

ДЕЯКІ АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ
КОНФЛІКТАМИ В ЗАКЛАДАХ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ



Кравченко Тетяна, Чупрун Наталія
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

DOI: 10.32540/2071-1476-2022-1-012

Annotation

Introduction. Today, the resolution of conflict situations, especially in the field of physical culture and sports, requires significant changes and the search for new approaches to optimize the functioning of this industry. This will contribute to the successful resolution of conflicts that arise in the process of physical culture and health facilities, sports clubs, sports teams, etc.

A review of the theoretical and methodological foundations of conflict in institutions of physical culture and sports showed the fragmentary and insufficient research in this area. In particular, the vast majority of works deal with the psychological aspects of conflict. To achieve effective resolution of conflict situations in the field of physical culture and sports and optimization of the psychological microclimate in physical culture and sports institutions need: in-depth study of conflicts, new tools and mechanisms of such management, skillful conflict response, stress management in the contingent. **The aim** of the research is to scientifically and theoretically substantiate the concept of "conflict" and determine ways of increasing the stress resistance of the contingent of physical culture and sports institutions, reduce conflict situations in social groups. Achieving this goal determines the solution of the following tasks: 1) analysis and generalization of special literature sources, domestic and foreign experience of conflicts and stressors in the field of physical culture and sports; 2) to determine theoretical and methodological approaches to conflict management in institutions of physical culture and sports; 3) to determine ways of overcoming the consequences of conflicts (interpersonal, in social groups). **Material and methods of research.** Modern general scientific and special methods were used: comparative-historical analysis (to study domestic and foreign experience in conflict management and resilience); analysis and synthesis (for the analysis of theoretical and methodological approaches to conflict management in institutions of physical culture and sports). **Results of the research.** The causes of conflicts in physical education and sports can be: a complex interpersonal situation that arises between two or more participants in sports projects; certain intergroup contradictions (between the coaching staff and athletes, between staff and athletes, between management and coaching staff, etc.) for various reasons; which carry an intense charge of negative emotions for one or all participants. Peculiarities of conflicts in institutions of physical culture and sports that arise as a reaction to an obstacle to achieving primary, ie basic, goals of sports activities are: obstacles to achieving secondary goals of a personal nature; goals of joint sports activities; behavior that does not meet the accepted norms of relationships and behavior of people in the training process; training conditions, material support that do not meet the expectations of participants in physical culture and sports activities; personal conflicts that arise as a result of personal characteristics of the subjects of the training process, etc. **Conclusions.** Analysis of approaches to the concept of "conflict", allowed to formulate such a definition of conflict – it is a clash of opposing interests of opinions or views of two or more people on the basis of rivalry, which is based on a situation involving a lack of understanding on various issues and reasons associated with violent emotional experiences.

It is determined that the main functions of the conflict are dialectical (it serves to identify the causes of conflict interaction) and constructive (which is that the conflict tension can be aimed at achieving the goal).

Keywords: physical culture and sports institutions, conflict, conflict management, stress resistance.

Анотація

Вступ. На сьогоднішній день вирішення конфліктних ситуацій, а особливо – в сфері фізичної культури і спорту потребує суттєвих змін і пошуку нових підходів щодо оптимізації функціонування цієї галузі. Це сприятиме успішному вирішенню конфліктів, які виникають у процесі діяльності фізкультурно-оздоровчих закладів, спортивних клубів, спортивних команд та ін.

Огляд теоретико-методологічних засад конфліктології в закладах фізичної культури і спорту показав фрагментарність і недостатність досліджень у цій сфері. Зокрема, переважна більшість робіт стосується психологічних аспектів конфлікту. Для досягнення ефективного вирішення конфліктних ситуацій у сфері фізичної культури і спорту та оптимізації психологічного мікроклімату у фізкультурно-спортивних закладах необхідним є: поглиблене вивчення конфліктів, нові інструменти та механізми такого управління, вмілье реагування на конфлікти, формування стресостійкості у контингенту. **Метою дослідження** є науково-теоретичне обґрунтування поняття «конфлікт» та визначення шляхів підвищення стресостійкості контингенту фізкультурноспортивних закладів, зменшення конфліктних ситуацій у соціальних групах. Досягнення цієї мети визначає вирішення наступних завдань: 1) аналіз та узагальнення спеціальних літературних джерел, вітчизняного та зарубіжного досвіду конфліктів і стресорів у сфері фізичної культури і спорту. 2) визначити теоретико-методологічні підходи до управління конфліктами в закладах фізичної культури та спорту; 2) визначити шляхи подолання наслідків конфліктів (міжособистісних, у соціальних групах). **Матеріал і методи дослідження.** Застосовувалися сучасні загальнонаукові і спеціальні методи: порівняльно-історичний аналіз (для вивчення вітчизняного та зарубіжного досвіду управління конфліктами та стресостійкістю); аналіз і синтез (для аналізу теоретико-методологічних підходів до управління конфліктами в закладах фізичної культури і спорту). **Результати дослідження.** Причинами конфліктів в закладах фізичного виховання та спорту можуть бути: складна міжособистісна ситуація, яка виникає між двома і більше учасниками спортивних проєктів; певні міжгрупові протиріччя (між тренерсько-викладацьким складом і спортсменами, між співробітниками і спортсменами, між управлінською ланкою і тренерсько-викладацьким складом тощо) за різних причин; які несуть інтенсивний заряд негативних емоцій для одного або всіх учасників. Особливістю конфліктів у закладах фізичної культури та спорту, що виникають як реакція на перешкоду у досягненні первинних, тобто основних, цілей спортивної діяльності є: перешкоди щодо досягнення вторинних цілей, що мають особистісний характер; цілей спільної спортивної діяльності; поведінка, яка не відповідає прийнятим нормам відносин і поведінки людей у процесі тренування; умови тренування, матеріального забезпечення, що не відповідають очікуванням учасників фізкультурно-спортивної діяльності; особисті конфлікти, які виникають у результаті особистісних особливостей суб'єктів тренувального процесу тощо. **Висновки.** Аналіз підходів до поняття «конфлікт» дозволив сформулювати таке визначення: конфлікт – це зіткнення протилежних інтересів, думок або поглядів двох чи більше людей на основі суперництва, в основі якого лежить ситуація, що містить відсутність взаєморозуміння з різних питань і причин, які пов'язані з бурхливими емоційними переживаннями.

Визначено, що основними функціями конфлікту є діалектична (вона слугує для виявлення причин конфліктної взаємодії) і конструктивна (яка полягає у тому, що конфліктне напруження може бути спрямоване на досягнення мети).

Ключові слова: фізкультурно-спортивні заклади, конфлікт, управління конфліктами, стресостійкість.

Аннотация

Введение. На сегодняшний день решение конфликтных ситуаций, особенно в сфере физической культуры и спорта, требует существенных изменений и поиска новых подходов по оптимизации функционирования этой отрасли. Это будет способствовать успешному разрешению конфликтов, возникающих в процессе деятельности физкультурно-оздоровительных учреждений, спортивных клубов, спортивных команд.

Обзор теоретико-методологических принципов конфликтологии в учреждениях физической культуры и спорта показал фрагментарность и недостаточность исследований в этой сфере. В частности, основная часть работ касается психологических аспектов конфликта. Для достижения эффективного разрешения конфликтных ситуаций в сфере физической культуры и спорта и оптимизации психологического микроклимата в физкультурно-спортивных учреждениях необходимо: углубленное изучение конфликтов, новые инструменты и механизмы такого управления, умелое реагирование на конфликты, формирование стрессоустойчивости в контингенте. **Целью исследования** является научно-теоретическое обоснование понятия «конфликт» и определение путей повышения стрессоустойчивости контингента физкультурно-спортивных учреждений, уменьшение конфликтных ситуаций в социальных группах. Достижение этой цели определяет решение следующих задач: 1) анализ и обобщение специальных литературных источников, отечественно-

го и зарубежного опыта конфликтов и стрессоров в области физической культуры и спорта; 2) определить теоретико-методологические подходы к управлению конфликтами в учреждениях физической культуры и спорта; 3) определить пути преодоления последствий конфликтов (межличностных, в социальных группах).

Материал и способы исследования. Применялись современные общенаучные и особые способы: сравнительно-исторический анализ (для исследования отечественного и иностранного опыта управления конфликтами и стрессоустойчивостью); анализ и синтез (для анализа теоретико-методологических подходов к управлению конфликтами в учреждениях физической культуры и спорта). **Результаты исследования.** Причинами конфликтов в учреждениях физического воспитания и спорта могут быть: сложная межличностная ситуация, возникающая между двумя и более участниками спортивных проектов; определенные межгрупповые противоречия (между тренерско-преподавательским составом и спортсменами, между сотрудниками и спортсменами, между управленческим звеном и тренерско-преподавательским составом и т.п.) по разным причинам; несущие интенсивный заряд отрицательных эмоций для одного или всех участников. Особенностью конфликтов в учреждениях физической культуры и спорта, возникающих как реакция на препятствие в достижении первичных, т.е. основных целей спортивной деятельности являются: препятствия к достижению вторичных целей, имеющих личностный характер; целей совместной спортивной деятельности; поведение, не отвечающее принятым нормам отношений и поведения людей в процессе тренировки; условия тренировки, материального обеспечения, не отвечающие ожиданиям участников физкультурно-спортивной деятельности; личные конфликты, возникающие в результате личностных особенностей субъектов тренировочного процесса. **Выводы.** Анализ подходов к понятию «конфликт», позволил сформулировать такое определение конфликта – это столкновение противоположных интересов мнений или взглядов двух или более людей на основе соперничества, в основе которого лежит ситуация, содержащая отсутствие взаимопонимания по разным вопросам и причинам, связанным с бурными эмоциональными переживаниями.

Определено, что основными функциями конфликта является диалектическая (она служит для выявления причин конфликтного взаимодействия) и конструктивная (состоящая в том, что конфликтное напряжение может быть направлено на достижение цели).

Ключевые слова: физкультурно-спортивные заведения, конфликт, управление конфликтами, стрессоустойчивость.

Вступ. На сьогоднішній день управління фізкультурно-спортивними закладами потребує суттєвих змін і пошуку нових підходів щодо оптимізації функціонування цієї сфери. Основою реформи є зміна принципів управління та фінансування спорту, приведення сфери фізичної культури та спорту у відповідність до міжнародних вимог і стандартів. Це неможливо без визначення шляхів і затвердження відповідного плану дій, виявлення можливих ризиків, конфліктних ситуацій, (зокрема між учасниками спортивних проектів), затвердження системи показників моніторингу та критеріїв оцінки. Реформування сфери фізичної культури та спорту можливе шляхом упровадження проектного менеджменту, зокрема, у складі конфліктного-менеджменту.

Завданням управління конфліктології є правильна організація комплексного управління конфліктами з урахуванням особливос-

тей кожного стресора, можливих зовнішніх і внутрішніх впливів, а також використання сучасних підходів до такого управління. Конфлікт як один із основних елементів соціальної дійсності, що є безпосереднім джерелом її змін, постійно знаходиться в центрі уваги зарубіжних і вітчизняних дослідників [6, 18].

Проблеми конфліктів у руслі психоаналітичного погляду на природу особистості відзначали (В.Н. Рябцев, М.А. Шитив, 2001, Н.К. Назаров 2014, К.Томас 2013), з точки зору менеджменту відомі праці М.Г. Подопригори [16], М.В. Шиліна [23], А.Д. Гаген [2], основні причини виникнення конфліктів в організаціях та шляхи їх подолання розкриває Т.Л. Мостенська [14].

Огляд теоретико-методологічних засад конфліктології в закладах фізичної культури і спорту показав фрагментарність і недостатність досліджень у цій сфері.

Зокрема, переважна більшість робіт стосується психологічних аспектів конфлікту. Щодо управління фізичною культурою і спортом, то - зустрічаються поодинокі, часткові, фрагментарні дослідження загальної організації управління конфліктами на підприємстві, без урахування специфіки розвитку конфліктів. Для досягнення ефективного управління фізичною культурою і спортом і вдосконалення конфліктології у фізкультурно-спортивних закладах необхідне поглиблене вивчення конфліктів, нові інструменти та механізми такого управління, вмиле реагування на конфлікти шляхом формування стресостійкості у контингенту.

Метою дослідження є науково-теоретичне обґрунтування поняття «конфлікт» та визначення шляхів підвищення стресостійкості контингенту фізкультурно-спортивних закладів, зменшення конфліктних ситуацій у соціальних групах.

Досягнення цієї мети визначає вирішення наступних завдань:

1) аналіз та узагальнення спеціальних літературних джерел, вітчизняного та зарубіжного досвіду конфліктів і стресорів у сфері фізичної культури і спорту.

2) визначити теоретико-методологічні підходи до управління конфліктами в закладах фізичної культури та спорту;

2) визначити шляхи подолання наслідків конфліктів (міжособистісних, у соціальних групах).

Об'єктом дослідження є процеси управління конфліктами у закладах фізичної культури і спорту.

Предмет дослідження – теоретико-методологічні аспекти управління конфліктами у закладах фізичної культури і спорту.

Матеріал і методи дослідження. Вирішення поставлених завдань здійснювалось із застосуванням сучасних загальнонаукових і спеціальних методів: порівняльно-історичного аналізу (для вивчення вітчизняного та зарубіжного досвіду управління конфліктами та стресостійкістю); аналіз і синтез (для аналізу теоретико-методологічних підходів до управління конфліктами в закладах фізичної культури і спорту; визначення сутності та необхідності управління конфліктами у сфері фізичної культури і спорту).

Результати дослідження. Проблема конфліктних ситуацій в організаціях і на підприємствах, у тому числі в закладах фізичної культури і спорту (ЗФКіС), широко досліджується в сучасній літературі, але незважаючи на це, вона залишається актуальною з огляду на вплив конфліктних ситуацій на працездатність спортсменів і персонал, морально-психологічний клімат у спортивній команді. Конфлікти завдають значної шкоди ефективній взаємодії в командах, викликають стресові ситуації, що заважають навчанню, спричиняють втрату ресурсів і часу. Своєчасно виявлені та вирішені конфліктні ситуації можуть ста-

ти засобом вирішення нагальних проблем управління ЗФКіС. Конфлікти у ЗФКіС пов'язані з дією людського фактору, тому сучасним керівникам і тренерам важливо оволодіти технікою управління ними для того, щоб запобігти необхідності розв'язування конфліктних ситуацій з їх наслідками [8, 11].

Термін «конфлікт» є дефініцією багатьох науковців з питань психології особистості, загальної психології, медичної, соціальної психології, психотерапії, педагогіки, політології, економіки. У загальному розумінні конфлікт – це відкрите або приховане протистояння між сторонами в результаті відстоювання ними взаємовиключних інтересів, цілей, позицій, суджень чи поглядів [7]. При цьому кожна з конфліктуючих сторін вважає себе правою і рішуче вступає в боротьбу за ці інтереси. Тому будь-який конфлікт передбачає присутність учасників і розгляд проблеми, через яку він виникає.

Передумовами конфлікту є [7]:

- наявність ситуації, яка сприймається учасниками як неприйнятна для них, тобто конфліктна;
- неподільність об'єкта конфлікту, тобто вирішення власних проблем однією стороною можливе лише за рахунок іншої сторони.

Основними ознаками конфлікту є:

- усвідомлення сторонами протилежної спрямованості інтересів, мотивів і суджень сторін;

- відкрите або приховане протистояння сторін, що спричиняє взаємну шкоду;

- психологічна напруженість, наявність негативних емоцій по відношенню до іншої сторони;

- залучення учасників до конфліктної діяльності, що ускладнює її припинення [7].

Теоретико-методологічною основою конфліктології є теорія соціального конфлікту, теорія структурної рівноваги, структурно-функціональний підхід, когнітивна теорія, теорія поведінкової

стратегії у конфлікті К. Томаса. Значення конфліктів у суспільстві полягає в тому, що вони, незважаючи на свій деструктивний характер і негативне сприйняття людей, забезпечують розвиток суспільства чи підприємства [7].

З цієї точки зору конфлікт можна розглядати як фактор стабільності організації, а вмиле управління конфліктами та стійкість до конфліктів покращують клімат в організації. Сутність конфлікту важко пояснити одним науковим визначенням, тому існує низка дефініцій цього поняття. Конфлікт (від англ. «conflictus» – бійка) – процес крайнього загострення протистояння, боротьби двох або більше сторін під час вирішенні важливої для них проблеми, що супроводжується негативними емоціями і потребує вирішення [7].

Згідно з визначенням Т.Л. Мос-тенської, конфлікт - це поняття, яке стосується людини, її поведінки та взаємодії людей [14].

О.М Конопатська зазначає, що конфлікт (від лат. «konfliktus» – зіткнення) – це зіткнення протилежних інтересів (цілей, позицій, думок, поглядів тощо) на основі суперництва; це відсутність взаєморозуміння з різних питань, пов'язаних з гострими емоційними переживаннями [6].

На думку М.В. Шиліна, конфлікт – це зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок або поглядів двох або більше людей. В основі будь-якого конфлікту лежить ситуація, що містить або суперечливі позиції сторін з будь-якого питання, протилежні цілі чи засоби їх досягнення, або невідповідність інтересів, бажань, нахилів опонентів тощо [23].

Вчені А.Д. Геген, Т.В. Алесинська 2006, В.М. Меленчук 2020, М.Г. Подопрігора 2008 визначають поняття «конфлікт на підприємстві» з точки зору управління, Тірпак І.В., Тірпак В.І., Жуков С.А. 2011 відзначають, що кон-

флікт – це відсутність згоди між двома або більше сторонами, якими можуть бути конкретні особи чи групи. Кожна сторона робить усе можливе для того, щоб її точка зору чи ціль була прийнята, але не дає іншій стороні робити подібні кроки [22].

Конфлікт може бути дисфункціональним і призвести до зниження особистої задоволеності, групової співпраці та ефективності бізнес-структури, організації в цілому [22]. М.Г. Подопрігора 2008, Т.В. Алесінська 2006 стверджують, що конфлікт – це відсутність домовленості двох або більше сторін [12, 16]. Досягненню домовленості у такому випадку сприяє керівник (менеджер) цієї або іншої організації.

Відповідно до своєї ролі, менеджер зазвичай знаходиться в центрі будь-якого конфлікту в організації і покликаний вирішувати його всіма можливими способами. Управління конфліктами є однією з найважливіших функцій лідера.

О. Гарматюк зазначає, що, з одного боку, конфлікт є сигналом того, що в людських стосунках сталося щось негативне, є непорозуміння, з іншого боку – конфлікт це розбіжності, які дозволяють виявити слабку ланку ланцюга виробництва чи особистості, у відносинах персоналу організації [3].

М.В. Шилін (2021) наголошує, що конфлікт – це найгостріший спосіб вирішення конфлікту інтересів, цілей, поглядів, що виникає в процесі соціальної взаємодії, яка полягає у протидії учасниками цієї взаємодії, що, зазвичай, супроводжується негативними впливами на соціальну взаємодію емоцій за межами правил і норм [23].

Конфлікти є предметом вивчення науки «конфліктологія». А.Д. Гаген описує конфлікт як зіткнення двох або більше сильних мотивів, які не можуть бути задоволені одночасно. Психологічний конфлікт пов'язаний з тим, що ослаблення одного спонукального стимулу призводить до посилення

іншого і вимагає нової оцінки ситуації [2].

Конфлікти можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки, які можуть бути викликані конфліктом інтересів і лінією поведінки його сторін. Сучасна наука розглядає конфлікт не тільки в негативному, а й у позитивному плані: як спосіб розвитку організації, групи та особистості, виділяючи в суперечності конфліктних ситуацій позитивні сторони, пов'язані з розвитком і суб'єктивним розумінням життєвих ситуацій [2].

Багато англо-американських авторів підкреслюють у своїх визначеннях суперечності цілей та інтересів, але не дають чіткого визначення поняття «конфлікт». Конфлікт часто розглядають як змагання за інтереси. Теорія Томаса дає відповідь на питання «Яку ситуацію можна назвати конфліктом?» а саме якщо ситуації визначаються як реальні, вони є реальними за своїми наслідками. Тобто, конфлікт стає реальністю, коли він сприймається як конфлікт хоча б однією зі сторін [23].

Виходячи з теорії Томаса, конфлікт стає реальністю, коли він сприймається як конфлікт хоча б однією стороною. Відповідно, можна стверджувати, що за допомогою вмілого управління стресом ключових ланок і всього колективу в цілому можна знизити рівень конфлікту.

О. Савіна і О. Кувалдіна (2021) вказують на сучасне розуміння конфлікту як позитивного явища, розглядаючи конфлікт через потрясіння, дезорганізацію щодо попереднього розвитку і, відповідно, як генератор нових структур [26].

Т.І. Сергієнко (2012) та М.В. Шилін (2021) визначають конфлікт як взаємодію двох об'єктів, які мають несумісні цілі та шляхи досягнення цих цілей. Такими об'єктами можна вважати людей, окремі групи, монополії, класи, соціальні інститути тощо, діяльність яких так чи інакше пов'язана з постановкою та ви-

рішенням завдань організації та управління, прогнозування та прийняття рішень, а також цілеспрямованого планування діяльності [18, 23].

Сучасні підходи до поняття «конфлікт» ґрунтуються на тому, що постійна і повна гармонія, відсутність нових ідей, що вимагають зміни старих стереотипів і методів роботи, неминуче призводять до стагнації, гальмують розвиток інновацій і прогрес у всій організації [4]. Менеджери повинні постійно підтримувати конфлікт на рівні, необхідному для творчих інновацій в організації, вміло керувати ними для досягнення цілей певної установи.

Особливо яскраво це проявляється у діяльності різноманітних установ, організацій сфери фізичної культури і спорту (спортивні команди, клуби, фізкультурно-оздоровчі організації, рекреаційні клуби та ін.).

Більш докладніше зупинимось на діяльності спортивних команд. Заняття спортом - це екстремальні види діяльності, які висувають найвищі вимоги до психіки спортсмена. У сучасному спорті можна виділити величезний і різноманітний спектр емоцій, різноманітних стресових ситуацій і негативних впливів, з якими спортсмен повинен боротися, щоб досягти високих результатів.

О.А. Шинкарук зі співавторами (2017) вважають, що подальше зростання спортивних досягнень у світі буде пов'язане з удосконаленням засобів і методів підготовки спортсменів, де питання психологічної підготовки є особливо важливими. Психіка спортсмена вдосконалюється лише при активній взаємодії із зовнішнім світом у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Успіх у спорті значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей спортсмена, а конкретні види спорту висувають до нього певні вимоги і водночас формують якості особистості, необхідні для

успішного здійснення внутрішньої діяльності і подолання стресу [25]. Поняття «стрес» Р. Лазарус, і С. Фолкман (2011) визначають як неспецифічну реакцію організму («загальний адаптаційний синдром») у відповідь на будь-які несприятливі впливи [9].

Концептуальна модель управління конфліктами в ЗФКіС передбачає опис стану особистості в екстремальних умовах на фізіологічному, біохімічному, психологічному, поведінковому рівнях. Вчені виділяють три стадії стресу - тривожність, опір і виснаження [1, 9].

- початок стресу сприймається організмом як сигнал до «мобілізації». Це шоківий етап. Його основними симптомами є зниження м'язового тону і температури;

- другий етап характеризується мобілізацією захисних сил організму та їх стійкістю до шкідливого впливу. На цьому етапі слід очікувати загальне чи електоральне зростання різних показників;

- якщо дія стресора триває, то настає третя стадія – посилене виснаження і занепад сил, організм втрачає здатність пристосовуватися до умов життя.

Через відсутність загальної теорії стресу не існує його загальноприйнятого визначення. Розглядаючи їх різноманітні варіанти, О.А. Шинкарук, відзначала такі компоненти стресу [24]:

- іноді це поняття приписують стану тривоги в організмі, який він прагне усунути або зменшити. У цьому сенсі поняття стресу мало чим відрізняється від таких неприємних станів, як тривога, легкий біль і дисонанс;

- стреси також розглядають як психологічні та поведінкові реакції, що відображають стан внутрішньої тривоги або її придушення. Такі стресопротекторні реакції або індикатори спостерігалися в різноманітних функціональних проявах, включаючи емоційні, когнітивні та поведінкові;

- стрес визначається як по-

дія або стан у фізичному чи соціальному середовищі, що призводить до впровадження заходів щодо уникнення агресії, рішення про усунення та пом'якшення загрозливих станів. Такі поняття, як «стресори», схожі на поняття небезпеки, загрози, тиску, конфлікту, розчарування та екстремальних ситуацій. Характер стресової реакції причинно пов'язаний з психологічною структурою особистості, яка взаємодіє із зовнішньою ситуацією через процеси оцінки та самозахисту.

Р. Лазарус зазначає, що лише пов'язуючи характер стресової реакції з психічними процесами, які діють з різними психічними структурами, можна сподіватися пояснити походження явища і мати можливість їх передбачити [9].

Психологічний стрес як особливий психічний стан є своєрідним відображенням, – суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він опинився. Специфіка психічного відображення визначається процесами діяльності, характер яких (їх суб'єктивна значущість, інтенсивність, тривалість тощо) значною мірою визначається обраними або прийнятими нею цілями, досягнення яких мотивується змістом мотивів. У процесі діяльності мотиви емоційно «наповнюються», поєднуються з напруженими емоційними переживаннями, які відіграють особливу роль у виникненні та перебігу станів психічної напруженості. Психічна напруженість часто ототожнюється з емоційною складовою діяльності.

Заняття спортом у закладах фізичної культури і спорту мають низку особливостей:

1. Прояв м'язової діяльності в різних формах під час виконання спеціальних фізичних вправ.

2. Спеціальна систематична підготовка, у процесі якої застосовуються та вдосконалюються певні рухові навички та розвиваються необхідні для цього виду спорту

фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, спритність рухів) та вольові риси характеру (сміливість, рішучість, ініціативність, воля до перемоги тощо).

3. Досягнення найвищих результатів у конкретному виді вправ.

4. Спортивна боротьба, яка особливо загострюється під час спортивних змагань, які (як і систематичні тренування) є обов'язковою частиною спортивної діяльності.

5. Психологічні навантаження в стресових ситуаціях (передстартова лихоманка, змагальні страхи, поразка). Особливий вплив на розвиток психологічних особливостей особистості спортсмена має змагальна діяльність. У змагальній поведінці спортсмена яскраво проявляються специфічні риси особистості. Вони формуються і розвиваються під час його тренувальної та змагальної діяльності. Виділяють чотири основні якості цього типу [1]: конкурентна емоційна стійкість; спортивна саморегуляція; конкурентна мотивація; стабільність.

Довгий час багато дослідників стресу вважали фізіологічний стрес основним або єдиним стресором у спорті [1, 4, 9, 11, 25]. Але, як виявилось, психічні фактори в спорті є сильнішими стресорами. Тому ступінь стресу слід оцінювати на основі комплексного вивчення психічних і фізіологічних компонентів. Нині спортсменам доводиться протистояти низці факторів, які можна розділити на дві основні групи [1]: передзмагальні та змагальні; а сприйняття стресорів спортсменами дуже індивідуальне та вибіркоче. До факторів стресу перед змаганням належать: попередня погана підготовка та результати змагань; конфлікти з тренером, товаришами по команді або родиною; позиція фаворита перед змаганнями; поганий сон за день або за кілька днів до початку; погана організація змагань; попередні невдачі; завищені вимоги; тривала дорога до

місця змагань; постійні думки про необхідність виконання завдання; незнайомий суперник; попередні поразки від цього суперника. До конкурентних стресових факторів належать: невдачі на старті; упереджене суддівство; відкладений старт; докори під час змагань; підвищене збудження; значна перевага суперника; несподівано високі результати суперника; візуальні, акустичні та тактильні перешкоди; реакція аудиторії; поганий фізичний стан; страх смерті [1].

Серед факторів, що визначають вплив психічного напруження на спортсменів, виділяють різні індивідуально-психологічні та особистісні аспекти і, перш за все, так звана емоційна стійкість (стійкість до стресу). Розуміючи стресостійкість як здатність спортсмена підтримувати високу розумову і фізичну працездатність під впливом сильних емоційних факторів (стресорів), більшість вчених пов'язують природу стресостійкості з індивідуальними відмінностями властивостей нервової системи і темпераменту. Однак, як показують дослідження, залежність психічного напруження від особливостей нейропсиходинаміки не можна розглядати однозначно. Факти свідчать, що властивості нервової системи та темпераменту визначають її вплив на спортсмена не самі по собі і безпосередньо, а залежно від ряду індивідуальних та особистісних особливостей – мотивів і установок особистості, соціального статусу, психічних процесів тощо. Як показує практика роботи, пов'язаної з психологічним забезпеченням спортивної діяльності, для юних спортсменів характерні збалансовані нервові процеси збудження та гальмування [1, 8, 24].

Однак їх психоемоційне навантаження призводить до відхилень від середніх значень ЧСС, посилює високочастотний і низькочастотний пульс. Цей факт фіксує вплив центрального контуру регуляції на синусово-передсердний

вузол у стресових ситуаціях. Таким чином, психоемоційний стрес активізує парасимпатичні зв'язки вегетативної регуляції, що проявляється у фізіологічній реакції на стрес. Крім зміни частоти серцевих скорочень, можна спостерігати різні функціональні порушення в організмі, аж до зниження імунітету, виникнення і розвитку інфекційно-вірусних захворювань через зниження стресостійкості. Тому наявність емоційної стійкості у спортсменів дуже важлива в спортивній діяльності.

Емоційна стійкість є одним із факторів надійності в змагальній діяльності. Емоційна стійкість особливо необхідна для спортсменів з ознаками невротизму, які, зазвичай, менш успішні на змаганнях. Для підвищення емоційної стійкості спортсмен повинен постійно контролювати свої емоції, – як негативні, так і позитивні; тримати їх у «рамках», працювати над культурою їх прояву. Маємо на увазі, що спортсмен зможе досягти успіху в стресових ситуаціях, лише якщо зможе ефективно керувати своїм емоційним станом. Дані літературних джерел свідчать [1, 5, 9, 10, 19], що структура стресостійкості спортсменів представлена як системна властивість, що проявляється в результаті інтенсивної спортивної діяльності спортсменів, у процесі подолання стресових факторів у змаганні.

Основою структури стресостійкості є такі складові [1]:

- психодинамічні властивості (активність, ригідність, емоційна збудливість, швидкість реакцій);

- вольові якості (витривалість, цілеспрямованість, наполегливість, самовладання, ініціативність, самостійність, відповідальність, енергійність);

- особливості саморегуляції поведінки (планування, моделювання, оцінка результатів, гнучкість, загальний рівень саморегуляції поведінки);

- мотивація (мотивація прагнути до успіху).

Однак, слід зазначити, що стрес не завжди пов'язаний з негативними переживаннями і має негативне забарвлення (хоча здавна вважалося, що стрес завжди негативний, його викликають лише негативні фактори). Дослідження останнього десятиліття свідчать, що механізм стресу може вступати в дію не тільки під впливом негативних факторів, але й під впливом будь-яких сильних емоцій. Тому в сучасному формулюванні стрес визначається як неспецифічна реакція організму на будь-який вплив на нього [1, 9, 24].

Відповідно до теорії стресостійкості люди поділяються на чотири основні групи.

До першої належать люди, які більш схильні до негативного впливу зовнішніх факторів. Їх особливість полягає в тому, що вони не можуть пристосуватися до навколишніх реалій і не схильні змінювати свою поведінку.

До другого – люди, які внутрішньо готові до змін. Проте зміни не радикальні, а спокійні. Ця категорія може сприймати лише поступову трансформацію, крок за кроком. Радикальні зміни можуть збити їх з пантелику, призвести до депресії, нервових зривів.

До третього типу належать люди, які є досить принциповими у своїх переконаннях і помірно лояльні до зовнішніх змін. Вони можуть просто погодитися на швидкі зміни, а не чекати поступової трансформації.

До четвертої категорії належать люди, яких без перебільшення можна назвати стресостійкими. Вони витримують негативний вплив навколишнього середовища. Психіка таких осіб захищена від впливу деструктивних ситуацій. У спорті поняття стресостійкості розглядається через призму емоційної стійкості, під якою більшість дослідників розуміють властивість або якість особистості, що сприяє високому продуктивному стресу [20, 21].

Так, О.П. Карпова у статті

«Екстремальний спорт як модель адаптації до психоемоційного напруження» [4] описує стрес як результат адаптації, внаслідок якої організм набуває нової якості, а саме адаптації в формі стійкості, (стійкість до стресів, тренуваність).

Т.С. Кириленко (2007) зазначає, що стресостійкість спортсменів зводиться до поняття емоційної стійкості і розглядається з функціональних позицій як якість, риса, властивість, що впливає на характер діяльності [5].

На думку С.Д. Максименка і співавтори (2005) та Т.І. Сергієнка (2012), стресостійкість характеризується вмінням контролювати свої емоції, зберігати високу працездатність, без напруження здійснювати екстремальні види діяльності. Рівень стресу (оптимальний чи надмірний), форми його впливу на спортсмена (збудливі чи гальмівні) проявляються по-різному. Ознаками надмірного порушення є: різке підвищення пульсу, прискорене та поверхневе дихання, підвищення тону м'язів, тремтіння, напружена міміка, неспокій і т. д. Ознаками відсутності збудження є: млявість, сонливість, позіхання, уповільнені рухи тощо [10, 18].

Стан оптимального рівня збудження відповідає помірним зрушенням, що проявляються і ззовні, але значення будь-якого показника для кожного спортсмена є індивідуальним. За поведінкою спортсмена перед стартом, зовнішніми проявами його психічного стану та зміною частоти серцевих скорочень (ЧСС) можна судити про рівень його напруженості в даній ситуації, і на підставі цього оцінити стан як сприятливий, або несприятливий. Спортсмени мають основні уявлення про формування стресу та його негативний вплив на результати виступів у спортивних змаганнях. Водночас їм не завжди вдається вчасно усвідомити відсутність необхідних навичок

подолання стресу та звернутися до спортивного психолога для покращення психологічної підготовки. Хоча в результаті психологічної роботи нервова система спортсмена реагує на подразники більш збалансовано, внутрішньо чи зовні — не має значення. Внутрішнє роздратування — це думка, яка заважає зосередитися. Зовнішні подразники — суперники, глядачі, вболівальники, яким не комфортно погода чи інші умови, які також впливають і дисбалансиують психіку спортсмена.

Разом з фізичними складовими успіху сучасного спортсмена не менш важливим є психічний стан. Таким чином, можна зробити висновок, що стресостійкість спортсменів — це системна якість особистості, яка є набутою і проявляється у напруженій психофізичній діяльності. Емоційні механізми стресостійкості визначаються в структурі системи саморегуляції.

Висновки. Аналіз підходів до поняття «конфлікт», дозволив сформулювати таке визначення: конфлікт — це зіткнення протилежних інтересів, думок або поглядів двох чи більше людей на основі суперництва, в основі якого лежить ситуація, що містить відсутність взаєморозуміння з різних питань та причин, що пов'язані з бурхливими емоційними переживаннями.

Визначені передумови його виникнення та основні ознаки. Висвітлені стадії конфліктів спортивних проєктів, основні етапи розвитку та причини їх виникнення.

Визначено, що основними функціями конфлікту є діалектична (що слугує для виявлення причин конфліктної взаємодії) і конструктивна (яка полягає у тому, що конфліктна напруга може бути спрямована на досягнення мети).

Конфліктом у закладі фізичного виховання та спорту визначено складну міжособистісну ситуацію,

яка виникає між двома і більше учасниками спортивних проєктів (тренерсько-викладацьким складом, або між спортсменами, між співробітниками і спортсменами тощо) за різних причин, які несуть інтенсивний заряд негативних емоцій для одного чи всіх учасників. Визначені особливості конфліктів в закладах фізичної культури та спорту, що виникають як реакція на перешкоду у досягненні первинних, тобто основних, цілей спортивної діяльності; перешкоду до досягнення вторинних цілей, що мають особистісний характер, цілей спільної спортивної діяльності; поведінки, що не відповідає прийнятим нормам відносин, і поведінки людей у процесі тренування, що не відповідає їхнім очікуванням; особисті конфлікти, що виникають у силу особистісних особливостей суб'єктів тренувального процесу тощо.

Ідентифіковано види та типи конфліктів у закладах фізичного виховання та спорту. Проаналізовано поняття «стрес» й визначені передзмагальні та змагальні стрес-фактори спортсменів. Відповідно негативну складову стресу треба зменшувати, а позитивну вміло використовувати для управління спортивними проєктами. Досліджено, що рівень стресу може бути оптимальний або надмірний, а форми його впливу на спортсмена — збудлива або гальмівна, проявляються зовні по-різному.

Стресостійкість багато в чому визначає індивідуальні особливості і стиль мислення особистості спортсмена в стресогенних умовах, а стійкість до стресу пов'язана з результативною стороною діяльності — продуктивністю.

Перспективи подальшого дослідження полягає у подальшому вивченні психологічних аспектів проблематики менеджменту галузі фізичної культури і спорту.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересів.

Література

1. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
2. Гаген А.Д. Конфликты: виды и способы разрешения. URL : <https://agagen.livejournal.com/11136.html> (дата звернення 01.09.2021). 110
3. Гарматюк О. Механізми попередження і розв'язання конфліктів в антикризовому управлінні. Соціально-економічні проблеми і держава. 2010. Вип. 1 (3) С. 50-55.
4. Карпова О. П. Экстремальные виды спорта как модель адаптации в условиях психоэмоционального стресса. Новости украинской психиатрии. 2001. С. 161-170.
5. Кириленко Т.С. Психологія: Емоційна сфера особистості. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
6. Конопацька О. М. Конфлікти в трудових колективах і шляхи їх подолання. Юридична психологія та педагогіка. 2014. № 1. С. 100-105.
7. Конфліктологія: конспекти лекцій для підготовки магістрів усіх форм навчання /В.Я.Галаган, В.Ф.Орлов, О.М.Отіч. Київ : ДЕТУТ, 2008. 293 с.
8. Костюкевич В.М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командно-игровых видов спорта в годичном макроцикле. Наука в олимпийском спорте. 2014. № 4. С. 22-28.
9. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка та подолання. Журнал особистості. 2011. № 2. С. 19-63.
10. Максименко С.Д., Коваль І. А., Максименко К.С., Папуча М.В. Медична психологія. Вінниця : Нова Книга, 2008. 520 с.
11. Малинаускас Р. К., Брусокас А. Р. Особенности психической надежности баскетболистов различной квалификации. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. Харків: ХДАДМ (ХХП). 2010. № 1. С. 80-82.
12. Маркетинг. Т.В. Алесинская, Л.Н. Дейнека, А.Н. Проклин, Л.В. Фоменко и др. / под общей ред. В.Е. Ланкина. Таганрог: ТРТУ, 2006. 241 с.
13. Меленчук В. М., Савіна О. Ю. Проектний менеджмент в спорті. Сучасні реалії. XVII Міжнародна науково-практична конференція «Управління проектами у розвитку суспільства». 15-16.05.2020. Київ, КНУБА, 2020. С. 240-244.
14. Мостенська Т. Л. Основні причини виникнення конфліктів в організаціях та шляхи їх подолання. Теоретичні та прикладні питання економіки. 2010. № 21. С. 188-192.
15. Назарова Г. В., Романов А. Д. Дослідження домінантів соціально психологічного клімату. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2015. Випуск 14. Частина 1. С. 79-84.
16. Подопрігора М.Г. Организационное поведение.

References

1. Voronova V.I. Psychology of sport: textbook. manual. Kyiv: Olympic Literature, 2007. 298 p.
2. Hahen A.D. Conflicts: types and methods of resolution. URL : <https://agagen.livejournal.com/11136.html> (дата звернення 01.09.2021). 110
3. Harmatiuk O. Mechanisms for conflict prevention and resolution in crisis management. Socio-economic problems and the state. 2010. Issue. 1 (3) P. 50-55.
4. Karpovaa O.P. Extreme sports as a model of adaptation in conditions of psycho-emotional stress. News of Ukrainian psychiatry. 2001. P. 161-170.
5. Kyrylenko T.S. Psychology: Emotional sphere of specialty. Kyiv: Lybid, 2007. 256 p.
6. Konopatska O.M. Conflicts in labor collectives and ways of their work. Legal psychology and pedagogy. 2014. № 1. P. 100-105.
7. Conflictology: Lecture Notes for the Preparation of Masters of all forms of education /V.Ya. Halahan, V.F.Orlov, O.M.Otych. Kyiv : DETUT, 2008. 293c.
8. Kościukewych V.M. Model-target approach in the construction of the training process of athletes of team sports in the annual macrocycle. Science in Olympic sports. 2014. № 4. P. 22-28.
9. Lazarus R., Folkman S. Steress, assessment and subtitle. Journal of specialty. 2011. № 2. P. 19-63.
10. Maksymenko L.D., Koval I. A., Maksymenko K.S., Papucha M.V. Medical psychology. Vinnytsia: New Book, 2008. 520 p.
11. Malinauskas R. K., Brusokas A. R. Peculiarities of Mental Reliability of Basketball Players of Different Qualifications. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical development and sports: Sciences. monograph. Kharkiv: KSADM (XXIII). 2010. № 1. P. 80-82.
12. Marketing. T.V. Alesinskaia, L.N. Deineka, A.N. Proklin, L.V. Fomenko and others. / under the general editorship. V.E. Lankin. Taganrog: TRTU, 2006. 241 p.
13. Melenchuk V. M., Savina O.Yu. Project management in sports. Modern realities. XVII International Scientific and Practical Conference "Project Management in Society Development". 15-16.05.2020 Kyiv, KNUBA, 2020. P. 240-244.
14. Mostenska T.L. The main causes of conflicts in organizations and ways to overcome them. Theoretical and applied issues of economics. 2010. № 21. pp. 188-192.
15. Nazarova H.V., Romanov A.D. Research of dominants of social and psychological climate. Scientific Bulletin of Kherson State University. 2015. Issue 14. Part 1. pp. 79-84.
16. Podopryhora M.H. Organizational behavior. Taganrog: TTI SFU, 2008. 261 p.
17. Riabtsev V.N., Shitiv M. A. Conflictology: an an-

- Таганрог: ТТИ ЮФУ, 2008. 261с.
17. Рябцев В. Н., Шитив М. А. Конфликтология: хрестоматия. Ростов на Дону: Феникс, 2001. 488 с.
 18. Сергієнко Т. І. Конфлікти в колективі і роль керівника у їх вирішенні. Гуманітарний вісник ЗДІА. 2012. № 48. С. 236-242.
 19. Сопов В. Ф., Шинкарук О. А., Чередниченко О. А. Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каное : метод. пособие. Киев : Олимпийская литература, 2008. 46 с.
 20. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. URL : https://www.researchgate.net/publication/323366029_Stres_ta_jogo_vpliv_na_zmaga_lnu_ta_trenuvalnu_dialnist_sportsmeniv (дата звернення 10.10.2021)
 21. Сухорукова Т. Г. Характеристика внутрішніх факторів, що визначають рівень стресовості та конфліктності колективу. Вісник економіки, транспорту і промисловості. 2013. № 42. С. 440-443.
 22. Тирпак І.В., Тирпак В.І., Жуков С.А. Основи економіки та організації підприємництва. Київ : Кондор, 2011. 284
 23. Шилин М.В. Конфликт: виды и способы разрешения конфликтов URL : <http://www.financiallawyer.ru/newsbox/society/183-529115.html> (дата звернення 01.09.2021).
 24. Шинкарук О.А., Лисенко О., Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. 2017. Т 3, № 22. С. 469-476. URL : <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/646>
 25. Шинкарук О., Дутчак М., Павленко Ю. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 82-86.
 26. Savina O., Kuvaldina O. Сучасні тенденції та перспективи розвитку проектного менеджменту в спорті. Administrative and socio-economic systems: scientific and practical aspects of sustainable development. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2021 P. 272-281. ISBN 978-83-66567- 29-0; pp. 470, illus., tabs., bibls.
 - thology. Rořtov on Don: Phoenix, 2001. 488 p.
 18. Sergienko T. I. Conflicts in the team and the role of the leader in resolving them. Humanitarian Bulletin ZDIA. 2012. № 48. pp. 236–242.
 19. Sopov V. F., Shynkaruk O. A., Cherednyk O. A. Psychological training of rowers in kayaks and canoes: a method. allowance. Kyiv: Olympic Literature, 2008. 46 p.
 20. Stress and its impact on the competitive and training activities of athletes. URL : https://www.researchgate.net/publication/323366029_Stres_ta_jogo_vpliv_na_zmaga_lnu_ta_trenuvalnu_dialnist_sportsmeniv (date of application 10.10.2021)
 21. Sukhorukova T. H. Characteristics of internal factors that determine the level of stress and conflict of the team. Bulletin of Economics, Transport and Industry. 2013. № 42. pp. 440–443.
 22. Tyrpak I.V., Tyrpak V.I., Zhukov S.A. Fundamentals of economics and business organization. Kyiv: Condor, 2011. 284 p.
 23. Shilin M.V. Conflict: types and ways of conflict resolution URL : <http://www.financiallawyer.ru/newsbox/society/183-529115.html> (date of application 01.09.2021).
 24. Shynkaruk O. A., Lysenko O., Fedoruk S. Stress and its impact on the competitive and training activities of athletes. Physical Culture, Sports and Health of the Nation: Coll. Science. works 2017. Volume 3, № 22. pp. 469–476. URL : <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/646>
 25. Shynkaruk O., Dutchak M., Pavlenko Yu. Olympic training of athletes in Ukraine: problems and prospects. Sports Bulletin of the Dnieper. 2013. № 1. pp. 82–86.
 26. Savina O., Kuvaldina O. Current trends and prospects for the development of project management in sports. Administrative and socio-economic systems: scientific and practical aspects of sustainable development. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2021 P. 272-281. ISBN 978-83-66567- 29-0; pp. 470, illus., tabs., bibls.

Кравченко Тетяна

orcid.org/0000-0002-6041-3101

Університет Григорія Сковороди в Переяславі,
вул. Сухомлинського 30, м. Переяслав
e-mail: kravchenko19tanya@gmail.com

Чупрун Наталія

orcid.org/0000-0003-4393-1414

Університет Григорія Сковороди в Переяславі,
вул. Сухомлинського 30, м. Переяслав
e-mail: chuprunn@ukr.net