренерська філософія

– **Як мотивувати спортсмена після невдачі?**

– Невдачі – це частина шляху. Ми сідаємо, аналізуємо, шукаємо причини і шляхи вирішення. Головне – не залишити спортсмена наодинці з розчаруванням.

– **Які якості ви шукаєте в майбутньому чемпіоні?**

– Жага до перемоги, зацікавленість у процесі, психологічна стійкість.

Чемпіон – це не лише фізика, це характер.

– **Чи є різниця у тренуванні юнаків і дорослих?**

– Звісно. Юнакам ми подаємо тренування у формі гри – вони розвиваються, навіть не помічаючи цього. Дорослі – це вже техніка, силова підготовка, стратегія.

– **Як ви оцінюєте прогрес учня?**

– Через періодичні тести, аналіз результатів, розмови. Ми разом визначаємо, де є прогрес, а де потрібно працювати більше.

– **Скільки чемпіонів ви підготували?**

– Точної цифри не скажу – їх багато. Щороку наші вихованці стають чемпіонами та призерами України, виступають на міжнародній арені.

– **Який учень вас найбільше здивував?**

– Артур Фельфнер. Незважаючи на не найкращі антропометричні дані, він став лідером збірної України і вже багато років конкурує з найсильнішими атлетами світу.

– **Чи є серед ваших вихованців олімпійці?**

– Так, Артур Фельфнер виступав на Олімпіаді в Парижі у 2024 році, посів 15-те місце. Йому трохи не вистачило до фіналу, але це вже великий успіх.

– **Як ви працюєте з талановитими, але нестабільними спортсменами?**

– З ними цікаво, але складно. Потрібно багато терпіння, багато пояснень, підтримки. Головне – щоб вони самі розуміли свої сильні та слабкі сторони.

– **Які поради ви даєте перед важливими стартами?**

– Якщо фізична робота вже зроблена – головне психологічна підтримка. І технічна концентрація. Як казав мій батько: «Холодна голова і гаряче серце».

– **Як ви святкуєте перемоги учнів?**

– Радіємо, але недовго. Є правило: сьогодні перемога – завтра відпочинок – післязавтра нова мета. Ми не живемо минулим, ми рухаємось вперед.

Спорт і спадщина

– **Що означає бути Заслуженим тренером України?**

– Це визнання певного рівня майстерності. Але це не вершина – попереду ще багато роботи, нові звання, нові виклики.

– **Що для вас означає спорт?**

– Це дисципліна. До себе, до інших, до процесу. Це щоденна праця над собою – фізично, морально, психологічно.

– **Що ви хочете залишити після себе?**

– Покоління спортсменів, які люблять і поважають спорт. Я хочу, щоб вони передавали далі знання, досвід і ту філософію, яку я намагався донести.

Інтерв'ю 8

«Колізей боротьби: шлях майстра – інтерв'ю з Андрієм Євтифієвим»

Андрій Сергійович Євтифієв – відома людина у світі вільної боротьби Харкова, України, світу, яка поєднує досвід тренера, судді міжнародної категорії, заслуженого працівника фізичної культури і спорту та засновника спортивного клубу «Колізей». У цьому інтерв'ю він ділиться своїми першими кроками у спорті, тренерськими принципами, викликами, перемогами та мріями.

Його життєвий шлях – це приклад відданості спорту, та невтомної праці. У цьому інтерв'ю ми прагнемо не просто дізнатися про спортивні досягнення, а й заглянути у філософію Андрія Сергійовича.

Коротка довідка

Андрій ЄВТИФІЄВ

Народився 26.11.1986 р.

Закінчив спеціальність «Фізичне виховання» НТУ «ХПІ» у 2010 році, отримав диплом рівня магістр.

Тренерську діяльність розпочав у 2008 році. КДЮСШ №6 міста Харкова.

Майстер спорту України.

Тренер вищої категорії.

Суддя 1 міжнародної категорії.

Заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Початок шляху, переломні моменти та еволюція боротьби

– Як ви познайомилися з вільною боротьбою?

– Мій перший тренер був дуже творчою людиною, підходив нестандартно до кожної ситуації – навіть набір у секцію організував оригінально. На той час, коли я навчався в першому класі, були популярні східні єдиноборства, і він зробив на цьому акцент. Ми приходили на ушу, карате, тхеквондо – усе, що було модним. Він розповідав нам про ці види, щоб зацікавити. Нас було дуже багато, і він проводив відбір через вправи – хто краще виконував, той залишався. Ми пів року займалися чимось незрозумілим, а вже коли сформувався колектив, почали займатися саме вільною боротьбою. І я зрозумів це лише наприкінці навчального року.

– Який момент у вашій кар'єрі ви вважаєте переломним?

– Переломним став 2011 рік. До того я щиро вірив у систему, у підхід, який формувався роками. Я підлаштовувався під інститути, людей, які мене оточували, але щоразу розчаровувався – ті цінності, які мені прививали батьки й тренери, не враховувалися. Тоді я вирішив переглянути все: і погляди, і підхід до роботи, і до життя загалом. Відтоді я усвідомив, що тренер – це авторитетна людина, яка має зважувати кожен свій крок, бути прикладом для спортсменів, батьків, глядачів. Навіть у побуті він не може розслабитися – завжди має залишатися у своєму образі. Лише вдома можна

бути собою.

– **Як змінилася боротьба з часів вашої молодості?**

– Дуже радикально. Найбільше вплинули медіа. Переломним став 2014 рік, коли боротьбу ледь не виключили з програми Олімпійських ігор. Тоді змінилося керівництво міжнародної федерації, і вони зробили акцент на запити медіа: як зробити боротьбу цікавішою для глядачів. Змінили правила, кольори килимів, екіпірування – майже все. І це справді прикрасило боротьбу. Тепер акцент не лише на переможця, а на видовищність, технічність, естетику. Це перехід від класичної боротьби до сучасної.

– **Чи були сумніви на початку шляху?**

– Ні. Я не пам'ятаю жодного моменту сумніву. Були помилки, були речі, яких не мало б бути, але я завжди був на 100% впевнений у тому, що роблю. Кожна помилка – це досвід, який мене мотивував рухатися вперед.

– **Який поєдинок запам'ятався найбільше?**

– Відбіркові змагання до Всеукраїнської Універсиади. Я виграв, але поїхав інший спортсмен – той, кого я переміг. До сьогодні не знаю, чому так сталося. Саме тому цей поєдинок запам'ятався найбільше.

– **Хто був вашим прикладом для наслідування?**

– На кожному етапі – різні люди. Спочатку – мій перший тренер. Потім – Сергій Володимирович Бочкар'юв у НТУ «ХПІ», який підтримував мене в усьому. Коли став тренером – з'явилися нові приклади. А зараз для мене взірцем порядності та успішності є Ірина Валентинівна Венедіктова. Вона завжди приймає об'єктивні, справедливі рішення, і я повністю розділяю її погляди.

Суддівство, принципи та філософія боротьби

– **Як ви стали суддею міжнародної категорії?**

– Мені завжди було цікаво брати участь у суддівстві змагань. Найголовнішою мотивацією для мене була об'єктивність – щоб перемагав справді найсильніший. Друга мотивація виникла, коли мені сказали, що стати суддею міжнародної категорії неможливо – надто складно. Саме тоді я поставив собі за мету: будь-якою ціною досягти цього. Було багато труднощів, але у 2012 році Федерація греко-римської боротьби запропонувала мені поїхати на чемпіонат світу в Будапешт, де проходив іспит. Завдяки підтримці людей навколо я успішно склав іспит і став наймолодшим суддею міжнародної категорії в Україні.

– **Як вам вдається зберігати об'єктивність?**

– Це непросто, але я виробив для себе принцип: ігнорувати регалії спортсменів. Я навмисно не слідкую за їхніми результатами, щоб на килимі бачити лише синього і червоного – без упереджень. Це дозволяє приймати рішення чесно. Саме тому мене часто залучають до принципових сутичок, навіть між харківськими спортсменами та представниками інших областей – бо довіряють моїй об'єктивності.

– **Чи трапляються випадки тиску на суддів?**

– Так, постійно. Це може бути як вербальний, так і невербальний тиск –

з боку спортсменів, тренерів, глядачів, представників. Але суддя має залишатися стійким: перемагати повинен найсильніший.

– **Які змагання вам запам'яталися найбільше?**

– Найбільше враження залишив Тегеран, Іран. Ми були на командних змаганнях, і я був вражений рівнем організації, ставленням до боротьби. Всі трибуни були заповнені, атмосфера – неймовірна. В Ірані боротьба – національний вид спорту, у них навіть є окреме міністерство боротьби. Це було масштабне, емоційне дійство, яке я запам'ятаю назавжди.

– **Чи є різниця між суддівством в Україні та за кордоном?**

– Так, і вона суттєва. В Україні високий рівень суддів, але бракує внутрішньої критики та обміну досвідом. За кордоном усе більш нейтрально: є технічний делегат, представник міжнародної федерації, який чітко трактує правила. Після таких змагань судді проводять міні-семінари, діляться новими поправками – це дуже корисно.

– **Чи змінює боротьба людину?**

– Частково – так. Але радикально людину змінює її оточення. Саме середовище формує характер.

– **Який головний урок ви винесли з боротьби?**

– Потрібно щодня боротися – навіть у дрібницях. Маленькі перемоги формують великий результат, який приносить користь не лише тобі, а й твоєму оточенню.

– **Чи є боротьба метафорою життя?**

– Так, для мене боротьба – це метафора життя. Це постійний рух, зусилля, подолання.

– **Які моральні принципи важливі в спорті?**

– Найголовніший – взаємоповага. До суперника, до себе, до глядачів. Емоції на килимі – це нормально, вони прикрашають змагання, але мають бути без образ і принижень.

– **Які риси характеру допомогли вам досягти успіху?**

– Принциповість. Справедливість і об'єктивність у кожній ситуації. Результат має отримати той, хто його заслуговує. Кожна несправедливість мотивувала мене змінити ситуацію на краще.

– **Які помилки найчастіше роблять молоді спортсмени?**

Найчастіше – завершують кар'єру на піку форми, у підлітковому віці. Їм здається, що вони вже всього досягли, втомилися. Але саме тоді відкриваються великі можливості. І багато хто потім шкодує, що зупинився саме в той момент.

Принципи тренера, мотивація та розвиток спортсмена

– **Які якості ви шукаєте в спортсмені?**

– Найголовніша якість майбутнього чемпіона – це самовіддана праця, дисципліна і бажання бути першим у всьому: від простих вправ до навчання і побуту. Якщо спортсмен має сильну мотивацію – він обов'язково досягне результату, незалежно від рівня підготовки.

– **Як ви обираєте методику тренувань?**

– Основний підхід – прагнення бути кращим в спорті та у навчанні. Це взаємопов'язані речі. Людина має максимально викладатися в кожному завданні, кожній вправі. Обов'язково – патріотизм, відданість справі і наявність внутрішніх цінностей.

– **Як спорт впливає на патріотизм?**

– Спорт і патріотизм – нероздільні. Кожне змагання, кожне звучання гімну, кожен піднятий прапор – це момент гордості. Особливо зараз, у воєнний час, це має ще глибше значення.

– **Що для вас означає успіх?**

– Успіх – це щоденні маленькі перемоги. Кожне досягнення – це крок до великого результату. Саме з таких дрібниць складається справжній успіх.

– **Які цінності ви передаєте дітям?**

– Порядність, доброзичливість, відповідальність за свої рішення. Вміння цінувати те, що маєш, і тих, хто тебе підтримує.

– **Як ви святкуєте перемоги?**

– Я себе привчив не святкувати перемоги. Одразу переключаюсь на нові цілі. Перемога – це не фінал, а лише етап. Вона може розслабити, тому краще рухатись далі.

– **Як тренеру не втратити мотивацію?**

– Мотивація – це результат. Якщо бачиш, що твоя праця приносить плоди, навіть маленькі – це надихає. Якщо результату немає – мотивацію втримати важко.

– **Як змінюється тренерська робота?**

– Вона вже змінюється. Молоді тренери використовують сучасні технології: відеоаналіз, цифрові платформи, приклади з медіа. Це робить тренування доступнішими і ефективнішими.

– **Яких помилок варто уникати на старті?**

– Найбільша помилка – вибір секції за принципом «ближче до дому». Дитина має тренуватись у професіонала, який має досвід і результат. Як і з лікарем – важливий не комфорт, а компетентність.

– **Які етапи проходить спортсмен?**

– Фізичні, психологічні, емоційні. Зміна вагової категорії, вікової групи – це завжди виклик. У ці моменти можуть бути паузи в результатах. Тренер має бути уважним, підтримувати, спілкуватися, щоб не втратити момент.

– **Як ви формуєте командний дух?**

– Навколо спільної мети. Коли всі об'єднані однією справою – формується команда. Це дає енергію, згуртованість і результат.

– **Як ви оцінюєте потенціал учня?**

– На борцівському килимі, через спеціальні вправи. Саме там видно навички, перспективу і напрямок розвитку.

– **Як ви забезпечуєте психологічну підготовку?**

– Бути поруч – не лише на тренуваннях, а й у побуті. Ми організуємо неформальні зустрічі, походи, табори. Там спортсмени розкриваються,

діляться переживаннями. Це допомагає вчасно виявити проблеми і підтримати.

– **Як ви ставитесь до поразок?**

– Позитивно. Якщо з поразки можна винести досвід – це вже перемога.

Я радію таким моментам, бо вони дають інформацію для росту.

– **Як мотивуєте після поразки?**

– Поразка – сильніший мотиватор, ніж перемога. Вона змушує шукати сильнішого суперника, тягнутись до нього, ставати кращим. Це – шлях до розвитку.

– **Як ви ставитесь до сучасних технологій у спорті?**

– Позитивно. Вони допомагають аналізувати, вдосконалювати, залучати медіа і соціум. Це робить спорт доступнішим і цікавішим.

– **Як ви оцінюєте прогрес учня?**

– На змаганнях. Там проявляється не лише фізична, а й моральна, психологічна готовність. Я оцінюю не медалі, а якість технічних дій, комбінацій, підхід до кожного суперника. Якщо це є – результат обов'язково прийде.

Клуб, тренерство та філософія спорту

– **Як виникла ідея створити клуб?**

– Ще у 2010 році, після закінчення університету, в мене зародилася ідея створити щось, що базувалося б на цінностях і принципах, які мені привили батьки, тренери та близькі люди. Я не знав, що це буде саме клуб, але розумів – потрібно створити систему, яка відповідатиме моєму баченню. На той момент я був студентом, можливостей було мало, підтримки – ще менше. Але саме тоді я почав аналізувати приклади, аналоги, специфіку України та Харківщини, щоб створити унікальний підхід.

– **Який план розвитку клубу?**

– Раніше головним пріоритетом була інфраструктура, матеріальна база, тренерський склад. Зараз, у воєнних умовах, ми переналаштували фокус – усе вкладаємо в дітей, у результат наших вихованців. Люди – це головне надбання. Це наша молодь, яка буде відбудовувати країну.

– **Чи є в клубі соціальні ініціативи?**

– Так, і ми цим пишаємось. Ініціативи виникають постійно – від спортсменів до їхніх батьків. Кожен прагне запропонувати ідею, формат, напрямок, який допоможе розвитку клубу. Це живий процес, і він не зупиняється.

– **Як ви ставитесь до комерціалізації спорту?**

– Позитивно. Спорт має цінність, і вона повинна бути відчутною. Якщо людина заслуговує – вона може тренуватись безкоштовно, але внески, які вона сплачує, повертаються у її розвиток. Членські внески також підтримують спортсменів з високими результатами. На жаль, суспільство часто сприймає безкоштовне як неякісне. Але це не завжди так – є професіонали, які працюють і безкоштовно, і за великі кошти, показуючи однаковий результат.

– **Як ви підтримуєте зв'язок з випускниками?**

– Через соціальні мережі, особисте спілкування, запрошення на заходи. Ми прагнемо, щоб вони залишались частиною команди, були залучені, зацікавлені й отримували задоволення.

– **Які тренування вважаєте найефективнішими?**

– Ті, що проходять із задоволенням. Ігрова форма, азарт, емоції, концентрація – усе це створює ефективне середовище. Вправи мають бути специфічними, корисними, сприяти фізичному, технічному і моральному зростанню.

– **З чого почати шлях у боротьбі?**

– З маленьких щоденних перемог. Трохи більше пройти, пробігти, віджатися, присісти, розтягнутися. Кожного дня ставити просту ціль і досягати її – з цього складається великий результат.

Життя: думки, мрії, принципи

– **Як розвивати силу волі?**

– Поступово збільшуючи навантаження. Коли людина виконує складні вправи на межі можливостей – вона розвиває силу волі.

– **Як боротися зі страхом спортсменів перед змаганнями?**

– Найпростіше – відволіктись. Зайняти себе улюбленою справою, яка приносить позитивні емоції. Це допомагає знизити напругу.

– **Як обрати правильного тренера?**

– Сьогодні це просто. Є соціальні мережі, відео, коментарі, результати змагань. Можна побачити, хто тренує успішних спортсменів. Важливо обирати тренера відповідно до своїх цілей – чи це професійний спорт, чи загальна фізична підготовка.

– **Чи є у вас улюблена цитата?**

– Так. «Якщо не знаєш, яке рішення прийняти – роби це від душі». Це означає: обирай те, що принесе користь суспільству, загальній справі, а не конкретній людині чи особистій вигоді.

– **Чи буде боротьба олімпійською дисципліною в майбутньому?**

– Я впевнений, що буде. Можливо, з трансформаціями – змінами правил, підходів, скороченням програми. Але боротьба залишиться.

– **Яке ваше хобі поза спортом?**

– Музика. Гра на музичних інструментах – це моє захоплення.

– **Як ви справляєтесь зі стресом?**

– Зі стресом справляюся переважно прогулянками. Це допомагає переключитися, відволіктись від повсякденних турбот і трохи перезавантажити думки.

– **Що я хочу залишити після себе?**

– Я дуже мрію і щиро прагну, щоб структура під назвою «Колізей» у складі НТУ «ХПІ» продовжувала розвиватися та рухатися вперед. Неважливо, як вона буде називатися – це не принципово. Назва може змінюватися, але важливо зберегти той системний підхід, ту ідею, яка була закладена при її створенні. Те, що було організовано, сьогодні працює, і

багато людей пишаються тим, що мають до цього причетність.

Особливо цінно, що це громадська організація – ніхто не зобов'язаний бути в ній, але багато хто прагне долучитися, працювати в цьому напрямку, бути частиною цієї спільноти. Я пишаюся тим, що колектив розвивається, вносить свої корективи, і кожен одержимий бажанням зробити все ще краще, примножити здобуте.

Мені дуже хотілося б, щоб саме цей підхід, ці принципи, ця ідеологія продовжували розвиватися – в нашому місті, в нашій країні, і поширювалися далі. Незалежно від того, як це буде називатися – головне, щоб суть залишалася живою.

Інтерв'ю 9 «Майстер гри та наставник гравців»

Тимур Арабаджи, ім'я добре відоме кожному, хто хоча б раз був на баскетбольному майданчику Харкова.

Тимур Арабаджи – не просто спортсмен, а легенда українського баскетболу, тренер, який виховав десятки талановитих гравців, і людина, яка живе грою, що стала його покликанням.

У цьому масштабному інтерв'ю ми поставили йому багато запитань – про дитинство, кар'єру, тренерську філософію, виклики, перемоги, поразки, мрії та бачення майбутнього спорту.

Коротка довідка

Тимур АРАБАДЖИ

Народився 02.07.1981 р.

Закінчив спеціальність «Фізичне виховання» НТУ «ХПІ» у 2007 році, отримав диплом з відзнакою рівня магістр.

Закінчив спеціальність «Педагогіка вищої школи», отримав диплом рівня магістр.

У 2017 році захистив вчений ступінь кандидат педагогічних наук та у 2021 році отримав вчене звання доцента кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Тренерську діяльність розпочав під час навчання в університеті у 1999 році у БК «Політехнік», з 2001 року офіційно працював у ДЮСШ№2.

Майстер спорту України з баскетболу,

Майстер спорту України з баскетболу 3х3.

Призер чемпіонату світу з баскетболу 3х3.

У якості головного тренера збірної з баскетболу 3х3 приймав у участь у багатьох міжнародних змаганнях. Збірна U23 ставала переможцями Ліги Націй та Срібними призерами чемпіонату світу.

Доцент кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

Дитинство та перші кроки

– **Де ви народилися і вирости?**

– Я народився та виріс в Україні, у місті Харкові.

– **Як вперше познайомилися з баскетболом?**

– Вперше я познайомився з баскетболом на уроках фізичної культури в школі, де навчався у молодших та середніх класах. За шкільною програмою ми опановували різні види спорту, і одним із них був баскетбол. Мені відразу сподобалася ця гра. Волею випадку наш учитель фізкультури товаришував з тренером з баскетболу, і, побачивши наше зацікавлення, із задоволенням направив нас до свого знайомого у дитячу баскетбольну секцію. Саме так розпочався мій шлях у цьому виді спорту.

– **Хто був вашим першим тренером?**

– Мого першого тренера з баскетболу звали Пітровський Альфред Феліксович. Я дуже радий, що потрапив саме до нього, адже він був не лише досвідченим тренером ДЮСШ, а й мав дружні та професійні зв'язки з Кулібабою Валентином Дмитровичем – тренером чоловічої баскетбольної команди «Політехнік». Саме ці зв'язки згодом відіграли вирішальну роль у моєму спортивному становленні, відкривши переді мною нові можливості для розвитку та професійного зростання.

– **Які дитячі спогади пов'язані зі спортом?**

– У мене залишилися лише позитивні спогади про спорт у дитинстві. Я був дуже активною дитиною, тому із задоволенням проводив багато часу на вулиці, граючи з друзями в різноманітні ігри – годинами без перерви.

– **Чи були інші види спорту, які вас цікавили?**

– Мені завжди подобалося пробувати себе в різних видах спорту. Я із задоволенням грав у настільний теніс, футбол, плавав у басейні, а також грав у теніс разом з мамою.

– **Як родина ставилася до вашого вибору?**

– Мої батьки завжди позитивно ставилися до моїх спортивних уподобань. Батько був у складі збірної команди свого міста з волейболу, а мама в юнацькі роки займалася спортивною гімнастикою, також любила грати у волейбол і захоплювалася тенісом. Тому, коли я більш серйозно почав займатися саме баскетболом, вони без вагань мене підтримали. З великим задоволенням допомагали мені у всіх питаннях, пов'язаних зі спортивною діяльністю.

– **Чи пам'ятаєте свою першу гру?**

– Мені здається, моя перша гра відбулася ще не в спортивній баскетбольній секції, а в рамках районних змагань серед шкіл. Я представляв свій клас і рідну школу – СШ №135. Ми тоді впевнено перемогли суперників, адже в нашій школі були сильні баскетбольні традиції, і ми завжди боролися за перші місця в районі міста Харкова. Цей досвід став для мене першим справжнім змаганням і залишив яскраві спогади.

– **Який момент ви вважаєте переломним?**

– Переломним моментом у моєму занятті баскетболом стало рішення перейти з загальноосвітньої школи до спортивної. Це був непростий вибір, адже, як і більшість дітей, я хотів залишитися в класі зі своїми друзями, з якими разом починав тренування в баскетбольній секції. Однак саме головний тренер відділення баскетболу спортивного училища – Кулібаба Валентин Дмитрович – запропонував професійно займатися баскетболом лише мені з усієї тренувальної групи мого віку. Його довіра та віра в мій потенціал стали вирішальними і визначили подальший напрямок мого життя.

– **Хто був вашим кумиром у спорті?**

– Коли я вже певний час займався баскетболом, мені, як і багатьом дітям, дуже подобалися ігри НБА – особливо гра Майкла Джордана. Його стиль, рішучість і прагнення до перемоги надихали мене. Водночас я загалом захоплювався високими досягненнями спортсменів у різних видах спорту. Мені було цікаво спостерігати, як вони долають труднощі, працюють над

собою і крок за кроком наближаються до мети.

– **Як ви поєднували навчання і тренування?**

– Поєднати навчання і тренування було нелегко, але цілком можливо. Все почалося ще зі спортивного училища, де були створені умови для гармонійного поєднання освітнього процесу з тренуваннями. Звісно, коли потрібно було більше тренуватися або брати участь у змаганнях, не завжди вдавалося бути присутнім на всіх заняттях. Але розуміння важливості освіти, відповідальності і прагнення до результату допомогли мені успішно завершити школу. Пізніше, вже під час навчання в університеті, це поєднання стало ще складнішим, адже баскетбол поступово перетворювався на мою професію. Водночас здобуття вищої освіти залишалося одним із пріоритетів. Я переконаний, що якщо є бажання і цілеспрямованість, завжди можна знайти спосіб поєднати спорт і навчання – а іноді навіть більше, ніж ці дві сфери. У моєму випадку, окрім навчання та гри в баскетбол, я ще й працював тренером. Зараз важко уявити, як мені вдавалося все це поєднати, але саме така багатогранність діяльності загартувала мене, дала цінний досвід і навчила відповідальності.

Ігрова кар'єра

– **Які ваші найбільші досягнення як гравця?**

– Моє найвище досягнення в якості гравця, це 3-є місце на першому чемпіонаті Світу з баскетболу 3x3 (2012р, Афіни, Греція).

– **Який матч запам'ятався найбільше?**

– Найбільше мені запам'яталися два матчі, кожен із яких залишив глибокий слід у пам'яті. Перший – гра за третє місце на чемпіонаті світу з баскетболу 3x3, де ми на останній секунді вирвали перемогу у команди з Ізраїлю. Це був момент справжньої напруги, коли один точний кидок вирішив долю медалі. Другий матч – у рамках чемпіонату України серед чоловічих команд у Вищій лізі. Тоді наша команда, БК «Політехнік», за 1 хвилину 40 секунд до завершення гри змогла відіграти відставання в 11 очок. Кульмінацією стала остання секунда, коли ми ще програвали два очки команді з Кіровограду. Я виконав кидок із середини майданчика – і м'яч із сиреною влучив у кошик. Цей момент приніс нам важливу перемогу і став справжнім символом віри, наполегливості та командного духу.

– **Чи були поразки, які навчили більше, ніж перемоги?**

– Так, звісно, поразки траплялися – і не одна. Незважаючи на важкі емоції, які вони викликали, саме ці моменти часто ставали джерелом глибокого аналізу, переосмислення та росту. Саме тому інколи поразка давала більше користі, ніж яскрава перемога, бо змушувала шукати причини, працювати над помилками, вдосконалювати себе і команду.

– **Як змінювався баскетбол за час вашої кар'єри?**

– Моя спортивна кар'єра гравця тривала 20 років, і за цей час баскетбол дійсно суттєво змінювався та розвивався. Зміни торкнулися багатьох аспектів: правила гри стали більш динамічними, що зробило матчі швидшими та видовищнішими. Фізична підготовка баскетболістів вийшла на

новий рівень – сучасні гравці демонструють вражаючий рівень атлетизму, витривалості та сили. Тренувальні методики постійно вдосконалювались: з'явилися нові підходи до розвитку техніки, тактики, психологічної стійкості та командної взаємодії. Технології також стали невід'ємною частиною процесу – відеоаналіз, статистика, трекінг рухів допомагають тренерам і гравцям краще розуміти гру та прогресувати.

– **Які технічні аспекти ви вважаєте ключовими?**

– У баскетболі всі базові технічні аспекти – ведення м'яча, передача, кидок, робота ніг, захист – є надзвичайно важливими. Саме базове оволодіння цими елементами створює фундамент для подальшого розвитку гравця. Без якісного володіння основами неможливо ефективно реалізовувати складні тактичні завдання або демонструвати стабільну гру на високому рівні.

Перехід до тренерства

– **Коли ви вирішили стати тренером?**

– Тренерською діяльністю я почав займатися з 17 років, паралельно виступаючи за команду «Політехнік». У такому юному віці самостійно зробити цей вибір було непросто, і саме Кулібаба Валентин Дмитрович допоміг мені визначитися з напрямком. У нашому клубі вже давно існує традиція, коли гравці пробують себе в ролі тренерів, і я став одним із тих, хто продовжив цю практику. Відтоді я не припиняв тренерську роботу – змінювалися лише групи, з якими працював. Це були і наймолодші діти, які робили перші кроки в мінібаскетболі, і дорослі професійні гравці. Такий досвід дозволив мені глибше зрозуміти різні етапи становлення спортсмена і сформуванню власний підхід до тренерства.

– **Що вас надихнуло на цю роль?**

– Мене надихнуло стати тренером ще з юних років те, що мені було цікаво, як правильно будувати тренувальний процес, як доступно пояснювати дітям баскетбольні вправи, щоб вони могли швидко та якісно засвоювати гру. Особливо мене приваблювало те, що, перебуваючи в ролі тренера, я почав набагато краще розуміти свого наставника – чому він вимагав ті чи інші дії, як формував наше мислення на майданчику. Цей досвід показав, що поєднання двох напрямків – гри та тренерської роботи – дозволяє розвиватися всебічно. Це допомагає глибше розуміти внутрішні процеси в баскетболі, бачити гру з різних ракурсів і формувати більш цілісне бачення як гравця, так і наставника.

– **Які були перші виклики?**

– Першим викликом для мене, як для юного тренера, була майже відсутність вікової різниці з гравцями, яких я тренував. У шкільній команді, яку я очолював на той час, хлопці були всього на один рік молодші за мене. Це створювало певні труднощі – мені було складно здобути авторитет, адже ми були майже ровесниками, і сприймали один одного більше як товаришів, ніж як тренера і команду. Однак з часом ми встановили чіткі правила спілкування, розмежували ролі, і ця проблема поступово зникла. Взаємна

повага, дисципліна та спільна мета допомогли сформувати здорову атмосферу, в якій тренувальний процес став ефективним і результативним.

– Як ви формуєте тренувальний процес?

– Формування тренувального процесу – це складна і багатогранна робота, яка потребує врахування багатьох аспектів. Насамперед важливо дотримуватися послідовності та систематичності: вправи мають будуватися за принципом «від простого до складного», щоб гравці поступово засвоювали навички. Часто використовую розчленований метод навчання – коли складний елемент розбивається на частини, і кожна з них відпрацьовується окремо, а потім поєднується в цілісну дію. Однак навіть найкраща методика не буде ефективною, якщо не враховувати індивідуальні особливості кожного гравця. Кожен має свій темп розвитку, стиль сприйняття інформації, рівень мотивації. Тому важливо одночасно планувати загальну структуру тренування та прогнозувати, як гравці будуть комунікувати між собою, як вибудується їхня взаємодія з тренером, і як це вплине на командну динаміку.

– Як ви працюєте з молодими спортсменами?

– Робота з молодими спортсменами вимагає особливої уваги, терпіння та відповідальності. Дуже важливо будувати тренувальний процес так, щоб навіть після багатьох років спільної роботи гравці зберігали повну довіру до тренера. Саме в ранньому віці закладається фундамент спортивної майстерності, і якщо цей етап пройти з максимальною самовіддачею, щирістю та підтримкою, результат буде вагомим як для самого спортсмена, так і для тренера.

– Як мотивуєте учнів?

– Мотивування спортсменів – це один із найскладніших, але водночас найважливіших аспектів тренерської роботи. Тренер має постійно шукати індивідуальні підходи до кожного гравця, щоб підтримати його внутрішній вогонь. Я часто використовую приклади з життя відомих баскетболістів, а іноді й спортсменів з інших видів спорту – їхні історії боротьби, падінь і злетів надихають і показують, що шлях до успіху завжди непростий. Особливо ефективним є відкритий діалог про майбутнє: коли гравець розуміє, для чого він тренується, які цілі перед ним стоять, і як кожне тренування наближає його до мрії – мотивація зростає. Усвідомлення сенсу зусиль допомагає легше долати втому, біль, труднощі.

– Як визначаєте потенціал у гравця?

– Потенціал залежить від фізичних здібностей, які залежать від генетики, здатності працювати в команді, комунікабельності, ігрового мислення. Але всі ці якості не спрацюють без цілеспрямованого характеру та волі до перемоги.

– Які помилки найчастіше роблять молоді тренери?

– Основна помилка молодих тренерів – це надання непосильних завдань. Коли вправи занадто складні, спортсмен може втратити впевненість у собі, що негативно впливає на його мотивацію та бажання тренуватися. Ще однією поширеною помилкою є нав'язування власної філософії гри без

урахування індивідуальних особливостей гравців. Це може обмежити їхній розвиток, адже кожен спортсмен має свої сильні сторони, стиль гри та темп засвоєння матеріалу. Молоді тренери також часто надто фокусуються на результатах, забуваючи про процес навчання, що може створити надмірний тиск.

– **Як ви працюєте з командою?**

– У роботі з командою я завжди прагну створити чітку структуру, яка базується на правилах поведінки та ефективній комунікації між гравцями і тренерським штабом. Це дозволяє уникати непорозумінь і формує атмосферу взаємної поваги. Важливу роль відіграють традиції, які ми впроваджуємо – вони об'єднують команду, створюють спільні цінності та зміцнюють внутрішню мотивацію. Окрім цього, я намагаюся бути обізнаним щодо життєвих обставин кожного гравця. Це допомагає краще розуміти їхній емоційний стан, адаптувати тренувальний процес і планувати подальші заходи з урахуванням індивідуальних потреб. Такий підхід дозволяє будувати не просто команду, а згуртований колектив.

Досягнення учнів

– **Хто з ваших учнів досяг найбільших висот?**

– Під моїм керівництвом гравці молодіжної збірної України з баскетболу 3x3 посіли 2-є місце на Чемпіонаті Світу 3x3 U23.

– **Який момент у тренерській кар'єрі був найгордішим?**

– Найгордішим моментом у моїй тренерській кар'єрі завжди стають ті ігри, коли команда демонструє справжній характер. Особливо пишаюсь хлопцями, коли нам вдається переломити хід зустрічі, відіграти значну перевагу суперника і довести гру до перемоги. У такі миті видно силу духу, згуртованість, віру один в одного.

– **Як ви святкуєте перемоги своїх вихованців?**

– Святкування перемог моїх вихованців не має чітко визначеної традиції, але завжди супроводжується позитивним настроєм, щирими привітаннями та емоційною підтримкою. Для мене важливо, щоб команда відчувала радість від досягнення, але водночас зберегла фокус на подальшій роботі.

– **Чи підтримуєте зв'язок з колишніми учнями?**

– Так, з багатьма хлопцями ми продовжуємо підтримувати зв'язок, адже з кожним був пройдений унікальний шлях. Дуже приємно бачити, як вони розвиваються, досягають нових цілей, і знати, що я був частиною їхнього становлення.

– **Як ви реагуєте на невдачі учнів?**

– Невдача – це етап розвитку, який дає можливість зупинитися, проаналізувати ситуацію, зробити висновки та внести корективи. Важливо не засуджувати, а підтримати, допомогти побачити причини і намітити чіткий план дій.

– **Чи були випадки, коли учень перевершив ваші очікування?**

– Так, інколи гравці розкриваються більше, ніж очікувалося, і мають

більше можливостей проявити себе. Важливо вірити в них і підтримувати.

– **Як ви готуєте спортсменів до міжнародних турнірів?**

– Підготовка спортсменів до міжнародних турнірів має багато спільного з внутрішньою, але водночас вимагає глибшого аналізу та більшої відповідальності. Ми враховуємо специфіку суперників – їхню систему гри, тактичні особливості, фізичну підготовку, стиль ведення матчу.

– **Які якості ви найбільше цінуєте в учнях?**

– Найбільше я ціную в учнях бажання навчатися, прагнення вдосконалюватися, націленість на саморозвиток і отримання освіти. Це ті базові якості, які створюють фундамент для успіху.

– **Як ви працюєте з батьками спортсменів?**

– Робота з батьками спортсменів – це важливий компонент успішного тренувального процесу. Я завжди намагаюся вибудовувати відкриту і довірливу комунікацію з родинами, адже саме вони є першими підтримкою для дитини поза межами спортивного залу. Важливо, щоб батьки не просто цікавилися результатами, а й брали участь у спортивному житті – приходили на змагання, підтримували морально, допомагали дотримуватись режиму. Коли тренер і родина працюють в одному напрямку – це дає потужний результат, і дитина відчуває, що її зусилля мають сенс і підтримку з усіх боків.

– **Чи є у вас улюблений стиль гри?**

– Так, мій улюблений стиль гри – це швидка гра. Вона вимагає високого рівня техніко-тактичної майстерності, миттєвого прийняття рішень, чудової фізичної підготовки та злагодженої командної взаємодії. Такий стиль не просто ефективний, а й видовищний – він дарує глядачам яскраві моменти, динамічні атаки, несподівані переходи та емоційне напруження.

Баскетбол в Україні

– **Як ви оцінюєте рівень баскетболу в Україні?**

– Рівень внутрішнього чемпіонату України виглядає непогано у порівнянні з ближнім зарубіжжям. Але треба відзначити, що цей рівень тримається більшою мірою завдяки іноземним гравцям, тобто легіонерам. З одного боку, це гарна можливість для наших вітчизняних гравців тренуватися та грати разом з професіональними баскетболістами високого рівня, тим самим отримувати досвід та брати з них приклад. З іншого боку, недостатня кількість ігрового часу для українських гравців на високому рівні не дає можливості підніматися рівню національного баскетболу. Також, якість українського баскетболу визначається результатами виступів національних збірних команд України різних вікових категорій на міжнародних змаганнях. На превеликий жаль, останніми роками всі наші збірні команди країни приймають участь у міжнародних змаганнях європейського рівня в дивізіонах «В», при чому, частіше за все, займають місця нижче середини турнірної таблиці. Не можна сказати, що в нашій країні недостатньо дітей, які займаються баскетболом. В нас дуже обдарована молодь з якою можна і треба працювати. Очевидно, що є велика перспектива, але треба шукати

шляхи реалізації нашого національного потенціалу.

– **Які регіони найсильніші?**

– В Україні дуже багато регіонів, які популяризують та розвивають баскетбол. Рівень баскетболу, зазвичай, визначається не тільки наявністю в регіоні достатньою кількістю дітей, які займається баскетболом, але і злагодженої та професійною роботою тренерів, менеджерів, представників команд та інших у своїх регіонах. У десятку найсильніших регіонів України з баскетболу можна віднести Київ та Київська область, Львів, Одеса, Миколаїв, Черкаси, Харків, Дніпро та інші.

– **Чи є державна підтримка?**

– Звісно, державна підтримка існує, але, як зазвичай, її катастрофічно не достатньо. Також, не всі спортивно-баскетбольні проекти можуть бути профінансовані завдяки коштів держави. Задля підняття рівня баскетболу всієї країни, дуже велике значення має розвиток дитячого сектору. За останні десятки років левова частка фінансування юнацького баскетболу лягло на плечі батьків. Цей факт не дає можливості раціонально, якісно та ефективно фінансувати державні програми та розвивати цей вид спорту.

– **Які проблеми ви бачите в розвитку спорту?**

– Якщо порівнювати спорт минулих років з сьогоднішнім, то можна пригадати, що раніше спорт для дітей був безкоштовний. В Дитячо-юнацьких спортивних школах відбувався ретельний відбір спортсменів у секції, був постійний контроль за фізичним станом тих, хто займається спортом, була й можливість систематично проходити підготовку на спортивних базах широкого профілю, що на той час було доступно і регулярно. Але на сьогоднішній день, як я вже казав раніше, всі ці витрати повинні нести батьки баскетболістів. Це відразу робить певні обмеження у використанні всіх інструментів навчання, тренування та вдосконалення рівня баскетболу в Україні.

– **Як залучити більше молоді?**

– Сучасну молодь треба вміти зацікавити. Необхідно шукати інноваційні шляхи популяризації та розвитку баскетболу. Треба організовувати різноманітні спортивні заходи задля залучення молоді до баскетболу. Керівництво спортивних організацій повинно бути зацікавлене у постійному пошуку контингенту, у бажанні розвивати інфраструктуру для заняття баскетболу.

– **Чи є співпраця з міжнародними федераціями?**

– Федерація баскетболу України постійно працює з федераціями різних країн. Ведеться робота по обміну досвіду серед фахівців з баскетболу. Організуються та проводяться семінарські заняття з різних тематик, регулярно відбувається підвищення кваліфікації тренерів та інших баскетбольних фахівців, відстежуються та контролюються рейтинги та позиції українського баскетболу серед федерацій інших країн. Виявлення новітніх тенденцій в баскетбольному середовищі та багато інших факторів та напрямів, які можуть бути корисними для планування та реалізації майбутніх перспективних проектів.

– **Як війна вплинула на спорт?**

– Однозначно, можна сказати, що військові дії в Україні суттєво негативно вплинули загалом на спорт і баскетбол зокрема. Постійні обмеження в можливості займатися баскетболом, проводити тренування, виступати на змаганнях і таке інше, звісно гальмують процеси розвитку. Також, обов'язково треба не забувати про той факт, що з початку воєнного стану дуже велика кількість молодих людей покинула межі нашої країни, тим самим автоматично зменшилася кількість тих хто займається і хто потенційно міг би почати займатися баскетболом. А якщо, в цьому, випадку ми не можемо казати про кількісні показники, то нам також дуже складно в майбутньому сподіватися на якісний рівня баскетболу в нашій країні.

– **Які перспективи у наших спортсменів?**

– Як я вже підкреслював раніше, в нас дуже талановиті та здібні люди. Зараз настільки складні часи для нашої країни, що дуже важко говорити про перспективу розвитку спорту загалом. Але я впевнений, що незважаючи на ці обставини, всі люди які причетні до спортивної діяльності, хто поважає та любить спорт, повинні продовжувати працювати і крок за кроком розвиватися на своєму рівні, тому що коли життєва ситуація зміниться в кращу сторону, а це обов'язково відбудеться, щоб не починати все робити в спорті з нуля, а вже відштовхнутися від того стану, який буде на момент покращення ситуації.

– **Що потрібно змінити на рівні федерації?**

– Скоріш за все я сказав би, що не змінити, а додати, скоригувати, розставити акценти і так далі. Залишається дуже великим та складним питанням підтримка дитячого спорту. Низькі зарплати тренерів та постійний тиск на їхню діяльність з боку федерацій та міністерства спорту з питання спортивних результатів в дитячому секторі, не дозволяє послідовно та методично готувати спортсменів до їхньої майбутньої успішності спорту. Тренери юнацьких команд вимушені працювати таким чином, щоб давати спортивний результат відразу, сьогодні, для того щоб отримати зарплатню, а не працювати на розвиток, на перспективу, яка може і не реалізуватися у майбутньому.

– **Як ви проводите вільний час?**

– Насправді, зазвичай, вільного часу дуже мало, але все ж таки, якщо воно.

– **Яку музику слухаєте?**

– Мені подобається слухати різні стилі музики, бажано, щоб вона була ритмічна та мелодична. Також подобається слухати пісні минулих поколінь: пісні 80-х, 90-х, 00-х.

– **Чи любите подорожувати?**

– Так, звісно. Це частина моєї професійної діяльності і мені це подобається та приносить задоволення. Подорожувати завжди цікаво, тому що це гарна можливість побачити нові міста та доторкнутися, навіть, до різних культур, також це нагода познайомитись з новими людьми, обмінятися з ними думками та своїм баченням стосовно різноманітних

напрямків життєдіяльності.

– **Яка країна вас вразила найбільше?**

– Всі країни цікаві по своєму, але більше за всіх мене вразив Китай. Він, практично, шокував своєю масштабністю, точністю, високим рівнем життя та відношенням до спорту. Нам довелося там бути разом з молодіжною збірною командою України з баскетболу 3х3 на чемпіонаті Світу U23, який тривав один тиждень. За цей час ми відвідали декілька місць пам'ятки, які відображали всю красу та велич китайської культури. Також ми скористалися сучасним міським транспортом та бачили найскладніші транспортні розв'язки. Звісно, також, хочу відзначити наявність безліч спортивних споруд, які побудовані якісно та з використанням новітніх технологій. І, звісно, велика кількість людей, які виховані, доброзичливі та завжди готові прийти на допомогу ближньому.

– **Як ви підтримуєте фізичну форму?**

– На даному етапі, на жаль, дуже залишається мало вільного часу, щоб всерйоз займатися своєю фізичною формою. Але я максимально намагаюсь рухатися разом зі своїми підопічними на тренуваннях. Проводячи інколи по 8 годин в залі хочеш не хочеш, а рухатися приходиться, тому рухової активності мені вистачає, але, звісно, я б не відмовився від можливості приділити увагу своїм тренуванням.

– **Чи є у вас домашні улюбленці?**

– Ні, немає. В минулому в мене були і коти, і хом'яки, але зараз ми живемо без домашніх улюбленців.

– **Як ви ставитеся до технологій?**

– До технологій ставлюся позитивно, але треба не забувати, що їх треба використовувати дозовано та вміти глибоко розбиратися в кожній новизні.

Бліц-розділ

– **Улюблений баскетболіст?**

– Майкл Джордан.

– **Ранок чи вечір?**

– Вечір.

– **Кава чи чай?**

– Чай.

– **Місто чи природа?**

– Природа.

– **Книга чи фільм?**

– Фільм.

– **Настільні ігри чи спорт?**

– Спорт.

– **Улюблений турнір?**

– Чемпіонат Світу з баскетболу 3х3 будь яких вікових категорій.

– **Найкраща порада, яку ви отримали?**

– Повір в себе – всього досягнеш.

– **Що вас дратує?**

- Небажання людей прогресувати.
- **Що вас робить щасливим?**
- Моя сім'я, та те діло, яким я займаюсь.

Додаток В

Джерельна скарбничка – читанка для роздумів

Цей додаток – простір для внутрішнього діалогу, для тиші, в якій народжується розуміння. Ми зібрали тут слова, які варто перечитувати, коли виникає сумнів, коли потрібне натхнення, коли хочеться згадати, заради чого ми обрали шлях Педагога.

Григорій Сковорода

«Без бажання все важке, навіть найлегше»

«Без ядра горіх ніщо, так само, як людина без серця»

«Не рівняйся на інших: кожному своє дано. Сродна праця – то є справжня свобода»

Тарас Шевченко

«Боріться – поборите, вам Бог помагає! За вас правда, за вас сила і воля святая!»

«В своїй хаті своя й правда, і сила, і воля»

«Учітесь, читайте, і чужому научайтесь, й свого не цурайтесь»

Афорізми укладено на основі творів Василя Сухомлинського

«... У наших руках найбільша з усіх цінностей світу – Людина. Ми творимо Людину, як скульптор творить свою статую з безформного шматка мармуру: десь у глибині цієї мертвої брили лежить прекрасні риси, які потрібно добути, очистити від усього зайвого».

«Педагог – головний скульптор дитячі душі, який пробуджує потяг до знань, повагу до нації, культури, світу».

«Учитель – це не той, хто передає учням знання та вміння. Це педедусім той, у кого дитина вчиться жити».

«Завдання педагога в тому, що підвести дітей до дверей життя, дати ключ і навчити учня користуватися цим інструментом»

«Першочергове завдання педагога – відкрити в кожній дитині творця»

«Творіння людини – вище напруження усіх духовних сил. Це і життєва мудрість, і майстерність, і мистецтво»

«...Нема в світі більш гуманних професій, ніж фах лікаря і педагога. До останньої хвилини бореться лікар за життя людини, ніколи він не дасть відчутти хворому, що його стан здоров'я поганий чи навіть безнадійний. Це азбучна істина лікарської етики. Ми вчителі, повинні розвивати, поглиблювати в своїх колективах нашу педагогічну етику, стверджувати гуманне начало у вихованні як найважливішу рису педагогічної культури кожного вчителя...»

«Навряд чи є інші професії, крім професій педагога й лікаря, які вимагали б стільки сердечності»

«Умій відчувати поруч з собою людину, побачити в її очах духовний світ – радість, біду, щастя, горе»

«Доброта педагога – це передусім велике почуття відповідальності за нинішнє і майбутнє дитини»

«Уміння дати дитині подумати – одна з найтонших якостей педагога»

«Величезною мірою педагогічна мудрість залежить від того, наскільки вміло ми володіємо своїми почуттями»

«Уміння уникнути конфлікту – одна з рис, які самою суттю своєю становлять педагогічну мудрість учителя»

«...Улюбленим учителем підлітка, юнака, дівчини стає той, хто щодня відкривається перед допитливим юним розумом і полум'яним серцем якоюсь новою гранню. Якщо ви хочете бути улюбленим учителем, турбуйтеся про те, щоб вихованцю вашому було що у вас відкривати...»

«Учитель не тільки учить знати й розуміти, а й що дуже важливо, вчить жити.»

«У вчителя високе покликання – засвічувати, як молоді зорі, дитячі серця»

«Педагог – скульптор, що створює людину майбутнього.»

«Учитель повинен знати і відчувати, що на його совісті – доля кожної дитини, що від його духовної культури та ідейного багатства залежить розум, здоров'я, щастя людини ...»

«Щоб стати справжнім педагогом, вихователем дітей, треба віддати їм своє серце, пройти школи сердечності, тобто пізнати серцем все, чим живе, про що думає вихованець»

«У кожному вчителеві має сяяти і ніколи не згасати маленька іскорка

дитини»

«Не забувай ще однієї дуже важливої, прозаїчної істини: учителеві треба мати величезний талант любові до людини і безмежну любов до своєї праці і насамперед до дітей, щоб на довгі роки зберегти бадьорість духу, ясність розуму, свіжість вражень, сприйнятливість почуттів, а без цих якостей праця педагога перетворюється в муку»

«...Працю вчителя ні з чим не можна ні порівняти, ні зіставити. Ткач уже через годину бачить плоди своїх турбот. Сталевар через кілька годин радіє з вогненного потоку металу – це вершина його мрії; орач, сіяч, хлібороб через кілька місяців милується колосками і жменею зерна, вирощеного на полі...а вчителеві треба працювати роки й роки, щоб побачити предмет свого творіння; буває, минають десятиріччя, і ледве-ледве починає позначатися те, що ти замислив; ні в якому ділі помилки і невдачі не призведуть до таких наслідків, як в учительському»

«Вчитель повинен знати, що відбувається в душі кожної дитини, з чим вона прийшла до навчального закладу, – щоб не допустити жодного болючого дотику до вразливого дитячого серця»

«Сильним, досвідченим стає педагог, який уміє аналізувати свою роботу»

«Ми маємо справу з найскладнішим, неоціненим, найдорожчим, що є в житті – з дитиною. Від нас, від нашого вміння, майстерності, мистецтва, мудрості залежить її життя, здоров'я, розум, характер, її місце і роль у житті»

«Вірте в талант і сили кожного вихованця»

«Висока моральність учителя стає нині найважливішою умовою педагогічної майстерності... Улюбленим і авторитетним учитель стає не тільки тому, що досконало знає свій предмет, а й тому, що глибоко люблячи його, поєднує у своєму серці цю любов з любов'ю до людини – дитини»

«Кожне слово вихователя повинно нести в собі добро, справедливість, красу – в цьому суть наших починань. У цій справі немає дрібниць. Одне ваше слово може зруйнувати в дитині віру у вас як вихователя, збентежити дитячу душу»

«Справжнього вчителя можна уявити собі тільки в постійному вдосконаленні»

«Педагогічна творчість – це здатність допомогти людині пізнати свій внутрішній світ...навчити її розуміти і створювати прекрасне»

«Однією з найважливіших особливостей творчості педагога є те, що об'єкт

його праці – дитина, повсякчас змінюється, завжди нова, сьогодні не та, що вчора. Наша праця – формування людини, і це покладає на нас особливу відповідальність, яку ні з чим не порівняти»

«Педагогічна ідея – це повітря, в якому розправляє крила педагогічна творчість»

«Вільний час учителя – це корінь, який живить джерела педагогічної творчості»

«Творчість починається там, де інтелектуальні та естетичні багатства, засвоєні, здобуті раніше, стають засобом пізнання, освоєння, перетворення світу. При цьому людська особистість немовби зливається зі своїм духовним надбанням»

«Творчість народжується там, де створюється сплав глибоких і міцних знань з досвідом практичної діяльності»

«Майстерність того, хто вчить, – це іскра, що запалює вогник нахилу, пробуджує натхнення»

«Бути річкою, в якій зливається гаряче серце й холодний розум, не допускати поспішних, необдуманих рішень – одна з вічних гілок педагогічної майстерності. Якщо вона відмирає, всихає – всі книжні знання педагогіки перетворюються в порох»

«Будь-яка творчість не терпить шаблону»

«У сучасних умовах педагогу як ніколи необхідно вчитися по-новому, бути в постійному творчому пошуку»

«Найдосвідченіший педагог ніколи не повинен зупинятися на досягнутому, бо якщо немає руху вперед, то неминуче починається відставання»

«Удосконалення педагогічної майстерності – це передусім самоосвіта, особисті зусилля, спрямовані на підвищення власної культури праці і, насамперед, культури мислення»

«Будьте самі шукачами, дослідниками. Не буде вогника у вас – вам ніколи не запалити його в інших»

«Один із секретів педагогічної творчості полягає в тому, щоб пробудити в учителя інтерес до аналізу власної роботи. Хто намагається розібратися в хорошому і поганому на своїх уроках, у своїх взаєминах з вихованцями, той уже досяг половини успіху»

«Без передбачення й наукового розрахунку педагогіка схожа на знахарство, а вчитель, котрий не хоче або не вміє розраховувати, – на неграмотну няньку»

«Що більше ви вивчаєте і спостерігаєте досвід своїх колег, то необхідніші вам самостереження, самоаналіз, самовдоволення, самовиховання. На основі самостереження, самоаналізу у вас народжуватимуться власні педагогічні ідеї»

«Вчитель готується до хорошого уроку все життя...Така духовна і філософська основа нашої професії і технології нашої праці: щоб відкрити перед учнями іскорку знань учителеві треба увібрати море світла, ні на хвилину не відходячи від променів вічно сяючого сонця знань, людської мудрості»

«Учитель повинен більше працювати не на уроці, а готуючись до нього»

«Треба навчитися передбачити – в цьому суть культури педагогічного процесу, і чим більше такого вдумливого передбачення, тим менше непередбачуваних нещасть»

«Оцінка – це один з найтонших інструментів виховання»

«У кожній дитині приховано задатки певних здібностей. Ці задатки як порох: щоб їх запалити – необхідна іскра»

«Необхідно так будувати навчальну і виховну роботи, щоб ні одна людина не відчула себе нездібною»

«Від педагога залежить, чим стане серце дитини – ніжною квіткою чи засушеною корою. Заповітна мрія кожного мислячого педагога – щоб серце вихованця було чутливим до кожного слова вихователя, щоб дитяча душа відгукнулась, мов ніжна струна, на тонку музику його душі»

«Оптимізм. Віра в людину – невичерпне джерело творчої енергії, нервових сил і здоров'я вихователя й вихованця. Не давайте прорости у своїй душі насінню зневіри в людині, підозрливості»

«Виховання – це утвердження в людині почуття власної гідності. Той, хто оволодіє цією майстерністю, – прекрасний педагог»

«Кожне наше слово набуває для наших дітей справжнього змісту залежно від того, які справи бачать вони за нашими словами. Якщо наші слова розходяться з учинками, поведінкою – ми виховуємо лицемірів»

«Справжня гуманна педагогіка полягає в тому, щоб берегти радість, щастя, на яке має право дитина»

«Виховання – це творення людини ...»

«Навчання й тренування мають бути джерелом радості. Без внутрішнього бажання, без інтересу й мотивації вони перетворюються на тягар»

«Дати дітям радість праці, радість успіху у навчанні, збудити в їхніх серцях почуття гордості, власної гідності – це перша заповідь виховання»

«Виховання – це одухотворення красою людської душі, утвердження в серцях вихованців віри в духовну красу як найвищій прояв людського щастя»

«Людина залишає себе насамперед у людині. У цьому наше безсмертя. У цьому найвище щастя і сенс життя...»

«Пробудження, розвиток, постійне культивування почуття людини неможливі без захоплення людиною, без подиву перед її красою, мужністю, героїзмом»

«Кожне слово вихователя повинно нести в собі добро, справедливість, красу – в цьому суть наших повчань. У цій справі немає дрібниць. Одне ваше слово може зруйнувати в дитині віру у вас як вихователя, збентежити дитячу душу»

«Виховання полягає в тому, щоб уміло, розумно, мудро, тонко, сердечно торкнутися до кожної з тисячі граней, знайти ту, яка, якщо її як перлину шліфувати, засяє неповторним сяйвом людського таланту, а це сяйво принесе людині особисте щастя. Відкрити в кожній людині її, лише її неповторну грань, – у цьому мистецтво виховання»

«Щоб стати справжнім вихователем дітей, треба віддати їм своє серце»

«Справжня гуманність означає перш за все справедливість»

«Тільки разом з батьками, спільними зусиллями, вчителі можуть дати дітям велике людське щастя»

«Тому нам, вчителям, необхідно турбуватися про підвищення педагогічної культури батьків, роз'яснювати їм смисл виховання й працювати з ними в одному напрямі»

«Добра дитина не падає з неба, її потрібно виховати»

«Маленький принц», Антуан де Сент-Екзюпері

«Ось мій секрет. Він дуже простий: добре бачить лише серце. Найважливішого очима не побачиш»

«Ти назавжди у відповіді за тих, кого приручив»

«Усі дорослі спочатку були дітьми, тільки мало хто з них про це пам'ятає»

«Аліса в Країні чудес», Льюїс Керрол

«Треба бігти щосили, щоб тільки залишитися на місці, а щоб кудись потрапити, треба бігти удвічі швидше!»

«Кому потрібна голова без плечей?»

«Думай про сенс, а слова прийдуть самі»

«Десь завжди час чаю!»

Притчі ((Автор не відомий)

Притча 1: Віра в спортсмена – джерело для досягнень

Учень на тренуваннях щодня спотикався, падав, помилявся, програвав на змаганнях.

Але Тренер щодня повторював:

– Ти зможеш. Я бачу в тобі силу, яка ще не відкрилась.

Минув час. Учень став майстром.

І коли його запитали, як він не здався, він відповів:

– Коли я не вірив у себе – Тренер вірив. І цього було достатньо.

Притча 2: Майстерність порозуміння

Молодий тренер питав у досвідченого майстра:

– Як ти навчаєш, якщо майже не говориш?

Майстер відповів:

– Справжнє навчання – не в словах, а в погляді, у довірі.

– Але як спортсмен зрозуміє твоє мовчання?

– Якщо серце готове – воно чує навіть мовчання.

Вірш (Автор не відомий)

«Пульс перемоги»

Кожен рух – це крок до перемоги,

Не лише тілесної, а й душі.

Втома – не ворог, а сила в дорозі,

Де ти стаєш сильнішим у собі.

Піт – як доказ, що ти не здаєшся,

Пульс — як музика твого буття.

Тренування – це простір, де зростаєш,

Де народжується справжнє «я».

Додаток Г

Миті, що навчають – фото як свідчення тренерської практики, змагань, тренування, освітніх подій, моменти взаємодії, моменти перемоги

Сергій ВАСИЛЕНКО



Анна КРЮЧКОВА



Анна КРЮЧКОВА, Тимур АРАБАДЖИ

Михайло СТЕРИН



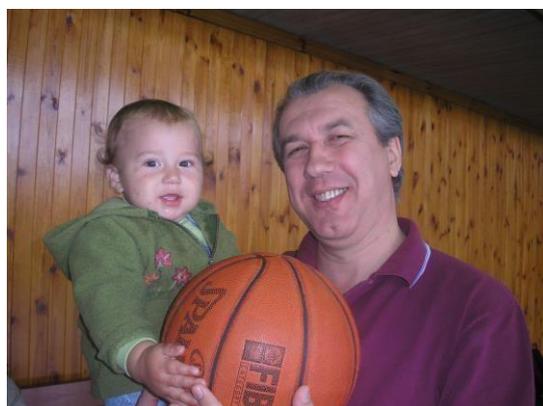
Світлана САДОВА, Михайло СТЕРИН

В'ячеслав РИМКО



Андрій ЄВТИФІЄВ



Валентин КУЛІБАБА

Володимир ПЕТРЕНКО



Навчальне видання

БОРЕЙКО Наталя Юріївна
ЄВТИФІЄВА Ірина Ігорівна
АЗАРЕНКОВА Любов Леонідівна
ЮШКО Олексій Володимирович

ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА

НАУКА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Навчальний посібник
для бакалаврів
за освітньою програмою «Фізична культура і спорт»
спеціальності А7 «Фізична культура і спорт»

Відповідальний за випуск доц. Глядя С. О.

Роботу до видання рекомендував проф. Кіпенський А. В.

В авторській редакції

План 2025 р., поз 117

Riso-друк. Гарнітура Таймс. Ум. друк. арк. 10.2

Видавничий центр НТУ«ХП».

Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 5478 від 21.08.2017 р.

61002, Харків, вул. Кирпичова, 2.

Електронне видання