

---

# ІСТОРІЯ, ПСИХОЛОГІЯ, ПРАВО, СОЦІОЛОГІЯ І ФІЛОСОФІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

---

Kovalchuk V, Mospan M. Formation of professional competence of future coaches with account for self-regulation of mental stability. Theory and Methods of Physical education and sports. 2019; 3: 87-91  
DOI:10.32652/tmfvs.2019.3.87-91

Ковальчук В, Моспан М. Формування професійної компетентності майбутніх тренерів з урахуванням саморегуляції психічної стійкості. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019; 3: 87-91  
DOI:10.32652/tmfvs.2019.3.87-91

---

## ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З УРАХУВАННЯМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

---

*Вікторія Ковальчук, Марина Моспан*

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Анотація.** У статті проаналізовано наукові уявлення про специфіку змісту спортивно-педагогічної діяльності. *Мета.* На основі теоретичного та емпіричного вивчення психологічних особливостей професійної педагогічної діяльності спортивних педагогів дослідити особливості формування здатності особистості до педагогічної діяльності у майбутніх тренерів. *Методи.* Аналіз науково-методичної літератури, тестування. *Результати.* Проведений теоретичний аналіз спортивно-педагогічної діяльності тренера показав, що вона пов'язана з постійною необхідністю вирішувати завдання різної складності педагогічного характеру, експериментувати; вимагає гнучкості і самостійності в прийнятті рішень; постійного пошуку нових методів роботи; постійної активізації творчих здібностей та креативності заради досягнення певних цілей. Встановлено, що успішна тренерська діяльність залежить від наявності постійного професійного самовдосконалення особистості тренера, отримання нового досвіду і знань, розвитку здатності бачити перспективу удосконалення результатів спортсменів, оскільки ці елементи впливають на всю його педагогічну діяльність. На результати діяльності тренера також багато в чому впливає його здатність прогнозувати, корегувати і контролювати поведінку спортсменів у процесі досягнення мети. З огляду на сказане, майбутній педагог повинен бути емоційно стриманим, уміти контролювати себе, тобто мати високий рівень саморегуляції та психічної стійкості. Проблема саморегуляції психічної стійкості насамперед пов'язана з дослідженнями процесів управління психічними станами і збереження психічного здоров'я особистості.

**Ключові слова:** саморегуляція, спрямованість особистості, педагогічна діяльність, компоненти саморегуляції, мотиваційний компонент, профілі саморегуляції, формування засобів саморегуляції.

*Viktorija Kovalchuk, Maryna Mospan*

FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE COACHES WITH ACCOUNT  
FOR SELF-REGULATION OF MENTAL STABILITY

**Abstract.** The article analyzes scientific ideas about the specifics of the content of sports and pedagogical activities. *Objective.* On the basis of theoretical and empirical study of psychological peculiarities of professional pedagogical activity of sports pedagogues to investigate peculiarities of formation of personality's ability to pedagogical activity in future coaches. *Methods.* Analysis of scientific and methodological literature, testing. *Results.* The analysis of sports and pedagogical activities of the coach has shown that it is associated with a constant need to solve pedagogical assignments of different complexity, to conduct experiments; it also requires flexibility and autonomy in decision-making; constant search for new methods of work; constant enhancement of creative abilities to achieve certain goals. It has been established that successful coaching activity depends on a constant professional self-improvement of the coach's personality, the acquisition of new experience and knowledge, the development of the ability to see the prospect of the development of athletes, since these elements of professional development affect the result of all the pedagogical activities of the trainer.

It was also investigated that the results of the coach's work are also largely influenced by his ability to predict, correct and control the behavior of athletes in the process of achieving the goal. Taking into consideration the above mentioned the future teacher should be emotionally restrained, able to control himself, which means a high level of self-regulation and mental resilience. The problem of self-regulation of mental resilience is primarily

connected with the research of mental states management processes and the preservation of the mental health of the personality of teaching coach.

**Keywords:** self-regulation, personality orientation, pedagogical activity, components of self-regulation, motivational component, self-regulation profiles, formation of means of self-regulation.

**Вступ.** Сьогодні спорт являє собою багатофункціональне явище міжособистісної взаємодії, що займає значуще місце в фізичній та духовній культурі. Він спрямований не тільки на виявлення людських можливостей, а й на соціально-суспільний розвиток особистості, котра займається спортивною діяльністю. Нові тенденції створення актуального професійного простору вищої освіти дають можливість формувати новий стиль поведінки спортивних тренерів, який би позитивно задовольняв вимоги сучасного етапу соціального розвитку [4, 8, 9].

Необхідно також відзначити, що особистість тренера безпосередньо впливає на формування особистості спортсменів [1, 3, 5–7]. Успіх цієї взаємодії багато в чому залежить від відповідності особистісних особливостей тренера, наявності у нього необхідних для успішної тренерської діяльності характеристик професійно-важливих якостей, педагогічної майстерності та особливостей спілкування.

Сьогодні відсутнє чітке уявлення про особливості саморегуляції психічних станів тренерів у педагогічній діяльності. Недостатнє вивчення особливостей зміни психічних станів і особливостей їх саморегуляції у педагогічній діяльності зумовили актуальність емпіричного дослідження.

Роботу виконано відповідно до тематичного плану наукових досліджень кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання спорту України у межах науково-дослідної роботи 2.19 «Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (номер держреєстрації 0116U001627).

**Мета дослідження** – вивчити особливості формування здатності особистості до саморегуляції у педагогічній діяльності.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, емпіричний та теоретичний методи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою отримання повних та об'єктивних даних, а також ґрунтовного вивчення предмета до емпіричного дослідження нами було залучено студентів тренерського факультету Національного університету фізичного виховання і спорту України загальною кількістю 136 чоловік, з них 45 студентів другого курсу, 45 – третього та 46 – четвертого курсу.

Було здійснено визначення рівнів розвитку здатності до саморегуляції, виявлено особливості її мотиваційно-ціннісного аспекту (суб'єктивного контролю, мотивів досягнення та уникнення нев-

дач, спрямованості особистості), проаналізовано процесуальний аспект саморегуляції студентів, визначено ступінь та рівень адекватності самооцінки та встановлено її зв'язок із мотиваційно-ціннісним та процесуальним компонентами саморегуляції.

Плануючи дослідження, ми виходили з того, що рівень саморегуляції безпосередньо впливає на ефективність педагогічної діяльності. Цей взаємозв'язок інтегрує особисті стійкі залежності результату педагогічної діяльності тренерів від рівня розвитку їхніх інтелектуальних, емоційно-вольових, особистісно-професійних якостей і в цілому – від активності. Розвиток та формування засобів саморегуляції є одним із чинників, що визначають прояв закономірностей і тенденцій у цій багатоплановій системі зв'язків.

Отримані результати за мотиваційно-ціннісним аспектом саморегуляції в успішних та неуспішних студентів характеризуються певною однорідністю її показників, домінуванням високих рівнів. Водночас процесуальний аспект саморегуляції не такий однорідний. Високий рівень показників мотиваційно-ціннісної складової разом із самооцінкою відіграють визначальну роль у розвитку засобів саморегуляції студентів, проте окремо кожен з них не може вплинути на неї визначально.

Висновки перевіряли в процесі порівняльного аналізу показників успішних і неуспішних студентів. Було оцінено відмінності за рядом показників: тип спрямованості, мотивація, локус контролю та рівень самооцінки. Розраховували середні значення показників, які надалі порівнювали за t-критерієм значущості Стьюдента.

Як свідчать наведені в таблиці 1 дані про змістовно-процесуальні показники саморегуляції успішних і неуспішних студентів, значущі відмінності виявлено практично за всіма показниками. Успішних студентів характеризує дещо більша спрямованість на справу, вища та адекватна самооцінка, більша мотивація на успіх і менша мотивація на уникнення невдач. Стосовно локусу контролю, цих студентів характеризує більша інтернальність за всіма параметрами.

За показниками саморегуляції потреба в активності у більшій половині неуспішних студентів виражена слабко – на низькому рівні; мотивація досягнення успіху майже у половині з них низька, у третини – на середньому рівні; мотивація уникнення невдач майже у половині знаходиться на низькому рівні; диференційованість цільової перспективи у понад половині таких студентів низька; уявлення ближньої перспективи майже у 75 % низька;

**Таблиця 1** – Змістовно-процесуальні показники саморегуляції успішних і неуспішних студентів, %

Показник	Успішні студенти	Неуспішні студенти	Рівень значущості
Спрямованість на себе	24,9	23,5	0,59
Спрямованість на взаємодію	26,9	28,3	0,08
Спрямованість на справу	32,5	28,23	0,02
Локус контролю загальний	7,8	6,21	0,18
Локус контролю досягнень	6,9	6,0	0,22
Локус контролю уникнення невдач	7,8	5,2	0,12
Локус контролю виробництва	6,5	5,63	0,18
Локус контролю міжособистісних стосунків	7,0	6,18	0,21
Самооцінка	58,2	43,42	0,01
Мотивація на досягнення	19,9	13,12	0,01
Мотивація на уникнення невдач	10,5	18,0	0,01

узгодженість цільової перспективи у майже половини – низька, у третини – на середньому рівні; спрямованість особистості у половини – на середньому рівні, у третини – на високому і у чверті – на низькому рівні; самооцінка особистості майже у половини занижена. Таким чином, у неуспішних студентів переважають низький та середній рівні саморегуляції практично за всіма показниками.

Порівняння за інтегративними показниками саморегуляції (табл. 2) свідчить, що у профілі неуспішних студентів переважно представлені низький та середній рівні. Зазначені тенденції корелюють з даними статистичного аналізу, які підтвердили значущість відмінностей між успішними та неуспішними студентами. Інтегративні показники дають узагальнене уявлення про особливості формування саморегуляції в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності в обох групах та свідчать про відмінності у розвитку показників саморегуляції мотиваційно-ціннісного та процесуального компонентів. Більша частина неуспішних студентів має середній та низький рівні розвитку складових мотиваційно-ціннісного компонента, що вказує на необхідність їх розвитку. Також необхідно підвищувати в бік адекватності їхню самооцінку. На низькому рівні знаходиться процесуальний аспект саморегуляції, який виявлено у незначній кількості студентів. Тут переважають показники середнього рівня.

З огляду на сказане, можна стверджувати, що студенту для успішного професійно-педагогічного становлення необхідно мати високорозвинені показники потребно-мотиваційної складової саморегуляції функціонального стану, самооцінку адекватну або з тенденцією до завищеної, ефективний профіль саморегуляції. При низьких рівнях необ-

хідно докладати зусилля для їх підвищення шляхом самоосвіти та самоудосконалення.

З'ясовано, що психічна регуляція функціонального стану виявляється у взаємодії мимовільної регуляції психофізіологічного стану педагога, довільної саморегуляції ним власного психічного стану й у формі його цілеспрямованої активності як особистості, що забезпечують оптимальний рівень у конфліктних ситуаціях педагогічного процесу. У процесі психічної саморегуляції виявлено три рівні: мимовільний, довільний та мотиваційно-діяльнісний. Ефект мимовільних механізмів регуляції, зокрема, когнітивна активація, наявний за нормальних умов на початкових етапах адаптації до педагогічної діяльності, а ефект довільних засобів саморегуляції (використання методу аутогенного тренування, контролю дихання тощо) і, особливо, мотиваційно-діялісного рівня помітний на пізніших етапах адаптації до конфліктних ситуацій педагогічної діяльності, що запобігає розвитку дезадаптаційних процесів.

**Дискусія.** Аксиологічний підхід до формування професійних компетенцій тренера на сучасному етапі орієнтується на досягнення розвинутих країн [2, 9]. Цільові ціннісні орієнтації, що зв'язуються із загальнолюдськими пріоритетами, що реалізуються через систему безперервної професійної освіти. Інновації у цінностях змісту спортивно-виховного процесу допускають варіативність, можливість індивідуалізації компонентів підготовки. У рамках процесуальних цінностей провідне місце займають інформаційно-комунікаційні, творчі,

**Таблиця 2** – Розподіл студентів за інтегрованими показниками саморегуляції психічної стійкості, %

Студенти	Рівні саморегуляції психічної стійкості					
	Високий		Середній		Низький	
	кількість осіб	%	кількість осіб	%	кількість осіб	%
Мотиваційно-ціннісний компонент (потреби і мотиви)						
Успішні	29	85,3	5	14,7	0	0,0
Неуспішні	7	25,0	9	32,1	12	42,9
Мотиваційно-ціннісний компонент (цілі та цільова перспектива)						
Успішні	28	82,4	6	17,6	0	0,0
Неуспішні	4	14,3	5	17,9	19	67,8
Мотиваційно-ціннісний компонент (спрямованість)						
Успішні	24	70,6	10	29,4	0	0,0
Неуспішні	7	25,0	13	46,4	8	28,6
Процесуальний компонент						
Успішні	18	53,0	16	47,0	0	0,0
Неуспішні	7	25,0	16	57,1	5	17,9
Емоційно-оцінний компонент						
Успішні	30	88,2	4	11,8	0	0,0
Неуспішні	6	21,4	8	28,6	14	50

розвиваючі технології набуття професійного досвіду тренера.

Варто відмітити, що кожен психологічний компонент включає когнітивний, мотиваційно-ціннісний та діяльнісний блоки. Когнітивний сприяє розвитку системи науково-практичних знань з побудови авторитетних відносин в навчально-тренувальному процесі та за його межами. Мотиваційно-ціннісний сприяє усвідомленню значущості цілеспрямованого розвитку всіх компонентів професійної діяльності, безперервного вдосконалення своїх значущих особистісних і професійних якостей. Діяльнісний дозволяє опанувати систему практичних умінь і навичок планувати, будувати й аналізувати міжособистісні відносини в навчально-тренувальному процесі, формувати авторитет, аналізувати конфліктні ситуації, знаходити шляхи їх вирішення, розвивати культуру мовлення, стилі діяльності, спілкування та поведінки, удосконалювати професійний імідж на основі активної життєвої позиції.

**Висновки.** Ефективність організації навчально-виховного процесу та професійного становлення педагога значною мірою визначається рівнем роз-

витку у нього психологічних механізмів саморегуляції довільної активності, яка може проявлятися в усвідомленій та неусвідомленій формах, на різних рівнях, у тому числі і на особистісному. Організація педагогічного процесу та його результати перебувають в прямій залежності від індивідуально-професійних якостей особистості. Успішність виявлення конкретних причин виникнення певних психічних станів у студентів залежить від обґрунтованості аналізу їх проявів та уміння вирішувати проблему емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності. Проведена психограма дозволила виділити значущість таких індивідуально-психологічних компонентів: мотивація, потреба в саморегуляторній довільній діяльності, активність особистості, регуляторно-особистісні якості, самооцінка, спрямованості особистості, рівень тривожності.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні питань довільної психічної саморегуляції педагогів у конфліктних ситуаціях; питань, пов'язаних із вивченням суб'єктивних детермінант професійної надійності діяльності педагогів.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

## Література

1. Бальсевич ВК. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта. Теория и практика физической культуры. 2016; 1: 10–16.
2. Бегидова СН. Теоретические основы профессионально-творческого развития личности специалистов физической культуры и спорта. Майкоп: Изд-во АГУ; 2013. 270 с.
3. Ершов АА. Лидер и авторитет группы: к постановке проблемы. Экспериментальная и прикладная психология. Санкт-Петербург. 2009. 307 с.
4. Красавцев ПВ. Комплексная оценка качества профессиональной подготовленности выпускников института физической культуры к работе в вузе. Теория и практика физической культуры. 2013; 6:42-44.
5. Платонов ВН. Подготовка спортсменов разных стран к Олимпийским играм. Киев: Изд. дом Д. Бураго; 2012. 336 с.
6. Федоров ВВ. Формирование педагогических инвариантов профессиональной деятельности спортивного тренера в новом формате физкультурного образования. Теория и практика физической культуры. 2012; 8: 45-47.
7. Холодов ЖК. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. Москва: Академия; 2000. 480 с.
8. Beutler I. 2008. Sport serving development and peace: Achieving the goals of the United Nations through sport. Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics. 11. 359 – 369 p.
9. European Coaching Council. 2015. Review of the EU 5-level structure for the recognition of coaching competence and qualifications. Köln: European Network of Sports Science, Education and Employment; 146 p.

## Literature

1. Balsevich VK. Scientific substantiation of innovative transformations in the field of physical education and sports. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2016; 1: 10-16.
2. Begidova SN. Theoretical foundations of professional and creative development of the personality of specialists in physical education and sports. Maykop: Izdatelstvo AGU; 2013. 270 p.
3. Ershov AA. Leader and authority of the group: to the statement of the problem. Eksperimentalnaya i prikladnaya psikhologiya. Saint Petersburg. 2009.307 p.
4. Krasavtsev PV. A comprehensive assessment of the quality of professional preparedness of graduates of the Institute of Physical Culture for work in a university. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. 2013; 6: 42-44.
5. Platonov VN. Training athletes from different countries for the Olympic Games. Kiev, Olimpiyskaya literatura.: Izdatelsky dom D. Burago; 2012. 336 p.

6. Fedorov VV Formation of pedagogical invariants of the professional activity of a sports trainer in a new format of physical education. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. 2012; 8: 45-47.

7. Kholodov ZK. Theory and methodology of physical education and sport: textbook. allowance. Moscow.: Akademiya; 2000. 480 p.

8. Beutler I. 2008. Sport serving development and peace: Achieving the goals of the United Nations through sport. *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics*. 11. 359–369 p.

9. European Coaching Council. 2015. Review of the EU 5-level structure for the recognition of coaching competence and qualifications. Köln: European Network of Sports Science, Education and Employment; 146 p.

Надійшла 26.10.2019

---

***Інформація про автора***

Моспан Марина Олександрівна  
<https://orcid.org/0000-0003-2784-425>,  
[info\\_mospan@ukr.net](mailto:info_mospan@ukr.net)

Національний університет фізичного  
виховання і спорту України  
03150, вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна

***Information about the author***

Mospan Maryna  
<https://orcid.org/0000-0003-2784-425>,  
[info\\_mospan@ukr.net](mailto:info_mospan@ukr.net)

National University of Ukraine  
on Physical Education and Sport,  
03150, Kyiv, Fizkul'tury str., 1