

Хмельницький національний університет
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Перший (бакалаврський)
Освітній рівень

**СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОУЧИНГОВОЇ
РОБОТИ З ДІТЬМИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ**

Назва теми

Галузь знань 23 Соціальна робота

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 231 Соціальна робота

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма Соціальна робота, Соціальна педагогіка та коучинг

Назва освітньої програми

Номер індивідуального навчального плану студента

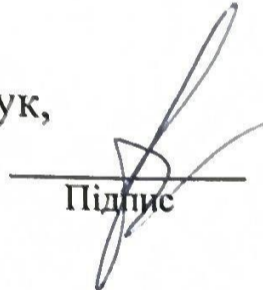
Виконала: студентка IV курсу, група СРК-21-1


Підпис

Анна Войтюк
Ім'я, прізвище

Керівник: доктор педагогічних наук,
професор

науковий ступінь, вчене звання


Підпис

Ганна РІДКОДУБСЬКА
Ім'я, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки, кандидат

педагогічних наук, професор

Підпис

Олена ВАСИЛЕНКО
Ім'я, прізвище

_____ 2025 р.

Хмельницький 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ГОЛОВІ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ КОМІСІЇ

Заявляє студент Войтюк Анна Миколаївна на захист дипломного проекту (роботи)

спеціальністю 231 - Соціальна робота

тема: Соціально-педагогічні особливості коучингової роботи з дітьми, які займаються спортом

Додатковий проект (робота), рецензії та довідка про перевірку на плагіат додаються.



Декан факультету

(підпис)

Терлебеєва Н. В.

(ім'я, прізвище)

ДОВІДКА УСПІШНОСТІ

Студентка А. М. за період навчання на гуманітарно-педагогічному факультеті з 2021 по 2025 роки виконала навчальний план спеціальності з таким розподілом оцінок за спеціальною шкалою: відмінно 3,23 %, добре 51,61 %, задовільно 45,16 %.

по ЄКТС: А 3,64 %, В 14,55 %, С 32,73 %, D 29,09 %, E 20,00 %.

Методист факультету

(підпис)

Швайко С. М.

(ім'я, прізвище)

ВИСНОВОК КЕРІВНИКА ДИПЛОМНОГО ПРОЄКТУ (РОБОТИ) ТА ОБГРУНТУВАННЯ ОЦІНКИ

Студентка Анна Войтюк від час написання дипломного проекту (роботи) продемонструвала високий рівень теоретичних знань, які демонструються у практичних навчальних завданнях та успішно виконала всі вимоги до написання дипломного проекту (роботи).

дипломного проекту (роботи)

Керівник дипломного проекту

[Підпис]

(підпис)

Д. Дроздєва І. А.

(ім'я, прізвище)

2025 р.

ВИСНОВОК КАФЕДРИ ПРО ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ)

Дипломний проект (роботу) розглянуто. Студент Войтюк А. М. допускається до захисту цього проекту (роботи) в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(назва)

2025 р.

(підпис, ім'я, прізвище)

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет гуманітарно-педагогічний

Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Галузь знань 23 Соціальна робота

Спеціальність 231 Соціальна робота

Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка та коучинг

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри
соціальної роботи і соціальної
педагогіки

Олена ВАСИЛЕНКО

протокол № 5 від 19.12.2024р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Анни Войтюк

1. Тема кваліфікаційної роботи: Соціально-педагогічні особливості коучингової роботи з дітьми, які займаються спортом.

Керівник кваліфікаційної роботи: Рідкодубська А. А., доктор педагогічних наук, професор

Затверджено наказом ректора університету 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання студентом роботи на кафедру 10 червня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Методика визначення емоційного інтелекту (Н. Холл), Методика діагностики комунікативних та організаторських схильностей (КОС-2), Шкала локусу контролю Дж.Роттера. В дослідженні взяли участь 12 підлітків-спортсменів Хмельницької дитячо-юнацької спортивної школи №3 та три тренера.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні основи соціально-педагогічної роботи коуча з дітьми, які займаються спортом, аналіз наукових джерел з соціально-педагогічної роботи коуча з дітьми, які займаються спортом, соціально-педагогічна робота коуча з дітьми, які займаються спортом, соціально-педагогічні особливості коучингової роботи з дітьми, які займаються спортом, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження соціально-педагогічної роботи коуча з дітьми, які займаються спортом, опис методик дослідження та аналіз отриманих результатів в ході емпіричної роботи, програма соціально-педагогічної роботи коуча з дітьми, які займаються спортом (Вирощуємо чемпіона), практичні рекомендації щодо підвищення ефективності соціально-педагогічної роботи коучів з дітьми, які займаються спортом, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
3 рисунки, 4 таблиці.


6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи


Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	завдання видав	завдання прийняв	Підпис, дата

7. Дата видачі завдання 19 грудня 2024р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) дипломної роботи бакалавра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 10 грудня 2024 р.	Виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 10 січня 2025 р.	Виконано
3	Оформлення вступу дипломної роботи.	До 01 лютого 2025 р.	Виконано
4	I розділ дипломної роботи.	До 01 березня 2025р.	Виконано
5	II розділ дипломної роботи.	До 01 травня 2025 р.	Виконано
6	Загальні висновки.	До 15 травня 2025 р.	Виконано
7	Попередній захист дипломної роботи.	До 20 травня 2025 р.	Виконано
8	Оформлення дипломної роботи. Підготовка до захисту, рецензування.	До 10 червня 2025 р.	Виконано
9	Захист дипломної роботи (відповідно графіку).	До 20 червня 2025 р.	Виконано

Здобувач  Анна ВОЙТЮК

Керівник роботи  Ганна РІДКОДУБСЬКА

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи Соціально-педагогічні особливості коучингової роботи з дітьми, які займаються спортом

Здобувач Анна ВОЙТЮК

Керівник Ганна РІДКОДУБСЬКА

Кваліфікаційна робота включає 74 сторінки, з них 56 сторінок основного тексту, 4 таблиць, 3 рисунків, перелік джерел посилає 50 найменувань, 4 додатка.

Ключові слова: коуч, коучингова діяльність, соціально-педагогічні особливості коучингової діяльності з дітьми, які займаються спортом.

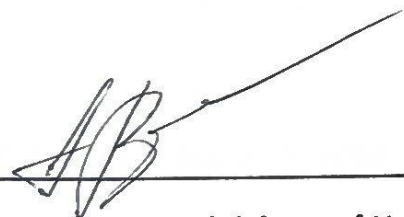
Об'єктом дослідження є соціально-педагогічна робота з дітьми, які займаються спортом.

Предмет дослідження є соціально-педагогічні особливості роботи з дітьми, які займаються спортом.

За результатами дослідження розроблено програму «Виховання» та практичні рекомендації фахівцям соціальної сфери неурядової організації коучингової взаємодії з дітьми, які займаються спортом.

Одержані результати можуть бути корисними для педагогічних працівників, практикуючих коучів та соціальних працівників.

Здобувач



Анна ВОЙТЮК

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 10 червня 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ КОУЧА З ДІТЬМИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ.....	9
1.1 Аналіз наукових джерел з соціально-педагогічної роботи коуча з дітьми, які займаються спортом.....	9
1.2 Соціально-педагогічна робота коуча з дітьми, які займаються спортом.....	15
1.3 Соціально-педагогічні особливості коучингової роботи з дітьми, які займаються спортом.....	22
Висновки до розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ КОУЧА З ДІТЬМИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ.....	32
2.1 Емпіричне вивчення соціально-педагогічної роботи коуча з дітьми, які займаються спортом.....	32
2.2 Програма соціально-педагогічної роботи коуча з дітьми, які займаються спортом Вирощуємо чемпіона	39
2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення ефективності соціально-педагогічної роботи коучів з дітьми, які займаються спортом.....	41
Висновки до розділу.....	45
ВИСНОВКИ.....	48
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	52
ДОДАТКИ.....	56
Додаток А Тест на оцінку рівня емоційного інтелекту.....	56
Додаток Б Тест на оцінку рівня комунікативних та організаторських схильностей.....	60
Додаток В Тест на оцінку рівня Локусу Контролю.....	64
Додаток Д Вправи програми «Вирощуємо чемпіона»	66

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. У сучасному суспільстві все більше уваги приділяється гармонійному розвитку особистості дитини, яка займається спортом. Спортивна діяльність впливає не лише на фізичну підготовку, а й на емоційний стан, мотивацію, соціальні навички та моральні установки юного спортсмена. У зв'язку з цим постає потреба в оновленні підходів до роботи з дітьми у спортивному середовищі. Одним із найбільш перспективних напрямів є коучинг, який інтегрується в соціально-педагогічну практику як ефективна форма підтримки особистісного зростання.

Коучинг дозволяє формувати в дітей навички саморефлексії, цілепокладання, саморегуляції, відповідальності та емоційної стійкості. Такі якості особливо важливі для дітей, які регулярно стикаються зі стресом, змаганнями, психологічним тиском і високими очікуваннями. У цьому контексті соціально-педагогічна робота коуча є потужним ресурсом підтримки внутрішнього потенціалу дитини, створення довірчої взаємодії та сприяння її соціальній адаптації.

Незважаючи на поширення коучингового підходу у світі, питання його цілеспрямованого застосування у роботі з дітьми-спортсменами вимагає подальшого дослідження та методичного осмислення. Саме тому вивчення основ соціально-педагогічної діяльності коуча з дітьми, які займаються спортом, є актуальним, практично значущим та відповідає сучасним вимогам до освіти й виховання.

Об'єкт дослідження: соціально-педагогічна робота з дітьми, які займаються спортом.

Предмет дослідження: соціально-педагогічні особливості коучингової роботи з дітьми, які займаються спортом.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати особливості та методи коучингової роботи з дітьми, які займаються спортом, розробити програму Вирощуємо чемпіона та практичні рекомендації фахівцям соціальної сфери щодо ефективної організації коучингової взаємодії з дітьми, які займаються спортом.

Для досягнення мети дипломної роботи були поставлені наступні **завдання:**

1. Проаналізувати наукові джерела з проблеми коучингу та соціально-педагогічної діяльності в роботі з дітьми, які займаються спортом.

2. Описати соціально-педагогічні особливості коучингової роботи з дітьми, які займаються спортом.

3. Здійснити емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей дітей, які займаються спортом та розробити програму соціально-педагогічного коучингу з дітьми, які займаються спортом.

4. Розробити практичні рекомендації щодо ефективної організації роботи з дітьми, які займаються спортом.

Методи дослідження: теоретичні (аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення) для висвітлення наукових поглядів щодо поняття риторичної культури, її змісту, структури та соціально-педагогічних особливостей, визначення риторичної культури у професійній діяльності майбутнього соціального працівника та ролі технологій розвитку риторичної культури студентів у процесі їх підготовки; емпіричні методи (методика емоційного інтелекту, методика КОС-2, локус контролю); методи кількісної та якісної обробки результатів дослідження, для перевірки валідності та надійності отриманих результатів, а також для їх інтерпретації.

Практичне значення роботи полягає в тому, що у кваліфікаційній роботі розроблено програму Вирощуємо чемпіона та практичні рекомендації фахівцям соціальної сфери щодо ефективної організації коучингової взаємодії з дітьми, які займаються спортом.

Експериментальна база дослідження у емпіричному дослідженні брали участь 12 підлітків-спортсменів Хмельницької дитячо-юнацької спортивної школи №3, та три тренера.

Апробація результатів дослідження Основні положення кваліфікаційної роботи представлені публікацією на тему Соціально-педагогічні особливості коучингової роботи з дітьми, які займаються спортом. Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції (м. Хмельницький, 22-23 травня 2025 року), с. 22-26.

Структура кваліфікаційної роботи кваліфікаційна робота включає вступ, два розділи, висновки, перелік джерел посилання (50 позицій) та 4 додатка. Загальний обсяг роботи складає 74 сторінки, основний зміст викладено на 56 сторінках.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ КОУЧА З ДІТЬМИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ

1.1 Аналіз наукових джерел з соціально-педагогічної роботи коуча з дітьми, які займаються спортом

У сучасному динамічному світі дитинство дедалі частіше супроводжується емоційними навантаженнями, психологічним тиском і фрагментарністю соціальних контактів. Сучасні діти живуть у світі надлишку інформації, швидких змін, високих очікувань, і нерідко у стані нестабільності, тривоги або соціальної ізоляції. У таких умовах надзвичайно зростає значення дорослих фігур, які здатні бути стабільними провідниками дитини в її розвитку. Однією з таких фігур, без сумніву, є тренер – особа, яка має не лише фахові навички, але й глибокий вплив на особистість дитини. Сучасні дослідження підкреслюють, що роль тренера більше не обмежується інструктивною функцією. Він виконує широкий спектр педагогічних, соціально-виховних, моральних і психологічних завдань, які визначають напрям і якість розвитку дитини.

Особливість впливу тренера полягає в тому, що він взаємодіє з дитиною не епізодично, а постійно, у конкретних ситуаціях напруги, виклику, перемоги й поразки. Саме тому тренер має потенціал не лише навчити руху або техніці, а й формувати глибинні установки особистості, такі як здатність не здаватися, поважати інших, бути відповідальним, тримати емоції в рівновазі, орієнтуватися на результат і працювати над собою. Усе це відбувається через досвід, приклад, емоційний контакт, підтримку або її відсутність. Тренер у цьому контексті постає як значущий дорослий – можливо, єдиний, хто вірить у дитину в той момент, коли вона сама ще цього не вміє.

Цілісне бачення тренерської діяльності як багатофункціональної позиції простежується у працях таких дослідників, як І. Тюрін, О. Безносок, Л. Даниленко, С. Беляєв, М. Гуменюк, Є. Рибалка, Т. Круцевич, Т. Титаренко, Д. Гоулман, І.Вачков та ін. Хоча кожен із них підходить до проблематики з різних наукових позицій педагогіки, психології, соціології, філософії чи коучингу в їхніх роботах спостерігається спільне розуміння тренера як вихователя, соціального лідера, наставника й емоційного партнера. Дослідження вказаних авторів демонструють як узгодженість підходів до ролі тренера, так і доповнення один одного в різних контекстах роботи з дітьми. Далі буде розкрито їхні погляди в логічній послідовності, зі збереженням аналітичного стилю, поєднанням прямих цитат і авторської інтерпретації сутності тренерської діяльності.

Першу групу дослідників складають ті, хто розглядає тренера передусім як агента соціалізації та морального формування дитини І. Тюрін, Л. Даниленко і С. Беляєв. Науковець І. Тюрін одним із перших осмислив соціальну роль тренера. Він підкреслює, що тренер розглядається як агент соціалізації, що впливає не лише на фізичний розвиток, а й на формування громадянської свідомості [8, с. 25]. У цьому контексті тренер не просто вчить рухів, а спрямовує дитину на розуміння свого місця в суспільстві. Його завдання формувати відповідальність не тільки за спортивний результат, а й за власну поведінку в соціумі. У цьому процесі спорт виступає інструментом залучення до суспільного життя, адже, як зазначає Тюрін, через спортивне середовище, яке є школою життя, формує вміння дитини взаємодіяти, відповідати за себе, долати труднощі та працювати в команді [8, с. 28]. Спортивна діяльність тут постає як навчальний простір для соціальних практик, які неможливо засвоїти в ізоляції.

Олена Безносок бачить тренера як багатопрофільну фігуру, яка повинна поєднувати в собі фаховість, емоційну чутливість та педагогічну майстерність. Вона зазначає: тренер повинен бути не тільки професіоналом

у своїй сфері, а й психологом, соціальним педагогом та наставником [8, с. 27]. Це означає, що професіоналізм тренера не зводиться до володіння методиками він передбачає здатність відчувати дитину, її настрій, потреби, страхи. Тільки за цієї умови можливий справжній вплив. За словами дослідниці, тільки тоді, коли тренер створює умови, в яких дитина відчуває свою значущість, формується психологічна стійкість і віра у власні сили [8, с. 29], можна говорити про повноцінний виховний процес. Саме відчуття значущості один із найпотужніших факторів формування внутрішньої мотивації дитини.

Людмила Даниленко розглядає тренера як носія моральних цінностей. Вона вказує, що спортивний тренер має діяти як наставник і вихователь, що формує чесність, повагу до суперника, витримку та відповідальність [33, с. 17]. Це означає, що через спортивне середовище дитина отримує не лише навички змагання, але й моральні орієнтири. Такі якості, як чесна гра, здатність до компромісу та гідне ставлення до опонентів, стають основою майбутнього громадянина. Виховний вплив тренера має бути свідомим, систематичним і спрямованим на всебічний розвиток дитини [33, с. 19] підкреслює вона, наголошуючи на необхідності інтегрувати етичне виховання в повсякденну тренерську практику.

С. Беляєв у своїх працях акцентує увагу на тому, що спорт має потужний вплив на формування таких якостей, як цілеспрямованість, відповідальність, витримка та почуття обов'язку [33, с. 12]. Він вказує, що саме ці риси дозволяють дитині формувати стійкість до життєвих труднощів, здатність не здаватися та орієнтуватися на довготривалий результат. Крім того, С. Беляєв наголошує: тренер приклад для наслідування в змаганнях і житті, провідник моральних цінностей [33, с. 14]. Це висвітлює тренера як особу, яка щодня демонструє через власну поведінку бажані моделі реакцій, дій, ставлення до праці та до інших людей.

Другу групу умовно становлять ті дослідники, які акцентують увагу на психологічній та емоційній підтримці дитини в спорті це М. Гуменюк, Є. Рибалка, Т. Круцевич та Д. Гоулман. М. Гуменюк поглиблює розуміння психологічного підходу до тренерської діяльності, вводячи поняття психогігієни як одного з базових принципів побудови тренувального процесу. У його поглядах чітко простежується переконання, що потрібен баланс між навантаженнями та відпочинком, здоровий мікроклімат і емоційна стабільність у команді [33, с. 9]. Тренер у цьому випадку виступає не лише як керівник фізичного розвитку, а як той, хто створює безпечне й емоційно підтримуюче середовище, здатне компенсувати зовнішні стреси. Він також підкреслює, що виховання чемпіона починається з виховання сильної, психологічно врівноваженої та соціально відповідальної особистості [33, с. 10]. Таким чином, психологічна зрілість і стабільність дитини стають не побічними, а основоположними компонентами спортивного успіху.

Ідеї М. Гуменюка логічно перегукуються з позицією Є. Рибалки, який трактує психологічний стан як вирішальний чинник у спортивній підготовці. Він прямо зазначає: психологічний потенціал спортсмена має не менше значення, ніж його фізичні здібності [1, с. 14], що підтверджує необхідність урахування внутрішнього емоційного ресурсу спортсмена. Крім того, дослідник стверджує: тренер зобов'язаний звертати увагу на емоційний стан дитини, її рівень тривожності, самооцінку та мотивацію [1, с. 15]. Тренер, який усвідомлює цю відповідальність, не лише підвищує ефективність тренувального процесу, а й попереджає психоемоційне виснаження дитини.

У продовження цієї лінії Т. Круцевич зосереджується на темі емоційної саморегуляції як одного з головних умінь, необхідних у спортивній діяльності. Вона стверджує, що здатність регулювати емоції в стресових ситуаціях — важливий аспект успішної соціалізації [33, с. 4]. Дитина, яка

не навчилася цьому в ранньому віці, матиме труднощі не лише в спорті, а й у спілкуванні, навчанні, роботі. Її друга теза навчання стратегіям подолання стресу та розвитку емоційної стійкості є важливою частиною роботи тренера [33, с. 6] підкреслює роль дорослого як емоційного прикладу та координатора в ситуаціях тиску. Саме тренер має навчити, що негативні емоції – не слабкість, а сигнал, який можна усвідомити й контролювати.

Теоретичні ідеї Т. Круцевич органічно перегукуються з концепцією емоційного інтелекту Д. Гоулмана. Він зазначає, що розвинений емоційний інтелект дозволяє людині краще адаптуватися, конструктивно вирішувати конфлікти [5, с. 49]. Спорт є постійним полем напруги змагання, конкуренція, критика, поразки й тренер має транслювати навички саморегуляції, що сприяють адаптації. Ми поділяємо наукову позицію Д. Гоулмана про те, що: соціальний інтелект визначає здатність до ефективних стосунків, емпатії та саморегуляції в групі [5, с. 51]. Це ще раз вказує на важливість тренера як носія емоційної культури й формувача міжособистісних компетентностей у колективі.

Окрему дослідницьку нішу становлять науковці, які звертають увагу на особистісний розвиток, рефлексію та активне самопізнання, зокрема, Т. Титаренко та І. Вачков. Розвиваючи цю тему, Т. Титаренко розглядає тренера як провідника до глибшого самопізнання дитини. Вона пояснює: рефлексія – це не просто аналіз минулого, а активний пошук нових орієнтирів [3, с. 31]. Це означає, що тренер має стимулювати у дитини не лише реакцію на результат, а й роздуми над шляхом, який до нього привів. Інше її положення: гнучкість мислення, переоцінка цілей і відкритість до нового - важливі характеристики сучасної особистості [3, с. 33], підтверджує, що тренер виступає як той, хто допомагає сформувати у дитини адаптивне мислення, здатне змінюватися, розвиватися, переосмислювати.

Завершує узагальнений підхід до сучасного розуміння тренерства І. Вачков, який подає тренера в контексті гуманістичної та фасилітативної моделі взаємодії. Його підхід змінює фокус з директивного управління на партнерську підтримку: гуманістична модель взаємодії з дитиною має ґрунтуватися на довірі, підтримці та стимулюванні самостійності [46, с.4]. У такому контексті тренер - це не просто джерело вказівок, а людина, що супроводжує шлях зростання дитини. Друга його теза підсилює це бачення: коучинг вимагає від тренера створення умов, за яких дитина сама усвідомлює цілі, бере участь у прийнятті рішень [46, с.4]. Це дає дитині не лише мотивацію, а й досвід відповідальності, який трансформується в зрілість.

Таким чином, всі десять дослідників, хоч і працюють у різних парадигмах, одностайно вказують на багатофункціональну сутність тренера в дитячому спорті. Він не просто вчить він формує, виховує, підтримує, спрямовує. Його присутність впливає на те, якою стане дитина: чи буде вона здатною співчувати, контролювати себе, ставити цілі й рухатися до них із гідністю. Саме тому тренерська діяльність потребує не лише технічної, а й глибокої психологічної, емоційної та соціальної компетентності.

Особливу увагу необхідно звернути й на культурний контекст тренерської діяльності. У різних соціальних умовах очікування від тренера можуть значно відрізнитись, однак загальнолюдські цінності – повага, чесність, відкритість залишаються незмінними. Саме тренер, який дотримується цих принципів, здатен стати моральним маяком для своїх вихованців. Крім того, ефективний тренер має бути не лише провідником до спортивних досягнень, а й людиною, яка вміє налагодити довіру, вчасно підтримати, спрямувати й надихнути. Саме ця довіра стає фундаментом для формування сильного внутрішнього Я у дитини.

Не менш важливо враховувати й динаміку вікових особливостей. У різні періоди розвитку діти мають різні потреби: молодшим потрібна більше емоційна підтримка та гра, старшим - діалог, мотивація, виклик. І тут тренер має бути гнучким, здатним адаптувати свої підходи залежно від віку, емоційного стану, рівня розвитку й навіть сімейного фону дитини. Це робить тренерську діяльність не шаблонною, а глибоко індивідуалізованою та чутливою до контексту.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що сучасний тренер у дитячому спорті це багатогранна особистість, яка поєднує в собі риси педагога, наставника, психолога, лідера, коуча та людини з високим рівнем моральної культури. Його завдання полягає не лише у досягненні результату на змаганнях, а у формуванні повноцінної, емоційно зрілої, відповідальної й соціально адаптованої особистості. У цьому й полягає справжня місія дитячого тренера XXI століття.

1.2 Соціально-педагогічна робота коуча з дітьми, які замаються спортом

Професія коуча, хоча і розвинулася в останні десятиліття, має глибоке історичне коріння. Ідеї наставництва, особистісного зростання і самопомочі виникли ще в античні часи, коли філософи, вчителі та мудреці передавали свої знання, допомагаючи людям не тільки досягати своїх цілей, а й розвивати внутрішній потенціал. Одним із прикладів цього є філософія Сократа, який активно використовував методику запитань (діалектику) для того, щоб сприяти розвитку самосвідомості учнів. Римський філософ Сенека також звертав увагу на внутрішнє зростання особистості, наголошуючи на важливості самоконтролю і розуміння своїх емоцій. Ідеї самопізнання і розвитку через роздуми та внутрішні переживання

зберігалися і в ренесансний період, коли видатні мислителі, такі як Піко делла Мірандола, знову підняли питання людського потенціалу і самовдосконалення.

Однак коучинг як окрема професія і сфера діяльності почав формуватися в 1970-х роках у США, що стало результатом поєднання елементів психології, управління та спортивного тренерства. Спочатку цей напрямок був зосереджений на допомозі спортсменам, але поступово розширив своє застосування. Зародження коучингу пов'язане з іменами таких фахівців, як Т. Голві, Дж. Уїтмор та Р. Ділтс. Вони розробили методи, які дозволяли людям не просто працювати над вирішенням проблем, а й активно розвивати свої особисті та професійні якості. Революційним підходом стала ідея Голві, що викладена в його книзі *The Inner Game of Tennis* (1970), де він наголошував на важливості внутрішньої самосвідомості і самоконтролю для досягнення результатів у спорті. Його підхід виявився настільки успішним, що був адаптований і для інших сфер діяльності.

Важливим етапом в історії коучингу стало заснування Міжнародної Федерації Коучингу (ICF) у 1992 році. ICF встановила міжнародні стандарти і етичні норми для професії, започаткувавши процес сертифікації коучів. Це стало важливим кроком для визнання коучингу як самостійної професії, яка має чіткі критерії якості та етики. Зі створенням ICF з'явилися сертифікаційні програми, що дозволили підготувати висококваліфікованих коучів, які мали серйозну підготовку в психології, управлінні та спеціальних методиках коучингу.

Розповсюдження коучингу на міжнародну арену стало природним результатом його популяризації в США та Європі. Спочатку коучинг активно застосовувався в бізнесі та управлінні, де він став потужним інструментом для розвитку лідерських якостей, підвищення ефективності команд і управління змінами. З часом коучинг також знайшов своє

застосування в освіті, спорті, особистісному розвитку і навіть у державних структурах. Коучинг став важливим елементом розвитку як окремих осіб, так і організацій у складному і швидко змінюваному світі.

Професія коуча в Україні почала набувати популярності на початку 2000-х років, коли країна переживала глибокі соціально-економічні зміни. У цей період важливість особистісного зростання та адаптації до нових умов ставала все більш очевидною, тому коучинг почав активно впроваджуватися в різних сферах. На початку 2000-х років почали з'являтися перші навчальні курси і тренінги з коучингу, які швидко здобули популярність серед фахівців бізнес-середовища та людей, які прагнули покращити свої особисті та професійні навички.

Історія розвитку коучингу в Україні тісно пов'язана з процесами глобалізації та реформування ринку праці. Програми навчання коучингу ставали популярними серед керівників, підприємців і фахівців, які прагнули підвищити свою ефективність і конкурентоспроможність. Це також сприяло створенню перших коучингових асоціацій в Україні, таких як Українська асоціація коучингу, яка забезпечила розвиток стандартів якості коучингової діяльності в країні.

З розвитком технологій коучинг в Україні, як і в інших країнах, почав переходити в онлайн-формат. Це розширило доступність коучингових послуг, оскільки тепер люди можуть звертатися до фахівців з різних куточків світу, не покидаючи своїх домівок. Онлайн-платформи зробили коучинг більш доступним і ефективним для широкої аудиторії, сприяючи розвитку професії на новому етапі.

Сучасний коучинг – це не просто набір технік, спрямованих на досягнення цілей. Це система поглядів на людину як на активного автора свого життя, що має внутрішні ресурси для змін. У цьому сенсі коучинг це не лише інструмент, а й філософія підтримки, де коуч не наставник і не консультант, а партнер з діалогу, який допомагає клієнту усвідомити себе,

свої можливості та обмеження, а головне взяти відповідальність за власний розвиток. Найбільш очевидною та базовою функцією коучингу є сприяння у постановці цілей. Саме з цього починається будь-який коучинговий процес. Однак постановка цілей у коучингу відрізняється від формального визначення завдань. Тут важливо, щоб цілі не тільки відповідали критеріям SMART, а й мали внутрішню значущість клієнта. Тобто мета має резонувати з його цінностями, сенсом життя, особистою мотивацією. Коуч ставить питання, які допомагають клієнту почути себе: чого він справді хоче, чим викликано це бажання, які потреби стоять за ним. Таким чином, ціль стає не зовнішньою директивною, а виразом внутрішньої готовності до дії. І це докорінна відмінність коучингу від директивних форм супроводу, де цілі задаються зверху. Наступним кроком стає аналіз поточної ситуації. Ця функція глибоко пов'язана з рефлексією - усвідомленням свого становища тут і зараз. Коуч допомагає клієнту розкласти по полицях: які у нього є ресурси (зовнішні та внутрішні), які звички заважають або, навпаки, підтримують його шлях, які переконання є конструктивними, а які обмежують. Дуже часто людина живе за інерцією, не ставлячи собі глибоких питань, а коучинг створює той безпечний простір, де можна вперше чесно поглянути на свою реальність. Це важливо тому, що будь-які зміни мають бути вкорінені в реальності, інакше вони перетворюються на фантазії чи ілюзії, які не мають шансів на реалізацію. Потім коучинг виконує стратегічну функцію - допомагає клієнту побудувати маршрут від точки А до точки Б. Тут важливо як визначити кроки, а й структурувати рух у часі, розподілити сили, передбачити можливі перешкоди. На відміну від жорсткого планування, коучинговий підхід пропонує гнучкість – розуміння, що шлях може коригуватися, а стратегія – адаптуватися залежно від зовнішніх умов та внутрішнього стану людини. Стратегія в коучингу будується на основі відповідальності, де клієнт сам вибирає, які дії він готовий зробити, і за які результати він готовий відповідати. Коуч не диктує

рішення, а допомагає клієнту знайти власні. Особливе місце у коучинговому процесі займає підтримка та мотивація. Людина не завжди стабільна у своїх намірах: на неї впливають страхи, невдачі, суспільні настанови, внутрішні конфлікти. Коуч стає тим, хто утримує клієнта у фокусі його власної мети, м'яко, але наполегливо повертаючи його увагу до того, заради чого все було розпочато. Підтримка в коучінгу - це не жалість і не підбадьорення, а емпатична присутність, визнання зусиль клієнта та його права на помилку. Завдяки такому супроводу людина починає відчувати себе здатною долати труднощі - і це стає внутрішнім ресурсом по всьому шляху змін. Важливою є функція розвитку самосвідомості. У процесі коучингу людина починає по-новому бачити себе не як об'єкт зовнішніх обставин, бо як суб'єкт власного життя. Він виявляє свої автоматичні реакції, внутрішні конфлікти, неусвідомлені настанови, які раніше визначали його вибори. Ця робота не завжди швидка та комфортна, але саме вона призводить до глибоких трансформацій. Людина, яка усвідомлює свої цінності, пріоритети, обмеження та можливості, стає більш цілісною та стійкою. Він уже не просто йде до мети - він усвідомлює, навіщо він йде, хто він у цьому шляху і якою людиною хоче бути. Наступна важлива функція – розвиток навичок комунікації. Коучинг сприяє формуванню здатності до діалогу: із собою, з іншими, зі світом. У коучинговій взаємодії клієнт навчається чути питання, розмірковувати, висловлювати свої думки та почуття, формулювати запити. Ці навички переносяться і в повсякденне життя: покращується якість спілкування, підвищується емоційний інтелект, зміцнюються довірчі стосунки. Особливо яскраво ця функція проявляється в освітньому середовищі, де педагог, який використовує коучинговий стиль спілкування, не контролює учня, а створює умови для його внутрішньої мотивації, дослідницького підходу, відповідальності за власне навчання.

Також коучинг виконує функцію роботи з бар'єрами. Бар'єри бувають зовнішніми - брак часу, ресурсів, підтримки – і внутрішніми страх, перфекціонізм, сумніви. У коучинговому діалозі людина отримує можливість не тікати від цих бар'єрів, а зустрітися з ними, назвати їх на ім'я та почати шукати способи подолання. Тут важлива не боротьба, а свідомість. Коуч не прибирає перешкоди зі шляху клієнта, але він допомагає змінити ставлення до них, побачити їх як точку зростання, як можливість переосмислення, як виклик, який здатний зміцнити.

Нарешті, коучинг включає функцію регулярного моніторингу прогресу. Зміни це процес, а не одноразове рішення. Коуч допомагає клієнту відстежувати результати, відзначати досягнення, виявляти зони, які потребують коригування. Така періодична рефлексія зміцнює мотивацію, розвиває стійкість та сприяє закріпленню нових моделей поведінки. Крім того, вона вчить клієнта бути собі коучем – розвивати самостійну здатність до аналізу, самооцінки, планування.

Коучинг у соціально-педагогічній роботі може бути як метод супроводу, а й як парадигма взаємодії з дітьми, підлітками, батьками і педагогами. Його використання збагачує традиційні форми допомоги та виховання, орієнтуючи професіонала в розвитку внутрішнього потенціалу особистості, а чи не на зовнішнє управління поведінкою. Розглянемо докладніше, як коучинг застосовується у цій сфері.

Насамперед коучинговий підхід допомагає переорієнтувати діяльність соціального педагога з функції контролю на функцію супроводу та підтримки. Замість того, щоб виправляти поведінку, педагог навчається ставити питання, що сприяють усвідомленню та особистої відповідальності дитини чи підлітка. Такий підхід особливо ефективний при роботі з важкими підлітками, які перебувають у конфлікті з соціумом чи сім'єю, оскільки допомагає вибудовувати довірчі відносини та поступово формувати у них навички самоаналізу, рефлексії, критичного мислення.

Крім того, коучинг у соціально-педагогічній роботі може використовуватись для профілактики соціального неблагополуччя. У процесі коуч-сесій із дітьми чи батьками соціальний педагог допомагає учасникам зрозуміти причини своїх труднощів, визначити особисті цілі, вибудувати стратегії поведінки, які сприяють покращенню сімейної атмосфери, шкільної адаптації, соціальної включеності. Це особливо важливо при супроводі дітей із неблагополучних чи кризових сімей, а також у ситуаціях булінгу, соціальної ізоляції, труднощів у комунікації.

Найважливіша роль коучингу – розвиток мотивації. Педагог, який володіє коучинговими техніками, здатний активізувати внутрішню мотивацію дитини до навчання, соціалізації, зміни поведінки, не вдаючись до маніпуляцій чи покарань. Замість повинен у коучинговому діалозі звучити що ти хочеш?, що для тебе важливо?, Як ти можеш цього досягнути? Це сприяє формуванню у підопічних навичок саморегуляції та позитивного ставлення до себе.

Також коучинг застосовується під час індивідуальної роботи з батьками. Соціальний педагог, виступаючи в ролі коуча, допомагає батькові не просто впоратися зі складною поведінкою дитини, а переосмислити своє ставлення до виховання, відкрити нові способи взаємодії, засновані на повазі, розумінні та партнерстві. Батько стає більш усвідомленим, уважним, навчається чути потреби дитини та керувати своїми реакціями.

Не менш значуще використання коучингу у роботі з педагогічним колективом. Коучинговий стиль управління в освітньому середовищі сприяє зміцненню командної роботи, зниженню професійного вигорання, розвитку професійної рефлексії. Соціальний педагог може ініціювати групову чи індивідуальну роботу з колегами, спрямовану постановку професійних цілей, вирішення конфліктів, підвищення якості взаємодії з учнями.

Коучингова технологія сприяє формуванню в дітей і підлітків соціально значимих компетенцій: відповідальності, самостійності, комунікативності, здатність до саморозвитку та прийняття рішень. Це особливо актуально у контексті формування ключових компетенцій особистості в умовах сучасної освіти та суспільства.

Отже, коучинг поступово утверджується як ефективний підхід у соціально-педагогічній діяльності. Його головна мета — не дати готову відповідь, а допомогти людині самостійно знайти власне рішення, спираючись на внутрішній потенціал. Завдяки поєднанню елементів педагогіки, психології та міжособистісної підтримки, коучинг сприяє розвитку відповідальності, усвідомленості й мотивації. У роботі з дітьми, батьками чи педагогами коучинг відкриває можливість будувати діалог, заснований на довірі, повазі й партнерстві. Це підхід, який гармонійно вписується в сучасні запити освіти та соціальної роботи, орієнтовані на особистість, її потреби й розвиток.

1.3 Соціально-педагогічні особливості коучингової роботи з дітьми, які займаються спортом

Сучасний дитячий спорт пред'являє особливі вимоги до підготовки юних спортсменів, зачіпаючи як їх фізичні здібності, а й психологічну стійкість, мотивацію, особистісний розвиток, саморегуляцію і вміння справлятися з викликами. У зв'язку з цим коучингові технології відіграють все більш значущу роль, допомагаючи формувати у дітей цілісну, стійку та цілеспрямовану особистість. Коучинг у дитячому спорті - це не просто навчання техніки або розвитку витривалості, це система методів, спрямованих на підтримку дитини в її становленні як спортсмена та як особистості.

Коучинг у дитячому спорті орієнтований на індивідуальний підхід, розкриття потенціалу та формування у дитини навичок саморефлексії, самоорганізації та самостійного прийняття рішень. Методики, що використовуються в коучингу, умовно діляться на чотири ключові напрямки: розвиток особистісних якостей, формування цілепокладання та самоорганізації, підтримка емоційної стійкості та стресостійкості, а також діагностика та оцінка стану та прогресу спортсмена.

Формування особистісного стрижня у дитини - одне з головних завдань коуча. Ключові якості, необхідні юному спортсмену, включають впевненість у собі, самоповагу, стійку мотивацію, уміння працювати в команді, лідерські навички та прагнення до самовдосконалення. Ці якості не з'являються власними силами, їх потрібно розвивати через усвідомлені вправи, практики та систематичний супровід.

До цього напрямку належать такі методи, як ігрові практики та рефлексивні технології.

Ігрові практики, або ігрові тренування, є відмінним способом залучити дітей до спортивного процесу, покращуючи їхній фізичний стан і одночасно розвиваючи важливі особисті якості. Ігри дозволяють зробити тренування більш захоплюючим, знявши при цьому стрес і тиск.

У таких іграх можна використовувати елементи рольових ігор, квестів, командних змагань, ситуаційних завдань. Коуч може використовувати прості вправи, де діти повинні взаємодіяти один з одним, будувати стратегії, приймати рішення та впоратися з непередбачуваними ситуаціями.

Ігри розвивають командний дух, покращають навички комунікації, а також допомагають дітям вчитися приймати рішення у стресових ситуаціях. Крім того, такі тренування сприяють розвитку лідерських якостей та емоційної гнучкості, що особливо важливо для формування успішних спортсменів.

Рефлексивні методики, такі як шкалювання, щоденники успіху та використання Колеса життя, допомагають дітям відстежувати прогрес та усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони. Ці методи розвивають метапізнання - здатність дитини думати про своє мислення, що критично важливо для особистісного зростання.

У шкалюванні дитина оцінює свій стан чи досягнення за шкалою від 1 до 10. Наприклад, перед змаганням він може оцінити свою впевненість чи рівень тривожності. За допомогою щоденників успіху діти можуть фіксувати свої досягнення та рефлексувати над тим, що допомогло їм досягти успіху.

Ці методики допомагають дітям відстежувати свій прогрес та працювати над покращенням. Вони розвивають самосвідомість, що дозволяє дітям краще впоратися з емоціями та покращувати свої навички.

Однією з центральних завдань коучингу є розвиток у дитини здатності ставити цілі, планувати і досягати їх.

Ключовим інструментом в цьому напрямку є модель grow (goal - мета, reality - реальність, options - варіанти, will - воля до дії) - це одна з найпопулярніших і ефективних моделей коучингу, яка застосовується як в особистісному, так і в спортивному контексті. Модель допомагає дітям побудувати чітку і структуровану картину. кроків.

goal (Мета): В першу чергу, дитина повинна чітко визначити свою мету. Це може бути покращення спортивного результату, подолання страху або розвиток впевненості.

reality (Реальність): Тут коуч допомагає дитині усвідомити свою поточну ситуацію. Які її сильні сторони, а що вимагає доопрацювання?

options (Варіанти): На цьому етапі дитина з коучем досліджує можливі шляхи вирішення. Які тренування чи підходи можуть допомогти досягти мети?

will (Воля до дії): На заключному етапі коуч допомагає дитині розробити конкретний план дій і визначити, які кроки він робитиме для досягнення своєї мети.

Модель grow допомагає дитині не тільки поставити мету, але й зрозуміти, які кроки необхідно зробити, щоб її досягти, і при цьому залишатися вмотивованим протягом усього шляху.

Не менш ефективним інструментом постановки та конкретизації цілей у коучінгу є методика smart. Її назва є абревіатура, де кожна буква позначає критерій, якому повинна відповідати добре сформульована мета. Ця методика допомагає дитині не просто мріяти про досягнення, а перетворювати бажання на чіткі завдання з вимірюваними параметрами. Особливо актуальна smart у дитячому спорті, де необхідно навчити спортсменів структурного мислення, самостійності та управління прогресом.

Specific (конкретна) мета має бути конкретно та чітко описаною. Замість розпливчастих формулювань, як-от стати краще в плаванні, використовується уточнене твердження: поліпшити час на дистанції 50 метрів вільним стилем на 5 секунд. Уточнення мети робить її більш зрозумілою та створює ясний орієнтир для спортсмена. Це особливо важливо для дітей, яким складно оперувати абстрактними формулюваннями – конкретика робить мету зримою та здійсненою.

Measurable (вимірна) мета повинна піддаватися кількісній чи якісній оцінці. Це допомагає відстежувати прогрес, відзначати досягнення та коригувати дії. Для дитини важливо бачити результат, особливо в числовому виразі, наприклад: виконати 10 віджимань без зупинки, зробити 20 ударів по м'ячу точно в ціль. Вимірюваність формує об'єктивний зворотний зв'язок і розвиває навичку самооцінки — дитина починає розуміти, як далеко вона просунулася, і чого ще не вистачає до результату.

Achievable (досяжна) мета має бути реалістичною та відповідати можливостям дитини. Завищені чи надмірно складні цілі можуть демотивувати, тоді як цілі, що досягаються, підтримують інтерес і віру в себе. Наприклад, отримати перше місце на чемпіонаті світу — недосяжна мета для спортсмена-початківця, а от потрапити в трійку призерів на шкільному турнірі — цілком здійсненна. Це вчить дитину ставити собі реальні завдання, йти до них крок за кроком, не втрачаючи впевненості.

Relevant (актуальна) мета має бути значущою для дитини. Не коуч і не тренер має вирішувати, чого хоче досягти дитина, а сам спортсмен за допомогою підтримки дорослого. Ця умова формує особисту зацікавленість та внутрішню мотивацію. Якщо мета задана ззовні, вона навряд чи працюватиме у довгостроковій перспективі. Наприклад, якщо дитині подобається біг, але її змушують займатися гімнастикою — навіть правильно сформульована мета не надихатиме. Актуальність робить мету частиною особистої системи цінностей дитини.

Time-bound (обмежена за часом) мета повинна мати чіткі часові рамки. Це допомагає планувати дії, структурувати тренування та не відкладати завдання на невизначене майбутнє. Наприклад: навчитися робити сальто до кінця місяця або додати 3 очки до техніки подачі до наступного турніру. Для дитини час - категорія досить абстрактна, тому коуч допомагає навчитися пов'язувати дії та терміни, формуючи навичку дисципліни та відповідальності за виконання.

Методика smart у дитячому спорті може використовуватися як самостійно, так і в комплексі з іншими коучинговими інструментами, наприклад, з моделлю grow, де smart допомагає на етапі goal сформулювати ціль максимально точно. Крім того, smart можна адаптувати під вікові особливості: використовувати візуальні форми (таблиці, піктограми), робити цілі колективними (наприклад, для командних видів спорту), перетворювати цілі на ігрові квести.

Ця методика розвиває у дитини критичне мислення, почуття відповідальності, вміння аналізувати та планувати, а також закладає основи самостійності, оскільки дитина сама бере участь у формулюванні цілей та приймає за них відповідальність.

Емоційна стійкість - одна з ключових компетенцій, необхідних у спорті. Здатність справлятися зі страхом, тривожністю, стресом та тиском змагань відрізняє успішного спортсмена. Для дітей це особливо важливо, оскільки вони тільки формують свої механізми саморегуляції і реакцію зовнішні подразники.

Серед методів цього напрямку важливе місце займає методика wingwave – це методика, яка поєднує в собі елементи нейролінгвістичного програмування (НЛП), білатеральної стимуляції та м'язового тестування. Цей підхід спрямований на швидке подолання психоемоційних блоків, таких як страхи, невпевненість, сумніви, а також розвиток емоційної стійкості. У спортивному контексті wingwave застосовується для роботи з дітьми, які мають страх перед змаганнями або переживають невдачі.

Під час сеансу коуч виконує простий рух руками (або іншої форми стимулу), який допомагає синхронізувати роботу обох півкуль мозку. Білатеральна стимуляція використовується для прискорення переробки емоційних переживань. Цей процес допомагає дитині швидко позбутися страхів, тривожних думок чи переживань, які заважають їй у спорті.

Wingwave допомагає дітям звільнитися від важких емоцій, таких як страх перед невдачами чи критикою, та покращити їхню концентрацію та впевненість у собі. Це робить методику особливо корисною для дітей, які відчувають знервованість перед важливими змаганнями або переживають через невдалі результати.

Інший важливий елемент – метод візуалізації. Цей метод ґрунтується на використанні уяви для створення образів успішного виконання завдань, вправ чи спортивних дій. Цей метод активно застосовується як поліпшення

фізичної підготовки, так психологічної підготовки дитини до важливих подій.

Дитині пропонується заплющити очі і уявити собі, як вона виконує вправу або перемагає у змаганні. Важливо, щоб образи були чіткими, яскравими та максимально близькими до реальної ситуації. Чим більше подробиць буде у візуалізації, тим ефективніше вона працюватиме.

Візуалізація допомагає знизити рівень тривожності, покращити концентрацію та підвищити впевненість у своїх силах. Цей метод сприяє активації тих же ділянок мозку, які задіяні при реальній активності, та допомагає дітям записати успішний досвід у своїй свідомості.

Також застосовуються техніки саморегуляції та фокусування. Дихальні вправи, медитація та короткі практики заземлення допомагають дітям справлятися з напругою, втомою та нервозністю. Ці методи спрямовані на поліпшення здатності зосереджуватись на задачі та утримувати увагу, що важливо як для тренування, так і для змагань.

Найпростіші дихальні вправи (наприклад, дихання квадрат або трифазне дихання) допомагають розслабитися та відновити сили. У медитаціях дітям пропонується зосереджуватись на диханні чи позитивних думках, що знижує рівень стресу.

Ці методи розвивають самоконтроль, допомагають справлятися з переживаннями та стресом, покращуючи здатність зосереджуватися у критичних ситуаціях. Регулярна практика саморегуляції підвищує емоційну стійкість та допомагає підтримувати високий рівень енергії під час тренування чи змагання.

Для того щоб ефективно вибудувати індивідуальну роботу з дитиною, коучу необхідно розуміти його поточний емоційний, когнітивний та мотиваційний стан. Для цього використовуються спеціальні діагностичні інструменти, які дають змогу виявити рівні емоційного інтелекту,

самоусвідомлення, сприйняття контролю та інших ключових характеристик.

Емоційний інтелект (ЕІ) відіграє важливу роль у спортивних досягненнях, оскільки високий рівень ЕІ допомагає дітям краще впоратися з емоціями, керувати стресом та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Для оцінки ЕІ використовують різні тести, наприклад методику Н. Холла або адаптовані версії тестів для дітей.

За допомогою таких методик можна оцінити здатність дитини розпізнавати свої емоції, керувати ними, а також емпатії та соціальні навички. Ці методи допомагають виявити сильні та слабкі сторони в емоційному розвитку дитини. Емоційно розумна дитина краще справляється з тиском, стресом та критикою.

Методика КОС-2 (контроль усвідомленості стану) допомагає оцінити, як дитина усвідомлює свій емоційний та фізичний стан у різних ситуаціях. Це дозволяє коучу виявити, які моменти вимагають поліпшення, а які навички дитина вже розвинула.

Методика ґрунтується на самооцінці стану дитини у різних ситуаціях. Це може бути тестування на рівні стресу, концентрації чи впевненості перед змаганнями. Дитина вчиться відстежувати свій стан і усвідомлювати, які емоційні реакції заважають йому досягати кращих результатів.

Методика локусу контролю допомагає зрозуміти, як дитина сприймає причини своїх успіхів та невдач. Суть полягає в тому, що існує два типи локусу контролю: внутрішній (коли дитина вірить, що його успіхи залежать від його зусиль) та зовнішній (коли дитина приписує свої успіхи зовнішнім обставинам).

Методика дозволяє визначити, якою мірою дитина вважає, що її успіхи чи невдачі залежать від нього самого або від зовнішніх факторів. Дитина з внутрішнім локусом контролю частіше виявляє самостійність та відповідальність, що сприяє його успішній спортивній кар'єрі.

Підсумовуючи, можна сказати, що коучинг у дитячому спорті є ефективним підходом. Він сприяє не лише розвитку фізичних навичок, а й формуванню особистісної зрілості спортсмена. Завдяки таким методам, як модель grow, smart -цілі, рефлексивні практики, візуалізація, техніки wingwave та саморегуляції, діти навчаються самостійно мислити, приймати рішення, управляти емоціями й долати труднощі.

Цей підхід дозволяє тренеру виступати не лише як наставник, а як партнер у розвитку дитини, допомагаючи розкрити її потенціал у безпечному та підтримувальному середовищі. Замість зовнішнього тиску формується внутрішня мотивація та відповідальність, що є основою стійкого зростання. Отже, коучинг забезпечує гармонійне поєднання спортивного, психологічного та виховного аспектів у процесі підготовки юного спортсмена.

Висновки до розділу

1. У системі дитячо-юнацького спорту тренер виконує надзвичайно важливу роль, що виходить далеко за межі простої фізичної підготовки. Він виступає як педагог, наставник, вихователь і навіть частково як психолог. Його діяльність має цілісний вплив на становлення особистості дитини, її морально-духовний розвиток, формування життєвих цінностей, поведінкових установок і соціальних навичок.

Дитячий вік є чутливим періодом до зовнішнього впливу, тому саме тренер може стати для дитини прикладом для наслідування, джерелом підтримки та стабільності. У процесі тренувань та змагань діти навчаються відповідальності, самодисципліни, подоланню труднощів, вмінню працювати в команді, адекватно реагувати на поразки й перемоги. Тренер, у свою чергу, має створити таке середовище, де дитина почуватиметься у безпеці, отримає емоційне прийняття, мотивацію до саморозвитку та впевненість у власних силах.

Також важливим є розвиток емоційного інтелекту дитини – здатності розуміти власні емоції та емоції інших, керувати ними в ситуаціях стресу, конфліктів або високого змагального навантаження. Тренер може сприяти цьому через уважне ставлення до психологічного стану дитини, через доброзичливу комунікацію та підтримку.

Усе це потребує від тренера високого рівня професіоналізму, педагогічної культури, моральної відповідальності та здатності до постійного самовдосконалення. Таким чином, сучасний тренер дитячо-юнацького спорту — це не лише фахівець у сфері фізичної культури, а й вихователь, який має активну соціальну позицію та усвідомлює значення своєї ролі у формуванні гармонійно розвиненої особистості.

2. Коучинг як вид діяльності має багаті історичні витоки, однак у сучасному вигляді почав формуватись лише у другій половині ХХ століття. Із суто спортивної практики він трансформувався в універсальний метод розвитку особистості, здатний впливати на професійні, освітні та соціально-педагогічні процеси. Коучинг базується на партнерській взаємодії між коучем і клієнтом, у якій коуч не нав'язує рішень, а допомагає особистості самостійно їх знаходити — шляхом постановки запитань, підтримки самоусвідомлення, активації внутрішніх ресурсів та відповідальності.

Особливої актуальності коучинг набуває у роботі з дітьми, які займаються спортом, оскільки дозволяє гармонізувати фізичний розвиток із психоемоційним станом дитини. У спортивному середовищі діти часто стикаються з високими вимогами, стресом і потребою у самодисципліні. Завдяки коучинговому підходу вони вчаться не лише досягати результатів, а й розуміти власні потреби, емоції, знаходити мотивацію та будувати реалістичні цілі. У цьому контексті соціально-педагогічна функція коуча полягає у створенні безпечного простору для розвитку дитини як сильної, усвідомленої та відповідальної особистості.

Таким чином, коучинг — це не просто інструмент розвитку, а сучасна технологія, що забезпечує особистісний ріст, формування ціннісних орієнтирів і підтримку дитини в умовах інтенсивного спортивного середовища. Він має значний потенціал у межах соціально-педагогічної роботи та заслуговує на подальше теоретичне осмислення і практичне впровадження.

3. Коучинг у дитячому спорті сприяє розвитку не лише фізичних навичок, але й психологічної стійкості, мотивації та особистісного зростання дитини. Важливим аспектом є індивідуальний підхід до кожного спортсмена, який дозволяє враховувати його особливості, потреби та емоційний стан.

Робота коуча з дітьми передбачає не тільки фізичну підготовку, але й розвиток таких якостей, як впевненість у собі, лідерські здібності, вміння працювати в команді та здатність досягати поставлених цілей. Діти вчаться ставити цілі, планувати шляхи до їх досягнення та коригувати стратегії, враховуючи зміни в обставинах або своїх можливостях.

Також важливою складовою є розвиток емоційної стійкості та здатності справлятися зі стресом і тривожністю. Це допомагає дітям не лише бути успішними у тренувальному процесі, але й демонструвати кращі результати на змаганнях, де психологічний аспект має велике значення.

В цілому, коучинг у дитячому спорті сприяє всебічному розвитку дитини, формуючи в неї навички саморегуляції, здатність до самоаналізу та впевненість у своїх силах. Це дозволяє не тільки досягати високих результатів у спорті, але й ставати більш гармонійними особистостями, готовими до вирішення життєвих викликів.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОУЧИНГОВОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ

2.1 Емпіричне вивчення соціально-педагогічної роботи коуча з дітьми, які займаються спортом

Наше емпіричне дослідження проходило в два етапи. На першому етапі, ми проаналізували теоретичні основи соціально-педагогічних особливостей коучингової роботи з дітьми, які займаються спортом, та визначили основні методики дослідження. Вибір методик впав на методику емоційного інтелекту, КОС-2, та локус контролю. На другому етапі, нами були проведені та проаналізовані методики дослідження, та за результатами отриманих даних нами була розроблена програма соціально-педагогічної роботи коуча з дітьми, які займаються спортом "Вирощуємо чемпіона". Також були розроблені методичні рекомендації для тренерів, для покращення соціально-педагогічної взаємодії коучів які працюють з дітьми, які займаються спортом.

Методику емоційного інтелекту вперше розробили американські вчені П. Саловея та Дж. Майер у 1990 році. Вони описали її як вміння розуміти свої та чужі емоції, а також керувати ними. Пізніше психолог Д. Гоулман зробив цю тему популярною, показавши її важливість для успіху у житті та роботі. Також ізраїльський вчений Р. Бар-Он створив тест EQ-і для оцінки емоційного інтелекту. Методика допомагає краще спілкуватися, долати стрес і розуміти інших людей. Вона включає навички саморозуміння, спілкування, адаптації та управління емоціями.

Опитувальник EI (емоційного інтелекту), можна розглянути (Додатку 1).

Проаналізувавши отримані данні в ході експериментальної роботи, ми дійшли до висновку що:

Таблиця 2.1 - Рівні розвитку емоційного інтелекту підлітків

Методик	Рівні розвитку	Кількість	%
EI (Емоційний Інтелект)	Високий рівень	5	50%
	Середній рівень	4	40%
	Низький рівень	3	30%
Характеристика	Оцінка стану навичок саморозуміння, спілкування, адаптації та управління емоціями.		

Для візуалізації отриманих даних, нами було розроблено діаграму (рисунок 2.1.1).

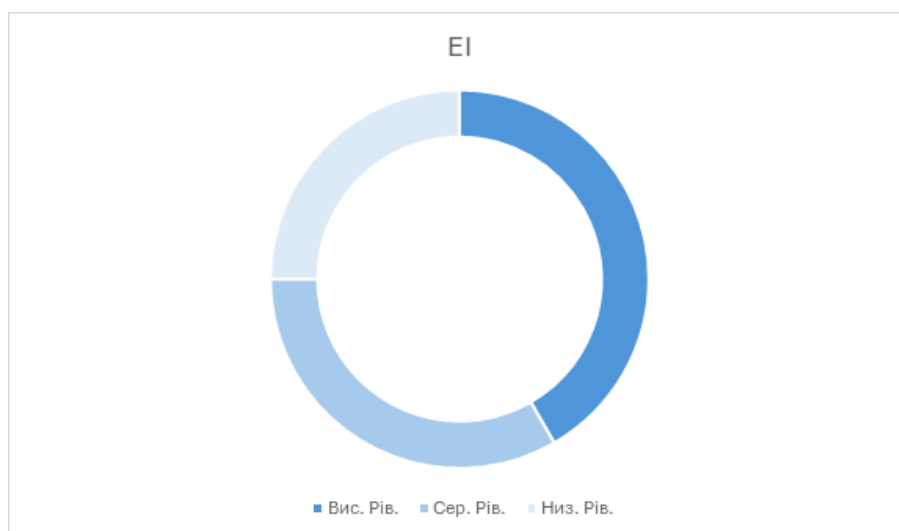


Рисунок 2.1 – Узагальнені результати оцінки емоційного інтелекту

У контексті методики емоційного інтелекту високий рівень розвитку у підлітка свідчить про добре сформоване усвідомлення власних емоцій, здатність розпізнавати почуття інших, вміння керувати емоційними станами та емпатійне ставлення до оточення. Такий підліток зазвичай емоційно стабільний, стресостійкий, легко входить у контакт з ровесниками й дорослими, відкритий до конструктивної взаємодії. Середній рівень емоційного інтелекту вказує на те, що підліток здебільшого здатен контролювати емоції, але у складних чи незвичних ситуаціях може втрачати емоційну рівновагу. Йому іноді важко виразити свої почуття або зрозуміти

емоції інших, що створює бар'єри в спілкуванні. Низький рівень емоційного інтелекту свідчить про труднощі у розумінні та регуляції власних емоцій, схильність до імпульсивної поведінки, емоційну замкненість або агресивність. Такий підліток часто має проблеми в комунікації й адаптації до соціального середовища

Методику КОС-2 (Комунікативні та організаційні схильності) створив психолог О. Копитін на початку 2000-х років. Вона призначена для вивчення того, як людина розуміє себе, свої цінності, цілі та внутрішню гармонію. За допомогою спеціального завдання людина розміщує різні висловлювання на площині, показуючи, наскільки вони важливі для неї та наскільки проявляються в житті. Це допомагає виявити сильні сторони, внутрішні суперечності або зони для розвитку. Методика використовується психологами, коучами та психотерапевтами. Вона корисна для кращого розуміння себе та свого особистісного шляху.

Опитувальник КОС-2 (Комунікативні та організаційні схильності), можна розглянути (Додатку Б).

Проаналізувавши отримані данні в ході експериментальної роботи, ми дійшли до висновку що:

Таблиця 2.2 - Рівні розвитку комунікативних та організаторських схильностей підлітків

Методик	Рівні розвитку	Кількість	%
КОС-2 (Комунікативні та Організаційні Схильності)	Високий рівень	5	50%
	Середній рівень	4	40%
	Низький рівень	3	30%
Характеристика	Оцінка стану розуміння себе, своєї цінності, цілей та внутрішньої гармонії.		

Для візуалізації отриманих даних, нами було розроблено діаграму (Рисунок 2.2).



Рисунок 2.2 – Узагальнені результати оцінки комунікативних та організаторських схильностей

У межах методики КОС-2 високий рівень розвитку комунікативних та організаційних схильностей свідчить про те, що підліток добре розуміє себе, усвідомлює свої цінності, має чітко сформульовані цілі та відчуває внутрішню гармонію. Він демонструє впевненість у собі, прагне до особистого розвитку, здатен відповідально ставитися до завдань та ефективно планувати свої дії. Середній рівень розвитку КОС-2 характерний для підлітків, які частково розуміють свої цілі й потреби, але можуть сумніватися у власній значущості або коливатися у прийнятті рішень. Їм притаманні періоди внутрішньої нестабільності, хоча потенціал до саморозвитку наявний. Низький рівень розвитку за методикою КОС-2 вказує на те, що підліток має слабе уявлення про себе, свою цінність і життєві орієнтири. Йому важко самостійно визначати цілі, часто спостерігається внутрішня розгубленість, емоційна нестабільність і залежність від зовнішньої оцінки.

Методику визначення локусу контролю розробив американський психолог Дж. Роттер у 1950-х роках у межах теорії соціального навчання.

Вона допомагає з'ясувати, як людина сприймає джерело контролю над подіями у своєму житті — всередині себе (внутрішній локус) чи зовні (зовнішній локус). Тест зазвичай складається з пар висловлювань, де потрібно обрати те, з яким людина більше погоджується. Це дозволяє оцінити, наскільки людина бере відповідальність за свої дії або схильна покладатися на випадок, долю чи інших людей. Методика широко використовується в психології, освіті та коучингу. Вона дає змогу краще зрозуміти мотивацію, рівень самостійності й готовність брати контроль за своє життя у свої руки.

Опитувальник Локусу Контролю можна розглянути (Див. додаток В).

Проаналізувавши отримані данні в ході експериментальної роботи, ми дійшли до висновку що:

Таблиця 2.1.3 - Рівні розвитку локусу контролю підлітків

Методика	Рівні розвитку	Кількість	%
Локусу контролю	Високий рівень	5	50%
	Середній рівень	3	30%
	Низький рівень	4	40%
Характеристика	Оцінка стану розуміння, та сприйняття людини стану контролю свого життя.		

Для візуалізації отриманих даних, нами було розроблено діаграму (рисунок 2.1.3).

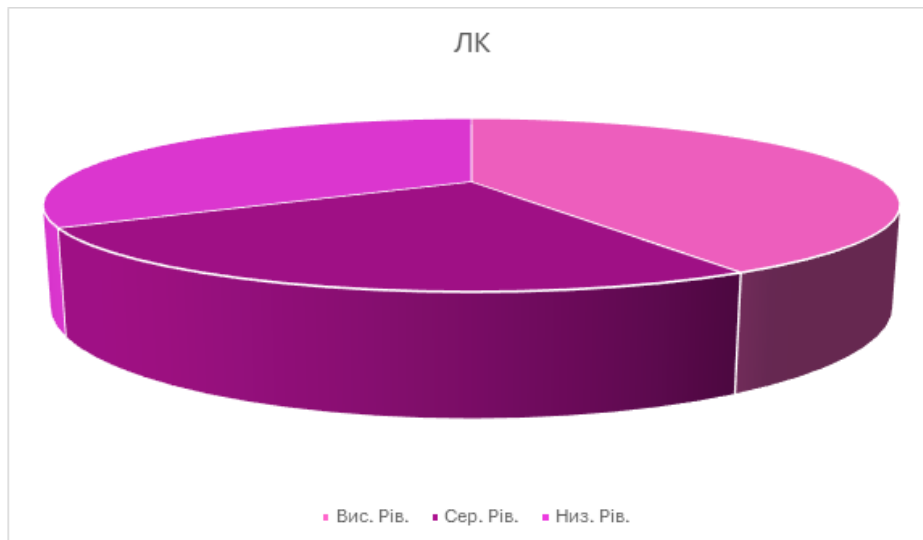


Рисунок 2.1.3 – Узагальнені результати оцінки локусу контролю

Високий рівень локусу контролю, або ж виражений внутрішній локус, свідчить про те, що підліток вважає себе відповідальним за події у своєму житті, вірить у власний вплив на результати та активно прагне досягати поставлених цілей. Такий підхід формує основу самостійності, впевненості й внутрішньої мотивації. Середній рівень локусу контролю означає, що підліток не завжди впевнений у власному впливі на ситуацію — в одних випадках він бере відповідальність на себе, а в інших схильний покладатися на обставини або думку оточення. Це свідчить про нестійкість у внутрішній позиції та потребу у підтримці. Низький рівень (зовнішній локус контролю) вказує на те, що підліток сприймає своє життя як залежне від випадковостей, обставин або інших людей. Йому властива пасивність, уникнення відповідальності й низька впевненість у власних силах.

Зважаючи на отримані дані, можна зробити висновок, що загальний психологічний стан підлітків, які займаються спортом, є досить різноманітним і потребує цілеспрямованої соціально-педагогічної підтримки. Діагностика за трьома методиками — емоційного інтелекту, КОС-2 та локусу контролю — дозволила виявити як наявні ресурси, так і зони розвитку юних спортсменів.

Зокрема, частина підлітків продемонструвала високий рівень емоційного інтелекту, що свідчить про здатність до розуміння власних і чужих емоцій, емоційну стабільність та ефективну комунікацію. Водночас, у деяких учасників дослідження зафіксовано низький рівень розвитку цієї якості, що вказує на труднощі з емоційною регуляцією, замкненість або імпульсивність.

За результатами методики КОС-2 стало очевидним, що лише частина підлітків має чітко сформоване уявлення про себе, свої цінності та життєві орієнтири. Інші демонструють нестійкість у самоусвідомленні, сумніви у власних силах і внутрішню дезорієнтацію, що потребує корекційної підтримки.

Оцінка локусу контролю показала, що значна частина підлітків орієнтована на внутрішній локус, тобто бере відповідальність за власне життя й демонструє активну життєву позицію. Однак наявність зовнішнього локусу в окремих респондентів свідчить про пасивність, залежність від обставин та знижену мотивацію до самостійних дій.

Отже, результати дослідження вказують на потребу у впровадженні комплексної програми соціально-педагогічної підтримки, яка сприятиме розвитку емоційного інтелекту, формуванню особистісних цілей, відповідальності та впевненості у собі. Саме цим завданням відповідає запропонована програма Вирощуємо чемпіона, яка може стати ефективним інструментом у роботі тренерів і коучів із підлітками-спортсменами.

2.2 Програма соціально-педагогічної роботи коуча з дітьми, які займаються спортом Вирощуємо чемпіона

На основі матеріалів нашої експериментальної роботи, нами було розроблено програму, яка складається з п'яти вправ, де основною метою є підвищення комунікативної впевненості, наполегливості, самопізнання, самоконтролю, внутрішньої мотивації та відповідального ставлення до власних дій. Програма отримала назву Вирощуємо чемпіона та орієнтована на гармонійний розвиток особистості юного спортсмена не лише як атлета, але і як цілеспрямованої, психологічно стійкої людини. У процесі розробки програми були використані результати аналізу, проведеного за методиками емоційного інтелекту (EI), КОС-2 (комунікативні та організаційні схильності) і локусу контролю, що дозволило краще зрозуміти емоційний стан, рівень самосвідомості, мотиваційної зрілості та відповідальності учасників. В основі вправ — розвиток позитивного мислення, уважності, внутрішнього спокою та здатності зосереджуватись у стресових умовах.

Кожне заняття сприяє формуванню витримки, дисципліни та відповідальності за власний вибір і дії. Через інтерактивні вправи, рефлексивні практики та коучингові методики підлітки вчаться ставити реалістичні цілі та послідовно рухатися до їх досягнення. Особлива увага приділяється формуванню впевненості у власних силах та розвитку емоційної регуляції. Програма також підтримує розвиток внутрішньої мотивації — учасники усвідомлюють, що головна конкуренція відбувається не з іншими, а з собою вчорашнім. Через постійне самопізнання спортсмени поступово змінюють своє ставлення до помилок, сприймаючи їх як досвід, а не як невдачу. Вправи побудовані так, щоб розвивати цілісне бачення себе як чемпіона — не лише в спорті, але й у житті.

Вправа 1. Я — легенда — підліток уявляє себе через 5–10 років успішним і аналізує, які якості допомогли досягти цього. Візуалізація зміцнює віру в себе та мотивує рухатися до мети.

Вправа 2. Мій внутрішній монолог — перед тренуванням спортсмен ставить собі запитання про цілі та фокус. Це розвиває самодисципліну, відповідальність і професійне мислення.

Вправа 3. Хвилина спокою — у момент емоційного напруження підліток робить паузу, дихає, аналізує стан і повертається до роботи. Так формується емоційна зрілість і витримка.

Вправа 4. 7 причин — чому саме я — учасник формулює сім особистих причин досягти успіху. Це підсилює внутрішню віру та активізує власні ресурси.

Вправа 5. Перший крок до перемоги — спортсмен розкладає мету на конкретні кроки, якості чи навички. Це зменшує страх і формує відчуття контролю над розвитком.

Підсумовуючи мету вправ, ми визначили:

Таблиця 2.2.1 - Підсумок мети створених вправ

Назва вправи	Мета
Я - легенда	Розвиток впевненості, позитивного мислення, цілеспрямованості та внутрішньої мотивації.
Мій внутрішній монолог	Розвиток уважності, самоконтролю, дисципліни, мотивації до самовдосконалення.
Хвилина спокою	Розвиток емоційної врівноваженості, усвідомлення власного стану, самоконтролю в умовах підвищеної напруги.
7 причин – чому саме я	Розвиток віри у власні сили, формування позитивного мислення, самоцінності та цілеспрямованості.
Перший крок до перемоги	Усвідомлення особистої мети, визначення ключових навичок і якостей, необхідних для досягнення

	успіху, розвиток відповідальності та внутрішньої мотивації.
--	---

Більш детальноше вправи можна розглянути у (Додаток Д)

Узагальнюючи, можна сказати, що програма Вирощуємо чемпіона є цілісним і глибоко продуманим інструментом особистісного розвитку підлітків-спортсменів. Вона поєднує коучинговий підхід, елементи емоційного інтелекту та рефлексивні практики, спрямовані на формування внутрішньої мотивації, психологічної стійкості, самопізнання та відповідальності. Кожна вправа не просто формує навичку, а сприяє глибокому внутрішньому зростанню — від побудови віри у власні сили до розвитку здатності керувати емоціями в критичні моменти. Програма має потенціал стати цінною підтримкою у вихованні не лише спортсменів, а й цілісних, свідомих особистостей, здатних до самореалізації у будь-якій сфері життя.

2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення ефективності соціально-педагогічної роботи коучів з дітьми, які займаються спортом

Орієнтація на ефективну соціально-педагогічну взаємодію з підлітками-спортсменами вимагає від коуча глибокого розуміння не лише методів тренувального процесу, а й складної внутрішньої динаміки розвитку дитини. Саме тому першим і базовим завданням є створення емоційно комфортного середовища, в якому дитина не боїться бути собою, не остерігається осуду, має право на помилку й отримує підтримку у процесі формування себе як спортсмена і як особистості. Коуч має бути тією дорослою фігурою, яка не лише контролює процес, а й тонко відчуває психоемоційний стан дитини. Щоденна взаємодія з підлітками повинна супроводжуватися уважним ставленням до їхніх реакцій, зміни настрою,

зниження мотивації чи ознак тривоги. Саме через побудову довіри та стабільний психологічний мікроклімат тренувальний процес набуває не лише технічної, а й виховної глибини.

Ключовою якістю, яку коуч має демонструвати на практиці, є хладнокровність і внутрішній спокій. У ситуаціях поразки, високої конкуренції або стресу підліток орієнтується на поведінку дорослого. Якщо коуч зберігає рівновагу, говорить спокійним тоном, не підвищує голосу, вміє стримувати імпульсивні реакції, - це формує у дитини відчуття безпеки та впевненості. Важливо пам'ятати, що для дитини коуч - це не просто тренер, а носій дорослого способу реагування на виклики. Здатність стримано аналізувати ситуацію, не демонструвати роздратування чи осуд, а шукати рішення - це те, що передається не через слова, а через особистий приклад. Така поведінка моделює саморегуляцію, допомагає дитині навчитися справлятися з труднощами конструктивно, не уникаючи їх і не драматизуючи.

У цьому контексті надзвичайно важливим стає розвиток емоційної стійкості підлітків. Дитина, яка займається спортом, щодня стикається з напругою, конкуренцією, очікуваннями - як власними, так і з боку дорослих. Коуч має навчити її розпізнавати емоції, розуміти, що тривога, страх чи розчарування — це нормальні емоційні реакції, з якими можна і треба працювати. Для цього використовуються різні методи саморегуляції: дихальні техніки, візуалізація бажаного результату, тілесні вправи, які допомагають знизити рівень тривоги. Особливо дієвими є методи, спрямовані на швидке відновлення емоційного балансу, зокрема, методика wingwave, яка поєднує тілесні, когнітивні та емоційні підходи до подолання блоків. Завдяки цим практикам діти навчаються не уникати негативних переживань, а проживати їх, перетворюючи на ресурс.

Наступним важливим напрямом у роботі є розвиток рефлексії та усвідомлення власного досвіду. Підліток, який навчається аналізувати

власні вчинки, прогрес, помилки і сильні сторони – це майбутній відповідальний дорослий. Коуч повинен навчити дитину ставити собі запитання: що я сьогодні зробив добре? що було важко? що я можу змінити завтра? Цей процес формується поступово – через шкалювання, ведення щоденника успіху, використання візуальних інструментів. Рефлексивні вправи допомагають дитині краще пізнати себе, не боятися внутрішнього аналізу й самокритики, а також робити з цього висновки без осуду. Такий підхід розвиває самосвідомість, посилює відповідальність та внутрішню мотивацію.

Постановка цілей – один із базових елементів коучингу, який дає підлітку відчуття напрямку та контролю. Модель GROW допомагає дитині структурувати своє мислення: чого я хочу досягти, де я зараз, які варіанти дій є, що я готовий зробити вже сьогодні. SMART, у свою чергу, навчає конкретизувати цілі – робити їх вимірюваними, досяжними, значущими та обмеженими в часі. Завдяки цим моделям дитина вчиться мислити стратегічно, розуміє, що великий результат складається з маленьких кроків. Важливо, щоб мета не нав'язувалася ззовні – вона повинна виходити з інтересів самої дитини, тоді вона стає джерелом внутрішньої сили, а не зовнішнього тиску.

Якісна комунікація ще один незамінний ресурс коуча. Йдеться не про вміння красиво говорити, а про здатність вибудовувати діалог з підлітком уважно слухати, ставити уточнюючі запитання, поважати право дитини на власну думку. Уникаючи авторитарного стилю, коуч створює атмосферу довіри, де підліток може вільно висловлювати почуття, не боячись осуду. Така комунікація формує в дитини навички емоційної грамотності, допомагає будувати здорові стосунки в колективі, з батьками, у соціумі загалом. Важливо не лише говорити з дитиною, а й разом з нею знаходити відповіді на запити, допомагати формувати внутрішній голос і здатність чути себе.

Командна взаємодія ще один значущий елемент формування соціальних навичок. Через групові тренування, командні завдання, ігрові формати коуч навчає дітей працювати разом, слухати одне одного, підтримувати, бути гнучким і відповідальним. Завдяки правильно організованим командним активностям підлітки краще інтегруються в соціальне середовище, навчаються домовлятися, розв'язувати конфлікти, визнавати помилки і долати особисті амбіції заради спільного результату. Це також сприяє розвитку лідерських якостей, здатності брати ініціативу, відповідати за власну роль у процесі.

Не менш важливою складовою є налагодження співпраці з батьками. Коуч має не просто інформувати родину про спортивні результати, а вести діалог про психологічний стан дитини, особливості її реагування, мотивації та потреб. Через індивідуальні бесіди, спільні обговорення чи консультації батьки отримують можливість краще зрозуміти власну дитину, підтримати її не через тиск, а через уважну присутність і прийняття. Коуч має допомогти батькам побачити у спорті не лише результат, а й цінність шляху, процесу особистісного становлення дитини.

Ще одним важливим інструментом є впровадження системи моніторингу індивідуального розвитку. Регулярне тестування емоційного стану, діагностика мотивації, оцінка навичок саморегуляції та соціальної взаємодії допомагає краще розуміти динаміку дитини, вчасно помічати труднощі або успіхи. Ведення особистих карток прогресу дозволяє не лише коучу, а й самій дитині бачити шлях, який вона пройшла, усвідомлювати, як змінюється її поведінка, характер, ставлення до спорту й до себе.

Останній, але не менш важливий аспект - це професійна позиція самого коуча. Постійне самовдосконалення, навчання, участь у тренінгах, обговорення складних випадків з колегами - усе це формує не лише фахову компетентність, а й внутрішню гнучкість, здатність до емпатії, витривалість. Коуч, який рефлексує свою роботу, розуміє власні емоції, не

боїться зростати стає справжнім наставником і партнером для підлітків. Адже найкраще навчає той, хто сам продовжує вчитися.

Підсумовуючи, можна сказати: бути коучем для підлітків це значно більше, ніж просто навчати техніці. Це про підтримку, довіру й щоденну уважність до дитини. Щоб допомогти підлітку не лише рости в спорті, а й розвиватися як особистість, важливо створити безпечне середовище, вміти чути, бути спокійним і послідовним. Методичні інструменти як робота з емоціями, постановка цілей і залучення батьків, роблять цей процес більш глибоким і ефективним. Саме завдяки такому комплексному підходу коуч стає не лише тренером, а справжнім наставником і підтримкою для дитини на її шляху.

Висновки по розділу

У ході детального аналізу емпіричного дослідження, проведеного серед підлітків, що займаються різними видами спорту, було виявлено суттєві індивідуальні відмінності у розвитку емоційного інтелекту, комунікативних здібностей, а також рівні відповідальності. Це підтверджується комплексним застосуванням психодіагностичних методик методики оцінки емоційного інтелекту, опитувальника КОС-2, що фіксує комунікативні особливості, та локусу контролю, який визначає ступінь внутрішньої або зовнішньої спрямованості особистості. Результати свідчать про наявність у багатьох підлітків високого рівня самосвідомості, що є ключовим ресурсом для саморозвитку, а також внутрішньої мотивації драйвера для досягнення поставлених цілей. Проте, паралельно виявлено і ряд психологічних труднощів: підвищена емоційна імпульсивність, недостатній розвиток рефлексивних здібностей, а також тенденції до зовнішнього локусу контролю, що означає схильність перекладати відповідальність за події на зовнішні чинники. Ці фактори можуть стати

перешкодою на шляху до стабільного прогресу в спорті та загальному особистісному розвитку. Відтак, дані результати підкреслюють необхідність системного підходу, який би поєднував спортивну підготовку з комплексним соціально-педагогічним супроводом. Такий супровід має на меті не лише покращення фізичних показників, а й підтримку психологічного благополуччя, розвиток самосвідомості, саморегуляції та відповідальності, що є важливими чинниками довгострокового успіху і гармонійного розвитку особистості.

Відповідно до виявлених потреб і особливостей психологічного розвитку підлітків у спортивному середовищі, була розроблена авторська соціально-педагогічна програма Вирощуємо чемпіона, що складається із п'яти інтегрованих вправ, спрямованих на посилення внутрішньої мотивації, формування позитивного мислення, розвиток впевненості в собі, вдосконалення навичок емоційної саморегуляції та формування цілеспрямованості. Основою програми став коучинговий підхід, який дозволяє здійснювати глибоку рефлексію, поєднуючи когнітивні, емоційні та тілесні практики. Такий підхід дозволяє не лише навчити підлітка технікам контролю емоцій, а й створити умови для глибинного самопізнання. Програма акцентує увагу на тому, що помилки та невдачі є природною частиною навчального процесу та невід'ємною складовою особистісного зростання, сприяючи формуванню стійкості та адаптивності. Кожна вправа передбачає не лише розвиток конкретних умінь, але й стимулює підлітка до внутрішньої роботи над собою, що включає усвідомлення власних емоцій, формування особистого життєвого орієнтира, а також вміння конструктивно реагувати на складні життєві ситуації. Застосування тілесно-емоційних практик допомагає зняти накопичений стрес, покращити концентрацію уваги і підтримати психологічну стабільність, що особливо важливо у підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне емоційне і фізіологічне дозрівання.

Окрім цього, дослідження сприяло створенню системи методичних рекомендацій для коучів, які працюють із підлітками-спортсменами. Ці рекомендації систематизують основні принципи ефективної соціально-педагогічної взаємодії, орієнтованої на забезпечення емоційної безпеки та підтримки молодих спортсменів. Зокрема, у рекомендаціях детально прописані методики розвитку рефлексивних навичок, які є базою для формування емоційного інтелекту і усвідомленого управління власними станами. Особлива увага приділена навчальним технікам саморегуляції дихальним вправам, методам візуалізації, а також технікам, спрямованим на стабілізацію емоційного фону. Рекомендації також охоплюють навчання стратегічному плануванню та постановці реалістичних, водночас амбітних цілей, що допомагає формувати у підлітків вміння керувати власною поведінкою і вибудовувати послідовний шлях досягнення успіху. Важливим компонентом є розвиток навичок якісної комунікації з підлітками: вміння коуча слухати без оцінки, задавати відкриті, націлені на розкриття потенціалу питання, а також підтримувати щоденний діалог, який зміцнює довіру та сприяє глибшому розумінню індивідуальних потреб і ресурсів дитини. Особливий акцент робиться на партнерській взаємодії з батьками, які виступають невід'ємною частиною підтримки підлітка, що дозволяє створити єдину підтримувальну систему і забезпечити послідовність впливу різних соціальних інститутів на розвиток дитини.

Підсумовуючи, другий розділ дослідження яскраво демонструє, що коучинг у роботі з підлітками-спортсменами є значно ширшим за межі класичного тренувального процесу. Це насамперед педагогічна взаємодія, спрямована на всебічний розвиток особистості з урахуванням її психологічних, емоційних і соціальних потреб. Розроблена в рамках дослідження програма Вирощуємо чемпіона та методичні рекомендації мають високий потенціал для інтеграції в освітню і тренерську практику, слугуючи надійним і ефективним інструментом підтримки юних

спортсменів. Вони допомагають не лише підвищити спортивні досягнення, а й сприяють формуванню відповідальних, стресостійких і свідомих особистостей майбутніх лідерів у спорті та суспільстві, які зможуть успішно долати виклики сучасного світу та реалізувати свій потенціал у різних сферах життя.

ВИСНОВКИ

У сучасному соціокультурному просторі дитяча спортивна діяльність дедалі частіше розглядається не лише як засіб фізичного вдосконалення, а як багатовекторна освітньо-виховна практика, що формує особистість у цілому. Серед новітніх підходів, які гармонійно поєднують фізичний розвиток із соціально-психологічною підтримкою, особливе місце посідає коучинг — інноваційна система супроводу, яка виявляється особливо ефективною в роботі з дітьми, що займаються спортом. Його застосування у сфері соціально-педагогічної діяльності відкриває нові можливості для формування внутрішньо стійкої, свідомої, цілеспрямованої особистості, здатної адаптуватися до викликів середовища й розкривати власний потенціал.

Теоретичне осмислення ролі дорослого наставника - тренера чи соціального педагога - засвідчує, що його функції значно ширші, ніж просто навчання техніки чи методів. У центрі сучасного бачення - формування цінностей, емоційної стійкості, комунікативних навичок, саморефлексії, а головне - побудова стосунків, заснованих на довірі й підтримці. Особистість тренера або коуча стає значущим чинником, що впливає на становлення юного спортсмена як соціально зрілої особистості. Завдяки партнерському формату взаємодії, емпатії, делікатному супроводу й стимулюванню самостійного прийняття рішень коуч не просто передає знання, а допомагає дитині віднайти власний шлях, визначити цілі та усвідомити себе як суб'єкта змін.

Суть коучингового підходу полягає в глибокій орієнтації на особистість, у відмові від директивності на користь внутрішньої мотивації, рефлексії, цілепокладання й саморегуляції. Завдяки використанню таких методик, як моделі GROW і SMART, візуалізація, шкалювання, техніки саморегуляції та емоційного розвантаження (наприклад, wingwave), діти-

спортсмени набувають здатності планувати власний розвиток, аналізувати помилки, вчитися на досвіді й рухатися до мети без зовнішнього примусу. Водночас застосування коучингу в роботі з батьками й педагогами створює цілісне виховне середовище, в якому дитина відчувається почутою, підтриманою й спроможною впливати на власне життя.

Усе це вказує на те, що коучинг у соціально-педагогічному контексті дитячого спорту є не просто корисним інструментом, а методологічно обґрунтованою парадигмою взаємодії, яка відповідає викликам ХХІ століття. Її інтеграція в практику тренерської та педагогічної діяльності дозволяє створювати умови для вирощування не лише чемпіонів, а насамперед – сильних, вільних, відповідальних особистостей. Саме така модель взаємодії між дорослим і дитиною здатна трансформувати спортивну діяльність у потужний ресурс всебічного розвитку, формування життєвої компетентності й соціальної зрілості молодого покоління.

У практичному полі дослідження особливостей коучингової роботи з дітьми-спортсменами ключовою метою стало не лише визначення теоретичних основ, а й емпірична перевірка ефективності коучингових підходів у реальному соціально-педагогічному процесі. Проведене дослідження дозволило встановити, що коучинг як метод взаємодії має потужний вплив на емоційну стійкість, мотивацію та рівень саморегуляції у дітей, що активно займаються спортом. У центрі уваги були особистісні характеристики підлітків, які дозволяють їм справлятися з труднощами, приймати рішення, брати відповідальність за себе та долати емоційні навантаження, притаманні змагальній діяльності.

Застосовані діагностичні методики – зокрема, тест емоційного інтелекту, КОС-2 та методика визначення локусу контролю – дали змогу отримати об'єктивну та глибоку картину психологічних і поведінкових особливостей учасників. Результати опитувань, тестувань та спостережень засвідчили позитивну динаміку у формуванні ключових особистісних

компонентів: зросла здатність до самоаналізу, покращилася емоційна регуляція, зміцнилася впевненість у собі та зросла відкритість до конструктивного зворотного зв'язку. Учасники, які пройшли коучингову програму, продемонстрували вищий рівень адаптації до стресових факторів, більшу мотивацію до досягнення цілей та активнішу внутрішню включеність у процес особистісного зростання.

На основі отриманих результатів було створено авторську програму соціально-педагогічної коучингової роботи з дітьми-спортсменами під назвою Вирощуємо чемпіона. Ця програма поєднує класичні елементи коучингу (моделі GROW, SMART, техніки рефлексії та візуалізації) з адаптованими до вікових особливостей вправами, що сприяють розвитку емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, лідерства та командної взаємодії. Окрему увагу приділено створенню підтримуючого середовища як у групових сесіях, так і в індивідуальному супроводі, в якому кожна дитина могла відчути себе суб'єктом процесу, а не об'єктом виховання чи контролю.

Практична реалізація цієї програми довела її ефективність і доцільність впровадження в системну діяльність соціальних педагогів, шкільних психологів та тренерів. Спеціалісти, які працюють із дітьми в спортивному середовищі, можуть використовувати елементи коучингу не лише як техніку чи набір вправ, а як філософію стосунків: через діалог, підтримку, партнерство та формування внутрішньої відповідальності дитини за свій шлях і свій результат. Така взаємодія сприяє зменшенню рівня тривожності, зниженню конфліктності, формує позитивний образ (Я) та зміцнює емоційний і соціальний ресурс дитини.

Значущим результатом емпіричної частини дипломної роботи стало підтвердження того, що коучинг є дієвим інструментом розвитку ключових компетентностей підлітків-спортсменів. Йдеться не лише про покращення показників у межах тренувального чи змагального процесу, а передусім —

про формування життєвих навичок: вміння працювати з цілями, долати труднощі, слухати й чути інших, оцінювати себе, будувати стратегії дій і зберігати емоційну рівновагу в складних ситуаціях. Це надзвичайно важливо в умовах сучасного світу, де психоемоційне здоров'я дитини є таким самим пріоритетом, як і її фізичний розвиток.

Таким чином, друга частина дипломної роботи не лише підтвердила ефективність коучингових підходів у роботі з дітьми, які займаються спортом, а й надала практичний інструментарій для подальшого застосування в соціально-педагогічній практиці. Емпіричні дані, теоретично узагальнені висновки та апробована програма можуть бути основою для розробки довготривалих ініціатив у сфері емоційного розвитку, профілактики вигорання, формування мотиваційної сфери та психологічної витривалості в підлітковому спорті. Коучинг у цьому контексті постає не просто як інновація, а як актуальна й необхідна педагогічна практика, що відповідає сучасним викликам дитячого виховання та спорту.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Безносюк О. Ст. Виховна роль спортивного тренера Луцьк: Вежа, 2019. 138с.
2. Беляев С. А. Педагогічні аспекти виховання молоді у спортивній діяльності. Наукові труди з педагогіки спорту, 2017. 112 с.
3. Войтюк А. Рідкодубська Г. Соціально-педагогічні особливості коучингової роботи з дітьми, які займаються спортом. Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції (м. Хмельницький, 22-23 травня 2025 року), с. 22-26.
4. Вачков І. Ст. Психологія коучингу та менторингу. 160 с.
5. Гордєєва Т. О., Лазаренко Т. А. Мотивація та коучинг 2022. 21с.
6. Гуменюк М. П. Психологія фізичного виховання та спорту. Київ: Олімпійська література, 2021. 272 с.
7. Даниленко Л. Психолого-педагогічні засади виховання особистості у спорті. Київ: Логос, 2018. 152 с.
8. Ділтс Р. Нейролінгвістичне програмування та коучинг. NLP University Press, 1998. 311 с.
9. Зейгарник Б. Ст. Психологія діяльності та розвитку особистості. – М.: Наука, 1982. 368 с.
10. Кириленко І. П. Основи коучінгу в освітньому просторі. Чернівці: Рута, 2020 178 с.
11. Круцевич Т. Ю. Психологічна підтримка адаптації студентів. Київ: Наукова думка, 2017. 224 с.
12. Круцевич Т. Ю. Психологічні аспекти соціалізації особистості Київ: Логос, 2018. 220 с.
13. Круцевич Т. Ю. Соціальна психологія: теорія та практика. Харків: Прапор, 2015. 252 с.
14. Ландау Ст. Wingwave Coaching: емоції під контролем. 136 с.

15. Лісова Н. Ст. Педагогіка особистісного зростання. Київ: Лібідь, 2011. 276с.
16. Малахов Ст. І. Емоційна стабільність у спорті. Львів: Сполом, 2016. 120с.
17. Методичні рекомендації щодо роботи з КОС-2 / Петренко, 2010. 36 с.
18. Міжнародна Федерація Коучінга. ICF: Про коучінг та його стандарти [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://coachfederation.org/>
19. Моляко Ст. О. Психологія креативності та коучинг. Київ: Наукова думка, 2018. 210 с.
20. Назаренко Т. Ст. Психологічне консультування та коучинг в освіті. Одеса: Пальміра, 2020. 148 с.
21. Нечаєв Н. М. Психологія спортивної діяльності. 198 с.
22. Рибалка Є. Психологічна підтримка молодих спортсменів. Київ: Психологія спорту, 2019. 174 с.
23. Рибалка Є. Психологія спортивної діяльності: теорія та практика. Київ: Наукова думка, 2018. 204 с.
24. Рибалка Є. Соціально-психологічні аспекти командних видів спорту. –Київ: Спортивна книга, 2016. 160 с.
25. Селевко Г. До. Педагогічні технології. М.: Народна освіта, 2005. 256 с.
26. Титаренко Т. М. Психологія життєвого шляху Київ: Наукова думка, 2012. — 304 с.
27. Титаренко Т. М. Соціальна адаптація молоді.. Київ: Логос, 2006. 240 с.
28. Тюріна І. М. Соціально-педагогічні аспекти діяльності тренера з дітьми. 2020. 10 с.

29. Українська асоціація коучингу. Що таке коучинг і як він застосовується в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://coaching.org.ua/>
30. Філоненко Л. П. Соціально-психологічна підтримка підлітків.... – Київ: Педагогічна думка, 2021. 168 с.
31. Хол Н. Емоційний інтелект: діагностика та розвиток. 140 с.
32. Чорнобай Ю. Ст. Методика формування лідерських якостей у дітей-спортсменів. – Дніпро: Грані, 2021. 102 с.
33. Шихіреєв П. Н. Спортивна психологія: сучасні підходи Харків: ХНПУ, 2015. 116 р.
34. Besser-Siegmund C., Siegmund H. Wingwave-Coaching. 196 р.
35. Camilla J. Knight, Chris G. Harwood, Daniel Gould. Sport Psychology for Young Athletes. Routledge, 2017. 348 с.
36. Carol Dweck. Mindset: The New Psychology of Success. Random House, 2006. 320 с.
37. Eric Parsloe, Monika Jamieson Wray. Coaching and Mentoring. Kogan Page, 2008. 280 с.
38. Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995. 384 р.
39. Goleman D. Leadership and Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 2002. 118 р.
40. Goleman D. Social Intelligence. – New York: Bantam Books, 2006. 403 р.
41. International Journal of Coaching in Organizations. 2025, 15 р.
42. John Whitmore. Coaching for Performance Nicholas Brealey, 2017. 320 с.
43. Jonathan Passmore & Stefan Cantore. Top Business Psychology Models. Kogan Page, 2014. 400 с.

44. Raven J. Competence in Modern Society. – Kyiv: KM Academia, 2002. 304 p.
45. Rotter J. B. Internal versus External Control of Reinforcement. Psychological Monographs, 1966. 28 p.
46. Rotter J. B. Realm of Expectancy in Behavior. Advances in Experimental Social Psychology, 1975. 34 p.
47. Rotter J. B. Social Learning and Clinical Psychology. Prentice-Hall, 1954. 413 c.
48. Timothy Gallwey. The Inner Game of Tennis. Random House, 1974. 240 c.
49. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2018. 664 p.
50. Whitmore J. Coaching for Performance. М.: Альпіна Паблішер, 2016., 272p.
51. Whitmore J. GROW Model Explained. 2002. 8 c.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А - Тест на оцінку рівня емоційного інтелекту

№	Питання тесту ЕІ
1	Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати;
2	Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з ним добрі стосунки;
3	Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя;
4	Я добре знаю, чим зайнятися, щоб покращити собі настрій;
5	У мене зазвичай не вдається вплинути на емоційний стан свого співрозмовника;
6	Коли я дратуюсь, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю;
7	Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди;
8	Я не відразу помічаю, коли починаю сердитися;
9	Я вмю покращити настрій оточуючих;
10	Якщо я захоплююсь розмовою, то говорю надто голосно і активно жестикулюю;
11	Я розумію душевний стан деяких людей без слів;
12	В екстремальній ситуації я не можу з усиллям волі взяти себе в руки;
13	Я легко розумію міміку та жести інших людей;
14	Коли я злюсь, я знаю, чому;
15	Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації;
16	Навколишні вважають мене надто емоційною людиною;
17	Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані;
18	Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших;
19	Якщо я бентежусь при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати;
20	Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан;
21	Я контролюю вираз почуттів на своєму обличчі;
22	Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття;
23	У критичних ситуаціях я вмю контролювати вираз своїх емоцій;
24	Якщо треба, я можу роздратувати людину;
25	Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан;
26	Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю;
27	Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я одразу відчуваю;
28	Я знаю, як заспокоїтись, якщо я розлютився;
29	Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу;
30	Я не вмю керувати емоціями інших людей;

31	Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому;
32	Я вмю точно вгадувати, що відчувають мої знайомі;
33	Мені важко впоратися з поганим настроєм;
34	Якщо уважно стежити за обличчям людини, то можна зрозуміти, які емоції він приховує;
35	Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям;
36	Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями;
37	Я вмю контролювати свої емоції;
38	Якщо мій співрозмовник починає дратуватись, я часом помічаю це надто пізно;
39	За інтонаціями мого голосу легко здогадатися, що я відчуваю;
40	Якщо близька людина плаче, я гублюся;
41	Мені буває весело чи сумно без жодної причини;
42	Мені важко передбачити зміну настрою людей МП, що оточують мене;
43	Я не вмю долати страх;
44	Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє;
45	У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити;
46	Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються;

Бланк для відповідей

Стать _____ Вік _____ Рід занять (профіль навчання) _____

Вам пропонується заповнити опитувальник, що складається із 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і ставте (+) або (X) у тій графі, яка найкраще відображає вашу думку.

№	Так	Ні	№	Так	Ні
1			24		
2			25		
3			26		
4			27		
5			28		
6			29		
7			30		
8			31		
9			32		
10			33		
11			34		
12			35		

13			36		
14			37		
15			38		
16			39		
17			40		
18			41		
19			42		
20			43		
21			44		
22			45		
23			46		

Система шкал методики ЕІ:

- МЕІ (міжособистісний емоційний інтелект) – розуміння та управління емоціями інших людей.
- ВЕІ (внутрішньоособистісний емоційний інтелект) – розуміння та управління власними емоціями.
- ПЕ (розуміння емоцій) – здатність розпізнавати свої та чужі емоції.
- УЕ (управління емоціями) – контроль над своїми та чужими емоціями.

Субшкали:

- МП (розуміння чужих емоцій) – здатність розпізнавати емоційний стан інших людей за виразом обличчя, голосом, жестами або інтуїтивно.
- МУ (управління чужими емоціями) – вміння викликати потрібні емоції у людей та зменшувати небажані (можлива схильність до маніпуляції).
- ВП (розуміння своїх емоцій) – усвідомлення власних емоцій, їхніх причин та вміння виражати словами.
- ВУ (управління своїми емоціями) – контроль власних емоцій, підтримка бажаних та придушення небажаних.
- ВЕ (контроль вираження емоцій) – вміння керувати зовнішнім проявом своїх емоцій.

Підрахунок балів:

Відповіді кодуються за шкалою від 0 до 3 (залежно від прямого або зворотного ключа).

Основні показники:

$$MEI = MP + MU$$

$$VEI = VP + VU + VE$$

$$PE = MP + VP$$

$$UE = MU + VU + VE$$

Ключ до шкал:

МП (Розпізнавання чужих емоцій) → 1, 3, 11, 13, 14, 20, 27, 29, 32, 34, 38

МУ (Управління чужими емоціями) → 2, 5, 9, 15, 17, 24, 30, 36, 40, 44

ВП (Розпізнавання своїх емоцій) → 7, 8, 12, 18, 22, 26, 31, 35, 41, 45

ВУ (Управління своїми емоціями) → 4, 10, 16, 21, 25, 28, 33, 37, 43, 46

ВЕ (Контроль вираження емоцій) → 6, 19, 23, 39, 42

Інтерпретація балів тесту Емоційного Інтелекту (EI):

$$MEI \text{ (Міжособистісний емоційний інтелект)} = MP + MU$$

15–20 балів – добре розуміє емоції людей, вміє на них впливати.

10–14 балів – розуміє емоції інших, але може помилятися у їхній інтерпретації.

0–9 балів – слабо розпізнає чужі емоції, важко розуміти почуття оточуючих.

$$VEI \text{ (Внутрішньоособистісний емоційний інтелект)} = VP + VU + VE$$

15–20 балів – добре усвідомлює свої емоції, вміє ними керувати.

10–14 балів – іноді усвідомлює свої емоції, але не завжди контролює їх.

0–9 балів – погано розуміє свої емоції, важко стримувати сильні почуття.

$$PE \text{ (Розуміння емоцій)} = MP + VP$$

15–20 балів – легко розуміє свої та чужі емоції.

10–14 балів – загалом розуміє емоції, але може плутатися.

0–9 балів – погано розрізняє емоції, важко їх пояснити.

$$UE \text{ (Управління емоціями)} = MU + VU + VE$$

15–20 балів – вміє контролювати свої та чужі емоції, знижувати напругу.

10–14 балів – іноді контролює емоції, але у стресових ситуаціях може втрачати рівновагу.

0–9 балів – складно керувати емоціями, можлива емоційна нестабільність.

**ДОДАТОК Б - Тест на оцінку рівня комунікативних та
організаторських схильностей**

№	Питання тесту КОС-2
1	Чи є у вас прагнення до вивчення людей і знайомств з різними людьми?
2	Чи подобається вам займатися громадською роботою?
3	Чи довго вас турбує почуття образи, завданої вам ким-небудь з ваших товаришів?
4	Чи завжди вам важко орієнтуватися в критичній ситуації?
5	Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтеся?
6	Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашої думки?
7	Чи вірно, що вам приємніше і простіше проводити час за книгами або за яким-небудь іншим заняттям, ніж з людьми?
8	Якщо виникли перешкоди у здійсненні ваших намірів, чи легко вам відмовитися від своїх намірів?
9	Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які старші за вас за віком?
10	Чи любите ви придумувати або організовувати зі своїми товаришами різні ігри та розваги?
11	Чи важко вам включатися в нові для вас компанії (колективи)?
12	Чи часто ви відкладаєте на потім справи, які потрібно виконати сьогодні?
13	Чи легко вам вдається встановлювати контакти та спілкуватися з незнайомими людьми?
14	Чи прагнете ви домогтися того, щоб ваші товариші діяли відповідно до вашої думки?
15	Чи важко ви освоюєтеся в новому колективі?
16	Чи правда, що у вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?
17	Чи прагнете ви при нагоді познайомитися і поговорити з новою людиною?
18	Чи часто при вирішенні важливих справ ви приймаєте ініціативу на себе?
19	Чи дратують вас навколишні люди та чи хочеться вам побути на самоті?
20	Чи правда, що ви погано орієнтуєтеся в незнайомій для вас обстановці?
21	Чи подобається вам постійно знаходитися серед людей?
22	Чи виникає у вас роздратування, якщо вам не вдається закінчити розпочату справу?
23	Чи відчуваєте ви незадоволення, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24	Чи правда, що ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25	Чи любите ви брати участь у колективних іграх?
26	Чи часто ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси ваших товаришів?

27	Чи правда, що ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?
28	Чи правда, що ви рідко прагнете довести свою правоту?
29	Чи вважаєте ви, що вам не становить особливих труднощів внести пожвавлення в малознайому групу?
30	Чи приймаєте ви участь у громадській роботі в школі (у навчальному закладі, на виробництві)?
31	Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих?
32	Чи вірно, що ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не відразу було прийнято товаришами?
33	Чи відчуваєте ви себе невимушено, потрапивши в незнайомий колектив?
34	Чи охоче ви приступаєте до організації різних заходів для своїх товаришів?
35	Чи правда, що ви не відчуваєте себе досить упевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?
36	Чи часто ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
37	Чи правда, що у вас багато друзів?
38	Чи часто ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?
39	Чи часто ви стривожені і відчуваєте незручність при спілкуванні з малознайомими людьми?
40	Чи правда, що ви не дуже впевнено відчуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

Бланк для відповідей

Стать _____ Вік _____ Рід занять (профіль навчання) _____

Вам пропонується заповнити опитувальник, що складається із 40 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і ставте (+) або (X) у тій графі, яка найкраще відображає вашу думку.

№	Так	Ні	№	Так	Ні
1			21		
2			22		
3			23		
4			24		
5			25		
6			26		
7			27		
8			28		
9			29		
10			30		

11			31		
12			32		
13			33		
14			34		
15			35		
16			36		
17			37		
18			38		
19			39		
20			40		

Ключ до тесту:

Комунікативні схильності визначають ключові відповіді на наступні питання:

(+) Так 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

(-) Ні 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Організаторські схильності визначають ключові відповіді на наступні питання:

(+) Так 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

(-) Ні 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Обробка результатів тесту:

Максимальна кількість балів окремо по кожному параметру - 20. Підраховуються бали окремо за комунікативними та окремо за організаторськими схильностям за допомогою ключа для обробки даних КОС-2.

За кожну відповідь так або ні для висловлювань, які збігаються із зазначеними в ключі окремо за відповідними схильностям, приписується один бал. Експериментально встановлено п'ять рівнів комунікативних і організаторських схильностей. Зразок розподілу балів за цими рівнями показано нижче.

Рівні комунікативних і організаторських схильностей:

Сума балів 1-4 – рівень дуже низький.

Сума балів 5-8 – рівень низький.

Сума балів 9-12 – рівень середній.

Сума балів 13-16 – рівень високий.

Сума балів 17-20 – рівень найвищий.

Сума балів 1-4 говорить про низький рівень прояву комунікативних і організаторських схильностей.

Сума балів 5-8 говорить про комунікативні та організаторські схильності на рівні нижче середнього. Такі люди не прагнуть до спілкування, вважають за краще проводити час наодинці з собою. У новій компанії або колективі відчують себе скуто. Зазнають труднощів у встановленні контактів з людьми. Не відстоюють свою думку, важко переживають образи. Рідко виявляють ініціативу, уникають прийняття самостійних рішень.

Сума балів 9-12 характеризує середній рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Такі особистості прагнуть до контактів з людьми, відстоюють своє, однак потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Потрібно подальша виховна робота з формування та розвитку цих якостей особистості.

Сума балів 13-16 свідчить про високий рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей піддослідних. Люди не губляться у нових обставинах, швидко знаходять друзів, прагнуть розширити коло своїх знайомих, допомагають близьким і друзям, проявляють ініціативу в спілкуванні, здатні приймати рішення в складних, нестандартних ситуаціях.

Сума балів 17-20 – вищий рівень комунікативних та організаторських схильностей. Це свідчить про те, що у таких людей сформована потреба в комунікативній і організаторській діяльності. Вони швидко орієнтуються у важких ситуаціях. Невимушено поводять себе у новому колективі. Ініціативні. Приймають самостійні рішення. Відстоюють свою думку і домагаються прийняття своїх рішень. Люблять організовувати ігри, різні заходи. Наполегливі і натхненні у діяльності.

ДОДАТОК В - Тест на оцінку рівня локусу контролю

Бланк для відповідей

Стать _____ Вік _____ Рід занять (профіль навчання) _____

Вам пропонується заповнити опитувальник, що складається із 10 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і ставте (+) або (X) у тій графі, яка найкраще відображає вашу думку.

Опитувальник локусу контролю		
№	Питання	Відповідь
1	Успіх залежить від удачі та обставин.	
	Успіх – результат моїх зусиль.	
2	Більшість проблем вирішуються само собою.	
	Щоб вирішити проблему, потрібно докладати зусиль.	
3	Якщо я зазнав невдачі, винні обставини чи інші люди.	
	Якщо я зазнав невдачі, то я щось зробив не так.	
4	Від мене мало що залежить від життя.	
	Я сам творю свою долю.	
5	Люди досягають успіху завдяки зв'язкам та щастю.	
	Люди досягають успіху завдяки праці та навичкам.	

6	Якщо щось не виходить, краще почекати, поки все налагодиться.	
	Якщо щось не виходить, потрібно діяти та шукати рішення.	
7	Майбутнє людини заздалегідь визначено.	
	Майбутнє залежить від його рішень та вчинків.	
8	Моє життя залежить від суспільства, країни та обставин.	
	Я сам відповідаю за своє життя.	
9	Якщо мені пощастило, це просто вдалий збіг обставин.	
	Якщо мені пощастило, то я доклав цього зусиль.	
10	Людина мало що може змінити у світі.	
	Людина може впливати на навколишній світ та свою долю.	

Підрахунок результатів:

За кожную відповідь А – 1 бал (зовнішній локус).

За кожную відповідь Б – 2 бали (внутрішній локус).

10–14 балів – Зовнішній локус (життя залежить від зовнішніх обставин).

15–17 балів – Змішаний тип (людина враховує обидва фактори).

18-20 балів - Внутрішній локус (людина бере відповідальність за своє життя).

ДОДАТОК Д - Вправи програми Вирощуємо чемпіона

1. Я — легенда

Мета: розвиток впевненості, позитивного мислення, цілеспрямованості та внутрішньої мотивації.

Час проведення: на початку тренування або як окрема мотиваційна сесія.

Опис:

Підлітку пропонується на кілька хвилин заплющити очі та уявити себе в майбутньому — через 5–10 років. Він/вона вже досяг(ла) значних висот у спорті або в іншій важливій сфері. Потім учасник описує вголос або в письмовій формі:

1. Якої мети я досяг(ла)?
2. Що в мені допомогло мені цього досягти?
3. Які звички, риси характеру, дії були найважливішими?
4. Що б я порадив(ла) собі теперішньому?

Результат:

Учасники формують позитивний образ себе як успішної особистості, усвідомлюють свої сильні сторони та потенціал, активізують внутрішню мотивацію та бажання рухатися до мети. Вправу також сприяє розвитку навичок самопізнання, емоційної стабільності та відповідального ставлення до власного майбутнього.

2. Мій внутрішній монолог

Мета: розвиток уважності, самоконтролю, дисципліни, мотивації до самовдосконалення.

Час проведення: перед кожним тренуванням (3–5 хвилин).

Опис:

Перед початком кожного тренування підлітку пропонується зосередитися та відповісти собі на три внутрішні запитання:

1. Що саме я сьогодні маю проробити або покращити?
2. Яку свою навичку чи якість хочу розвинути?

3. Який результат я хочу отримати після тренування?

Ці відповіді можна фіксувати письмово в особистому щоденнику спортсмена або обговорити коротко з тренером чи коучем. Можна також ввести ритуал — зробити глибокий вдих, внутрішньо дати собі установку на зосередженість і продуктивність.

Результат:

Формується звичка усвідомленого підходу до тренувального процесу.

Підлітки вчаться ставити перед собою конкретні мікроцілі, брати відповідальність за власний прогрес, розвивають внутрішній самоконтроль, дисципліну та фокусування на результат.

3. Хвилина спокою

Мета: розвиток емоційної врівноваженості, усвідомлення власного стану, самоконтролю в умовах підвищеної напруги.

Час проведення: у процесі тренування, у момент емоційної реакції.

Опис:

Коли підліток під час тренування відчуває сильні емоції — злість, розчарування, образу, втому, паніку тощо — він сам або за підказкою тренера/педагога бере хвилину спокою. Це сигнал зупинитися й переключитися на себе.

Підлітку пропонується відійти вбік, заплющити очі, зробити кілька глибоких вдихів і зосередитися на власному внутрішньому стані.

Упродовж однієї хвилини у тиші він подумки звертається до себе з такими питаннями:

1. Що я зараз відчуваю?
2. Чому саме я так реагуюю?
3. Що може допомогти мені заспокоїтися?
4. Як я можу повернутися до тренування більш зібраним?

Після хвилини внутрішнього аналізу — глибокий вдих, коротка установка на спокій і концентрацію (наприклад: Я зберігаю спокій, я зосереджений, я керую собою), після чого підліток повертається до роботи.

Результат:

Формується навичка зупинятися в момент емоційної напруги, аналізувати свій стан та свідомо повертатися до конструктивної діяльності. Це сприяє розвитку емоційного інтелекту, витримки та впевненості в собі.

4. Вправа: 7 причин – чому саме я

Мета: розвиток віри у власні сили, формування позитивного мислення, самоцінності та цілеспрямованості.

Час проведення: наприкінці тренування або як окреме завдання в позатренувальний час.

Опис:

Підлітку пропонується письмово відповісти на запитання:

Чому саме я можу досягти успіху у спорті (або стати чемпіоном)?

Його завдання — сформулювати 7 чітких причин, які будуть відображати його індивідуальні якості, навички, прагнення або досвід. Кожну причину потрібно розкрити детально, дати приклад або коротке пояснення.

Зразок оформлення:

1. Я цілеспрямований, бо завжди доводжу справу до кінця, навіть коли складно.
2. Я дисциплінований, бо дотримуюсь розпорядку дня і не пропускаю тренування.
3. Я люблю спорт, і це моє справжнє захоплення.
4. Я витривалий, бо вже навчився терпіти біль і втому.
5. Я не здаюся після поразок, бо знаю, що це частина шляху.
6. Я розумію, чого хочу, і чітко бачу свою ціль — потрапити на змагання найвищого рівня.
7. Я вірю в себе, бо бачу, як я расту і змінююсь після кожного тренування.

Результат:

Підліток укріплює впевненість у собі, вчиться помічати власні сильні сторони та проговорює внутрішню мотивацію. Ця вправа також може стати основою для створення особистої установки або мантри підтримки перед змаганнями.

5. Вправа: Перший крок до перемоги

Мета: усвідомлення особистої мети, визначення ключових навичок і якостей, необхідних для досягнення успіху, розвиток відповідальності та внутрішньої мотивації.

Час проведення: наприкінці тренування або як окреме завдання в позатренувальний час.

Опис:

Підлітку пропонується визначити свою головну спортивну ціль (наприклад: стати чемпіоном України, вийти у фінал турніру, потрапити до збірної). Далі — у формі списку або у вигляді схеми (наприклад, сходинок), спортсмен повинен записати всі якості, уміння, навички, яких йому потрібно набути або вдосконалити, щоб досягти цієї мети.

Приклад оформлення (у вигляді сходинок):

Ціль: Стати переможцем національного турніру з тенісу.

Сходинка 1: Бути стійким до стресу — вміти зберігати спокій під тиском.

Сходинка 2: Покращити фізичну витривалість.

Сходинка 3: Тренувати техніку ударів.

Сходинка 4: Працювати над впевненістю у власних рішеннях на корті.

Сходинка 5: Розвивати концентрацію та увагу.

Сходинка 6: Бути дисциплінованим і відповідальним у тренувальному процесі.

Сходинка 7: Вчитися аналізувати свої помилки та вдосконалюватися.

Результат:

Спортсмен усвідомлює, що перемога — це послідовний шлях, який

складається з конкретних якостей та дій. Це допомагає краще розуміти власну точку старту, формує внутрішню відповідальність, а також підтримує мотивацію, бо кожна сходинка стає досяжним етапом на шляху до великої мети.