



**Фізична освіта і спорт**

УДК 796.071.2:613

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18496301>

## **Роль тренера у створенні здоров'язбережувального спортивного середовища**

**Борщенко Валерія Володимирівна**

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри біології та здоров'язбережувальних технологій Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», індекс 65020, вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6102-3845>

**Дишель Галина Олександрівна**

старший викладач кафедри біології та здоров'язбережувальних технологій Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та спеціальної освіти Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», індекс 65020, вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4850-9414>

**Прийнято: 15.01.2026 | Опубліковано: 30.01.2026**

***Анотація:** У сучасному спорті спостерігається зростання інтенсивності тренувальних навантажень, частоти травматизації, психоемоційного вигорання та ризику хронізації функціональних порушень у спортсменів. Водночас тренер є основним суб'єктом організації тренувального*



процесу та формування спортивного середовища, що визначає умови для збереження здоров'я учасників занять. Тому дослідження ролі тренера у створенні здоров'язбережувального спортивного середовища є актуальним для підвищення якості підготовки спортсменів, оптимізації навантажень, профілактики травм і забезпечення довготривалого збереження їх фізичного та психічного здоров'я.

**Мета** - дослідити роль тренера у створенні здоров'язбережувального спортивного середовища та визначити основні компоненти його здоров'язбережувальної діяльності, що забезпечують збереження здоров'я спортсменів у процесі підготовки.

**Методи.** У роботі використано аналіз наукових публікацій, контент-аналіз нормативно-методичних документів, систематизацію педагогічних підходів до здоров'язбереження в спорті, а також узагальнення практичних підходів до моделювання тренерської діяльності. Теоретичні положення дослідження підтверджено логічним узагальненням і порівнянням сучасних концепцій здоров'язбереження.

**Результати.** Встановлено, що тренер є ключовим чинником формування здоров'язбережувального спортивного середовища, оскільки визначає режим підготовки, методика навантажень, психологічний клімат та безпеку занять. Обґрунтовано структуру здоров'язбережувальної діяльності тренера, що включає функції медико-профілактичної, педагогічної, психологічної та організаційно-управлінської спрямованості. Виокремлено педагогічні умови, які забезпечують ефективність цієї діяльності, зокрема: професійна компетентність, системність підходів, мотиваційна підтримка спортсменів та створення безпечного середовища.

**Висновки.** Роль тренера у збереженні здоров'я спортсменів є комплексною та багатовимірною, і її реалізація потребує спеціальної підготовки, усвідомлення здоров'язбережувальної місії та впровадження



цілеспрямованих педагогічних умов. Розроблені критерії ефективності тренерської здоров'язберезувальної діяльності можуть бути використані для оцінювання та підвищення якості спортивного процесу.

**Ключові слова:** педагогічний вплив, безпека тренувань, фізичне відновлення, психоемоційний клімат, здоров'язберезувальна компетентність.

## **The role of the coach in creating a health-preserving sports environment**

**Valeriia Borshchenko**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Biology and Health-Saving Technologies of the Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sports and Special Education State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky", index 65020, 26 Staroportofrankivska St., Odesa, Ukraine, ORCID:

<https://orcid.org/0000-0001-6102-3845>

**Galyna Dyshel**

Senior Lecturer, Department of Biology and Health-Saving Technologies, Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sports and Special Education, State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky", index 65020, 26 Staroportofrankivska St., Odesa, Ukraine,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4850-9414>

**Abstract:** *In modern sports, there is an increase in the intensity of training loads, the frequency of trauma, psycho-emotional burnout and the risk of chronic functional disorders in athletes. At the same time, the coach is the main subject of organizing the training process and forming a sports environment that determines the conditions for maintaining the health of participants in the classes. Therefore, research*



*into the role of the coach in creating a health-preserving sports environment is relevant for improving the quality of athletes' training, optimizing loads, preventing injuries and ensuring long-term preservation of their physical and mental health.*

***The goal** is to investigate the role of the coach in creating a health-preserving sports environment and to identify the main components of his health-preserving activities that ensure the health of athletes during training.*

***Methods.** The work used an analysis of scientific publications, content analysis of regulatory and methodological documents, systematization of pedagogical approaches to health preservation in sports, as well as a generalization of practical approaches to modeling coaching activities. The theoretical provisions of the study are confirmed by a logical generalization and comparison of modern concepts of health preservation.*

***Results.** It was established that the coach is a key factor in the formation of a health-preserving sports environment, as he determines the training regimen, load methodology, psychological climate and safety of classes. The structure of the coach's health-preserving activity is substantiated, which includes the functions of medical and preventive, pedagogical, psychological and organizational and managerial orientation. Pedagogical conditions that ensure the effectiveness of this activity are identified, in particular: professional competence, systematic approaches, motivational support of athletes and the creation of a safe environment.*

***Conclusions.** The role of the coach in preserving the health of athletes is complex and multidimensional, and its implementation requires special training, awareness of the health-preserving mission and the implementation of purposeful pedagogical conditions. The developed criteria for the effectiveness of coaching health-preserving activity can be used to evaluate and improve the quality of the sports process.*

***Keywords:** pedagogical influence, training safety, physical recovery, psycho-emotional climate, health-preserving competence.*



**Постановка проблеми.** У сучасних умовах розвитку спорту, зокрема спорту вищих досягнень і дитячо-юнацького спорту, проблема збереження та зміцнення здоров'я спортсменів набуває особливої актуальності. Інтенсифікація тренувальних і змагальних навантажень, рання спеціалізація, високий рівень конкуренції, а також зростання психоемоційного напруження створюють додаткові ризики для фізичного та психічного здоров'я осіб, які займаються спортом. У зв'язку з цим пріоритетним завданням спортивної підготовки стає не лише досягнення високих спортивних результатів, але й забезпечення здоров'язбережувальної спрямованості тренувального процесу.

Особливе місце у вирішенні цього завдання належить тренеру як ключовому суб'єкту спортивної діяльності. Саме тренер визначає зміст, структуру та інтенсивність тренувального процесу, формує режим праці й відпочинку спортсменів, впливає на психологічний клімат у команді та сприяє формуванню відповідального ставлення спортсменів до власного здоров'я. У цьому контексті тренер виступає не лише фахівцем з підготовки до змагальної діяльності, а й носієм здоров'язбережувальних цінностей, організатором безпечного та сприятливого спортивного середовища.

Водночас аналіз практики спортивної підготовки свідчить, що питання створення здоров'язбережувального спортивного середовища не завжди отримує належну увагу. У багатьох випадках пріоритет віддається результативності, що може призводити до ігнорування індивідуальних можливостей спортсменів, перевантажень, хронічної втоми, травматизму та психоемоційного вигорання. Недостатній рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності тренерів, обмежене використання сучасних педагогічних і медико-біологічних технологій, а також відсутність системного підходу до організації здоров'язбережувального середовища у спортивних закладах загострюють зазначену проблему.



У наукових дослідженнях з фізичної культури і спорту розглядаються окремі аспекти здоров'язбереження, зокрема профілактика травматизму, оптимізація тренувальних навантажень, відновлювальні заходи та психологічний супровід спортсменів. Проте роль тренера у формуванні цілісного здоров'язбережувального спортивного середовища все ще залишається недостатньо систематизованою й потребує подальшого теоретичного обґрунтування та практичного осмислення.

Таким чином, існує об'єктивна потреба у комплексному дослідженні ролі тренера у створенні здоров'язбережувального спортивного середовища, що поєднує педагогічні, психологічні та організаційні аспекти спортивної діяльності. Актуальність цієї проблеми зумовлюється необхідністю підвищення ефективності тренувального процесу без шкоди для здоров'я спортсменів, а також вимогами сучасної спортивної освіти до професійної підготовки тренерських кадрів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасних наукових дослідженнях з фізичної культури і спорту проблема здоров'язбереження розглядається як один із пріоритетних напрямів оптимізації спортивної підготовки. У працях, присвячених теорії та методиці спортивного тренування, акцентується увага на необхідності поєднання досягнення високих спортивних результатів із забезпеченням безпеки та збереження здоров'я спортсменів упродовж усього періоду їхньої спортивної діяльності [1-3].

Значна кількість наукових публікацій спрямована на вивчення медико-біологічних аспектів здоров'язбереження, зокрема питань адаптації організму до фізичних навантажень, профілактики перевтоми, перетренованості та спортивного травматизму. У цих дослідженнях обґрунтовується доцільність раціонального планування тренувальних навантажень, урахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів, а також застосування



відновлювальних засобів як необхідної умови підтримання оптимального функціонального стану [4, 5].

Окремий напрям наукових досліджень присвячений психологічним аспектам спортивної діяльності, де здоров'я розглядається не лише як фізичний, а й як психоемоційний феномен. У дослідженнях підкреслюється значущість психологічного клімату в команді, рівня стресостійкості спортсменів, особливостей комунікації між тренером і вихованцями, а також ролі мотивації у запобіганні емоційному вигоранню. У цьому контексті здоров'язбереження постає як багатовимірний процес, що потребує цілеспрямованого педагогічного впливу [6-8].

У працях педагогічного спрямування розглядаються здоров'язбережувальні технології як складова освітнього та тренувального процесів. Зазначається, що ефективність їх упровадження значною мірою залежить від рівня професійної компетентності тренера, його готовності застосовувати особистісно орієнтований підхід, формувати в спортсменів культуру здорового способу життя та відповідальне ставлення до власного фізичного й психічного стану. Водночас здоров'язбережувальна діяльність тренера часто аналізується фрагментарно – через окремі методичні прийоми або функції [9-11].

У сучасних дослідженнях також порушуються питання створення безпечного спортивного середовища, яке охоплює організаційні, матеріально-технічні, гігієнічні та соціально-психологічні умови здійснення тренувальної діяльності. Наголошується, що саме середовище виступає важливим чинником формування здоров'язбережувальної поведінки спортсменів. Проте роль тренера як центральної фігури в організації та підтриманні такого середовища не завжди розглядається комплексно та системно [12, 13].

Аналіз наукових публікацій свідчить, що, попри наявність значної кількості досліджень, присвячених окремим аспектам здоров'язбереження в



спорті, проблема ролі тренера у створенні цілісного здоров'язбережувального спортивного середовища залишається недостатньо висвітленою. Потребують подальшого уточнення зміст, структура та педагогічні умови реалізації здоров'язбережувальної функції тренера в сучасній системі спортивної підготовки [14, 15].

### **Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.**

Незважаючи на наявність значного масиву наукових досліджень, присвячених питанням здоров'язбереження у спорті, залишається недостатньо з'ясованою роль тренера у формуванні саме цілісного здоров'язбережувального спортивного середовища. У більшості публікацій увага зосереджується на окремих складових цього процесу – фізичному навантаженні, відновленні, психологічному супроводі або профілактиці травматизму, – без їх інтеграції в єдину систему професійної діяльності тренера. Відсутність комплексного підходу ускладнює визначення змісту та меж відповідальності тренера у реалізації здоров'язбережувальної функції.

Крім того, недостатньо розробленими залишаються педагогічні умови та практичні механізми створення здоров'язбережувального спортивного середовища з урахуванням різних етапів багаторічної підготовки спортсменів. Потребують уточнення критерії та показники ефективності здоров'язбережувальної діяльності тренера, а також шляхи формування відповідної професійної компетентності у процесі підготовки та підвищення кваліфікації тренерських кадрів. Це зумовлює необхідність подальших досліджень, спрямованих на теоретичне обґрунтування та практичну реалізацію ролі тренера у забезпеченні здоров'язбережувальної спрямованості спортивної діяльності.

### **Формулювання цілей статті (постановка завдання)**

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування ролі тренера у створенні здоров'язбережувального спортивного середовища та визначення змісту,



структури й педагогічних умов реалізації його здоров'язбережувальної діяльності в сучасній системі спортивної підготовки.

Відповідно до поставленої мети у дослідженні передбачається розв'язання таких **завдань**:

1. Проаналізувати наукові підходи до проблеми здоров'язбереження в спорті та уточнити поняття «здоров'язбережувальне спортивне середовище».

2. Визначити місце й функції тренера у системі створення та підтримання здоров'язбережувального спортивного середовища.

3. Обґрунтувати структурні компоненти здоров'язбережувальної діяльності тренера у процесі спортивної підготовки.

4. Визначити педагогічні умови, що забезпечують ефективне формування здоров'язбережувального спортивного середовища.

5. Окреслити критерії та показники ефективності здоров'язбережувальної діяльності тренера в роботі зі спортсменами.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** *Проблема здоров'язбереження в спорті* посідає провідне місце у сучасних наукових дослідженнях, що зумовлено зростанням інтенсивності тренувальної та змагальної діяльності, ускладненням структури спортивної підготовки та підвищенням вимог до функціональних можливостей організму спортсменів. У науковій літературі здоров'язбереження в спорті розглядається як багатокomпонентний процес, спрямований на забезпечення оптимального фізичного, психічного та соціального стану спортсменів у процесі досягнення спортивних результатів.

У межах медико-біологічного підходу здоров'язбереження трактується передусім як система заходів, спрямованих на профілактику перевтоми, перетренованості та травматизму, а також на підтримання адаптаційних можливостей організму спортсменів. Увага зосереджується на раціональному дозуванні фізичних навантажень, використанні відновлювальних засобів,



контролі функціонального стану та дотриманні гігієнічних норм тренувального процесу. Водночас зазначений підхід обмежується переважно фізіологічними аспектами та не повною мірою враховує педагогічні й соціально-психологічні чинники.

Психологічний підхід акцентує увагу на збереженні психічного здоров'я спортсменів, формуванні стресостійкості, запобіганні емоційному вигоранню та створенні сприятливого психологічного клімату в спортивному колективі. У цьому контексті здоров'язбереження розглядається як результат ефективної комунікації між тренером і спортсменами, підтримки мотивації та розвитку особистісних ресурсів. Разом із тим ізольоване застосування психологічного підходу без урахування організаційних і педагогічних аспектів знижує його практичну ефективність.

У педагогічних дослідженнях здоров'язбереження в спорті інтерпретується як цілеспрямований педагогічний процес, інтегрований у систему спортивної підготовки. Підкреслюється роль особистісно орієнтованого підходу, виховання ціннісного ставлення до здоров'я, формування культури здорового способу життя та відповідальної поведінки спортсменів. У межах цього підходу тренер виступає ключовою фігурою, яка забезпечує узгодження цілей спортивної діяльності з можливостями та потребами спортсменів.

Аналіз зазначених підходів свідчить, що здоров'язбереження в спорті доцільно розглядати як інтегративне явище, що поєднує медико-біологічні, психологічні та педагогічні компоненти. Такий підхід зумовлює необхідність створення спеціально організованого середовища, яке сприятиме реалізації здоров'язбережувальної спрямованості спортивної діяльності.

Узагальнення наукових підходів дозволяє уточнити поняття «здоров'язбережувальне спортивне середовище», яке доцільно розуміти як сукупність педагогічних, організаційних, психологічних і матеріально-технічних умов спортивної діяльності, що забезпечують збереження та зміцнення



фізичного й психічного здоров'я спортсменів, оптимізацію тренувального процесу та формування відповідального ставлення до власного здоров'я. Центральним елементом такого середовища виступає діяльність тренера, спрямована на гармонійне поєднання спортивної результативності та здоров'язбережувальних пріоритетів.

Аналіз наукових підходів підтверджує необхідність комплексного розгляду здоров'язбереження в спорті та обґрунтовує доцільність вивчення ролі тренера як ключового суб'єкта створення здоров'язбережувального спортивного середовища.

У системі спортивної підготовки *тренер посідає центральне місце* як ключовий суб'єкт організації тренувального процесу та управління спортивною діяльністю. Саме через професійну діяльність тренера реалізується інтеграція цілей спортивної результативності з вимогами збереження та зміцнення здоров'я спортсменів. У контексті формування здоров'язбережувального спортивного середовища тренер виступає не лише як фахівець із методики тренування, а як організатор, координатор і регулятор сукупності умов, що визначають безпечність і ефективність спортивної діяльності.

Місце тренера у системі створення здоров'язбережувального спортивного середовища визначається його здатністю здійснювати цілеспрямований педагогічний вплив на всі компоненти цього середовища. Зокрема, тренер забезпечує оптимальне планування та реалізацію тренувальних навантажень відповідно до вікових, індивідуальних і функціональних можливостей спортсменів, контролює дотримання режиму праці й відпочинку, а також сприяє формуванню культури безпечної поведінки під час тренувань і змагань. Таким чином, тренер виконує роль системоутворювального чинника, що поєднує організаційні, педагогічні та психологічні аспекти спортивної діяльності.

У межах здоров'язбережувальної спрямованості діяльності тренера доцільно виокремити низку взаємопов'язаних функцій. Педагогічна функція



полягає у формуванні в спортсменів ціннісного ставлення до власного здоров'я, розвитку відповідальності за дотримання здорового способу життя та засвоєнні навичок самоконтролю. Реалізація цієї функції сприяє усвідомленню спортсменами необхідності гармонійного поєднання спортивних досягнень і збереження здоров'я.

Організаційно-методична функція тренера передбачає створення раціональної структури тренувального процесу, добір адекватних засобів і методів підготовки, регламентацію навантажень та впровадження відновлювальних заходів. У цьому контексті тренер забезпечує безперервність і системність здоров'язбережувальних впливів, інтегруючи їх у всі етапи спортивної підготовки.

Важливою складовою є психологічна функція, що проявляється у формуванні сприятливого психологічного клімату в команді, підтриманні мотивації спортсменів, запобіганні стресовим станам та емоційному вигоранню. Через особливості комунікації, стиль керівництва та міжособистісні взаємини тренер безпосередньо впливає на психоемоційний стан спортсменів, що є невід'ємним компонентом здоров'язбереження.

Окремого значення набуває контроль-регулювальна функція, яка полягає у моніторингу стану здоров'я та працездатності спортсменів, аналізі реакцій організму на тренувальні навантаження та своєчасному коригуванні тренувального процесу. Реалізація цієї функції сприяє запобіганню перевантаженням і створює передумови для індивідуалізації спортивної підготовки.

Отже місце тренера у системі створення та підтримання здоров'язбережувального спортивного середовища визначається його багатофункціональною професійною діяльністю, що охоплює педагогічні, організаційні, психологічні та регулятивні аспекти. Ефективність реалізації цих функцій залежить від рівня професійної компетентності тренера та його



готовності цілеспрямовано інтегрувати здоров'язбережувальні принципи у практику спортивної підготовки.

Здоров'язбережувальна діяльність тренера у процесі спортивної підготовки є складним багаторівневим утворенням, що інтегрує педагогічні, організаційні, психологічні та медико-біологічні аспекти професійної діяльності. Її ефективність визначається не окремими заходами, а цілісною *системою взаємопов'язаних компонентів*, які забезпечують реалізацію здоров'язбережувальної спрямованості тренувального процесу на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Ціннісно-мотиваційний компонент відображає орієнтацію тренера на пріоритет збереження здоров'я спортсменів поряд із досягненням спортивних результатів. Він проявляється у сформованості професійних переконань щодо необхідності дотримання здоров'язбережувальних принципів, усвідомленні відповідальності за фізичний і психічний стан спортсменів, а також у здатності мотивувати вихованців до свідомого ставлення до власного здоров'я. Саме цей компонент визначає спрямованість усієї здоров'язбережувальної діяльності тренера та слугує основою для реалізації інших структурних елементів.

Когнітивний компонент охоплює систему знань тренера про закономірності адаптації організму до фізичних навантажень, вікові та індивідуальні особливості спортсменів, принципи профілактики травматизму й перевантажень, а також основи психогігієни та відновлення. Наявність ґрунтовних знань дозволяє тренеру науково обґрунтовувати власні педагогічні рішення, прогнозувати наслідки тренувальних впливів і забезпечувати безпечну організацію спортивної підготовки.

Організаційно-методичний компонент передбачає здатність тренера реалізовувати здоров'язбережувальні принципи у практиці тренувального процесу. Він включає планування тренувальних навантажень з урахуванням функціональних можливостей спортсменів, раціональний добір засобів і методів



підготовки, упровадження відновлювальних заходів, а також забезпечення відповідних матеріально-технічних і гігієнічних умов. Цей компонент визначає прикладний характер здоров'язбережувальної діяльності та безпосередньо впливає на стан здоров'я спортсменів.

Психолого-комунікативний компонент пов'язаний із забезпеченням сприятливого психологічного клімату у спортивному колективі, ефективною взаємодією між тренером і спортсменами, запобіганням конфліктним і стресовим ситуаціям. Реалізація цього компонента сприяє підтриманню психоемоційної стабільності спортсменів, підвищенню рівня їхньої мотивації та формуванню довірливих взаємин, що є важливою умовою збереження психічного здоров'я.

Контрольно-аналітичний компонент передбачає систематичний моніторинг стану здоров'я, працездатності та функціонального стану спортсменів, аналіз результатів тренувальної діяльності та своєчасне коригування тренувального процесу. Застосування цього компонента дозволяє попереджати негативні наслідки надмірних навантажень, забезпечувати індивідуалізацію підготовки та підтримувати оптимальний рівень адаптації організму спортсменів.

Узагальнення структурних компонентів здоров'язбережувальної діяльності тренера дозволяє розглядати її як цілісну систему, у якій кожен компонент виконує специфічну функцію та перебуває у тісному взаємозв'язку з іншими. Такий підхід створює теоретичне підґрунтя для визначення педагогічних умов і критеріїв ефективності створення здоров'язбережувального спортивного середовища у процесі спортивної підготовки.

*Формування здоров'язбережувального спортивного середовища є цілеспрямованим педагогічним процесом, ефективність якого залежить від сукупності взаємопов'язаних педагогічних умов. У системі спортивної підготовки ці умови забезпечують узгодження цілей спортивної*



результативності з потребами збереження фізичного та психічного здоров'я спортсменів, а також створюють передумови для стабільного функціонування здоров'язбережувальних механізмів у тренувальній діяльності.

Однією з провідних педагогічних умов є сформованість здоров'язбережувальної спрямованості професійної діяльності тренера. Вона передбачає усвідомлення тренером пріоритетності здоров'я спортсменів, інтеграцію здоров'язбережувальних принципів у всі етапи планування та реалізації тренувального процесу, а також готовність коригувати зміст підготовки відповідно до функціонального стану вихованців. Зазначена умова визначає ціннісні орієнтири тренера та виступає методологічною основою формування здоров'язбережувального середовища.

Важливою педагогічною умовою є індивідуалізація спортивної підготовки з урахуванням вікових, статевих, морфофункціональних і психоемоційних особливостей спортсменів. Реалізація цієї умови забезпечує адекватність тренувальних навантажень, запобігає перевантаженням і сприяє оптимальному розвитку адаптаційних можливостей організму. Індивідуалізація також передбачає диференційований підхід до відновлювальних заходів і регламентації режиму тренувальної діяльності.

Наступною педагогічною умовою є створення сприятливого психологічного клімату у спортивному колективі. Він формується через ефективну комунікацію, підтримку довірливих взаємин між тренером і спортсменами, дотримання етичних норм професійної діяльності та запобігання деструктивним формам взаємодії. Психологічно безпечне середовище сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню мотивації та збереженню психічного здоров'я спортсменів.

Суттєвого значення набуває систематичний контроль і корекція тренувального процесу, що виступає необхідною умовою забезпечення його здоров'язбережувальної спрямованості. Контроль передбачає регулярний



моніторинг функціонального стану та працездатності спортсменів, аналіз реакцій на тренувальні навантаження та своєчасне внесення змін у структуру підготовки. Реалізація цієї умови дозволяє мінімізувати ризики перевтоми й травматизму та підвищує ефективність тренувальної діяльності.

Окремою педагогічною умовою є формування у спортсменів здоров'язбережувальної компетентності, що включає знання про принципи безпечної тренувальної діяльності, навички самоконтролю та відповідальне ставлення до власного здоров'я. Тренер у цьому процесі виконує функцію наставника, сприяючи розвитку свідомої участі спортсменів у підтриманні власного фізичного й психічного стану.

Сукупність визначених педагогічних умов забезпечує системне формування здоров'язбережувального спортивного середовища, у якому діяльність тренера виступає ключовим чинником інтеграції педагогічних, психологічних та організаційних впливів. Реалізація цих умов створює передумови для досягнення високих спортивних результатів за умови збереження та зміцнення здоров'я спортсменів.

*Оцінювання ефективності здоров'язбережувальної діяльності тренера* має ґрунтуватися на системі критеріїв, що відображають рівень забезпечення здоров'язбережувальної спрямованості тренувального процесу та стан здоров'я спортсменів. У науковій практиці критерії визначаються як узагальнені характеристики, що відображають відповідність результатів діяльності тренера поставленим цілям здоров'язбереження, а показники – як конкретні індикатори, які можуть бути кількісно або якісно виміряні.

Першим критерієм ефективності є збереження фізичного здоров'я спортсменів, що визначається рівнем травматизму, частотою перевантажень та показниками функціонального стану. До показників цього критерію належать: кількість і тяжкість спортивних травм за певний період, частота перерв у тренувальному процесі з причин здоров'я, рівень функціональної



працездатності, а також відсутність негативних змін у стані організму, пов'язаних з перевантаженням. Високий рівень ефективності в цьому критерії свідчить про адекватне планування навантажень, дотримання режиму відновлення та професійну компетентність тренера у питаннях фізіологічної безпеки.

Другим критерієм є збереження психічного здоров'я спортсменів, що відображає рівень психоемоційного благополуччя, стресостійкості та мотиваційної стабільності. Показниками цього критерію можуть бути рівень тривожності, прояви емоційного вигорання, задоволеність тренувальним процесом, якість взаємин у команді та рівень внутрішньої мотивації спортсменів. Ефективність тренера у цьому аспекті визначається його здатністю створювати сприятливий психологічний клімат, забезпечувати підтримку спортсменів та попереджувати конфліктні ситуації.

Третім критерієм є ефективність організаційно-методичного забезпечення тренувального процесу, що включає відповідність структури та змісту підготовки принципам здоров'язбереження. Показниками цього критерію можуть бути наявність індивідуалізованих планів тренувань, системність застосування відновлювальних засобів, адекватність дозування навантажень, а також ступінь врахування індивідуальних особливостей спортсменів. Дотримання цього критерію свідчить про високий рівень методичної підготовленості тренера та його здатність інтегрувати здоров'язбережувальні підходи у практику.

Четвертим критерієм є рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності спортсменів, що визначається їхньою здатністю до самоконтролю, усвідомленого ставлення до режиму тренувань і відновлення, а також відповідальної поведінки щодо власного здоров'я. Показниками цього критерію можуть бути рівень знань спортсменів про безпечні умови тренувань, навички самопостереження, дотримання режиму відпочинку та харчування, а



також прояви відповідального ставлення до власного стану. Високий рівень сформованості компетентності свідчить про успішну реалізацію тренером педагогічної функції у здоров'язбережувальному середовищі.

П'ятим критерієм є стабільність та результативність спортивного процесу без шкоди для здоров'я, що визначається поєднанням спортивних досягнень із відсутністю негативних наслідків для фізичного та психічного стану спортсменів. Показниками цього критерію можуть бути динаміка спортивних результатів у поєднанні з відсутністю зростання травматизму, стабільність функціональних показників, а також збереження мотивації та працездатності спортсменів у тривалій перспективі.

Система критеріїв і показників ефективності здоров'язбережувальної діяльності тренера дозволяє здійснювати комплексну оцінку якості професійної діяльності, оскільки охоплює ключові аспекти збереження фізичного і психічного здоров'я спортсменів, організаційно-методичного забезпечення тренувального процесу та формування здоров'язбережувальної компетентності. Вона дає можливість не лише визначити рівень реалізації здоров'язбережувальних функцій тренера, а й виявити конкретні напрямки для корекції тренерської діяльності, удосконалення методики підготовки, а також підвищення професійної компетентності. Застосування такої системи сприяє формуванню об'єктивної оцінки результатів тренувальної роботи та забезпечує підґрунтя для прийняття управлінських рішень у спортивних організаціях щодо оптимізації умов підготовки спортсменів.

Водночас ефективність використання критеріїв і показників залежить від рівня їх адаптації до специфіки виду спорту, вікових і статевих особливостей спортсменів, рівня їхньої підготовленості та стадії багаторічної підготовки. У різних видах спорту, де домінують різні фізичні якості, техніко-тактичні вимоги та режим навантажень, окремі показники можуть мати різну значущість або вимагати різного способу оцінювання. Також значення мають умови проведення



тренувального процесу (інфраструктура, доступність медичного супроводу, рівень професійної підготовки тренерів), що впливає на інтерпретацію отриманих результатів. Тому для забезпечення достовірності оцінювання доцільно використовувати комплексну методику, яка передбачає поєднання об'єктивних (медико-біологічних, функціональних) та суб'єктивних (психологічних, педагогічних) показників, а також враховує контекст діяльності спортсменів і тренерів.

Крім того, оцінювання ефективності здоров'язбережувальної діяльності тренера потребує системного підходу, що включає регулярність вимірювань, динамічний аналіз стану спортсменів і порівняння показників у часовій перспективі. Тільки на основі систематичного моніторингу можливо виявити тенденції розвитку адаптації, своєчасно виявити ознаки перевантаження або емоційного виснаження та коригувати тренувальні впливи. У цьому зв'язку важливою є також інтеграція результатів оцінювання у процес планування та управління тренувальним процесом, що забезпечує зворотний зв'язок між діагностикою, корекцією і результатом.

Система критеріїв і показників ефективності здоров'язбережувальної діяльності тренера має значний теоретико-методичний і практичний потенціал, проте її застосування вимагає адаптації до специфічних умов спортивної діяльності та використання комплексної методики оцінювання, що забезпечує об'єктивність, репрезентативність і динамічність отриманих висновків.

**Висновки.** Здоров'язбереження в спорті є багатокomпонентним процесом, що інтегрує медико-біологічні, психологічні та педагогічні підходи. Аналіз наукових досліджень підтверджує, що здоров'язбереження слід розглядати як цілісну систему, спрямовану на збереження та зміцнення фізичного й психічного здоров'я спортсменів у процесі досягнення спортивних результатів.

Здоров'язбережувальне спортивне середовище визначається як сукупність педагогічних, організаційних, психологічних і матеріально-технічних умов, які



забезпечують безпеку тренувального процесу, оптимізацію навантажень та формування відповідального ставлення спортсменів до власного здоров'я. У такому середовищі тренер виступає системоутворюючим чинником, що інтегрує здоров'язбережувальні пріоритети у практику спортивної підготовки.

Тренер у системі здоров'язбережувального середовища виконує комплекс функцій, зокрема педагогічну, організаційно-методичну, психологічну та контрольну-регульовальну. Ефективність реалізації цих функцій визначає рівень безпеки та результативності тренувального процесу, а також стан фізичного й психічного здоров'я спортсменів.

Структура здоров'язбережувальної діяльності тренера включає ціннісно-мотиваційний, когнітивний, організаційно-методичний, психолого-комунікативний та контрольну-аналітичний компоненти. Взаємодія та взаємозалежність цих компонентів створюють основу для системного підходу до забезпечення здоров'язбережувальної спрямованості спортивної підготовки.

Педагогічні умови формування здоров'язбережувального спортивного середовища включають сформованість здоров'язбережувальної спрямованості діяльності тренера, індивідуалізацію підготовки, створення сприятливого психологічного клімату, систематичний контроль і корекцію тренувального процесу, а також формування здоров'язбережувальної компетентності спортсменів. Реалізація цих умов забезпечує системне функціонування здоров'язбережувального середовища у спортивній діяльності.

Критерії та показники ефективності здоров'язбережувальної діяльності тренера охоплюють збереження фізичного та психічного здоров'я спортсменів, якість організаційно-методичного забезпечення тренувального процесу, рівень сформованості здоров'язбережувальної компетентності спортсменів, а також стабільність спортивного процесу без шкоди для здоров'я. Система критеріїв і показників дозволяє здійснювати комплексну оцінку діяльності тренера та визначати напрями її удосконалення.



Практична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні теоретичних засад здоров'язбережувальної діяльності тренера та визначенні критеріїв оцінювання її ефективності, що може бути використано при підготовці тренерських кадрів, удосконаленні методики тренувального процесу та створенні сприятливого спортивного середовища, орієнтованого на збереження здоров'я спортсменів.

### Список використаних джерел

1. Волкова С., Захаріна Є., Захаріна А. Впровадження здоров'язберігаючих технологій як складової професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. Т. 2, № 1. С. 225-232. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).94](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).94)

2. Anderson-Butcher D., Bates S., Lo M. T. Coach Training Participation and Athlete Life Skill Development: Findings from The US National Coach Survey. *Quest*. 2025. Vol. 77, Suppl. 1. P. 10-28. DOI: <https://doi.org/10.1080/00336297.2024.2407140>

3. Юрченко О., Гамалій В., Бондар О., Верзлова К. Використання здоров'язберігаючих програм у тренувальному процесі спортсменів, які спеціалізуються у спортінгу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. № 20 (39). С. 205-218. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20\(39\)-205-218](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20(39)-205-218)

4. Захарова О., Махно В. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця у процесі фізичної підготовки. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2025. Вип. 219. С. 282-287. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-219-282-287>

5. Бучківська Г., Балух М. Роль безпечного освітнього середовища у формуванні здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти. *Physical*



*Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. Т. 2. С. 7-14. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.1>

6. Іваній І. В. Сутнісна характеристика здоров'язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2023. № 1. С. 12-15. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2023.1.3>

7. Борщенко В. В., Дишель Г. О. Здоров'язбережувальні практики у системі підготовки спортсменів різних видів спорту. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 22. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17063038>

8. Бойчук Ю. Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. Режим доступу: [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_zdor\\_ta\\_korr\\_os/Zagalna\\_teorija\\_zdorovia\\_i\\_zdorviazberegennja.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf)

9. Cosin-Miguel M., Ramis Y., Alcaraz S. Coaches' career adaptability: Effects on their mental health and support for their athletes. *Apunts Educación Física y Deportes*. 2025. Vol. 161. P. 1-11. DOI: [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2025/3\).161.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2025/3).161.01)

10. Tézier B., Barros K., Geidne S. et al. The health promoting sports coach: theoretical background and practical guidance. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2025. Vol. 17, Art. 17. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01056-y>

11. Цап І. Г., Семаль Н. В., Ставрулов Е. М. Переваги та недоліки впливу на здоров'я в професійному спорті. *Академічні візії*. 2025. Вип. 42. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15277502>

12. Sankey C., Wallace L., Caperchione C. M. Understanding the role of coaches in supporting the mental health of elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2023. Vol. 26, № 8. P. 399-404. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.06.012>



13. O'Sullivan C. Defining health promoting sports coaches: a systematic review. *European Journal of Public Health*. 2024. Vol. 34, Suppl. 2. Art. ckae114.267. DOI: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae114.267>

14. Єфременко А., Крайник Я., Федорина Т., Петренко В., Фоменко В., Казак В. Актуальність здоров'язбережувальної компетентності майбутніх тренерів з виду спорту. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Т. 12, № 8. С. 20-26. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-003>

15. Barros K., Vuillemin A., Rostan F., Lemmonier F., Guillemin F., Tezier B., Van Hoya A. Defining health promoting sports coaches skills: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2025. Vol. 20, № 3. P. 1268-1286. DOI: <https://doi.org/10.1177/17479541251320830>