

## ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ

**Шелюк Василь Олександрович**,  
кандидат філософських наук, професор,  
професор кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту  
Рівненського державного гуманітарного університету  
ORCID ID: 0000-0002-2086-48

**Демчук Тарас Русланович**,  
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти I курсу  
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»  
Рівненського державного гуманітарного університету  
ORCID ID: 0009-0005-7708-784X

*Конфлікти є неодмінною частиною людської життєдіяльності, їх вивчення має велике значення з багатьох причин. Дослідження конфліктів допомагає розуміти їхню природу і визначати способи їх подолання. Це сприяє поліпшенню взаємин між людьми в різних сферах життя, включаючи сімейні, робочі, соціальні та спортивні відносини. У спорті, де конкуренція та тиск завжди високі, розуміння конфліктів та їхній вплив на командну співпрацю і результативність гравців є критично важливими для тренерів, психологів та спортсменів. Дослідження конфліктів грають важливу роль у підготовці менеджерів та лідерів, які повинні вміти управляти конфліктами в організаціях і командах. Уважаємо за необхідне виокремити спортивний конфлікт – це конфлікт, що виникає у галузі спорту або спортивних командах через різні причини. Він може впливати на взаємодію між гравцями, тренерами, адміністрацією та іншими учасниками спортивного процесу. Спортивні конфлікти можуть бути різними за своєю природою і наслідками.*

*Конфлікти можуть виникати через розбіжності у грі, такі як рішення суддів, визначення правил, результати гри або рішення тренерів. Гравці можуть стикатися з різними міжособистісними конфліктами, такими як незгоди, непорозуміння, ревності, антагонізм або конфлікти між тренерами та гравцями. Конфлікти можуть виникати між тренерами і адміністрацією, тренерами та гравцями, тренерами інших команд, а також внутрішніми конфліктами в тренерському штабі. Спортивні організації та клуби можуть стикатися з конфліктами стосовно фінансів, управління, рішень щодо гравців і т. д. Емоційний стан гравців, тренерів та інших учасників спортивної діяльності може призводити до психологічних конфліктів, таких як стрес, нервозність, низька самооцінка або депресія.*

*Футбол – це контактний вид спорту, і фізичні конфлікти, такі як фули або бійки між гравцями, можуть виникати під час гри. Деякі гравці можуть виявляти неспортивну поведінку, включаючи фалювання, затягування часу або імітацію травм. У командному спорті, такому як футбол, може виникати конфлікт інтересів між гравцями, тренерами та клубними керівниками.*

**Ключові слова:** конфліктна поведінка, футболісти, тренування, спортивний процес, гра, тренер, спортивні відносини.

### **Shelyuk Vasyl, Demchuk Taras. Peculiarities of overcoming conflict behavior of football players during training**

*Conflicts are an integral part of human life, and their study is of great importance for many reasons. The study of conflicts helps to understand their nature and determine ways to overcome them. It helps to improve relationships between people in various areas of life, including family, work, social and sports relationships. In sports where competition and pressure are always high, understanding conflicts and their impact on team collaboration and player performance is critical for coaches, psychologists and athletes. Conflict studies play an important role in training managers and leaders who must be able to manage conflicts in organizations and teams. We consider it necessary to single out a sports conflict – it is a conflict that arises in the field of sports or sports teams due to various reasons. It can affect the interaction between players, coaches, administration and other participants in the sports process. Sports conflicts can be different in nature and consequences.*

*Conflicts can arise due to disagreements in the game, such as umpiring decisions, rule determinations, game results, or coaching decisions. Players may experience various interpersonal conflicts such as disagreements, misunderstandings, jealousy, antagonism, or conflicts between coaches and players. Conflicts can arise between coaches and administration, coaches and players, coaches of other teams, as well as internal conflicts in the coaching staff. Sports organizations and clubs may face conflicts regarding finances, management, player decisions and so on. The emotional state of players, coaches and other participants in sports activities can lead to psychological conflicts such as stress, nervousness, low self-esteem or depression.*

*Football is a contact sport and physical conflicts such as fouls or fights between players can occur during the game. Some players may engage in unsportsmanlike behavior, including fouling, stalling, or faking injuries. In a team sport such as football, there can be conflicts of interest between players, coaches and club managers.*

**Key words:** conflict behavior, football players, training, sports process, game, coach, sports relations.

**Вступ.** Акцентуємо, що спортивна культура включає у себе цінності, такі як спортивна доброчесність, чесна гра, повага до суперників і арбітрів. Вирішення

конфліктів, згідно із цими цінностями, сприяє збереженню спортивної культури у футболі. Конфлікти можуть призвести до недоліків у грі та порушення

правил. Вирішення конфліктів допомагає забезпечити, що гра лишається чесною та справедливою. Вирішення конфліктів допомагає уникнути розпаду команди і сприяє збереженню її єдності та дружби між гравцями. Розуміння та вирішення конфліктів сприяють психологічному комфорту гравців, даючи їм змогу краще концентруватися на грі та досягати кращих результатів.

У науково-методичній літературі (А. М. Веремчук, Н. Л. Височіна, В. І. Воронова, О. В. Джелалі, Т. В. Дуткевич, Л. О. Коберник, І. В. Кошова, Г. В. Ложкін) проаналізовано питання, що зачіпають актуальність подолання конфліктної поведінки серед футболістів під час тренувань. Фахівцями аналізуються можливості втілення у практику.

Перспективним є підхід А. І. Бузніка, який аналізує вплив ролевих взаємин на конфлікти в спортивній команді [1]. Нам імпонує думка професора В. М. Василюка про індивідуальність спортсмена та вплив тренера на подолання конфліктної поведінки футболістів під час тренування [2].

**Матеріали та методи.** Мета дослідження спрямована на вирішення практичних проблем у галузі спорту та поліпшення ефективності тренувань і результатів команди. Педагогічне спостереження і робота над конфліктною поведінкою спортсменів допомогли покращити атмосферу в команді, збільшити ефективність тренувань і досягнення спортивних результатів. Важливо пам'ятати, що кожна ситуація є унікальною, і підходи до розв'язання конфліктів можуть варіюватися залежно від обставин [3].

Провели дослідження за участю 46 футболістів. Дослідження мало на меті виявити ймовірність конфліктної поведінки учасників під час тренування. Для цього використовувалися численні оцінки, у тому числі тест «Самооцінка конфліктності», тест «Оцінка рівня конфліктності особистості», опитувальник конфліктної поведінки К. Томаса [4].

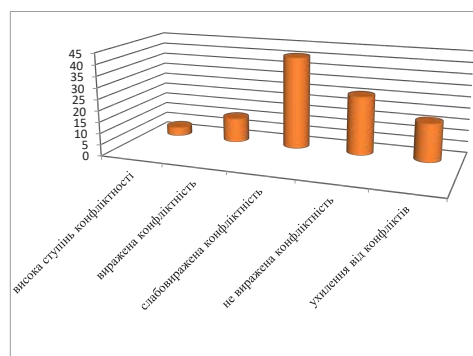
**Результати.** У тесті «Самооцінка конфліктності» 60 балів набрали два футболіста (4,3%), у яких висока ступінь конфліктності. Найчастіше такі футболісти самі шукають приводи для спорів. Їх вважають любителями посперечатися. За такою поведінкою ховається глибоке відчуття особистої неповноцінності.

Виражена конфліктність у п'ятих футболістів (10,9%), які набрали від 50 до 60 балів. Ці футболісти наполегливо відстоюють свою думку, навіть якщо це може негативно вплинути на їхні взаємовідносини з оточуючими. За це їх не завжди люблять, проте поважають.

Слабо виражена конфліктність у 19 футболістів (41,3%), що набрали від 30 до 50 балів. Ці футболісти вміють згладжувати конфлікти й уникають критичних ситуацій, але за необхідності готові рішуче відстоювати свої інтереси.

Конфліктність не виражена у 12 футболістів (26,1%), які набрали від 15 до 30 балів. Ці футболісти тактовні, не люблять конфліктів. Якщо ж їм доводиться вступати в суперечки, вони завжди враховують, як це може відбитися на їхніх взаємовідносинах з оточуючими.

Вісьмом футболістам (17,4%), що набрали до 15 балів, притаманно ухилятися від конфліктних ситуацій. Вони переважно відмовляються від своєї мети, щоб уникнути якої-небудь напруги у відносинах. Але тим самим вони втрачають повагу оточуючих. Зобразимо результати за допомогою рис. 1.



**Рис. 1. Розподіл досліджуваних за рівнем прояву конфліктності, %**

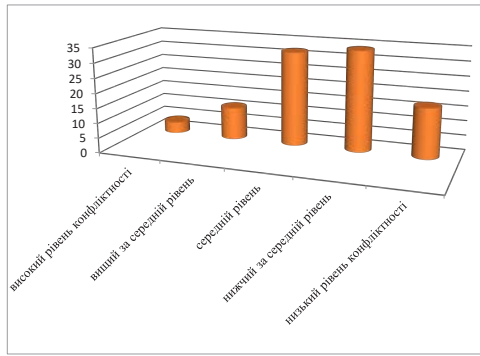
Таким чином, у більшості досліджуваних футболістів виявлено слабо виражену конфліктність.

За тестом «Оцінка рівня конфліктності особистості» виявлено, що високий рівень конфліктності у двох футболістів (4,3%), для яких конфлікти – це повітря, без якого вони не можуть існувати. Вони завжди готові до боротьби, живуть в очікуванні конфлікту і тим самим провокують його.

Рівень конфліктності вищий за середній у п'ятих футболістів (10,9%). Їм відомі прийоми «супротивників», ці особистості вміють управляти оточуючими, досягати власної мети за допомогою психології людей і погано орієнтуються у знаннях їхніх особливостей, не беруть до уваги внутрішній світ людини, коли вступають із нею в ділові стосунки. Полюбляють критикувати інших для особистої вигоди.

Середній рівень конфліктності у 15 футболістів (32,6%), які конфліктують лише тоді, якщо немає іншого виходу, а інші засоби вичерпані. Це досить гнучкі особистості у взаємовідносинах. Перш ніж перейти до дружніх стосунків, вони деякий час вивчають людину, але схильні змінювати думку про людину в кращий бік, аніж у гірший.

Конфліктність не виражена у 16 футболістів (34,8%), та рівень конфліктності нижчий за середній у восьми футболістів (17,4%). Це тактовні й миротворчі особистості, які вміло уникають суперечок, конфліктів та критичних ситуацій. Про людей, як відсутніх, так і присутніх, вони говорять по-доброму, схильні їх захищати, ніж звинувачувати. Негативні емоції швидко зникають, і вони спокійно, без образи встановлюють контакт із людиною, яка їх образила.



**Рис. 2. Розподіл досліджуваних за рівнем прояву конфліктності, %**

У ході проведеного дослідження за допомогою *методики К. Томаса для діагностики поведінки в конфліктній ситуації* виявлено, що у 15 футболістів переважає стратегія «компромісу» (32,6%), що є досить позитивним результатом для футболістів, тому що в конфліктній ситуації потрібно мати власну думку і йти на компроміс, щоб отримати бажаний результат.

Для футболістів, які бажають частково задовольнити власні вимоги та бажання партнера, характерна компромісна поведінка. Схильні до компромісів футболісти часто міркують так: «Краще соска в руці, ніж журавель у небі», «Якщо не можеш виграти, проси нічию», «Сьогодні за мене, завтра за вас». Але через те, що інтереси не повністю задоволені, обидві сторони залишаються напруженими та незадоволеними, що, зрештою, викликає нові конфлікти. Компроміс зазвичай супроводжується своєрідним торгом, під час якого обидві сторони заявляють, наскільки вони можуть поступитися. Компроміс – це низка кроків, і чим довше цей процес затягується, тим гіршими стають стосунки між партнерами.

Часто існує думка, що компроміс – не найкращий вихід із конфліктної ситуації. Але це неправда. У ситуації, коли вирішується менш важлива проблема або коли немає часу, а компроміс дає змогу її зберегти, тоді цей стиль рекомендований. В інших випадках усе одно варто шукати співпраці. Водночас досить високі показники «уникнення» мали 13 футболістів (28,3%). Варто зазначити, що ця стратегія часто призводить до втрати учасників із часом, а причини конфліктів не лише зберігаються, а й можуть бути зміцнені.

Існує думка, що уникнення конфлікту зменшує взаємну напругу. Але це неправда. Багато разів він буде його підготовувати, тому що партнер, марно чекаючи ваших дій, стає незадоволеним, що створює нову напругу, нові проблеми. Окрім того, ситуація «нікому нічого не робити» також може вплинути на відносини, оскільки те, що може бути не дуже важливим для однієї людини, може бути вкрай необхідним для іншої.

Футболісти, що становлять 23,9% конкурентів, посідають третє місце в рейтингу. Їхній менталітет може змусити їх віддавати перевагу особистим цілям, аніж стосункам з іншими, часто вдаючись до принципу «мета виправдовує засоби». Вони можуть використо-

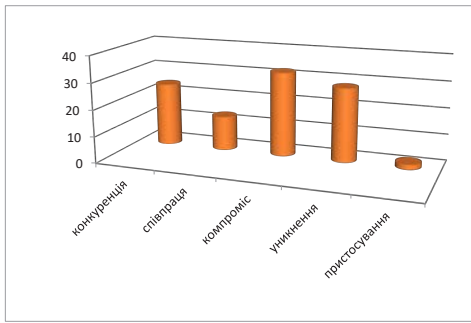
увати тактику, яка передбачає підрив або затьмарення інших, вважаючи, що сила має право. Така манера поведінки спрямована на встановлення домінування та часто нехтує інтересами однолітків. Агресивність, негнучкість і нетерпимість – ось що описує невірновувану поведінку футболістів. Вони схильні критикувати і нападати на оточуючих, одночасно контролюючи інших за допомогою підвищених вимог і мислення суперництва.

Співпраця футболістів спостерігалася у шістьох осіб (13%). Цей тип поведінки передбачає збалансування власних цілей із метою виконання бажань інших. Це вимагає, щоб обидві сторони отримували вигоду від ситуації. Використовуючи співпрацю, футболісти накопичують знання і визначають свою позицію розумно, без ворожнечі. Їхній девіз – конструктивно працювати над досягненням своїх цілей. Футболісти, які прагнуть спільно вирішувати проблеми, дотримуються принципів «дві голови краще, ніж одна», «те, що вигідно тобі, вигідне мені» та «об'єднавшись, ми досягнемо успіху». Справжнє визначення переможної командної роботи полягає не в індивідуальних завоюваннях, а в спільних досягненнях, які народжуються у результаті справжньої співпраці. Турбота один про одного та спільні зусилля можуть зіграти вирішальну роль у зближенні людей і створенні міцніших зв'язків. Це може ефективно зменшити образливу поведінку та покласти край будь-яким розбіжностям, які можуть існувати між друзями.

Завдяки такому підходу з'являються нові ідеї, творча співпраця та задоволення партнерських інтересів. Серед тих, хто пристосувався, можна виділити лише 2,2% футболістів, які володіють чудовими якостями. Вони демонструють схильність йти на компроміс із власними бажаннями та цілями на користь збереження щастя когось іншого, особливо під час конфлікту. Таких футболістів можна впізнати за характерним мисленням: «Я можу зазнати поразки, але якщо це залишить інших задоволеними, це все одно перемога». Вони, як правило, висловлюють цей підхід такими ідіомами, як «йти за течією» і «немає сенсу боротися з неможливим».

Така поведінка доречна у стосунках із найближчими людьми в конфліктних ситуаціях, особливо коли слабким і хворим потрібні допомога та підтримка. Але коли цей стиль використовується постійно, це може призвести до того, що футболісти постійно програють. Це впливає на особистісний розвиток спортсмена та його стосунки з іншими. Суперник, який звик перемагати, завжди чекатиме нових поступок. Якщо футболіст спробує змінити свою поведінку, його можуть звинуватити у зраді. Цей стиль доречний, коли футболісти знають, що вони не праві, і впевнені, що інша поведінка дала б гірші результати. У ході проведеного дослідження за допомогою методики К. Томаса на поведінку в конфліктній ситуації в адаптації Н.В. Гришиної було виявлено, що у футболістів переважає стратегія «компромісу», найменші результати – за стратегією «пристосування».

Зобразимо результати за допомогою рис. 3.



**Рис. 3. Розподіл досліджуваних за рівнем схильності до конфліктної поведінки, %**

Тому більшість спортсменів знаходить шляхи компромісу в конфліктних ситуаціях. Це ефективний метод, оскільки спортсмени, які використовують цей метод, намагаються знайти гармонію між учасниками конфлікту, яка досягається за допомогою взаємних поступок. Люди, які виявляють ухилення у складних ситуаціях, указують на те, що їм не вистачає як бажання співпрацювати, так і бажання досягати своїх цілей. Деякі з тих, хто навчався, адаптувалися до конфліктних ситуацій, що означало жертвувати власними інтересами на користь інших. Про конкуренцію у конфліктних ситуаціях. Зауважте, що це, як правило, неприпустимий спосіб поведінки. Вона проявляється як намагання задовольнити власні інтереси за рахунок інших. І співпраця. У поведінці спортсменів це проявляється в тому, що вони в конфліктних ситуаціях вибирають альтернативи, які повністю задовольняють інтереси обох сторін.

**Висновки.** Актуальність подолання конфліктної поведінки серед футболістів під час тренувань завжди лишається важливою.

Отже, упровадивши методики «Самооцінка конфлікту», «Оцінка рівня конфліктності особистості» та тест-опитувальник поведінки в конфліктних ситуаціях К. Томаса, можна зробити висновок, що більшість футболістів є конфліктними.

Психологічні аспекти у футболі та інших видах спорту, включаючи питання конфліктів і стресу серед гравців, вже виявилися популярними об'єктами досліджень. Багато наукових робіт присвячено психологічним аспектам гри та впливу психологічного стану на результативність грав-

ців. Дійсно, психологічні аспекти у спорті, зокрема у футболі, стали об'єктом значного дослідження, оскільки психологічний стан гравців може суттєво впливати на їхню продуктивність та загальний успіх команди [5].

Ось кілька можливих напрямів подальших досліджень у цій сфері:

1. Управління стресом та тривогою:

- дослідження впливу різних стратегій управління стресом на результативність гравців;
- розроблення ефективних психологічних програм для зменшення тривоги перед матчем та управління стресом у критичних ситуаціях.

2. Комунікація та лідерство в команді:

- аналіз впливу стилів комунікації тренерів на моральність та спроможність гравців;
- вивчення взаємодії між лідерами в команді та їхнім впливом на гру і психологічний стан інших гравців.

3. Розвиток психологічної стійкості:

- дослідження чинників, що впливають на розвиток психологічної стійкості у гравців;
- розроблення програм тренувань для підвищення стійкості до тиску та стресових ситуацій.

4. Адаптація до різних умов гри:

- вивчення впливу погодних умов, часових поясів та інших зовнішніх чинників на психічний стан гравців та їхню гру;
- розроблення стратегій адаптації до різних умов для забезпечення стабільної продуктивності.

5. Технології та інновації у психології спорту:

- використання сучасних технологій, таких як віртуальна реальність, для тренування психологічної стійкості та управління стресом;
- дослідження впливу інноваційних методів психологічного тренування на поліпшення результативності гравців.

6. Індивідуальні психологічні особливості:

- вивчення впливу особистісних рис гравців (наприклад, рівень самоконтролю, мотивація) на їхню спортивну кар'єру;
- розроблення індивідуалізованих психологічних підходів для різних типів гравців.

Ці напрями досліджень можуть зробити вагомий внесок у розвиток психології спорту та поліпшення тренувальних програм для гравців у футболі та інших видах спорту.

**Література:**

1. Бузнік А.І. Аналіз впливу ролевих взаємин на конфлікти в спортивній команді. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2001. № 4. С. 64–68.
2. Василюк В.М. Історія фізичної культури. Рівне : Волинські обереги, 2015. 307 с.
3. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. Київ : Олімпійська л-ра, 2014. 335 с.
4. Галян І.М. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
5. Джелалі О.В. Психологія вирішення конфліктів : навчальний посібник. Київ, 2006. 319 с.

**References:**

1. Buznik A.I. (2001). Analiz vplyvu rolovykh vziaymyn na konflikty v sportyvni komandi. [Analysis of the influence of role relationships on conflicts in a sports team] *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. Kyiv. Olimpiiska literatura, № 4. S. 64–68 [in Ukrainian].
2. Vasyliuk V.M. (2015). Istorii fizychnoi kultury. [History of physical culture] Rivne: Volynski oberehy, 307 s. [in Ukrainian].
3. Veinberh R.S., Hould D. (2014). Psykholohiia sportu. [Psychology of sports] Kyiv: Olimpiiska l-ra; 2014. 335 s. [in Ukrainian].
4. Halian I.M. (2011). Psykhodiagnostyka. [Psychodiagnosis] Navchalnyi posibnyk. Kyiv. Akademvydav. 464 s. [in Ukrainian].
5. Dzhelali O.V. (2006). Psykholohiia vyrishennia konfliktiv [Psychology of conflict resolution]: navch. posib. Kyiv; 319 s. [in Ukrainian].