

Переваги і недоліки командного та індивідуального підходу у спортивних іграх

Переверзева С. В., Царьова Н. Ю.

Криворізький державний педагогічний університет

Анотація: Стаття аналізує переваги та недоліки командного та індивідуального підходу у спорті. Командний підхід сприяє розвитку взаємодії та емоційної підтримки серед спортсменів, тоді як індивідуальний дозволяє зосередитись на персональних досягненнях. У роботі проведено аналіз літератури, окреслено актуальні проблеми та запропоновано рекомендації щодо комбінованого використання обох підходів у тренувальному процесі. Результати підкреслюють важливість адаптації методів залежно від специфіки виду спорту.
Ключові слова: спорт; командний підхід; індивідуальний підхід; тренування; мотивація.

Вступ. Спорт займає важливе місце у розвитку особистості, його значення виходить за межі фізичної активності і включає в себе психологічне, соціальне та емоційне зростання. Заняття спортом сприяють не лише покращенню фізичного здоров'я, але й розвитку таких важливих якостей, як витривалість, дисципліна, вміння працювати в команді та подолання труднощів. Важливим аспектом спортивної діяльності є вибір підходу до тренувального процесу. Існують два основних типи підходів: командний та індивідуальний, кожен з яких має свої особливості та особистісні впливи на спортсмена. Командний підхід вимагає злагодженої роботи всього колективу, сприяє розвитку соціальних зв'язків, взаємопідтримки та колективної відповідальності, у той час як індивідуальний підхід зосереджує увагу на особистому розвитку кожного спортсмена, його технічних і фізичних навичках. У цій статті ми детально розглянемо переваги і недоліки кожного з підходів, а також звернемо увагу на важливість їх поєднання у тренувальному процесі для досягнення максимальних результатів. Спортивні тренери стикаються з необхідністю вибору між командними та індивідуальними методами роботи, зважаючи на специфіку виду спорту, рівень підготовки спортсменів та інші фактори. Тому важливим є вивчення особливостей цих підходів і їх впливу на розвиток спортсменів.

Останні наукові дослідження свідчать про те, що командний підхід у спорті сприяє формуванню колективного духу, розвитку емоційних зв'язків між учасниками, покращенню координації дій і соціальних навичок. Це дозволяє не тільки досягати високих результатів у командних змаганнях, але й сприяє створенню гармонійної атмосфери, де кожен член команди може розраховувати на підтримку. Водночас індивідуальний підхід дозволяє спортсмену зосередитися на досягненні особистих цілей, покращенні технічних і фізичних

показників, і дає змогу створити персоналізовану програму тренувань, яка враховує індивідуальні потреби і слабкі сторони спортсмена. Зокрема, дослідження Чернявської О. (2024) підтверджують, що індивідуальний підхід дозволяє виявити найбільш ефективні стратегії для розвитку спортсмена. У той же час залишається недостатньо вивченим вплив комбінованих підходів на загальну результативність у різних видах спорту. Багато досліджень вказують на важливість гармонійного поєднання командної взаємодії та індивідуального вдосконалення, але є потреба у глибшому вивченні цього питання, а також у розробці методик комбінованого використання цих підходів на практиці.

Хоча концепція комбінованих підходів у тренувальному процесі все більше привертає увагу науковців, дослідження цього аспекту все ще потребує додаткового аналізу. У зв'язку з цим, необхідно дослідити, яким чином можна адаптувати тренувальні методи, щоб оптимізувати застосування як командного, так і індивідуального підходів в різних видах спорту. Зокрема, важливо вивчити ефективність такого поєднання на різних етапах підготовки спортсменів – від початкових тренувальних етапів до професійних змагань. Це питання вимагає практичного підходу і розробки конкретних методик, що сприятимуть максимальному розвитку кожного спортсмена в умовах його роботи як частини команди, а також як індивідуальності.

Мета дослідження – визначити ключові переваги і недоліки командного та індивідуального підходів у спортивних іграх та запропонувати шляхи їх комбінованого використання.

Завдання

1. Проаналізувати вплив командного підходу на взаємодію та мотивацію спортсменів.
2. Вивчити ефективність індивідуального підходу в підготовці спортсменів.
3. Запропонувати рекомендації щодо інтеграції обох підходів у тренувальний процес.
4. Оцінити вплив психологічної підготовки на ефективність комбінованого підходу в спорті.
5. Розробити практичні рекомендації для тренерів щодо адаптації комбінованого підходу залежно від віку та рівня підготовки спортсменів.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Командний підхід у спорті ґрунтується на принципах згуртованості, взаємодопомоги та колективної відповідальності, що створює оптимальні умови для досягнення високих результатів у командних дисциплінах, таких як футбол, волейбол, баскетбол. Цей підхід сприяє не лише підвищенню спортивної майстерності, а й формуванню соціально-психологічних компетенцій, які є важливими як у спорті, так і поза його межами.

Дослідження Чернявської Т. (2024) показало, що спортсмени, які беруть участь у командних тренуваннях, відчують більший рівень підтримки з боку одноклубників, тренерів і навіть уболівальників. Це пояснюється тим, що командна

взаємодія сприяє створенню атмосфери довіри та взаємоповаги. Наприклад, у футболі кожен гравець виконує певну роль, від якої залежить загальний успіх: захисники забезпечують безпеку біля власних воріт, нападники організовують атаки, а воротар стоїть на останньому рубежі. Подібна координація можлива лише завдяки ефективному спілкуванню та розумінню колективної стратегії. Ящук С. М. зазначає: «Головною сутністю команди є ефективне розв'язання задач, щонайменше тих, задля яких вона створена і якими визначається час її існування» (Ящук et. al., 2023).

Проте, не всі команди досягають успіху. Відсутність чіткого розподілу ролей, слабе лідерство чи недостатній рівень підготовки можуть призводити до втрати координації. У таких випадках конфлікти, нерівномірне навантаження та відсутність спільної мети стають головними перешкодами на шляху до досягнення високих результатів. Наприклад, у футбольних командах часто виникає ситуація, коли один гравець бере на себе занадто багато функцій, що не лише посилює його фізичне та емоційне виснаження, а й знижує ефективність команди загалом. Розвинена емоційна компетентність дозволяє добиватися ефективності та успішності в діяльності, забезпечує стресостійкість та психічне здоров'я (Чернявська, 2022).

Для уникнення подібних проблем тренери застосовують інноваційні підходи, такі як соціометрія — метод вивчення соціальних взаємин у команді. За допомогою цього інструменту можна визначити лідерів, «ізольованих» членів та потенційні точки конфлікту. Наприклад, соціометричне дослідження може виявити, що певний гравець є неформальним лідером, якого інші члени команди слухають більше, ніж формального капітана. У таких випадках тренеру варто залучати цього гравця до розробки стратегій і мотивації команди.

Окрім соціометрії, широкого застосування набули тренінги на згуртованість. Це групові вправи, спрямовані на розвиток довіри, поліпшення комунікації та підвищення взаєморозуміння. Тренінги, які включають рольові ігри, командні завдання та спільне розв'язання проблем, дозволяють членам команди краще розуміти одне одного та навчитися взаємодіяти в різних ситуаціях. Наприклад, вправи на побудову «живого мосту», де всі члени команди мають синхронізувати свої дії, допомагають розвивати відчуття ритму й командної злагодженості.

Крім того, важливу роль у подоланні проблем у командній взаємодії відіграє якісна комунікація між тренером та спортсменами. Тренер повинен бути не лише професійним наставником, а й психологом, здатним мотивувати, підтримувати та допомагати вирішувати міжособистісні конфлікти. Як зазначає Чернявська Т. (2024), використання відкритих обговорень та регулярних зворотних зв'язків сприяє створенню атмосфери взаємоповаги, де кожен гравець відчуває свою важливість.

Тому командний підхід передбачає чіткий розподіл ролей, де кожен спортсмен має розуміти свою функцію, що забезпечує злагоджену роботу; постійне спілкування, де ефективна комунікація дозволяє швидко адаптуватися

до змін ситуації на полі чи майданчику; високий рівень відповідальності, адже у команді кожен гравець відповідає не лише за себе, а й за спільний результат.

Успішні приклади командної роботи яскраво демонструють важливість злагодженої взаємодії, довіри та спільної мети у досягненні високих результатів. Одним із них є футбольний клуб «Шахтар» Донецьк, який здобув численні титули в українському футболі, а також успіхи на міжнародній арені. Одним з найбільш пам'ятних моментів для команди був сезон 2008-2009, коли «Шахтар» здобув Кубок УЄФА під керівництвом тренера Мірчі Луческу. У цьому випадку командна робота була вирішальним чинником, оскільки кожен гравець, від воротаря до нападника, був частиною добре скоординованого механізму. Взаємодія між футболістами була настільки злагодженою, що команда змогла реалізувати кожну тактичну установку тренера і виступити на найвищому рівні в боротьбі з сильними європейськими клубами.

Ще один приклад успішної командної роботи можна побачити у складі жіночої національної збірної з волейболу України. Вони досягли значних результатів на міжнародних турнірах, зокрема на Чемпіонатах Європи, де команда продемонструвала неймовірну згуртованість і здатність до швидкої адаптації до мінливих умов гри. Кожен гравець, незалежно від ролі, вносив свій вклад у загальну стратегію, а тренерські методики акцентували увагу на розвитку командної синергії та взаємної підтримки. Спільні тренування, тактичні підходи та високий рівень психологічної підготовки стали ключовими складовими успіху.

Індивідуальний підхід у спорті – це тренувальна та методична стратегія, спрямована на врахування особистих фізіологічних, психологічних та технічних особливостей кожного спортсмена. Такий підхід передбачає розробку персоналізованих програм тренувань, що відповідають потребам, можливостям та цілям конкретної особи. Відмінність індивідуального підходу полягає в тому, що він фокусується на розвитку саме тих якостей, які необхідні для досягнення найкращих результатів у вибраному виді спорту. У світовій практиці визначають 5 основних моделей команд: традиційну модель, модель командного духу, передову модель, цільову модель та кібермодель (віртуальну модель) (<http://www.managementstudyguide.com>).

Основними аспектами індивідуального підходу є врахування фізичних даних (таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість), психологічних характеристик (мотивація, рівень стресостійкості, здатність до концентрації) та технічних аспектів (вміння виконувати специфічні рухи або стратегії, необхідні для успіху в певному виді спорту). Завдяки цьому тренери можуть не лише коригувати тренувальний процес, а й своєчасно враховувати фізичну втомленість, травми або моральний стан спортсмена, що дозволяє уникнути перевантажень та покращити результативність. Індивідуальний підхід, в свою чергу, дозволяє зосередитись на особистих досягненнях, що дає спортсмену більшу автономію і контроль над своїм прогресом, хоча це може бути і більш стресовим (Іртищева et al., 2022).

Індивідуальний підхід широко використовується в таких видах спорту, як легка атлетика, плавання, теніс, бокс, де результат залежить переважно від особистої майстерності та підготовленості спортсмена. Наприклад, у тенісі тренер може розробити програму тренувань, яка зосереджена на покращенні певного удару або техніки гри, враховуючи індивідуальні сильні та слабкі сторони спортсмена. У легкій атлетиці ж тренування можуть бути сконцентровані на вдосконаленні фізичних якостей, таких як витривалість або спринтерська швидкість, залежно від типу дисципліни, в якій виступає спортсмен.

Згідно з дослідженням Сватьєва М. та Гостищева Л. (2009), індивідуальний підхід сприяє досягненню більш високих результатів, оскільки тренування зосереджені на подоланні слабких сторін. Наприклад, у фігурному катанні тренер може розробити спеціальну програму для вдосконалення обертів чи стрибків спортсмена, що допомагає досягти максимального результату на змаганнях.

Індивідуальний підхід передбачає персоналізацію тренувального процесу, адже кожне заняття адаптується до потреб спортсмена; зосередженість на деталях, так як індивідуальні тренування дозволяють концентруватися на технічних аспектах; гнучкість, бо програма може змінюватися залежно від фізичного чи психологічного стану спортсмена.

Однак, індивідуальний підхід має і недоліки. Спортсмени, які довго тренуються в ізоляції, можуть відчувати дефіцит соціальної взаємодії, що негативно впливає на їх мотивацію. Оскільки цей підхід зосереджується на розробці персоналізованих тренувальних програм для кожного спортсмена, він може призвести до відокремленості від колективу, особливо у командних видах спорту. Спортсмен може почуватися ізольованим, якщо його тренування спрямовані лише на особисті досягнення, а не на розвиток командної взаємодії. Це може впливати на його мотивацію та взаємодію з іншими членами команди, знижуючи колективну згуртованість, що є важливим елементом успіху в командних видах спорту.

Іншим недоліком є нестабільність результатів. Індивідуальний підхід зосереджує увагу на фізичних та технічних характеристиках спортсмена, проте не завжди враховує всі фактори, які можуть впливати на результат, такі як психологічний стан або взаємодія з іншими членами команди. У ситуаціях, коли важливим є емоційний комфорт чи психологічна стійкість під час змагань, спортсмен, який тренується в індивідуальному підході, може не впоратися з емоційним навантаженням або нестабільною ситуацією. Це часто може призвести до того, що, попри чудову фізичну підготовку, спортсмен не зможе досягти максимальних результатів у змаганнях, де важлива здатність адаптуватися до змінних умов.

Також варто зазначити, що індивідуальний підхід може призвести до перевантаження спортсмена. Оскільки програми тренувань часто підлаштовуються під особисті особливості, тренер може не завжди враховувати потребу в часі для відновлення або помічати сигнали втоми на ранніх стадіях.

Це може збільшити ризик травм або фізичного та емоційного виснаження, якщо спортсмен перевантажується, намагаючись досягти максимальних результатів за індивідуальним графіком без достатнього відпочинку.

У сучасному спорті все більше використовується комбінований підхід, який дозволяє інтегрувати переваги командної роботи та індивідуального вдосконалення. Цей підхід особливо ефективний, оскільки дає можливість спортсменам поєднувати найкращі аспекти обох методів тренувань, що дозволяє досягати високих результатів як у командних змаганнях, так і в індивідуальних дисциплінах.

Наприклад, у тенісі, де спортсмен в основному змагається індивідуально, однак бере участь у командних змаганнях, комбінація індивідуальних тренувань і командної роботи є надзвичайно важливою. Тенісист може тренуватися індивідуально, вдосконалюючи свої технічні навички, фізичну підготовленість і психологічну стійкість, але в умовах командних змагань він також має можливість розвивати навички співпраці, комунікації та підтримки колег по команді. Це дозволяє йому не тільки зосередитися на особистому розвитку, але й ефективно взаємодіяти з іншими спортсменами, що в результаті сприяє підвищенню результативності в змаганнях.

У тенісі та інших видах спорту, таких як футбол чи баскетбол, де кожен спортсмен має свої індивідуальні цілі, але також є частиною команди, комбінований підхід допомагає розвивати одночасно особисті й командні якості. Індивідуальне тренування дозволяє спортсмену працювати над власними слабкими сторонами, удосконалюючи техніку, тактику та фізичні здібності, в той час як участь у командних заняттях розвиває координацію, взаємодію, а також допомагає розвивати навички командної роботи та лідерства.

Дослідження Чернявської Т. (2024) підтвердило, що збалансоване використання обох підходів сприяє гармонійному розвитку спортсменів. Вона зазначає, що важливою перевагою такого підходу є здатність спортсменів адаптуватися до різних ситуацій. Командна робота формує навички співпраці, стратегічного мислення та швидкої реакції на змінювані умови, в той час як індивідуальне тренування дозволяє зосередитися на деталях техніки, вдосконаленні фізичних якостей і підвищенні психологічної готовності. Це дозволяє спортсменам не лише підвищити свою технічну майстерність, а й бути більш гнучкими у стратегії взаємодії з іншими учасниками змагань, що є важливим аспектом у командних спортивних подіях.

Комбінований підхід також дозволяє тренерам індивідуально працювати з кожним спортсменом, підлаштовуючи тренування відповідно до його потреб та розвитку, і одночасно створювати умови для розвитку командної динаміки. Це може бути особливо корисно в колективних видах спорту, де взаємодія між гравцями та здатність до співпраці є важливими складовими успіху.

Одним з важливих аспектів комбінованого підходу є адаптивність. Спортсмен, який отримує індивідуальне навчання, але при цьому є частиною команди, може легше адаптуватися до різних ролей і вимог, які виникають під

час змагань. Наприклад, у футболі, де кожен гравець має свою функцію на полі, індивідуальні тренування дозволяють покращити технічні навички, в той час як командні тренування забезпечують розвиток тактичного мислення, координації та ефективної взаємодії між партнерами по команді. Це допомагає досягти оптимальних результатів як на особистому рівні, так і в колективних змаганнях.

Таким чином, комбінований підхід є надзвичайно важливим у сучасному спорті, оскільки він дозволяє поєднувати переваги індивідуального вдосконалення та командної роботи. Такий підхід забезпечує гармонійний розвиток спортсменів, даючи їм можливість досягати високих результатів як у своїх індивідуальних досягненнях, так і в колективних змаганнях.

Психологічна підготовка є фундаментальною складовою ефективності комбінованого підходу в спорті, який поєднує індивідуальну роботу з командною взаємодією. Успішна інтеграція цих двох компонентів вимагає від спортсмена не лише фізичної і технічної готовності, але й високого рівня психологічної стійкості, адаптивності та мотивації. Вплив психологічної підготовки на цей процес є багатограним і охоплює як індивідуальні, так і колективні аспекти розвитку спортсменів.

Один із ключових аспектів психологічної підготовки у контексті комбінованого підходу полягає в управлінні стресом. Перехід між індивідуальними завданнями, які вимагають максимальної концентрації на власних технічних і фізичних показниках, та командною роботою, де основний акцент робиться на взаємодії та підтримці, може створювати значну емоційну напругу. Спортсмени часто стикаються з тривожністю, що виникає через необхідність досягнення результатів у двох різних вимірах одночасно. Для подолання цього психологічна підготовка включає техніки релаксації, дихальні вправи та методи когнітивного переналаштування, які допомагають мінімізувати вплив стресу на продуктивність.

Ще однією важливою складовою є розвиток мотивації. Індивідуальні тренування спрямовані на особисті досягнення, тоді як командні зусилля вимагають орієнтації на спільну мету. Спортсмени можуть відчувати дисбаланс між цими двома типами мотивації, що знижує загальну ефективність. Психологічна підготовка допомагає сформувати гармонійну систему мотивації, де індивідуальні цілі узгоджуються з командними пріоритетами. Це може досягатися через регулярні групові обговорення, де спортсмени разом із тренерами визначають спільні цілі, розробляють плани досягнення та підтримують один одного.

Крім того, важливим є розвиток комунікативних навичок. Командна робота неможлива без ефективного спілкування, що дозволяє спортсменам розуміти один одного, координувати свої дії та знаходити рішення у складних ситуаціях. Психологічна підготовка включає вправи, спрямовані на покращення міжособистісної комунікації, такі як рольові ігри або моделювання кризових ситуацій. Це дозволяє спортсменам не лише ефективніше працювати у команді, але й краще розуміти власну роль у досягненні спільного успіху.

Адаптивність також є критично важливим фактором у комбінованому підході. Спортсмен має бути готовим швидко реагувати на зміну тренувальних умов або тактичних завдань. Наприклад, у разі зміни ролі під час гри або необхідності переключитися з індивідуальної підготовки на командний формат, психологічна гнучкість дозволяє уникнути розгубленості та забезпечує стабільну продуктивність. У цьому контексті використовуються техніки візуалізації, які допомагають спортсменам уявляти різні сценарії розвитку подій і формувати стратегії їх подолання.

Психологічна підготовка також сприяє формуванню довіри серед членів команди. У командному підході довіра є базовою умовою для успішної взаємодії, і вона повинна підтримуватися навіть тоді, коли акцент зміщується на індивідуальні досягнення. За допомогою спеціальних тренінгів і командних вправ, які включають спільне подолання викликів або завдань, спортсмени вчаться підтримувати один одного навіть у складних ситуаціях.

Отже, психологічна підготовка є тим каталізатором, який забезпечує ефективність комбінованого підходу у спорті. Вона дозволяє гармонізувати індивідуальні й командні інтереси, знижувати стрес, формувати позитивну мотивацію та розвивати ключові навички адаптації й комунікації. Застосування цих методів у тренувальному процесі допомагає спортсменам не лише досягати високих результатів, але й отримувати задоволення від тренувань і змагань, що є запорукою тривалої спортивної кар'єри.

Адаптація комбінованого підходу в тренувальному процесі є надзвичайно складним, але важливим завданням для тренерів і спортивних організацій. Такий підхід, що інтегрує індивідуальні та командні методи підготовки, потребує тонкого налаштування залежно від віку, рівня підготовки спортсменів, специфіки виду спорту та індивідуальних особливостей учасників. Ефективна адаптація цього підходу забезпечує гармонійний розвиток фізичних, технічних, психологічних і соціальних якостей спортсменів, сприяючи їхній результативності та задоволенню від занять спортом.

Одним із ключових аспектів адаптації комбінованого підходу є врахування вікових особливостей спортсменів. Наприклад, діти та підлітки мають високий рівень пластичності психіки, що дозволяє швидко розвивати навички співпраці, довіри та комунікації. Для цієї категорії спортсменів акцент у тренувальному процесі може бути зміщений на командну роботу, яка сприяє соціальному розвитку, формуванню позитивного ставлення до спорту та розвитку базових технічних і фізичних навичок. Спільні вправи, змагання між командами або групові ігри стають потужними інструментами для створення згуртованого середовища, де діти почуваються підтриманими та мотивованими.

Для спортсменів середнього рівня підготовки, які вже мають базові навички, адаптація комбінованого підходу має бути орієнтована на розвиток більш складних технічних і тактичних аспектів. Важливим є баланс між індивідуальною роботою над слабкими сторонами спортсмена та участю у командних тренуваннях, які вдосконалюють взаємодію та координацію. Наприклад, у командних видах спорту, таких як футбол або волейбол, тренер

може розробляти індивідуальні плани підготовки, які враховують специфіку позиції гравця, але при цьому проводити спільні тренування, спрямовані на розвиток тактичного мислення та швидкість реакції в командній грі.

У професійному спорті адаптація комбінованого підходу набуває більш складної форми, оскільки вимагає інтеграції персоналізованих програм підготовки з командними завданнями на найвищому рівні. Наприклад, у баскетболі або хокеї, де кожна роль у команді має вирішальне значення для результату, тренери можуть використовувати індивідуальні тренування для вдосконалення певних технічних елементів (кидки, прийоми м'яча, маневреність), а під час командних занять — відпрацьовувати стратегії взаємодії, що включають комплексні комбінації та розігрування ситуацій. У цьому випадку важливо забезпечити плавний перехід між індивідуальними та командними завданнями, щоб уникнути відчуття ізоляції або перевантаження спортсменів.

Іншим критичним фактором адаптації є врахування психологічних і фізичних особливостей кожного спортсмена. Наприклад, у тенісі або плаванні, де індивідуальна робота домінує, комбінований підхід може бути ефективним засобом для розвитку навичок командної співпраці через участь у парних змаганнях або командних естафетах. У таких випадках тренер повинен приділяти особливу увагу побудові довірливих відносин між учасниками, щоб забезпечити максимальну ефективність командної роботи, не втрачаючи при цьому уваги до персонального прогресу спортсменів.

Застосування комбінованого підходу також вимагає гнучкості в плануванні тренувань і підготовки. Високий рівень індивідуалізації вимагає регулярного моніторингу прогресу спортсменів, що дозволяє вчасно коригувати програми підготовки. Наприклад, якщо спортсмен демонструє швидкий прогрес у певному технічному елементі, тренер може зменшити індивідуальне навантаження, щоб зосередитися на вдосконаленні командних аспектів гри. Така адаптація забезпечує не лише оптимізацію результатів, але й запобігає фізичному та емоційному виснаженню.

Ключову роль в адаптації комбінованого підходу відіграють технології та інновації. Використання відеоаналізу дозволяє тренерам детально оцінювати технічні й тактичні дії спортсменів як в індивідуальному, так і в командному контексті. Ці дані можуть бути використані для розробки персоналізованих рекомендацій, які інтегруються у командну стратегію. Наприклад, аналіз гри футболіста може виявити, що він потребує покращення роботи з м'ячем у тісному просторі, що тренер врахує під час індивідуальних сесій, а також включить у командні вправи.

Важливим є також створення сприятливого психологічного клімату, який сприяє реалізації комбінованого підходу. Спортсмени мають відчувати підтримку як з боку тренера, так і з боку команди. Це особливо важливо у періоди інтенсивної підготовки, коли можливий ризик виникнення конфліктів або стресових ситуацій. Тренери можуть впроваджувати командні сесії для вирішення конфліктів і покращення комунікації, що зміцнює взаєморозуміння

та довіру. Таким чином, адаптація комбінованого підходу є динамічним і багатовимірним процесом, який потребує врахування багатьох факторів.

Використання цього підходу дозволяє розвивати спортсменів всебічно, даючи їм змогу досягати успіхів у своїй індивідуальній майстерності та в командній взаємодії. Це забезпечує не лише високі спортивні результати, але й формує гармонійних особистостей, здатних досягати успіху у будь-якій сфері життя.

У сфері спорту вибір між командним та індивідуальним підходом може впливати на розвиток самеєфективності спортсмена, яка є ключовим предиктором успішності. Командний підхід сприяє формуванню комунікативних навичок, взаємної підтримки та почуття причетності до спільного результату. Водночас, індивідуальний підхід дає змогу розвивати особисту відповідальність, самодисципліну та здатність долати власні обмеження. Чернявська Т. підкреслює, що самеєфективність залежить від специфіки виду діяльності, тому оптимальний вибір підходу має враховувати індивідуальні особливості спортсмена, його мотивацію та психологічний стан (Чернявська, 2021).

Висновки. Командний і індивідуальний підходи в тренувальному процесі є основними складовими ефективного розвитку спортсменів. Кожен з них має свої унікальні переваги та обмеження, які варто ретельно враховувати при плануванні тренувань. Командний підхід є важливим у тих видах спорту, де взаємодія між учасниками є критичною для досягнення результату. Він формує в спортсменів соціальні навички, здатність до співпраці, розвиток командного духу і взаємопідтримки. Такі якості не тільки допомагають створювати згуртовану команду, але й сприяють підвищенню мотивації та покращенню результатів у змаганнях. Успіх команди залежить від чіткої координації дій, комунікації між учасниками і здатності до адаптації в умовах змін, що дозволяє знижувати рівень стресу та підвищувати ефективність виконання тактичних завдань. Проте важливо враховувати, що відсутність належної організації, неправильний розподіл ролей або неефективне лідерство можуть призвести до конфліктів і зниження результативності.

Індивідуальний підхід, у свою чергу, має величезне значення для розвитку технічних і фізичних навичок спортсмена, оскільки дає можливість враховувати індивідуальні особливості кожного учасника, що дозволяє налаштувати тренувальний процес на досягнення оптимальних результатів. В особистих видах спорту індивідуальний підхід дозволяє тренеру працювати над конкретними аспектами розвитку спортсмена: покращенням техніки, тактики, фізичних кондицій, психологічної підготовки. Проте цей підхід має й свої обмеження: він може призвести до соціальної ізоляції, відсутності командної взаємодії і недостатньої підтримки в стресових ситуаціях. Крім того, індивідуальні тренування можуть бути менш ефективними без належної психологічної підтримки, що є важливим компонентом спортивного розвитку.

Для досягнення максимальних результатів важливо використовувати комбінований підхід, який інтегрує переваги як командної, так і індивідуальної

роботи. Така інтеграція дозволяє створювати гармонійне середовище для розвитку спортсмена. Кожен тренер повинен враховувати специфіку виду спорту, рівень підготовки спортсменів, їх психологічні та фізіологічні особливості при формуванні тренувальних програм. Наприклад, у командних видах спорту важливо зосередитися на розвитку комунікативних навичок і координації дій, в той час як у індивідуальних видах спорту – на вдосконаленні техніки та фізичних кондицій. Комбінування обох підходів створює умови для досягнення оптимальних результатів не тільки в спорті, а й у житті загалом. Спортсмени, які вміють поєднувати індивідуальну майстерність і командну співпрацю, зазвичай досягають кращих результатів як на професійному рівні, так і в повсякденному житті, оскільки такі навички, як лідерство, співпраця і взаємопідтримка, є важливими в усіх сферах діяльності.

Отже, інтеграція командного і індивідуального підходів є не лише шляхом до спортивного успіху, але й важливим аспектом у формуванні гармонійних особистостей, здатних працювати в колективі і досягати високих результатів у різних сферах діяльності. Розуміння важливості кожного підходу та їх поєднання дозволяє тренерам і спортсменам створювати умови для всебічного розвитку та досягнення максимальних результатів у будь-якому виді спорту.

Література:

- Іртищева, І.О., Крамаренко, І.С., Романенко, С.С., Гришина, Н.В., & Іщенко, О.А. (2022). Глобальні тренди розвитку спортивно-оздоровчої діяльності. *Український журнал прикладної економіки та техніки*, 7 (1), 150–156. DOI: <https://doi.org/10.36887/2415-8453-2022-1-18>
- Свасьєв, М., & Гостищев, Л. (2009). Індивідуальний підхід у спортивній підготовці. *Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт*, 1(7), 104–111. URL: <https://web.znu.edu.ua/herald/issues/2009/2009-sport-1.pdf>
- Чернявська, Т.П. (2022). Емоційний інтелект як ресурс конкурентоспроможності у спортивній ігровій діяльності. *Спортивні ігри*, 2 (24), 82–90. URL: <https://doi.org/10.15391/si.2022-2.9>
- Чернявська, Т.П. (2021). Самоефективність як предиктор успішності професійної діяльності. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools journal homepage*, 44 (2), 44-47. URL: <https://doi.org/10.18524/2707-0409.2022.1-2.286680>
- Чернявська, Т.П. (2024). Емоційне благополуччя та успішність у командних видах спорту. *Спортивні ігри*, 1(31), 75–85. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.07>
- Ящук, С.М., Маслюк, Р.В., & Пензай, С.А. (2023). Формування готовності до командної взаємодії на уроках фізичної культури. *Актуальні питання у сучасній науці*, 2 (8), 382–392. Режим доступу: URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-2\(8\)-382-392](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-2(8)-382-392)
- Team Models – different types of teams. Режим доступу: URL: <http://www.managementstudyguide.com/team-models.htm>

Відомості про авторів

Переверзева Світлана Василівна – ст. викладач, кафедри фізичної культури та методики її викладання;

Криворізький державний педагогічний університет

<https://orcid.org/0000-0001-6107-4685>

E-mail: s.pereverzieva@kdpu.edu.ua

Царьова Надія Юрївна – здобувачка освіти 4 курсу, групи ФК 21 природничого факультету

Криворізький державний педагогічний університет

E-mail: tsariova13@gmail.com

Надійшла до редакції 10.01.2025 р.