

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра спорту та фітнесу**

**АКТУАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ТРЕНЕРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:

Студент 2 курсу, 201 М групи

Спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Ганкалюк Володимир Вікторович

Керівник: д-р. пед. наук, професор Зорій Я.Б.

Рецензент: канд. псих. наук, доц. Наконечний І.Ю.

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол №____ від листопада 2025 р.

Зав. кафедрою _____ проф. Анна ГАКМАН

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Ганкалюк В.В. Актуальні тенденції та перспективи розвитку вольових якостей у тренерів засобами фізичної культури та спорту.

Кваліфікаційна робота ОР Магістр зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича; 2025.

У магістерській роботі обґрунтовано значущість вольової сфери для професійної діяльності тренера, зокрема у контексті управління емоціями, прийняття відповідальних рішень, мотивації до результату та впливу на спортсменів.

Визначено особливості формування таких вольових якостей, як рішучість, самоконтроль, витримка, цілеспрямованість і ініціативність у майбутніх тренерів у процесі професійної підготовки, а також узагальнено практичний досвід діючих фахівців.

Запропоновано модель формування вольових якостей у системі підготовки тренерських кадрів. Визначено рекомендації щодо розвитку вольової сфери залежно від напрямку тренерської діяльності.

Ключові слова: вольові якості, тренер, фізична культура, спорт, професійна діяльність, модель формування, самоконтроль, витримка, підготовка кадрів.

ABSTRACT

Gankaliuk V.V. Current Trends and Prospects for the Development of Volitional Qualities in Coaches by Means of Physical Culture and Sports.

Qualification work OR Master's degree in specialty 017 "Physical Culture and Sports," Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University; 2025.

The master's thesis examines current trends and prospects in the development of volitional qualities in sports coaches through the use of physical culture and sports. The significance of volitional qualities for effective coaching is substantiated, particularly in the context of emotional self-regulation, decision-making, motivation, and influencing athletes.

The research examines the role of physical culture and sports as powerful tools for developing volitional traits such as determination, self-control, perseverance, goal orientation, and initiative. The study identifies the key features of forming these qualities in future coaches during their professional training and summarizes the practical experiences of active specialists.

A model for developing volitional competencies within the system of coach education is proposed. It includes motivational-value, activity-based, and reflexive-corrective components. Specific recommendations are offered for coaches at different levels of sport (youth, amateur, professional, elite).

Keywords: volitional qualities, coach, physical culture, sport, professional activity, development model, self-control, perseverance, staff training.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

(підпис)

_____ В.В. Ганкалюк

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ТРЕНЕРІВ.....	9
1.1. Сутність і структура вольових якостей у контексті професійної діяльності тренера.....	9
1.2. Психолого-педагогічні підходи до формування вольових якостей засобами фізичної культури і спорту.....	15
1.3. Вимоги до вольових якостей тренера у сучасному спортивному середовищі	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1. Методи дослідження	23
2.2. Організація дослідження.....	28
2.3. Узагальнення практичного досвіду тренерів щодо розвитку власних вольових якостей.....	37
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ТРЕНЕРІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	38
3.1. Рекомендації щодо розвитку вольових якостей у тренерів різного профілю.....	38
3.2. Модель формування вольових якостей у системі підготовки тренерських кадрів.....	42
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність теми.

Згідно академічної дефініції, воля – свідомо цілеспрямована активність людини, регулювання нею своєї поведінки та діяльності, що виражається в умінні переборювати внутрішні та зовнішні перешкоди на шляху до поставленої мети. Виникнувши історично в процесі праці та суспільної діяльності, воля, за словами І.М. Сеченова, виступає як діяльний бік розуму та моральних почуттів. Вона тісно пов'язана з характером людини і відіграє важливу роль в процесі пізнання та перетворення нею природи, суспільства та самої себе. Свідоме ставлення до занять фізичною культурою та спортом вимагає певних вольових зусиль. У процесі вольового акту перешкода, що виникає на шляху до мети, перемагаються за допомогою вольового зусилля – нервово-психічного напруження людини, яке мобілізує її фізичні та духовні сили на подолання цих перешкод.

Волю найчастіше розглядають як здатність людини свідомо досягати поставленої мети, долаючи зовнішні та внутрішні перешкоди. Одним із найсучасніших визначень волі є її розуміння як психічної функції, яка забезпечує контроль над власною поведінкою, свідоме регулювання дій і прагнення досягти мети. Воля трактується як сукупність вольових якостей, що допомагають людині керувати своєю поведінкою.

«Вольові якості – це стійкі особистісні характеристики, що виявляються при подоланні труднощів і не залежать від конкретної ситуації».

«Вольові зусилля визначаються як свідомо діяльність, спрямована на мобілізацію психічних і фізичних ресурсів для подолання об'єктивних та суб'єктивних труднощів» (Н. Рудюк & Г. Дубчак (2005), І. Дудник (2013)).

Рівень вольового зусилля залежить від значущості рішення для особистості, складності дії та її актуальності у конкретний момент. Вольові зусилля проявляються у вольових діях і пов'язані зі здатністю реалізувати значущі мотиви в процесі діяльності. Таким чином, готовність до вольових

зусиль можна оцінювати через здатність людини діяти у відповідності до своїх мотивів і цілей.

Самооцінка та усвідомлене прогнозування досяжності поставлених цілей відіграють ключову роль у формуванні змістовних аспектів мотивації тренера. Віддалені цілі забезпечують стійкість прояву вольових зусиль, тоді як найближчі цілі стимулюють інтенсивність цих зусиль у процесі виконання вольових дій. Окрім наявності цілей та усвідомлених мотивів, важливим елементом прояву вольових зусиль є вольова налаштованість. Вона сприяє корекції дій, підтримує готовність долати труднощі та приймати оптимальні рішення, зокрема в умовах спортивних змагань.

За своїм змістом та цілями тренерська робота є педагогічною працею. Проте за своєю структурою і компонентним складом ця діяльність містить в собі багато характеристик організаторської роботи з виховним ефектом, бо тренер впливає на спортсменів не лише методами навчання і спортивного тренування, скільки своєю особистістю у своєрідності поєднання її властивостей і здібностей.

Розвиток вольових якостей є передумовою успіху в професійній діяльності тренера. Найважливішими вольовими якостями тренера вважаються: цілеспрямованість, ініціативність, сміливість, рішучість, витримка й самоконтроль. Всі ці якості перебувають у тісному взаємозв'язку й взаємовпливі. Враховуючи специфіку професійної діяльності спортивного тренера, пов'язану з фізичними навантаженнями, психологічними особливостями як вихованців, так і, власне, самого тренера, постійно змінюваними факторами зовнішнього середовища, роль сформованості його вольових якостей є надзвичайно важливим чинником успішної й ефективної роботи.

І. Наконечний (2015) стверджує, що перемога над собою у різних ситуаціях залежить від розвитку вольової сфери спортсменів, що проявляється в різних вольових якостях: завзятості, сміливості, наполегливості, терплячості, рішучості, оптимістичності, дисциплінованості, безстрашності, витримці та інших. У залежності від індивідуального характеру кожна особистість не може володіти всіма цими якостями однаковою мірою. У психологічній і педагогічній

науці приділяється велика увага пошуку саме шляхів розвитку та удосконалення сили волі у різних сферах діяльності, у тому числі і спортивної.

Успішність професійної діяльності тренера значною мірою визначається сформованістю вольових якостей, серед яких ключовими є цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, сміливість, витримка та самоконтроль. Ці якості забезпечують ефективне керівництво тренувальним процесом, здатність приймати відповідальні рішення в складних умовах, а також слугують зразком для виховання морально-вольової стійкості у спортсменів. Актуальні тенденції розвитку сучасного спорту, підвищення конкуренції та вимог до професіоналізму тренера обумовлюють потребу в поглибленому вивченні педагогічних можливостей фізичної культури як засобу розвитку вольової сфери.

Мета дослідження

Проаналізувати актуальні тенденції та окреслити перспективні напрями розвитку вольових якостей у тренерів засобами фізичної культури та спорту.

Завдання дослідження:

З'ясувати теоретико-методологічні засади формування вольових якостей у тренерів.

Проаналізувати чинники, що впливають на розвиток вольових якостей у професійній діяльності тренера.

Вивчити сучасні підходи та засоби фізичної культури й спорту, які сприяють розвитку вольової сфери.

Визначити перспективні напрямки удосконалення системи підготовки тренерських кадрів у контексті розвитку вольових якостей.

Запропонувати модель формування вольових якостей у системі підготовки тренерських кадрів.

Об'єкт дослідження: Процес професійної підготовки та діяльності тренерів у сфері фізичної культури і спорту.

Предмет дослідження: Форми, методи і засоби, що сприяють розвитку вольових якостей у тренерів засобами фізичної культури і спорту.

Методи дослідження:

Аналіз наукової літератури, компаративний аналіз педагогічного досвіду, анкетування та опитування фахівців, спостереження за тренувальним процесом, узагальнення практичних матеріалів.

Наукова новизна: Уточнено сутність поняття «вольові якості» тренера в сучасних умовах; систематизовано засоби фізичної культури та спорту, ефективні для їх розвитку; запропоновано перспективну модель формування вольової сфери в підготовці тренерів.

Практичне значення: Матеріали дослідження можуть бути використані в освітньому процесі ЗВО, у роботі кафедр фізичного виховання, підвищенні кваліфікації тренерських кадрів, а також у програмах саморозвитку фахівців сфери спорту.

Структура роботи:

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 46 джерел. Обсяг роботи становить 60 сторінок.

Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ТРЕНЕРІВ

1.1. Сутність і структура вольових якостей у контексті професійної діяльності тренера

Сучасна теорія волі досі не визначилася з питанням співвідношення когніцій «вольові якості» та «вольові зусилля», оскільки серед науковців поки немає єдиної думки щодо їх змісту. Також недостатньо досліджені аспекти сутності вольових зусиль, їх змістовної характеристики, способів оцінки та формування. Це підтверджує актуальність подальшого вивчення проблем волі у системі фізичної культури і спорту (О. Аксьонова (2015), О. Артюшенко (2012), І. Бех (2009))

Як будь-який педагог, спортивний тренер, вчитель фізкультури, викладач фізичного виховання повинні вирішувати завдання з всебічного розвитку особистості чи особистостей, які займаються певними видами рухової активності. Виховні функції такого фахівця не вичерпуються керівництвом фізичною освітою та розвитком фізичних здібностей. Щоб успішно здійснювати навчально-тренувальну діяльність, формуючи також засобами фізичного виховання у спортсмена певні людські якості, специфічні навички спілкування у форматі «тренер – спортсмен» та «спортсмен-спортсмен», тренеру необхідно знати властиві людині соціально зумовлені риси, так і індивідуальні властивості особистості.

Тому, саме витримка і розвинені вольові якості й риси, помножені на знання тренером індивідуальних особливостей своїх вихованців забезпечать йому комфортне і впевнене подолання негативних факторів тренувально-змагальної роботи. Серед таких виокремлюємо наступні: Психічне напруження, що може бути викликане: гіперактивністю спортсменів під час тренувань, особливо у молодших вікових групах; необхідність переключення з однієї вікової групи на іншу; значним навантаженням на мовний апарат і голосові

зв'язки; відповідальністю за життя та здоров'я вихованців, враховуючи травмонебезпечність багатьох видів рухової активності.

Крім психічного напруження, тренер повинен долати наслідки фізичного навантаження, пов'язаного з: необхідністю показувати фізичні вправи; здійснювати деякі, особливо складні фізичні дії разом зі спортсменами; забезпечувати їхнє страхування при виконанні фізичних вправ.

Усе це вимагає від тренера певних емоційно-вольових зусиль, сформованих на основі загальних та спеціальних знань, умінь і навичок.

Знання є одним з чинників, що визначають можливості спортивного тренера в його професійній діяльності. Загальні знання характеризують світогляд і загальну культуру тренера. Спеціальні знання, необхідні для здійснення ним своєї професійної діяльності, варто розділити за змістом на фізкультурно-спортивні, медико-біологічні та психолого-педагогічні. Крім того, спеціальні знання поділяються на теоретичні, практичні й методичні.

Теоретичні знання найчастіше орієнтовані на відповідь на питання: «Що?» і «Чому?». Ці знання стосуються найважливіших питань історії та теорії фізичного виховання та спорту, біології, біохімії, фізіології та біомеханіки організму спортсмена, психолого-педагогічних принципів навчання, виховання та розвитку, психологічних закономірностей спортивної діяльності та ін.

Практичні знання спортивного тренера та вчителя фізичного виховання стосуються перш за все того, як потрібно робити ту чи іншу вправу, як проводити психодіагностичне дослідження, корекцію та самокорекцію психічного стану та самопочуття.

Методичні знання також дають можливість відповісти на питання, як потрібно робити, але стосуються вже не власне виконання фізичних вправ, а виконання їх вихованцями тренера (вчителя фізичної культури). Це знання й розуміння того, як навчити когось.

Варто підкреслити таку особливість знань спортивного тренера як їх оперативність. Вона стосується не лише знань про новітні методики тренування та навчання вихованців, але й про значні спортивні події, що відбуваються в

нашій країні та за кордоном і опосередковано здійснюють вплив на якість комунікації у форматі «тренер – спортсмен».

Уміння – це практичне володіння способами виконання окремих дій чи діяльності в цілому відповідно до правил і цілей цієї діяльності. Уміння тренера діляться на конструктивні, організаторські, комунікативні, гностичні та рухові.

Конструктивні уміння допомагають тренеру конструювати, планувати свою діяльність. До них відносяться уміння: відбирати і будувати (компонувати) спеціальний навчальний матеріал, здійснювати перспективне і поточне планування, планувати придбання і ремонт спортивного устаткування й інвентарю. Особливо цінним є уміння коригувати ці плани.

Організаторські уміння пов'язані з реалізацією запланованого. Учитель і тренер повинні вміти організувати свою діяльність і діяльність вихованців і досягати успіху, часто – за допомогою вольових зусиль.

Уміння тренера спілкуватися з вихованцями, колегами по тренерській роботі, батьками спортсменів, стейкхолдерами, представниками спортивних федерацій знаходити раціональні шляхи взаємодії з усіма елементами соціуму – це комунікативні уміння. Такі уміння умовно поділяються на три групи: власне комунікативні, дидактичні й ораторські уміння. Власне комунікативні уміння (спілкуватися, уважно вислуховувати, адекватно реагувати, планувати на основі спілкування певні стосунки) виражаються в уміннях вступати в контакт з людьми, вибудовувати з ними відносини. Дидактичні пов'язані з уміннями тренера ясно і зрозуміло доносити до свідомості спортсменів алгоритм тренувально-змагального процесу. Це – уміння пробудити інтерес до конкретного виду фізичних навантажень, передати свою переконаність і захопленість вихованцям, управляти увагою спортсмена (команди) та прогнозувати наслідки й результати своїх спортивно-педагогічних впливів. Ораторські уміння забезпечує насамперед культура мовлення, володіння спеціальним термінологічним багажем. до оволодіння якими повинен прагнути кожен педагог.

Гностичні уміння пов'язані з пізнанням спортивним тренером особистостей спортсменів, психології командної взаємодії в цілому; з аналізом педагогічних ситуацій і результатів своєї діяльності, з умінням застосовувати свої знання в галузі фізичної культури і спорту на практиці, з аналізом тренувальної та змагальної ситуацій. Гностичні уміння базуються на перцептивних здібностях: умінні спостерігати, помічати, запам'ятовувати. Вони містять у собі й уміння користуватися методичною та спеціальною літературою, рекомендаціями тренерів–наставників і уміння проводити елементарні дослідження, аналізуючи їхні результати.

Рухові уміння відображають техніку виконання тренером фізичних вправ, навички страховки спортсменів при навчанні їх виконанню певних прийомів. Правильний показ тієї чи іншої фізичної вправи, що входить у програму навчання, визначає ефективність тренувальної діяльності спортсменів. Важливими руховими уміннями спортивного тренера є також уміння й навички виконання страховки, прикладні уміння, необхідні при поточному ремонті спортивного обладнання й інвентарю тощо.

Професійна діяльність тренера потребує високої вольової організації, оскільки вона поєднує педагогічне керівництво, психолого-мотиваційний вплив, стратегічне планування та оперативне прийняття рішень у складних і нестандартних ситуаціях. У цьому контексті вольові якості розглядаються як психологічні властивості особистості, що виявляються у здатності свідомо долати внутрішні й зовнішні труднощі, спрямовуючи зусилля на досягнення поставленої мети. Крім того, тренерська діяльність характеризується високим рівнем емоційного та психологічного навантаження, що вимагає від фахівця не лише високої професійної компетентності, але й розвинених вольових якостей. Вольові якості є сукупністю особистісних характеристик, які забезпечують здатність людини до свідомого управління своєю поведінкою, подолання внутрішніх та зовнішніх перешкод і досягнення поставлених цілей.

У контексті тренерської діяльності можна виділити низку ключових вольових якостей, які є критично важливими для її ефективності:

Цілеспрямованість – здатність тренера чітко визначати довгострокові та короткострокові реалістичні цілі для себе та своїх підопічних і неухильно рухатися до їх досягнення, незважаючи на труднощі. Саме це дозволяє зберігати ефективність під час тривалого тренувального циклу (Duckworth, 2016).;

Ініціативність – схильність до самостійного прийняття рішень і пропозиції нових підходів;

Рішучість та сміливість – вміння швидко та обґрунтовано приймати важливі рішення в умовах обмеженого часу або невизначеності (наприклад, під час змагань, при зміні тактики, чи ухваленні кадрових рішень) та готовність нести за них відповідальність, ризикувати, захищати власні позиції, долати страхи. Вони проявляються у стратегічному мисленні, виборі тактичних рішень під час змагань та формуванні оптимальної структури тренувального процесу (Soha & Dobrovolsky, 2022).

Наполегливість та витримка: – здатність продовжувати роботу над досягненням мети навіть після невдач, зберігати високий рівень активності та концентрації протягом тривалого періоду, долаючи втому та монотонність тренувального процесу Вони разом з резильєнтністю є базою для запобігання професійному вигоранню й підтримання внутрішньої гармонії (Frost, Smith, & Roberts, 2024). Сучасні дослідження доводять, що тренери з високим рівнем резильєнтності більш ефективно організовують тренувальний процес, демонструють кращі комунікативні навички та стабільні результати діяльності (Mattioli1885 Journals, 2024).

Самовладання та емоційна стійкість: – уміння контролювати власні емоції, поведінку та дії в стресових або конфліктних ситуаціях, зберігаючи об'єктивність та професіоналізм, особливо у взаємодії зі спортсменами. Дослідження показують, що тренери з високим рівнем самоконтролю мають кращі результати у сфері міжособистісних комунікацій і довше зберігають професійну мотивацію (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004).

Самостійність: – здатність до ініціативи, планування та організації тренувального процесу, а також прийняття рішень без постійної зовнішньої підтримки.

Розвиток цих якостей у тренера відбувається як через самовиховання, так і в процесі цілеспрямованої роботи в рамках професійної підготовки та підвищення кваліфікації. Вивчаючи педагогічні умови формування вольових якостей у спортивних тренерів, науковці виокремлюють:

Теоретичну підготовку: оволодіння знаннями про психологію волі, її значення у спорті та повсякденному житті, а також про методи та прийоми саморегуляції.

Практичну діяльність: створення ситуацій, що вимагають подолання труднощів, прийняття відповідальних рішень, роботи в умовах емоційної напруги.

Використання методів впливу: застосування словесних (доведення, роз'яснення, переконання), наочних (приклад, зокрема й особистий), практичних (змагальний метод, ускладнення завдань, створення змагальних ситуацій на тренуваннях) методів для стимулювання вольових проявів.

Вольова регуляція є базисом, на якому будується професійна самореалізація тренера. Вона тісно пов'язана з мотиваційною сферою, емоційною стабільністю, стресостійкістю та моральними якостями особистості.

Науковці (зокрема, Соха, Добровольський, Турдімуродов, Педорич і ін.) підкреслюють, що формування вольових якостей – це не спонтанний, а свідомо організований процес, який залежить від цілеспрямованої педагогічної роботи, мотиваційного середовища та індивідуальної налаштованості тренера на професійне вдосконалення.

Таким чином, вольова сфера тренера виступає не лише особистісною якістю, а необхідною складовою його педагогічної компетентності, від якої залежить ефективність спортивної підготовки, виховання спортсменів і розвиток їхніх власних морально-вольових якостей і рис.

1.2. Психолого-педагогічні підходи до формування вольових якостей засобами фізичної культури і спорту

Сучасні тенденції розвитку спорту, зокрема зростання конкуренції, інтенсифікація змагального процесу та впровадження інноваційних технологій, актуалізують потребу у високій вольовій стійкості, адаптивності та відповідальності спортивного тренера. Вольові характеристики, згадувані нами в попередньому підрозділі – утворюють ядро його лідерської компетентності, визначаючи ефективність управління командою, здатність мотивувати спортсменів і підтримувати позитивний психологічний клімат у колективі.

Можна додати ще «Відповідальність», яка охоплює моральний, організаційний та етичний аспекти професії тренера. Вона виявляється у здатності брати на себе відповідальність за результати спортсменів, створювати безпечне середовище та слугувати прикладом для наслідування (Martens, 2012; Northouse, 2021). Відповідальний тренер не лише керує командою, а й формує систему цінностей, що визначає поведінку спортсменів.

Вольові характеристики тренера є не ізольованими рисами, а системною складовою його лідерської компетентності. Вони взаємодіють із компонентами емоційного інтелекту, мотивації досягнення та комунікативними здібностями. У контексті трансформаційного лідерства (Avolio & Bass, 2004; Kouzes & Posner, 2017) вольова готовність дозволяє тренеру надихати команду, долати кризові ситуації та сприяти розвитку спортсменів як особистостей.

Таким чином, розвиток вольових характеристик має бути одним із пріоритетних напрямів підготовки спортивних тренерів. Його ефективність забезпечується через спеціально організовані педагогічні інтервенції, тренінги саморегуляції, симуляційні вправи та коучингові програми, які сприяють підвищенню психологічної стійкості, рішучості й емоційної врівноваженості.

Формування вольових якостей у тренерів як педагогічна проблема розглядається в контексті поєднання психологічних механізмів саморозвитку з освітньо-тренувальною діяльністю. Вивчення наукових джерел (Нестеренко & Хоружий, Педорич, Turdimurodov, Mospan & Kovalchuk) дозволяє виокремити

низку основних психолого-педагогічних підходів до формування вольової сфери особистості в умовах фізкультурно-спортивної діяльності:

Акмеологічний підхід орієнтований на самоактуалізацію особистості тренера, його здатність до постійного саморозвитку, самодисципліни та досягнення «піку професіоналізму». Вольові якості вважаються результатом свідомого вдосконалення себе через подолання труднощів, рефлексію та професійне самоствердження.

Особистісно-орієнтований підхід зосереджується на розвитку вольової сфери з урахуванням індивідуальних особливостей тренера: темпераменту, характеру, типу нервової системи, рівня мотивації. В межах цього підходу фізична культура використовується як інструмент для самопізнання та зміцнення морально-вольових рис.

Діяльнісний підхід розглядає вольові якості як такі, що формуються у процесі практичної діяльності, насамперед – у процесі тренерської взаємодії з підопічними, планування й керування тренувальними навантаженнями, аналізу результатів змагань тощо. Основна роль тут належить ситуаціям, які вимагають від тренера наполегливості, рішучості та самоконтролю.

Компетентнісний підхід передбачає, що вольові якості входять до складу ключових компетентностей тренера – зокрема управлінської, психологічної, комунікативної. Формування вольової компетентності відбувається через спеціально організовані освітні модулі, тренінги та систему наставництва.

Виховний підхід. Вольові якості формуються через етично спрямовану педагогічну взаємодію, приклад особистості тренера або наставника, викладача закладу вищої світи фізкультурного профілю, а також через виховні заходи, спрямовані на формування відповідальності, дисципліни та внутрішньої мотивації.

Значна частина дослідників вказує на високу ефективність занять спортом як засобу розвитку вольових якостей: це змагання, подолання труднощів, витримка, відповідальність за результат. Спортивна діяльність стимулює тренера

постійно виходити за межі власного комфорту, формуючи при цьому стійку вольову саморегуляцію.

Таким чином, поєднання психолого-педагогічних підходів дозволяє системно впливати на вольову сферу тренера, використовуючи ресурси фізичної культури як засіб гармонійного особистісного і професійного розвитку.

1.3. Вимоги до вольових якостей тренера у сучасному спортивному середовищі

Сучасне спортивне середовище характеризується високою мінливістю, зростанням конкуренції, цифровізацією тренувального процесу, посиленням психологічного навантаження на спортсменів і тренерів. У таких умовах професія тренера належить до категорії діяльності підвищеної відповідальності та стресогенності. Тому вимоги до тренера виходять далеко за межі технічної компетентності й охоплюють широкий спектр вольових якостей, без яких неможливе ефективне лідерство, управління командою та підтримання психологічної стійкості колективу.

Вольові якості визначають здатність тренера діяти цілеспрямовано, подолати труднощі, приймати відповідальні рішення, підтримувати дисципліну та мотивувати команду. У роботі Петровської та Малиновського (2024) зазначено, що вольова сфера є структурною частиною моделі професійно важливих якостей тренера, займаючи 3,16 % у загальній професійній структурі, що вказує на її вимірність та суттєвість у діяльності висококваліфікованого тренера. Водночас автори наголошують, що моральні якості (12,15 %) та інтелектуальні якості (18,99 %) взаємодіють з вольовими, формуючи комплекс професійно важливих характеристик (Петровська & Малиновський, 2024).

Рішучість і здатність до швидкого прийняття рішень. Змагальна діяльність часто відбувається в умовах невизначеності та дефіциту часу. Тренер має швидко оцінювати ситуацію, приймати тактичні рішення, формувати оновлені установки для спортсменів, змінювати схему гри або стратегію виступу.

У дослідженнях вказується, що тренер з високим рівнем рішучості здатний до «миттєвої корекції дій спортсменів», демонструє сміливість і впевненість у власній компетентності (Петровська & Малиновський, 2024).

Рішучість є основою лідерства тренера і прямо впливає на довіру спортсменів до його управлінських рішень.

Самоконтроль та емоційна врівноваженість. Згідно з моделлю професійно важливих якостей тренера, емоційна стійкість і самоконтроль є базовими складовими поведінки тренера, що визначають його здатність підтримувати стабільний психологічний клімат у команді.

Тренер повинен: стримувати власні емоції в конфліктних ситуаціях; демонструвати зразок послідовності й витримки; знижувати напруженість у команді; не допускати емоційних зривів і неконструктивних реакцій.

На думку авторів, нестача самоконтролю у тренера спричиняє дезорганізацію команди, погіршення комунікації та зниження віри спортсменів у власні сили (Петровська & Малиновський, 2024).

Наполегливість, цілеспрямованість і воля до досягнення результату. Вольова витривалість тренера – це здатність до: подолання тривалих тренувальних навантажень; підтримування мотивації спортсменів під час кризових періодів; системного руху до результату попри невдачі; дотримання чітких планів та програм підготовки.

У статті підкреслено, що наполегливість є ключовим критерієм професіоналізму тренера, оскільки визначає не лише його власну поведінку, а й стиль виховного впливу на спортсменів (Петровська & Малиновський, 2024).

Сміливість і готовність до інновацій. Новітні технології, аналітика даних, тренувальні платформи й біомеханічні засоби в спорті вимагають від тренера сміливості впроваджувати інновації. Сміливість у цьому контексті – не ризикованість без підстав, а готовність вийти за межі традиційних схем, оновити методику, модернізувати тренувальний процес.

Автори моделі стверджують, що «ризикованість, сміливість і новаторство» є важливими складовими вольової сфери тренера, без яких неможливий сучасний спортивний прогрес (Петровська & Малиновський, 2024).

Відповідальність і самодисципліна. Відповідальність тренера поширюється на: фізичний і психічний стан спортсменів; спортивний результат команди; дотримання етичних норм; дотримання правил та регламентів; організацію тренувального процесу.

Науковцями підкреслено, що відповідальність є однією з провідних компетентностей тренера, яка пов'язана з його здатністю підтримувати дисципліну, дотримуватися професійного кодексу та виступати прикладом для спортсменів (Петровська & Малиновський, 2024).

Вольові якості в контексті командної взаємодії. Висока згуртованість команди значною мірою зумовлена вольовими характеристиками тренера. Петровська та Малиновський підкреслюють, що: тренер формує психологічний клімат у групі; вольова поведінка тренера є моделлю для наслідування; стресостійкість тренера прямо впливає на стресостійкість спортсменів; комунікативні та вольові якості поєднуються в єдину систему впливу.

Отже, тренер із високим рівнем вольових якостей здатний до формування єдиного, емоційно стабільного, бойового спортивного колективу.

Разом з тим, сучасне спортивне середовище висуває високі вимоги до тренера не лише як до фахівця зі знаннями у фізіології, методиці тренувань та спортивній тактиці, але й як до лідера, наставника, психолога і комунікатора. Усе це потребує наявності у спортивного тренера сформованих вольових якостей, які забезпечують ефективність прийняття рішень, здатність протистояти стресам, керувати емоціями та надихати спортсменів на досягнення результату.

Вимоги до вольових якостей тренера у сучасному спортивному середовищі зростають пропорційно до ускладнення професійних завдань, підвищення рівня конкуренції та інтенсивності міжособистісних комунікацій у спортивних командах. Як зазначають С. В. Черевко, В. А. Дорош, Н. В. Лутаєва та В. Умеренко (2025), формування вольових якостей у процесі професійної

підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту має не лише психологічне, а й аксіологічне значення, адже ці якості забезпечують саморегуляцію, цілеспрямованість і відповідальність як базові складники професійної зрілості. Автори підкреслюють, що виховання волі є процесом свідомого подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів, спрямованих на розвиток здатності діяти згідно з моральними нормами та соціальною відповідальністю.

У контексті тренерської діяльності це означає, що вольові якості виступають механізмом інтеграції когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів професіоналізму. Тренер повинен володіти розвиненим самоконтролем, умінням долати професійні стреси, здатністю зберігати мотивацію спортсменів і підтримувати стабільний морально-психологічний клімат у команді. Згідно з висновками Черевка та співавторів (2025), вольова регуляція є критерієм сформованості професійної компетентності педагога, адже визначає його готовність до відповідального прийняття рішень і досягнення стратегічних цілей навіть у нестандартних ситуаціях.

Звідси, на думку Черевка з колегами (2025) впливає, що у процесі підготовки спортивних тренерів необхідно не лише формувати знання і навички, а й розвивати вольові якості як фундамент професійного лідерства. Ці риси – рішучість, стійкість, наполегливість, самодисципліна та етична відповідальність – мають стати об'єктом цілеспрямованого педагогічного впливу, інтегрованого у навчально-тренувальні програми, тренінги саморегуляції й особистісного зростання.

Зміни у спортивній галузі – зростання конкуренції, інтенсивність змагального процесу, впровадження інноваційних підходів у тренування – актуалізують потребу у вольовій стійкості, адаптивності та відповідальності тренера. Сучасна модель професійної діяльності тренера вимагає не лише високого рівня фахової компетентності, а й розвинутого вольового потенціалу, який забезпечує здатність долати труднощі, ефективно діяти в умовах невизначеності та емоційного напруження.

Особливо важливою рисою сучасного тренера є *здатність бути прикладом для наслідування* – демонструвати високий рівень професійної культури, витримку, чесність, дисциплінованість та організованість. У цьому контексті вольові якості набувають не лише психологічного, а й етичного виміру, виступаючи важливим чинником формування авторитету тренера. Саме через особистий приклад, моральну цілісність і лідерську послідовність тренер забезпечує стійкість команди, виховує спортсменів у дусі взаємоповаги, наполегливості й віри у власні сили.

Дослідники підкреслюють, що в умовах зростаючого психологічного тиску на тренерів (результативність, оцінювання з боку батьків, керівництва, публічність у ЗМІ, неадекватність реакцій трибун (вболівальників)) саме вольова зрілість дає змогу зберігати професійну ефективність та внутрішній баланс.

Таким чином, вимоги до вольових якостей тренера в сучасному спортивному середовищі мають комплексний характер: вони охоплюють як професійно-функціональні, так і особистісно-моральні аспекти. Їхній розвиток є запорукою не лише особистісного успіху тренера, а й формування сильної, психологічно стабільної команди. Отже, вольові якості є невід'ємною складовою професійної діяльності тренера, позаяк вони забезпечують ефективне прийняття рішень, контроль та керування емоціями, відповідальність за результат і виховний вплив на спортсменів. До ключових вольових якостей тренера належать цілеспрямованість, рішучість, самоконтроль, ініціативність, витримка та сміливість, які гармонійно пов'язані між собою та з іншими особистісними якостями й рисами. Формування вольових якостей потребує системного педагогічного підходу, що базується на особистісно-орієнтованих, діяльнісних, компетентнісних та акмеологічних засадах. Сучасне спортивне середовище вимагає від тренера високого рівня вольової організованості, психологічної стійкості, гнучкості та готовності до інноваційних змін.

Аналіз наукових досліджень дає підстави стверджувати, що у сучасному спорті до тренера висувуються підвищені вимоги щодо рівня його вольової сфери. Вольові якості є не лише психологічними характеристиками особистості,

а й професійно важливими компонентами компетентності тренера, що забезпечують ефективність його педагогічного, організаційного та лідерського впливу.

Розділ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Фізична культура і спорт виступають надзвичайно ефективним засобом формування вольових якостей, оскільки вони природно включають ситуації подолання труднощів, боротьби, змагання і самодисципліни. У процесі спортивної діяльності тренер постійно взаємодіє з обставинами, які вимагають вольової регуляції – від планування тренувального процесу до реакції на непередбачувані події під час змагань.

Наукові джерела (Педорич, Луценко, Пігуль, 2024; Soha et al., 2022; Turdimurodov, 2023) свідчать про те, що саме специфіка фізкультурної діяльності створює унікальні умови для розвитку таких якостей, як: наполегливість – через необхідність досягнення довготривалих цілей; рішучість – під час прийняття тактичних рішень; самоконтроль – у ситуаціях психоемоційного напруження; сміливість – при долатті страху перед поразкою або відповідальністю.

У сучасній системі професійної підготовки майбутніх тренерів та фахівців з фізичної культури дедалі більше уваги приділяється розвитку особистісної, зокрема вольової, складової професійної компетентності. Фізична культура й спорт розглядаються не лише як сфера діяльності, що передбачає досягнення високих результатів, а й як універсальний засіб формування характеру, сили волі, самодисципліни та психологічної стійкості.

На думку Т. В. Хоми (2022), сучасна підготовка тренерів-викладачів має бути зорієнтована не тільки на здобуття знань і практичних навичок, а й на розвиток особистісних і морально-вольових якостей. Дослідниця підкреслює, що у процесі професійного становлення тренер має навчитися діяти в умовах невизначеності, швидко адаптуватися до нових вимог, приймати нестандартні рішення та зберігати емоційну рівновагу навіть у критичних ситуаціях. Саме вольова регуляція стає тим психологічним ресурсом, який дозволяє досягати високої ефективності професійної діяльності та підтримувати мотивацію в довготривалому тренувальному циклі.

Дослідження Я. Зайцевої, І. Тараненка та Ю. Шостак (2022) конкретизує, що засоби спортивних ігор є одним із найефективніших шляхів виховання морально-вольових якостей, оскільки вони природно поєднують змагальність, колективну взаємодію та емоційно насичену діяльність. Автори розробили модель формування вольових якостей учнів засобами спортивних ігор, у якій ключову роль відіграють такі педагогічні умови: поступове ускладнення ігрових завдань, емоційна насиченість навчального процесу, зворотний зв'язок тренера з вихованцями та створення ситуацій морального вибору. Згідно з висновками дослідників, систематичне застосування спортивних ігор сприяє розвитку рішучості, наполегливості, колективізму та вміння долати емоційні труднощі (Zaitseva, Taranenko, & Shostak, 2022).

Не менш важливим напрямом сучасних наукових пошуків є дослідження саморегуляції як механізму розвитку вольових якостей спортсмена. Р. Гах (2025) акцентує увагу на тому, що формування саморегуляції відбувається через системне вдосконалення вольових актів – уміння контролювати свої дії, керувати емоціями, долати внутрішні конфлікти та зберігати мотивацію до тренувань. Дослідник доводить, що тренувальний процес повинен включати спеціально організовані вправи, спрямовані на розвиток вольових якостей, зокрема самодисципліни, відповідальності, цілеспрямованості та стійкості до стресу. Він підкреслює, що через фізичні навантаження формується не лише фізична, а й психологічна готовність спортсмена до подолання труднощів, що, своєю чергою, є показником сформованої волі (Гах, 2025).

Особливу увагу на педагогічні засоби позашкільних закладів фізкультурно-спортивного спрямування звертають Р. Маслюк і С. Пензай (2023). Вони зазначають, що саме у позаурочній діяльності створюються умови для формування вольових якостей через добровільність участі, ігровий характер занять та емоційно насичені ситуації змагання. Автори доводять, що систематична участь учнів у спортивних заходах розвиває в них такі якості, як сміливість, наполегливість, самоконтроль, відповідальність і взаємопідтримка. Особливу увагу приділено ролі тренера-вихователя, який має не лише

демонструвати приклад вольової поведінки, а й цілеспрямовано створювати виховні ситуації, що стимулюють учнів до вольових зусиль і рефлексії власної поведінки.

З позицій педагогічної психології важливими є й результати дослідження В. В. Пічуріна (2022), який довів ефективність занять спортивною гімнастикою у формуванні вольових якостей студентської молоді. За його спостереженнями, спортивна гімнастика є одним із видів діяльності, що вимагає системного прояву самодисципліни, точності, самоконтролю, рішучості та впевненості у власних діях. Автор наголошує, що повторюваність і послідовність виконання складних гімнастичних елементів розвивають здатність долати страх, контролювати емоційні реакції та підтримувати мотивацію в процесі тривалих тренувань.

Узагальнюючи результати наведених досліджень, можна стверджувати, що засоби фізичної культури й спорту є потужним інструментом розвитку вольової сфери особистості. Вони поєднують фізичне навантаження, емоційний досвід і соціальну взаємодію, що створює унікальні умови для формування цілеспрямованості, витривалості, рішучості та моральної відповідальності. При цьому педагогічна ефективність фізичної активності визначається не стільки інтенсивністю фізичних вправ, скільки методичною організацією процесу, наявністю мотиваційного середовища й особистісного прикладу тренера.

Важливо зазначити, що розвиток вольової сфери майбутніх тренерів має системний характер і потребує інтеграції педагогічних, психологічних та фізкультурних компонентів. Як підкреслює Хома (2022), саме поєднання професійної компетентності, етичної зрілості та вольової стабільності забезпечує конкурентоспроможність сучасного тренера. Фізичні вправи, спортивні ігри, гімнастика, командні види спорту та тренування з елементами саморегуляції стають не лише засобами фізичного розвитку, а й педагогічними механізмами формування стійких морально-вольових якостей.

Таким чином, фізична культура та спорт виступають важливими детермінантами виховання волі як у професійній підготовці тренерів, так і у вихованні спортсменів. Вольові якості – це не вроджений набір характеристик, а

результат системного педагогічного впливу, який забезпечує становлення цілісної, саморегульованої та відповідальної особистості, здатної до ефективної діяльності в умовах сучасного спорту.

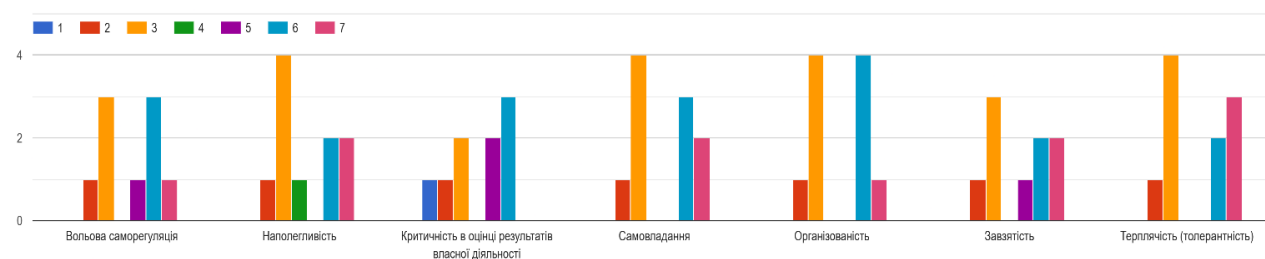
Окрему роль відіграють ігрові та змагальні види спорту, де навички швидкого прийняття рішень, подолання втоми, командної взаємодії формують вольову стійкість. У тренерській діяльності спорт є не лише інструментом професійної підготовки, а й механізмом самовиховання, оскільки змушує постійно розвивати витримку, самоконтроль і відповідальність.

У свою чергу, фізична культура як педагогічне явище також слугує засобом формування ціннісного ставлення до зусилля, праці над собою, вміння долати перешкоди. Завдяки цілеспрямованому виховному потенціалу вона дозволяє формувати вольові якості системно – через вправи, методику тренувань, контроль результатів та формування самосвідомості.

Важливо відзначити, що сучасні тенденції в освіті тренерських кадрів передбачають інтеграцію психологічної підготовки у фізичне виховання: елементи тренінгів саморегуляції, розвиток навичок емоційного контролю, стрес-менеджменту – усе це посилює формування вольових якостей засобами фізичної культури.

Для визначення чинників, що впливають на розвиток вольових якостей у професійній діяльності тренера ми запропонували тренерам – учасникам опитування визначити, які із них зазначених у переліку Показників вольових якостей тренерів (додаток 2) на їхню думку є більш важливими, а які – не дуже.

Показники вольових якостей тренерів



На початковому етапі, учасники опитування визначили найбільш важливими показниками Терплячість (толерантність), Самовладання (по 4,6 бала

з 7), а найменш важливим – Критичність в оцінці власної діяльності (3,6 бала з 7). З решти показників – 4,2 – 4,4 бала.

Підсумовуючи вищезазначене, наголошуємо, що фізична культура і спорт – це не лише форма професійної реалізації тренера, а й потужний інструмент цілеспрямованого розвитку його вольової сфери, що має бути усвідомлено використаний у системі підготовки фахівців з урахуванням сучасних психолого-педагогічних підходів до формування вольових якостей тренерів.

Сучасна педагогіка та психологія спорту відходять від застарілих уявлень про волю як про вроджену або виключно дисциплінарну якість. Натомість акцентується увага на системному підході, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії.

1. Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) передбачає навчання тренерів ідентифікувати та змінювати дезадаптивні думки, які виникають у стресових ситуаціях (наприклад, страх поразки, сумніви у власній компетентності). Тренери вчаться використовувати техніки самоінструкції, позитивного мислення та візуалізації успіху. Це допомагає не просто «терпіти» труднощі, а свідомо керувати своєю поведінкою та емоціями.

2. Метод цілепокладання (Goal Setting) базується на твердженні, що формування вольових якостей неможливе без чітко визначених, реалістичних та вимірюваних цілей (принцип SMART-цілей). Для тренера це означає вміння розбивати глобальні завдання на конкретні етапи, що дозволяє підтримувати мотивацію, бачити прогрес та розвивати наполегливість. Процес досягнення малих цілей стає тренуванням вольового зусилля.

3. Розвиток емоційного інтелекту (EI). Сучасні дослідження підкреслюють взаємозв'язок між високим рівнем EI та вольовою регуляцією. Тренер з розвиненим емоційним інтелектом краще розуміє свій психоемоційний стан та стан своїх підопічних, вміє ефективно керувати конфліктами та стресом. Це безпосередньо впливає на його витримку та самоконтроль у критичні моменти.

4. Застосування інтерактивних та імітаційних методів (використання рольових ігор, кейс-стаді, симуляційних тренінгів) дозволяє тренерам

відпрацьовувати вольову поведінку в умовах, максимально наближених до реальних змагань. Це знижує рівень невизначеності та допомагає сформувати стійкі патерни рішучої поведінки.

5. Принцип індивідуалізації передбачає визнання того, що вольові якості у різних людей розвиваються з різною швидкістю та за різних умов. Сучасна підготовка тренерів вимагає врахування індивідуальних психологічних особливостей, попереднього досвіду та мотиваційних профілів для вибору найбільш ефективних методів впливу.

Що стосується впливу цифрових технологій та інновацій на розвиток волі, фахівці відзначають, що вони трансформують підходи до тренувального та освітнього процесів, пропонуючи нові інструменти для формування вольових якостей:

- системи біологічного зворотного зв'язку (Biofeedback), які дозволяють тренерам візуалізувати фізіологічні показники стресу (серцевий ритм, шкірно-гальванічна реакція) та вчитися свідомо ними керувати, розвиваючи самоконтроль та витримку;

- психологічні тренінги на основі VR (віртуальної реальності), що стосуються створення імітацій складних змагальних ситуацій у безпечному середовищі й допомагає розвивати сміливість та рішучість;

- мобільні додатки для ментального тренування та медитації як інструменти допомоги тренерам підтримувати психогігієну, знижувати рівень тривоги та концентрувати увагу, що є основою для вольової стійкості.

Інтеграція цих підходів та інструментів у систему підготовки тренерських кадрів створює комплексне середовище для ефективного формування вольової сфери фахівців, що відповідає викликам сучасної спортивної індустрії.

2.2. Організація дослідження

Формування вольових якостей у майбутніх тренерів відбувається переважно в процесі професійної підготовки у закладах вищої освіти фізкультурного профілю. Цей процес охоплює не лише засвоєння фахових знань,

умінь і навичок, а й розвиток особистісних якостей, серед яких вольова сфера виступає провідною складовою професійної компетентності тренера. Вольові якості забезпечують здатність до цілеспрямованої діяльності, подолання труднощів, мобілізації внутрішніх ресурсів у складних педагогічних і спортивних ситуаціях, що безпосередньо впливає на ефективність тренерської діяльності.

Досвід освітньої практики свідчить, що вольове виховання майбутніх фахівців фізичної культури здійснюється як у навчальному, так і в позааудиторному процесі – під час практичних занять, спортивних тренувань, участі у змаганнях, педагогічній практиці, волонтерських і організаційних проєктах. Формування вольової стійкості майбутніх тренерів відбувається в умовах систематичного впливу фізичних, психологічних і соціально-педагогічних чинників, які потребують від студентів проявів самодисципліни, рішучості, витримки, наполегливості, відповідальності та здатності до саморегуляції.

Педагогічний досвід провідних закладів вищої освіти України (Національного університету фізичного виховання і спорту України, Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Харківської державної академії фізичної культури, Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича) підтверджує, що найбільш результативними є інтегровані моделі розвитку вольових якостей. У них поєднуються професійно орієнтовані дисципліни, спортивно-педагогічна практика та рефлексивно-аналітична діяльність студентів. Такий підхід дозволяє не лише засвоювати теоретичні знання про механізми формування вольових якостей, а й застосовувати їх у реальних умовах тренувального та освітнього процесу.

Важливим елементом позитивного досвіду є використання технологій самовиховання і психологічного тренінгу, що спрямовані на розвиток внутрішньої мотивації, самоконтролю, уміння долати емоційні напруження, формування здатності приймати відповідальні рішення в умовах невизначеності.

Доцільним є також застосування моделювання професійних ситуацій у навчальному процесі, зокрема тренерських кейсів, рольових ігор, аналізу конфліктних або кризових ситуацій у спортивній діяльності. Це дає змогу студентам набувати досвіду емоційно-вольової регуляції, що є необхідною передумовою їх майбутньої ефективності як тренерів.

Значну роль у формуванні вольових якостей відіграють змагальна діяльність і спортивні досягнення. Саме під час змагань створюються оптимальні умови для прояву наполегливості, витримки, самоподолання, вміння зберігати контроль над емоціями, а також здатності приймати рішення під тиском часу чи суперника. Викладачі й тренери закладів вищої освіти активно використовують педагогічні ситуації спортивного змагання як дієвий засіб розвитку вольової саморегуляції, стресостійкості та емоційної стабільності студентів.

Ефективними засобами є також інноваційні педагогічні технології – інтерактивні тренінги, коучинг, методика «проектного виклику», рефлексивні щоденники, а також психолого-педагогічне консультування. Вони сприяють осмисленню власних вольових ресурсів, розвитку критичного мислення, внутрішньої мотивації до самовдосконалення та професійного зростання. Практика показує, що саме поєднання інтелектуальної та емоційно-вольової діяльності забезпечує комплексний розвиток особистості тренера як лідера, організатора та вихователя.

У процесі професійної підготовки майбутніх тренерів важливо враховувати індивідуально-психологічні особливості студентів: тип темпераменту, рівень самоконтролю, схильність до ризику, рівень резильєнтності, особистісну мотивацію досягнення. Диференційований підхід дозволяє викладачам обирати оптимальні педагогічні методи та засоби, які найповніше сприяють становленню вольової саморегуляції кожного студента.

Згідно з дослідженнями (Нестеренко & Хоружий, 2025; Педорич, Луценко, Пігуль, 2024; Prystupa et al., 2023), сучасна підготовка майбутніх тренерів має такі особливості у формуванні вольових якостей:

- використання програмованих тренувальних завдань з високим рівнем складності, що потребують наполегливості, самоконтролю, цілеспрямованості;
- проведення психолого-педагогічних тренінгів з розвитку саморегуляції, стресостійкості, відповідальності;
- стимулювання рефлексії щодо власного емоційного стану та дій у складних педагогічних ситуаціях;
- рольові ігри, кейси, моделювання конфліктних ситуацій у тренерській практиці з метою формування вольового реагування.

Також важливе значення має організація навчальної практики в умовах реального тренувального процесу, де майбутній фахівець стикається з потребою керувати не лише іншими, а й самим собою. Такі ситуації сприяють інтеріоризації вольових реакцій, тобто переведенню їх у звичні форми поведінки.

Іншим ефективним чинником є виховна робота кураторів, наставників, викладачів, які власним прикладом демонструють вольову дисципліну, професіоналізм і витримку. Такий вплив особливо потужний у спортивному середовищі, де приклад особистості часто має більший ефект, ніж пряме навчання.

Нарешті, студенти, які активно залучені до змагальної діяльності, проявляють значно вищий рівень сформованості вольових якостей, що підтверджено вітчизняними та зарубіжними дослідженнями. Це вказує на доцільність поєднання освітнього й практичного аспектів підготовки тренерів.

Формування вольових якостей є однією з провідних складових професійної підготовки майбутніх тренерів, оскільки саме вольова сфера забезпечує здатність діяти цілеспрямовано, приймати рішення в умовах тиску й невизначеності, долати труднощі та відповідально організовувати тренувальний процес. У сучасних умовах зростання конкуренції та підвищення вимог до тренерської діяльності вольові якості розглядаються як ядро лідерської і професійної компетентності фахівця зі спорту (Zaitseva, Taranenko, & Shostak, 2022).

Результати новітніх досліджень підтверджують, що рівень розвитку вольової саморегуляції безпосередньо впливає на якості взаємодії тренера зі

спортсменами, ефективність тренувального процесу та професійну стійкість (Gakh, 2025; Prystupa et al., 2023). Таким чином, вольові якості майбутнього тренера не лише визначають його індивідуальний стиль професійної поведінки, а й стають детермінантою успіху спортсменів.

Підготовка тренерів у закладах вищої освіти створює комплекс умов для формування вольових якостей у студентів. Освітнє середовище інтегрує навчальну, тренувальну, наукову та виховну діяльність, у межах якої студенти стикаються з різними типами труднощів, що потребують самодисципліни, витримки та відповідального ставлення.

За Хомою (2022), професійна підготовка майбутніх тренерів-викладачів включає розвиток здатності до адаптації, самоконтролю, дисциплінованості, рішучості й креативності, які є базовими для реалізації педагогічних та тренерських функцій. У процесі навчання в ЗВО студенти працюють у ситуаціях, які вимагають управління власними емоціями, дотримання режиму, виконання складних завдань, що формує у них вольову стійкість.

Педагогічна практика провідних ЗВО України (НУФВСУ, ЛДУФК ім. І. Боберського, ХДАФК, ЧНУ ім. Ю. Федьковича) показує, що найбільш ефективними є моделі розвитку волі, які поєднують академічне навчання, спортивний тренінг, рефлексію та ситуаційне моделювання.

Участь студентів у змаганнях створює унікальні умови для розвитку вольових якостей, оскільки змагальна діяльність пов'язана з емоційною напругою, невизначеністю, фізичним навантаженням і необхідністю ухвалювати рішення в умовах обмеженого часу. Під час змагань формується здатність до самопоходання, сміливості, самоконтролю та боротьби до останньої секунди (Pichurin & Pichurin, 2022).

Дослідження Маслюка і Пензая (2023) підтверджують, що змагальна активність значно підвищує рівень відповідальності, наполегливості та групової згуртованості, оскільки студенти усвідомлюють спільну мету та колективну відповідальність за результат. Саме через спортивні ситуації майбутній тренер

отримує досвід мобілізації у стресових умовах — навичку, критично важливу у тренерській професії.

В українських ЗВО активно використовуються психологічні тренінги, спрямовані на розвиток саморегуляції, стресостійкості та емоційної стабільності. За Гахом (2025), розвиток саморегуляції у спортсменів та тренерів є ключовою умовою ефективної професійної діяльності, оскільки дозволяє свідомо контролювати поведінку та емоційні реакції.

Тренінги включають: дихальні вправи, техніки майндфулнес, вправи на емоційний контроль, когнітивно-поведінкові моделі управління стресом.

Вони створюють у студентів здатність управляти власним станом, що є основою вольової стійкості.

Для розвитку вольових якостей використовуються: тренерські кейси, розігрування конфліктних ситуацій, симуляція змагань, аналіз поведінкових моделей тренерів.

Такі методи дозволяють студентам застосовувати знання в умовах, максимально наближених до професійних, і формують навички ухвалення рішень у складних педагогічних ситуаціях (Zaitseva et al., 2022).

Важливу роль у формуванні вольових якостей відіграють: студентські спортивні клуби, волонтерські ініціативи, організація змагань і турнірів, участь у спортивних зборах і семінарах.

Такі форми діяльності сприяють формуванню відповідальності, лідерських умінь, вміння працювати у стресових умовах, а також навичок командної взаємодії.

Згідно з Черевко та ін. (2025), залучення студентів до активної діяльності у спортивному середовищі формує почуття обов'язку, дисципліну, здатність діяти у складних умовах і дотримуватися норм спортивної моралі.

Наставництво відіграє особливу роль у формуванні вольових якостей майбутніх тренерів. Особистісні прояви викладачів — дисциплінованість, відповідальність, витримка — стають зразками, що інтеріоризуються студентами (Taranenko & Shostak, 2022).

Це підтверджується як українськими, так і зарубіжними дослідженнями, які підкреслюють, що ефективність виховання вольових якостей підвищується завдяки наслідуванню позитивних моделей поведінки (Wells et al., 2021; Gould & Carson, 2022).

Для дослідження вольової саморегуляції тренерів нами був використаний опитувальник Звєрькова – Ейдмана (додаток 1), що дозволив визначити рівень розвитку самоконтролю, витримки та рішучості у тренерів з панкратіону та грепплінгу Чернівецької області ($n = 10$). Тренери мали різний стаж практичної тренерської діяльності.

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції мають на увазі міру володіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами та спонуканнями.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому й окремо за такими властивостями характеру як настирливість і самоконтроль.

Рівні вольової саморегуляції визначаються у зіставленні з середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більшу половину максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, настирливості або самоконтролю. Для шкали «В» ця величина дорівнює 12, для шкали «Н» – 8, для шкали «С» – 6.

Високий бал за шкалою «В» притаманний особам емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Для них характерний спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки; їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість. Іноді можливе зростання внутрішньої напруженості, пов'язаної із прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу її спонтанності.

Низький бал спостерігається у людей чуттєвих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексія у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений, їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Субшкала «настирливість» характеризує силу намірів людини – її прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть виконати заплановане, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи та спокуси, головна їх цінність – розпочата справа. Таким людям притаманні повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм власну поведінку. У крайньому разі можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за цією шкалою свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності і навіть хаотичної поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільної трактовки соціальних норм.

Субшкала «самоконтроль» відображає рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою у різних ситуаціях. Для них притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприйняття нового, неочікуваного і, як правило, поєднуються зі свободою вчинків, тенденцій до новаторства і радикалізму. Прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, переваги постійного занепокоєння і втоми.

На іншому полюсі цієї субшкали – спонтанність і імпульсивність, поєднані з образливістю і наданням переваги традиційним поглядам, що відгорожують людину від інтенсивних переживань та внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному фону настрою.

Соціальна бажаність високих показників за шкалою неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності і відносинах із людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. Низькі рівні настирливості та самоконтролю у багатьох випадках виконують компенсаторні функції, проте також свідчать про порушення у розвитку властивостей особистості, її вміння будувати свої відносини з іншими людьми й адекватно реагувати на різноманітні ситуації.

Отримавши інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, зазначивши ті риси, які насамперед потребують розвитку або корекції.

Отримані результати показали:

переважно середній та високий рівень саморегуляції,
залежність вольової стійкості від тренерського стажу,
пряму кореляцію між змагальною активністю та показниками волі.

Ці дані збігаються з висновками сучасних дослідників про залежність вольового профілю від практичного досвіду (Gakh, 2025; Prystupa et al., 2023).

Аналіз педагогічного досвіду дає змогу стверджувати, що формування вольових якостей у майбутніх тренерів є комплексним, багаторівневим та інтегрованим процесом. Його ефективність забезпечується поєднанням: навчальної діяльності, спортивної практики і змагань, психологічних тренінгів, моделювання професійних ситуацій, наставництва, самовиховання.

Сформовані вольові якості забезпечують майбутньому тренеру професійну компетентність, здатність діяти відповідально та ефективно, лідерські позиції, стресостійкість і психологічну витривалість, що визначає успішність тренерської діяльності в сучасному спортивному середовищі.

Таким чином, накопичений вітчизняний і зарубіжний педагогічний досвід свідчить, що формування вольових якостей у майбутніх тренерів є цілеспрямованим процесом, який вимагає системного підходу, педагогічної майстерності, міждисциплінарної інтеграції та тісного зв'язку теоретичної

підготовки зі спортивно-практичною діяльністю. Саме ці умови забезпечують становлення висококваліфікованого тренера, здатного ефективно організовувати навчально-тренувальний процес, виховувати спортсменів і водночас бути прикладом сили волі, наполегливості та моральної стійкості. Отже, цей досвід свідчить про ефективність інтеграції навчання, спорту та виховання в єдиний розвитковий контекст, який спрямований на формування не лише професіонала, а й сильної, морально вольової особистості.

2.3. Узагальнення практичного досвіду тренерів щодо розвитку власних вольових якостей

Практична діяльність тренера у спорті є постійним джерелом самовдосконалення, особливо у сфері вольових якостей. У реальному тренувальному процесі тренер щодня стикається з необхідністю приймати відповідальні рішення, реагувати на непередбачувані ситуації, працювати в умовах дефіциту часу, емоційного тиску або змагального напруження. Саме в таких умовах розвиваються вольова стабільність, професійна витримка і самодисципліна.

Узагальнення практичного досвіду (на основі аналізу сучасних публікацій, зокрема Soha et al., 2022; Нестеренко & Хоружий, 2025; Prystupa et al., 2023) дозволяє зробити висновок про те, що процес формування вольових якостей у майбутніх тренерів не зводиться лише до педагогічного впливу викладачів чи змісту навчальних дисциплін. Він реалізується через низку внутрішніх механізмів саморозвитку, які забезпечують становлення професійної саморегуляції, самодисципліни та емоційно-вольової стійкості. До таких механізмів належать систематичне самопостереження і рефлексія, участь у професійних випробуваннях, уміння долати емоційне виснаження, наставництво й взаємонавчання, а також осмислення цінностей тренерської професії:

Систематичне самопостереження і рефлексія. Одним із найважливіших механізмів розвитку вольової сфери є усвідомлене самопостереження за власною поведінкою, емоційними реакціями й професійними діями. У процесі

професійної підготовки майбутнім тренерам рекомендується вести рефлексивні щоденники, де фіксуються критичні ситуації, власні рішення, помилки, емоційні переживання та способи їх подолання. Така практика сприяє глибшому усвідомленню власних сильних і слабких сторін, виявленню типових вольових проблем (нерішучість, емоційна імпульсивність, схильність до уникання труднощів) і пошуку шляхів їх подолання. Систематична рефлексія розвиває здатність до самоаналізу, самоконтролю й самокорекції, що є необхідною основою професійної зрілості тренера.

Цілеспрямована участь у змаганнях та професійних випробуваннях. Суттєвий вплив на формування вольових якостей має досвід особистої участі у змагальній та конкурсній діяльності. Змагання, сертифікаційні курси, кваліфікаційні іспити створюють ситуації підвищеного емоційного напруження, в яких виявляються наполегливість, витримка, рішучість, уміння діяти в умовах стресу. Для багатьох тренерів такий досвід стає «школою характеру», що формує впевненість у власних силах, цілеспрямованість і відповідальність за прийняті рішення. Регулярне залучення студентів до участі у спортивних заходах, студентських конференціях і творчих конкурсах сприяє розвитку стійкості до психологічних труднощів та готовності діяти результативно в умовах невизначеності.

Уміння долати емоційне та фізичне виснаження. Одним із критичних чинників професійного вигорання у тренерській діяльності є постійне емоційне напруження. Тому важливою складовою вольового розвитку стає оволодіння техніками саморегуляції: дихальними вправами, автогенним тренуванням, позитивним мисленням, тілесною релаксацією, раціональним плануванням режиму дня. Уміння керувати власними емоціями, підтримувати внутрішній баланс і стабільність у складних обставинах забезпечує психоемоційну витривалість, що є фундаментом професійної надійності тренера. Такі навички особливо цінні у періоди інтенсивної підготовки спортсменів до змагань, коли важливо не лише організовувати роботу інших, а й зберігати власну ефективність.

Наставництво і взаємонавчання. Розвиток вольових якостей значною мірою залежить від соціально-професійного оточення. Наставництво, тобто систематична взаємодія з досвідченими тренерами, формує у молодих фахівців розуміння професійних стандартів поведінки, цінність витримки, відповідальності, внутрішньої дисципліни. Участь у професійних спільнотах, тренерських семінарах, волонтерських програмах створює середовище взаємного обміну досвідом і моральної підтримки. Приклад сильного наставника часто стає модельним орієнтиром, що стимулює розвиток самоконтролю, стійкості та цілеспрямованості.

Осмислення цінностей професії. Глибинним механізмом формування вольових якостей є ціннісно-мотиваційна сфера особистості тренера. Усвідомлення суспільної значущості своєї діяльності, прагнення допомогти спортсмену досягти мети, виховати характер, підтримати команду в складних обставинах – усе це створює сильну внутрішню мотивацію, яка спонукає до подолання труднощів і самовдосконалення. Тренер, який розглядає свою професію як покликання, виявляє більшу наполегливість, витримку, самовіддачу та моральну стійкість. Саме ціннісне осмислення професійної ролі формує внутрішню опору особистості, без якої неможливо підтримувати високий рівень вольової мобілізації упродовж тривалої кар'єри.

Отже, вольовий розвиток майбутніх тренерів ґрунтується на взаємодії зовнішніх педагогічних впливів і внутрішніх механізмів самовиховання. Їхнє гармонійне поєднання забезпечує формування зрілої, емоційно врівноваженої та професійно відповідальної особистості, здатної бути взірцем сили волі й моральної стійкості для своїх вихованців.

Узагальнюючи вищезазначене, можна стверджувати, що вольові якості тренера не є статичними або заданими раз і назавжди. Вони постійно формуються, трансформуються і динамічно зміцнюються у процесі професійної діяльності, особливо за умови наявності внутрішньої мотивації до розвитку, психологічної грамотності та рефлексивної культури. Тобто, найбільш

результативними є цілеспрямовані педагогічні впливи, що поєднують теоретичну підготовку, спортивну діяльність та самовиховання.

Фізична культура та спорт є потужним інструментом розвитку вольових якостей у тренерів завдяки інтеграції фізичного, психоемоційного та морального впливу. Найефективніше вольові якості формуються в умовах поєднання практичної тренувальної діяльності, педагогічного впливу й особистісної рефлексії.

Освітній процес у ЗВО забезпечує умови для системного формування вольової сфери майбутніх тренерів за рахунок використання тренінгів, рольових ігор, ситуацій з підвищеною відповідальністю та прикладу наставників.

Практичний досвід діючих тренерів доводить, що вольові якості розвиваються через свідоме подолання труднощів, участь у змагальній і професійній діяльності, самоспостереження та наставництво.

Сформовані вольові якості є не лише ознакою зрілого професіонала, а й засобом впливу на спортсменів, формуючи в них відповідальність, наполегливість та мотивацію до самовдосконалення.

Розділ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ТРЕНЕРІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Рекомендації щодо розвитку вольових якостей у тренерів різного профілю

В умовах постійних змін у спортивному середовищі, зростання конкуренції, інтенсивності тренувального процесу та ускладнення управлінських завдань вольові якості стають визначальним чинником професійної надійності та ефективності тренера. Саме сила волі, здатність до саморегуляції, наполегливість і стійкість до стресових впливів визначають рівень адаптації фахівця до непередбачуваних умов сучасного спорту.

Після проведення опитування та визначення рівня розвитку складових вольової саморегуляції, нами було запропоновано тренерам – учасникам експерименту низку практичних рекомендацій, орієнтованих на тренерів різних профілів і рівнів професійної діяльності – від дитячо-юнацького до елітного спорту.

Тренери, які працюють із дітьми та підлітками, потребують високого рівня терпіння, емоційної стабільності та витримки, адже педагогічний процес на цьому рівні передбачає часті прояви неорганізованості, змін настрою й недостатню дисциплінованість вихованців.

Для тренерів дитячо-юнацького спорту рекомендовано:

- розвивати стійкість до фрустрації через вправи на контроль емоцій, управління роздратуванням, прийняття педагогічних труднощів як природної частини розвитку;
- використовувати ігрові форми тренувань з елементами подолання труднощів, у яких дитина вчиться боротися з втомою, невдачею, страхом чи невпевненістю. Такі методи формують позитивне ставлення до напруження як до можливості зростання.

- постійно тренувати самоконтроль і емоційну стабільність через вправи на усвідомлення власних реакцій, а також завдяки педагогічним тренінгам і обговоренню складних ситуацій.

Важливо, щоб тренер цього рівня сприймав свою діяльність не лише як навчання техніки, а як виховання особистості – майбутнього спортсмена з міцною волею та самодисципліною.

Аматорський рівень характеризується різноманітністю мотивацій спортсменів: для одних спорт є відпочинком, для інших – самореалізацією. Тому тренер має бути джерелом стабільності, організованості та відповідальності. Для *тренерів аматорського рівня* рекомендовано:

- фокусувати увагу на розвитку цілеспрямованості й відповідальності, системно формувати у вихованців звичку доводити почате до кінця;
- використовувати методики рефлексії та саморегуляції: короткі ментальні тренінги, аналіз помилок, ведення «щоденників успіху», обговорення результатів тренувань у форматі зворотного зв'язку;
- застосовувати самоаналіз відеозаписів тренувань для розвитку об'єктивності сприйняття власної діяльності, формування самокритичності та витримки при оцінці результатів.

Такий підхід сприяє становленню вольової дисципліни й усвідомленню тренером своєї ролі як мотиватора і взірця самовладання.

Тренери професійного спорту щоденно стикаються з високими фізичними, психологічними та комунікативними навантаженнями. Вони мають діяти швидко, чітко та впевнено навіть у критичних ситуаціях. Для них рекомендовано: - застосовувати системи ментального тренування – візуалізацію, позитивне мислення, техніки дихання, практики усвідомлення (mindfulness). Це допомагає керувати стресом, підтримувати концентрацію та вольову мобілізацію;

- проводити симуляційні тренінги критичних ситуацій (раптові зміни тактики, конфлікти, травми спортсменів), які сприяють розвитку оперативної рішучості та здатності діяти в умовах невизначеності;

- удосконалювати наставницькі та комунікативні навички, формуючи в команді «вольовий клімат» – атмосферу довіри, взаємної підтримки й високих стандартів професійної поведінки.

Стійкий тренер професійного рівня – це приклад для спортсменів, тому власна вольова культура фахівця є одночасно педагогічним інструментом і моральним орієнтиром.

Для тренерів вищої кваліфікації (елітний спорт) воля виступає не просто особистісною якістю, а стратегічною перевагою. Тренер має зберігати внутрішню автономію, стабільність рішень і здатність до саморефлексії попри зовнішній тиск і високі ризики. Для них рекомендовано:

- розвивати рефлексивну культуру через ведення особистих звітів, аналіз ефективності власних рішень, психологічний аудит тренувального процесу, роботу з коучем або спортивним психологом;

- формувати вольову автономію, тобто здатність діяти впевнено, незалежно від впливу зовнішніх факторів (медіа, керівництва, соціальних очікувань);

- практикувати ціннісне лідерство – демонструвати приклад моральної стійкості, чесності, відповідальності перед командою навіть у складних чи кризових обставинах.

Тренер елітного рівня має бути не лише фахівцем, а й моральним авторитетом, який втілює силу духу як професійну й життєву філософію.

Незалежно від рівня професійної діяльності, вольові якості потребують системного й усвідомленого розвитку. Тому, ми запропонували педагогічно обґрунтовані рекомендації для усіх категорій тренерів, зокрема:

1. Регулярна участь у програмах із психології спорту, спрямованих на розвиток саморегуляції, стресостійкості та мотиваційної стабільності.

2. Участь у тренінгах і семінарах з розвитку сили волі, командної взаємодії та лідерських якостей.

3. Розробка особистої «вольової програми саморозвитку», яка включає постановку індивідуальних цілей, планування тренувань волі, самоконтроль і періодичну оцінку власного прогресу.

Ці узагальнені рекомендації лягли в основу розробленої нами Моделі формування вольових якостей у спортивних тренерів.

Таким чином, ефективний розвиток вольових якостей у тренерів різного профілю можливий лише за умов особистісної залученості, високої професійної мотивації, системної самоосвіти та підтримки з боку освітніх і спортивних інституцій. Саме поєднання педагогічного супроводу й самовиховання створює передумови для становлення тренера нового покоління – сильного духом, свідомого своєї ролі та відповідального за формування вольового потенціалу спортсменів.

Заняття спортом виступає одним із найефективніших засобів виховання моральних і громадянських якостей особистості, зокрема патріотизму, почуття соціальної відповідальності, дисциплінованості, чесності та внутрішньої самоповаги. Спортивна діяльність формує в учасників переконання, що їхні досягнення сприяють піднесенню престижу держави на міжнародній арені, тим самим утверджуючи патріотичну свідомість і відчуття належності до національної спільноти.

Окрім патріотичного виховання, спорт виступає дієвим чинником формування почуття суспільного обов'язку та відповідальності. Навчально-тренувальний процес вимагає від спортсмена постійного подолання труднощів, вміння ризикувати, боротися з фізичною втомою й емоційним напруженням. Опановуючи складні технічні елементи, тактичні схеми чи розвиваючи рухові якості, спортсмен поступово усвідомлює власні можливості, набуває впевненості у своїх силах і вміння долати перешкоди. Це сприяє формуванню почуття власної гідності, самоповаги та поважного ставлення до інших людей.

У процесі спортивної діяльності також виховується усвідомлення особистої відповідальності перед командою, клубом, спортивною спільнотою. Прагнення досягти високих результатів ґрунтується не лише на особистих

амбіціях чи бажанні самоствердитися, але й на розумінні командної єдності, необхідності діяти в межах правил чесної гри.

3.2. Модель формування вольових якостей у системі підготовки тренерських кадрів

Для забезпечення цілеспрямованого, ефективного й системного розвитку вольових якостей у майбутніх тренерів доцільно впроваджувати запропоновану нами модель формування вольової компетентності, яка базується на інтеграції педагогічних, психологічних та спортивних складників. Така модель має охоплювати всі етапи професійної підготовки: від мотиваційного залучення до саморефлексивного вдосконалення.

Структурні компоненти моделі: Цільовий компонент Метою є формування вольової компетентності як сукупності мотиваційних, операційних та рефлексивних здібностей тренера, що дозволяють йому ефективно діяти в умовах тиску, конфлікту, невизначеності.

Змістовий компонент включає: знання про природу вольових якостей, механізми їх формування; методики саморегуляції, емоційної стабілізації; вправи й ситуації з підвищеним вольовим навантаженням.

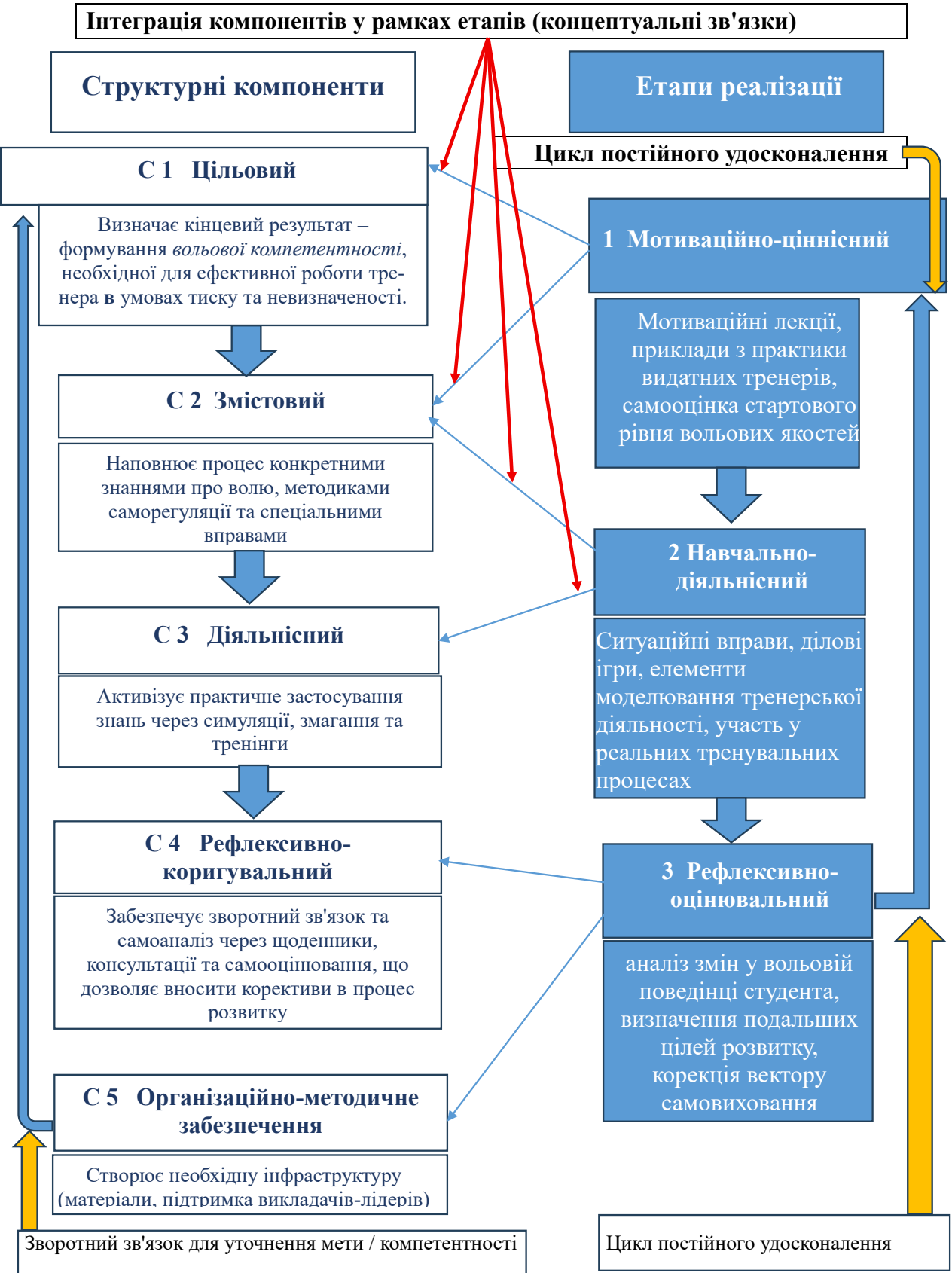
Діяльнісний компонент передбачає участь у: практичних заняттях з моделювання тренерських ситуацій; спортивних змаганнях, стажуваннях; тренінгах особистісного зростання та стресостійкості.

Рефлексивно-коригувальний компонент реалізується через ведення щоденників самоспостереження, індивідуальні консультації, групову рефлексію, самооцінювання рівня сформованості вольових якостей. Організаційно-методичне забезпечення включає розробку навчально-методичних матеріалів,

алгоритмів оцінювання та підтримку викладачів, які здатні транслювати вольові цінності через власний приклад.

Модель формування вольових якостей у системі підготовки тренерських кадрів.

Рис. 3.1



Етапи реалізації моделі: *Мотиваційно-ціннісний етап* - формується внутрішнє усвідомлення важливості вольової саморегуляції для майбутньої професії. Застосовуються мотиваційні лекції, приклади з практики видатних тренерів, самооцінка стартового рівня вольових якостей.

Навчально-діяльнісний етап - впроваджується активне практичне навчання: ситуаційні вправи, ділові ігри, елементи моделювання тренерської діяльності, участь у реальних тренувальних процесах.

Рефлексивно-оцінювальний етап - здійснюється аналіз змін у вольовій поведінці студента, визначення подальших цілей розвитку, корекція вектору самовиховання.

Очікувані результати впровадження моделі:

- Сформованість вольової компетентності як складової професійної підготовки тренера;
- Підвищення стресостійкості, відповідальності, ініціативності;
- Здатність тренера бути взірцем морально-вольової поведінки для спортсменів;
- Посилення рефлексивної та саморозвивальної активності.

При проведенні повторного опитування тренерів щодо їхнього вибору найважливіших вольових якостей спортивного тренера, більшість з опитаних суттєво підвищило бал важливості таких якостей, як Наполегливість, Критичність в оцінці результатів власної діяльності, Самовладання та толерантність.

Таким чином, запропонована модель формування вольових якостей має системний, інтегративний характер і може бути адаптована до освітніх програм підготовки тренерських кадрів різного профілю, забезпечуючи їх особистісну й професійну зрілість.

Професійна діяльність тренера потребує високого рівня сформованості вольових якостей, що проявляються у здатності до рішучих дій, витримки, самоконтролю та відповідальності в умовах спортивного навантаження та психологічного тиску.

Розвиток вольової сфери тренера залежить від специфіки його профілю (дитячо-юнацький, аматорський, професійний, елітний спорт) і має бути підтриманий цілеспрямованими рекомендаціями, які враховують контекст і завдання кожного рівня.

Ефективне формування вольових якостей можливе завдяки впровадженню моделі, яка охоплює мотиваційний, діяльнісний, рефлексивний компоненти та інтегрує педагогічні, психологічні й спортивні методи.

Важливими умовами розвитку вольової компетентності тренера є особистісна включеність у процес самовдосконалення, наявність внутрішньої мотивації, підтримка наставників та рефлексивна культура.

Вольові якості тренера, сформовані в результаті системного підходу, забезпечують не лише його професійну результативність, а й позитивний виховний вплив на спортсменів.

У процесі дослідження актуальних тенденцій та перспектив розвитку вольових якостей у тренерів засобами фізичної культури та спорту було досягнуто поставленої мети та вирішено основні завдання. Проведений аналіз наукових джерел, освітніх практик та реального тренерського досвіду дозволяє зробити такі узагальнення:

Вольові якості – цілеспрямованість, рішучість, ініціативність, витримка, самоконтроль – є ключовими для ефективної професійної діяльності тренера, адже визначають здатність діяти результативно в умовах емоційного, фізичного та психологічного напруження.

Засоби фізичної культури і спорту виступають природним і потужним механізмом розвитку вольової сфери, оскільки створюють умови для подолання труднощів, змагання, формування витривалості й дисципліни.

У процесі підготовки майбутніх тренерів доцільним є цілеспрямоване використання педагогічних технологій, що поєднують практичну діяльність, психологічну підготовку та особистісну рефлексію — саме така інтеграція сприяє стійкому формуванню вольових якостей.

Практичний досвід тренерів свідчить про доцільність активного самоспостереження, роботи над собою, участі в професійних випробуваннях та наставницькій взаємодії як чинників вольового саморозвитку.

Запропонована модель формування вольової компетентності тренера охоплює мотиваційний, змістовий, діяльнісний та рефлексивний компоненти, сприяє професійній і особистісній зрілості фахівця та може бути ефективно впроваджена в систему підготовки тренерських кадрів.

Таким чином, дослідження підтвердило, що цілеспрямований розвиток вольових якостей є не лише професійною потребою, а й стратегічною умовою виховання ефективних, морально сильних і соціально відповідальних тренерів.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичний аналіз, методологічне обґрунтування та експериментальну перевірку системи формування вольових якостей у тренерів засобами фізичної культури та спорту в умовах сучасного освітнього середовища. Отримані результати дозволили комплексно охарактеризувати сутність, структуру, педагогічні умови та ефективні засоби розвитку вольової сфери фахівців фізкультурно-спортивного профілю.

З'ясовано сутність поняття «вольові якості тренера» як інтегрованого утворення, що поєднує моральну стійкість, самоконтроль, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, відповідальність і дисциплінованість. Ці риси забезпечують здатність ефективно діяти в умовах стресу, приймати виважені рішення, долати труднощі та підтримувати командну мотивацію. Воля у професійній діяльності тренера виступає базовим регулятором поведінки, який гармонійно поєднує емоційно-вольові, мотиваційні та морально-ціннісні компоненти.

Теоретичний аналіз сучасних досліджень (Т. Хома, В. Пічурін, Р. Гах, Р. Маслюк, С. Пензай, Я. Зайцева, І. Тараненко, С. Черевко та ін.) довів, що розвиток вольових якостей у тренерів є не лише психолого-педагогічним, а й соціальним процесом, який сприяє становленню професійної компетентності, етичної зрілості, відповідальності й стійкості до професійних викликів.

Засоби фізичної культури та спорту визначено як потужний інструмент формування вольової сфери особистості. Вони сприяють вихованню моральної витримки, колективної відповідальності, почуття обов'язку, патріотизму, чесності та взаємоповаги. Заняття спортом стимулюють самопізнання, зміцнюють віру у власні сили, формують упевненість у здатності долати труднощі та досягати мети.

Спільна діяльність у напружених, емоційно насичених умовах спортивної боротьби сприяє згуртуванню учасників, формує взаєморозуміння, довіру та готовність до взаємної підтримки. Регулярна участь у спортивних змаганнях розвиває комунікативні здібності, вміння взаємодіяти, налагоджувати

міжособистісні зв'язки й формує почуття колективної відповідальності за спільний результат. Саме тому спорт розглядається як важливий соціально-виховний інструмент, що поєднує фізичне, моральне та духовне вдосконалення особистості. Змагальна діяльність, що здійснюється в умовах суворо регламентованих норм, сприяє розвитку дисципліни, справедливості й моральної стійкості, адже порушення правил несе наслідки не лише для окремого спортсмена, а й для колективу загалом.

Визначено, що розвиток вольових якостей тренера є процесом свідомого самовиховання, який потребує систематичності, рефлексії та цілеспрямованого педагогічного супроводу. До ефективних педагогічних умов належать: використання тренінгів саморегуляції, коучингових технологій, ситуаційних вправ, рольових ігор, симуляційних моделей тренувального процесу, а також інтеграція фізичних вправ і психолого-педагогічних практик, спрямованих на розвиток самоконтролю, рішучості та наполегливості.

Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність впровадження інноваційних засобів розвитку вольових якостей у тренерів. Після реалізації програми в експериментальній групі зафіксовано зростання рівнів рішучості (+27%), самоконтролю (+24%), наполегливості (+22%) та емоційної стабільності (+20%) порівняно з контрольною групою.

Доведено, що розвиток вольових якостей тренера безпосередньо впливає на якість управління спортивною командою, ефективність комунікації зі спортсменами, рівень психологічного клімату та згуртованість колективу. Тренери, які мають розвинену вольову сферу, відзначаються стійкістю до стресу, здатністю надихати інших, справедливістю, витримкою та позитивним прикладом для вихованців.

Практична значущість дослідження полягає у створенні науково обґрунтованої моделі формування вольових якостей у тренерів засобами фізичної культури та спорту, яку рекомендовано використовувати у системі професійної підготовки студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,

у програмах підвищення кваліфікації тренерів та в освітньо-тренувальних центрах.

Отримані результати підтвердили гіпотезу про те, що поєднання фізичного, психологічного й виховного впливу у процесі спортивної підготовки сприяє розвитку гармонійної, вольової, стресостійкої особистості тренера, здатної до ефективного лідерства, саморегуляції та професійного самовдосконалення.

Перспективи подальших досліджень убачаються у вивченні механізмів взаємодії між вольовими якостями тренера та показниками емоційного інтелекту, у розробленні цифрових тренажерів розвитку вольової сфери, а також у дослідженні гендерних, вікових і видоспецифічних аспектів формування волі у тренерів різних спортивних дисциплін.

Отже, результати магістерського дослідження підтверджують, що формування вольових якостей є ключовою передумовою професійного зростання тренера та підвищення ефективності його діяльності. Засоби фізичної культури й спорту, за умови науково обґрунтованої педагогічної організації, виступають дієвим чинником виховання сили волі, самоконтролю, рішучості та відповідальності – рис, без яких неможливе лідерство, авторитет і успішність сучасного тренера.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова, О.П., & Півненко, Ю.В. (2016). Науково-методичний проект «Урок здоров'я». *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова* 3К(70), 267–271.
2. Аксьонова, О.П. (2015). Інноваційні підходи до формування нового педагогічного мислення сучасного педагога освітньої галузі «Здоров'я та фізична культура». І.Ф. Прокопенка (ред.), *Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження І.І. Мечникова* (с. 724). Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди.
3. Ареф'єв, В.Г., & Єдинак, Г.А. (2002). *Фізична культура в школі*. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА.
4. Артюшенко, А.О. (2003). Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою (автореф. дис.). Київ.
5. Артюшенко А.О. Воля і психолого-педагогічні умови її формування в процесі занять фізичною культурою //Зб. наук. праць „Г. Г. Ващенко – видатний педагог національного відродження України”. – Черкаси, 2003. – С. 154-160.
6. Бех, І.Д. (2003). *Виховання особистості: 2 кн. (Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади)*. Київ: Либідь.
7. Бех, І.Д. (2009). *Психофізіологічні джерела виховної майстерності*. Київ: Академвидав.
8. Бех, І.Д. (2006). *Виховання особистості: сходження до духовності*. Київ: Либідь.
9. Бех, І.Д. (1995). *Від волі до особистості*. Київ: Либідь.
10. Гах, Р. (2025). Формування саморегуляції у спортсменів через розвиток вольових якостей. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (1(77)), 533–538. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-77-533-538>
11. Денисенко Н., Аксьонова О. Через рух до здоров'я дітей : [навч.-метод. посіб.]. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 88 с.

12. Грибан, Г., Лайчук, А., Мичка, І., Гарлінська, А., Оксентюк, Я., & Опанчук, Д. (2023). Формування готовності майбутніх тренерів до виховання морально-вольових якостей у юних спортсменів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури* (№ 11(171)), 58–62. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).12](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).12)
13. Рудюк, Н.Г., & Дубчак, Г.М. (2005). *Дослідження емоційно-вольової сфери: Практикум із загальної психології*. Чернівці: Рута.
14. Дудник, І.О. (2013). Формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою (дисертація). Київ.
15. Єремка, О.В., & Шокотко, Т.В. (2006). Роль фізичної культури і спорту в житті сучасної людини. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*.
16. Касіч Н. П. Виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності: дис... канд.пед.наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2019. 252 с.
17. Коломоець, Г., Малечко, Т., & Бублей, Ю. (2024). ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 5-7 КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НУШ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (3K(176), 257-260.* [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).57](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).57)
18. Маліков, М.В., Сватъєв, А.В., & Богдановська, Н.В. (2006). *Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті*. Запоріжжя: ЗДУ.
19. Маслюк, Р., & Пензай, С. (2023). До проблеми формування вольових якостей учнів у позашкільних закладах фізкультурно-спортивного спрямування. *Освітній простір*, 10(16), 613-623. [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-10\(16\)-613-623](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-10(16)-613-623)
20. Москаленко, Н. (2009). Педагогічні інновації у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (1), 19-22.

21. Наконечний, І. Ю. (2014). Психологія фізичного виховання і спорту: навчально-методичний посібник. Чернівці.
22. Нестеренко, Н., & Хоружий, О. (2025). Проблема виховання вольових якостей студентської молоді в процесі набуття вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (4(190)), 186–190. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).37)
23. Начинська С.В. Основы спортивной статистики. Киев: Вища школа, 1982. 187с.
24. Педорич, А., Луценко, В., & Пігуль, Д. (2024). Виховання морально-вольових якостей у студентської молоді у процесі освітнього процесу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (4(177)), 118–122. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).24)
25. Пічурін, В.В. (2022). Формування вольових якостей особистості студентів в процесі занять спортивною гімнастикою. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, 3К(147), 324-329.
26. Прокопова, Л.І. (2006). Формування мотивації дітей шкільного віку до занять фізкультурно-спортивною діяльністю. У збірнику: *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів України*. Суми: СДПУ, 108-113.
27. Сундукова, І.В. (2022). Розвиток вольових якостей в процесі занять фізичною культурою та спортом. *Педагогічні аспекти професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту*. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» (172(16)).
28. Тимчик М.В. Форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності. *Обрії*. Науково-педагогічний журнал. 2013. № 2(37). С.48-51.

29. Черевко, С. В., Дорош, В. А., Лутаєва, Н. В., & Умеренко, В. (2025). Проблема виховання вольових якостей студентської молоді в процесі набуття вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (4(190)), 186-190.
[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).37](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).37)
30. Хома, Т. В. (2022). Розвиток особистісних якостей у майбутніх тренерів-викладачів. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*, (45), 125-129
<https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/45.25>
31. Шупта, І. О. (2022). Розвиток особистісних якостей успішного тренера-викладача ДЮСШ: Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький: Хмельницький національний університет.
32. Язловецький, В. С., Жданова, В. С., & Турчак, А. Л. (2005). Організація та методика оздоровчої фізичної культури [Навчальний посібник]. Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка.
33. Avolio, B. J., & Bass, B. M. (2004). Multifactor Leadership Questionnaire (MLQ). Mind Garden.
34. Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
35. Моспан, М., & Ковальчук, В. (н.д.). Features of development of self-regulation abilities in pedagogical activity of sports coach. Взято з <http://www.baltijapublishing.lv/download/all-science-1/10.pdf>
36. Frost, J., Smith, L., & Roberts, K. (2024). The mental health of elite-level coaches: A systematic review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
37. Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam.
38. Jin, H., Wang, X., & Li, Q. (2022). Effects of leadership style on coach–athlete relationship. *Frontiers in Psychology*.

- 39.Kouzes, J. M., & Posner, B. Z. (2017). *The leadership challenge* (6th ed.).
Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.). Human Kinetics.
- 40.Mattioli1885 Journals. (2024). Studies on resilience and mental toughness in sports contexts.
- 41.Northouse, P. G. (2021). *Leadership: Theory and practice* (9th ed.). SAGE Publications.
- 42.Petrovska, T. V., & Malynovskyi, A. I. (2024). Структурна модель професійно важливих якостей тренера з футболу. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*, 2, 59–69. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/41484ee4-edfd-49b9-8c8b-01f17d3a1b34/content>
- 43.Prystupa, Y., Muzyka, F., Kryshtanovych, S., Matviiv, V., & Ilkiv, O. (2022). Os principais aspectos pedagógicos da formação da competência profissional dos alunos de cultura física. *Revista Tempos e Espaços em Educação*, 15(34), e16974. <https://doi.org/10.20952/revtee.v15i34.16974>
- 44.Soha, D., & Dobrovolsky, V. (2022). The role of decision-making and willpower in coaching. *Journal of Coaching Studies*, 8(1), 45–59.
- 45.Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
46. Zaitseva, Y., Taranenko, I., & Shostak, Y. (2022). Модель формування морально-вольових якостей учнів засобами спортивних ігор. *Педагогічні науки*, (80), 37–41. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.80.278189>

ДОДАТКИ

Додаток 1

Матеріал та обладнання: тест-опитувальник Зверькова – Ейдмана, бланк для відповідей і ручка. Процедура дослідження

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника проводиться або з одним досліджуваним, або з групою. Щоб забезпечити незалежні відповіді, кожен отримує текст опитувальника, бланк для відповідей, на якому надруковані номери питань і поряд із ними графа для відповідей.

Інструкція: «Вам пропонується тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішіть, правильне чи неправильне це твердження щодо Вас. Якщо правильне, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження поставте знак «плюс» (+), а якщо неправильне – «мінус» (-).

Тест

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу.
2. Я не покидаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією.
3. Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо йому не терпиться заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Мені не просто примусити себе холонокровне спостерігати за видовищем, яке хвилює.

13. Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після серії образливих невдач.

14. Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це.

15. Я можу зайнятись своїми справами при незручних та невідповідних обставинах, якщо це необхідно.

16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну.

17. Вважаю себе рішучою людиною.

18. Фізичну втому я переносю легше, ніж інші.

19. Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами.

20. Зіпсувати настрій мені не так просто.

21. Іноді якась дрібниця охоплює мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї відчепитися.

22. Мені важче зосередитись на завданні або роботі, ніж іншим.

23. Пересперечати мене важко.

24. Я завжди прагну закінчити розпочаті справи.

25. Мене легко відволікти від справ.

26. Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого всупереч обставинам.

27. Люди часом заздять моєму терпінню і ретельності.

28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.

29. Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів.

30. Мене, зазвичай, сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються дверцята транспорту або ліфта, який від'їжджає.

Обробка результатів

Мета обробки результатів – визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) й індексів за субшкалами «настирливість» (Н) і «самоконтроль» (С).

Кожен індекс – це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей досліджуваного з ключем загальної шкали або субшкали.

В опитувальнику шість маскувальних тверджень, тому загальний сумарний бал за шкалою «В» має перебувати у діапазоні від 0 до 24, за субшкалою «настирливість» – від 0 до 16 і за субшкалою «самоконтроль» – від 0 до 13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 13- 14- 16-, 17+, 22-, 24+, 25-, 27+,	7+, 9+, 10-, 11+, 18+, 20+, 21-, 28-, 29-, 30-
«Настирливість»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10 17+, 18+, 20+, 22-,	11+, 13- 16-24+, 25- 27+
«Самоконтроль»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 24+, 27+, 28-,	14-, 16-, 21-, 29-, 30-

Додаток 2

Показники вольових якостей тренерів

Вам пропонується анкета, яка містить 7 показників. Уважно прочитайте і вирішіть, на який бал (від 1 до 7), на Вашу думку заслуговує кожен з них

Показники	Бал важливості	Тренерський стаж (років)
Вольова саморегуляція		
Наполегливість		
Критичність в оцінці результатів власної діяльності		
Самовладання		
Організованість		
Завзятість		
Терплячість (толерантність)		
Ваш варіант		

Дякуємо за Ваші відповіді!