

ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ ТРЕНЕРА-ІГРОВИКА В УМОВАХ СТРЕСУ

Західноукраїнський національний університет

Annotation. *The article examines the components of the professional mastery of a team sports coach (game-based sports) in high-stress environments. It analyzes the psychological and pedagogical aspects of a coach's activities during competitions and intense training processes. Particular attention is paid to emotional intelligence, stress resilience, and the ability to make effective tactical decisions under pressure.*

Keywords: *coach's mastery, team sports, stress resilience, emotional intelligence, psychological pressure, decision-making, competitive activity.*

Актуальність теми дослідження. Сучасний ігровий спорт (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі тощо) характеризується високою інтенсивністю, непередбачуваністю результатів та значним психологічним тиском. Тренер-ігровик є ключовою фігурою, від якої залежить не лише техніко-тактична підготовка команди, а й її моральний стан [4].

Проблема полягає в тому, що в умовах стресу (ліміт часу, відповідальність за результат, конфлікти всередині колективу, тиск вболівальників) професійна майстерність тренера може деформуватися. Невміння опанувати емоції призводить до помилкових рішень, що безпосередньо впливає на результат гри. Дослідження механізмів збереження професійної ефективності в екстремальних умовах є критично важливим для сучасної спортивної психології та педагогіки [1-3].

Мета дослідження - визначити основні складові професійної майстерності тренера-ігровика та виявити психолого-педагогічні умови, що забезпечують ефективність його діяльності в умовах стресу.

Для досягнення мети було використано комплекс методів:

- теоретичний аналіз наукової літератури з галузі фізичного виховання та спортивної психології;

- педагогічне спостереження за поведінкою тренерів під час офіційних матчів;
- опитування та анкетування тренерів різних кваліфікаційних категорій для визначення рівня їхньої стресостійкості;
- методи математичної статистики для обробки отриманих даних.

Результати досліджень. Професійна майстерність тренера в ігрових видах спорту - це не лише сума знань про методику тренувань, а складне інтегральне утворення, яке в умовах стресу спирається на такі компоненти [1, 4]:

1. *Емоційна лабільність та саморегуляція.* Встановлено, що тренери з високим рівнем майстерності використовують техніки «дистанціювання» від негативних емоцій під час гри. Це дозволяє їм зберігати здатність до аналізу, тоді як менш досвідчені фахівці піддаються «емоційному зараженню» від команди, що посилює хаос у діях гравців.

2. *Когнітивний компонент під тиском.* Стрес звужує обсяг уваги. Майстерність тренера проявляється у здатності до антиципації (передбачення) розвитку подій на майданчику. У стресовій ситуації досвідчений тренер оперує готовими тактичними схемами, що зменшує час на прийняття рішення.

3. *Комунікативна компетентність.* В умовах цейтноту вербальна комунікація тренера має бути: лаконічною (короткі, чіткі команди); впевненою (для зниження тривожності гравців); конструктивною (акцент на діях, а не на критиці помилок).

Результати опитування показали, що тренери зі стажем понад 10 років мають сформовані «психологічні захисти». Вони сприймають стрес не як загрозу, а як виклик (challenge), що активізує їхні ресурси (див. таблицю 1).

Таблиця 1

Модель поведінкових індикаторів майстерності під час стресу (n=20)

Складова майстерності	Прояв у спокійних умовах	Прояв в умовах стресу
Аналіз гри	Детальний, багатофакторний	Миттєвий, виділення головного
Управління командою	Демократичний стиль, обговорення	Перехід до директивного управління
Емоційний стан	Рівний, спокійний	Висока концентрація, стриманість

Висновки.

1. Стресостійкість є фундаментом професійної майстерності. Без належного рівня психологічної підготовки технічні знання тренера втрачають свою цінність у критичні моменти матчу.

2. Ключовим фактором успіху є емоційний інтелект. Вміння розпізнавати свій стан та емоції гравців дозволяє тренеру вчасно коригувати психологічний клімат у команді (наприклад, через тайм-аути або заміни).

3. Професійна майстерність передбачає постійне моделювання стресових ситуацій у тренувальному процесі, що дозволяє тренеру та команді випрацювати імунітет до зовнішніх подразників.

4. Для підвищення майстерності тренерам-ігровикам рекомендовано впроваджувати тренінги з когнітивно-поведінкової терапії та оволодівати методиками ментального тренування (візуалізація, аутотренінг).

Список літератури.

1. Воронова В. І. Психологія спорту: *навч. посіб.* Київ: Олімпійська література, 2017. 272 с.

2. Коробейников Г. В. Психофізіологічна організація діяльності людини: *навч. посіб.* Біла Церква: Пшонківський О. В., 2014. 160 с.

3. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Критерії педагогічної майстерності та передумови підвищення ефективності діяльності тренера: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 16 с.

4. Платонов В. М. Основи підготовки спортсменів у олімпійських видах спорту: загальна теорія та її практичні додатки : у 2 кн. Київ : Олімпійська література, 2021. Кн. 1. 700 с.