

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ



***АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО
СУПРОВОДУ ТА РОЗВИТКУ
СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ***

***Матеріали IV Всеукраїнської наукової електронної
конференції (м. Київ, 29 жовтня 2021р., Україна)***

Київ 2021

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ УКРАЇНИ
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І ПЕДАГОГІКИ**

**Актуальні проблеми
психолого-педагогічного супроводу та
розвитку суб'єктів спортивної діяльності**

**МАТЕРІАЛИ ІV ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ
ЕЛЕКТРОННОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(м. Київ, 29 жовтня 2021р., Україна)**

КИЇВ – 2021

УДК 796.01+378:159.9

ББК 74.00я88

**Друкується згідно з рішенням Вченої ради Національного університету
фізичного виховання і спорту України
наказ №246- заг. від 30.08.2021р.**

Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали IV Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 29 жовтня 2021 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. – Київ, 2021. – 164с.

Збірник містить тези учасників IV Всеукраїнської наукової електронної конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (29 жовтня 2021 р.). Матеріали розкривають результати досліджень студентів-початківців та науковців у сфері психології, педагогіки, фізичного виховання і спорту. В тезах висвітлюються такі напрями: актуальні напрями психологічного забезпечення та супроводу в фізичному вихованні і спорті, педагогічні аспекти підготовки та розвитку суб'єктів спортивної діяльності, рухова активність та психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя.

Матеріали збірника призначено для студентів (бакалаврів та магістрів), молодих вчених, науковців і практиків, які цікавляться проблематикою психолого-педагогічного супроводу суб'єктів спортивної діяльності.

Редакційна колегія:

Петровська Т. В., к. пед. наук, професор, завідувач кафедри психології і педагогіки
Воронова В. І., к. пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки
Гринь О. Р., к. пед. наук, професор кафедри психології і педагогіки
Фольварочний І. В., доктор пед. наук, доцент кафедри психології і педагогіки
Жукова Г.В., к.пед.наук, старший викладач кафедри психології і педагогіки
Булгакова Т. М., к.пед.наук, старший викладач кафедри психології і педагогіки

Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і достовірність наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.

ЗМІСТ

I. АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СУПРОВОДУ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

Алабаш Іван ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	10
Бережна Аліна, Сюй Лі, Коробейнікова Леся ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА ЗОРОВЕ СПРИЙНЯТТЯ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	12
Васютяк Даяна ВПЛИВ ВИГОРАННЯ НА УСПІШНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ.....	13
Воронова Валентина, Левчук Олександр ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТИЛЮ КЕРІВНИЦТВА ТРЕНЕРА В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ ФУТБОЛІ.....	15
Воронова Валентина, Максимов Станіслав ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СУМІСНОСТІ ТА СПРАЦЬОВАНОСТІ ПАРТНЕРІВ В СПОРТИВНІЙ АКРОБАТИЦІ.....	17
Ву Чуанжонг, Го Шенпен, Коробейнікова Леся ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА СПЕЦІАЛЬНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ.....	19
Ганага Ольга РОЛЬ СИЛИ ВОЛІ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ У КІБЕРСПОРТІ...	20
Гринь Олександр ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ У РОБОТІ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ.....	22
Демчук Тарас ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНИХ ЕМОЦІЙ ФУТБОЛІСТІВ.....	25
Зливков Валерій ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТРЕНЕРА ЗІ СПОРТСМЕНАМИ.....	26
Кисельова Олена ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ.....	28
Колесникова Катерина ТЕСТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	30
Коробейніков Георгій, Коханевич Анатолій, Дудник Олександр ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНОГО РІВНЯ АДАПТАЦІЇ ДО М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	31
Кузовенкова Єлизавета МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ХУДОЖНІХ ГІМНАСТОК МЕТОДОМ ЕННЕАГРАМИ.....	32
Куш Олена ЗАСТОСУВАННЯ НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ (НЛП) В СПОРТІ.....	34

Кущенко Ніна	ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ЯК ФАКТОРУ УСПІШНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ.....	35
Луданов Кирило, Луданов Данило	ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЕЛІТНИХ БОРЦІВ ДО ЗМАГАНЬ.....	37
Lukomska Svitlana	IMPACT OF SPORTS FANDOMS ON FANS WELL-BEING.....	39
Марченко Оксана, Антонова Людмила	СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	40
Моргосліп Дмитро	ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ.....	42
Мосьпан Марина	СПОРТИВНА МОТИВАЦІЯ ПЛАВЦІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	44
Новікова Анна	ТИПОВІ ПЕРЕЖИВАННЯ СПОРТСМЕНОК ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ФІГУР ОБОВ'ЯЗКОВОЇ ПРОГРАМИ В АРТИСТИЧНОМУ ПЛАВАННІ.....	46
Онкієнко Марія	ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ ЯК ФАКТОРУ, ЩО ВИЗНАЧАЄ ГОТОВНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ.....	47
Павлова Ольга	КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ У СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ.....	49
Подофей Світлана	ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВУ СПОРТСМЕНА...	52
Прокопенко Анастасія, Скрипка Сергій, Константиновська Наталія	ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТЕНІСІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	53
Ролінська Анастасія	ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ЗАСВОЄННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	54
Степура Євгеній	ЗНАЧЕННЯ ОПТИМІЗМУ В СПОРТІ.....	56
Толкунова Інна, Ревунова Аліна	ЕМОЦІЙНА ВИРАЗНІСТЬ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	57
Толкунова Інна, Шишко Богдан	ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ.....	59
Федорчук Світлана, Іваскевич Дарина	КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ (АКАДЕМІЧНЕ ВЕСЛУВАННЯ).....	60
Фольварочний Ігор	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ СПОРТСМЕНІВ.....	62
Фотієва Вікторія, Ковальчук Вікторія	ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ НА НАДІЙНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	63
Харченко Надія, Кузнецов Едуард	ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ НА ОСОБИСТІСТЬ СПОРТСМЕНІВ.....	65

Шутова Світлана, Назаренко Людмила, Лебедь Аліна	
ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВИХОВАНЦІВ ДЮСШ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	66

II. ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Береженна Ліна	
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РОЗУМОВОГО ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	69
Булгакова Тетяна	
НОВІ ВИДИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ COVID-19.....	71
Булгакова Тетяна	
ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ГЕНДЕРНОГО ВИХОВАННЯ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	72
Гулбані Раїса	
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ СЕРЕДНЬОВІКІВ.....	73
Гулбані Раїса	
КОРЕКЦІЙНІ ЗАХОДИ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	75
Жукова Галина, Булгакова Тетяна	
ІДЕЇ ПОЗААКАДЕМІЧНОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	77
Жукова Галина	
ПОТЕНЦІАЛ ПОЗААКАДЕМІЧНОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	78
Колій Маргарита	
ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	79
Лебедик Леся	
АКМЕОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДО СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ.....	81
Муса Джаміль Салім Алсарайрех	
ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТОК ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ З ЕЛЕМЕНТАМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	83
Папіна Марія	
ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК У СПОРТІ.....	85
Перепелиця Анна	
ЗАГАЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ З ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ.....	86
Петрик Дмитро	
ДЕЯКІ АСПЕКТИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ РУКОПАШНИМ БОЄМ.....	87

Петровська Тетяна, Малиновський Андрій	
МОРАЛЬНІ ЯКОСТІ В СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ В УЯВЛЕННІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	89
Полулях Ілля, Нагорна Вікторія, Ткаченко Марина	
ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ВІДБОРУ ВИХОВАНЦІВ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ ДО ГРУП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В БЕЙСБОЛІ.....	91
Смоляр Ірина, Микитин Ірена	
ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ТЕНІСІСТІВ ТА ЇХ МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ.....	92
Староста Володимир	
ВІЛЬНИЙ ЧАС СТУДЕНТІВ НА ФАКУЛЬТЕТІ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ КЛАСИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ.....	95
Стрельников Віктор	
ПЕДАГОГІЧНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ ПІДГОТОВКИ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	97

ІІІ. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Адєєва Ольга	
АКСІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.....	99
Баштовенко Оксана	
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	101
Бобренко Інна	
ДО ПИТАННЯ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ.....	103
Гнатюк Ольга	
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ.....	105
Гурський Олександр	
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ЗАНЯТТЯМИ ХОРТИНГОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	107
Єременко Наталія	
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	110
Завгородня Олена, Мінаєнко Тетяна	
ПИТАННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В КОНТЕКСТІ ШКІЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ П'ЯТИКЛАСНИКІВ.....	112
Кальченко Дар'я	
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ОДНА З СКЛАДОВИХ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	114

Кириченко Вікторія, Жовтенко Євгеній ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	115
Кириченко Вікторія, Садовський Олексій ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ КОЛОВОГО ФОРМАТУ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	118
Козачук Дар'я РОЛЬ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ.....	120
Коломоєць Юлія БІГ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У ПРАЦІВНИКІВ ТОРГІВЛІ.....	122
Курдибаха Оксана ГЕНДЕРНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ, ЯК ВАЖЛИВИХ АГЕНТІВ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ.....	123
Ластовкін Владислав ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	125
Ліннік Юрій СТАН ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ.....	126
Мартинів Олег, Шукатка Оксана ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЯК ВАЖЛИВИЙ НАПРЯМОК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	127
Нагорна Анастасія ПРОБЛЕМА СТИГМАТИЗАЦІЇ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА В РОБОТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА.....	128
Омельченко Тетяна, Болотіна Альона РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	130
Онопрієнко Юлія ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ З ВАДАМИ ІНТЕЛЕКТУ.....	131
Оробець Іван, Дмитрів Роман ХАРАКТЕРИСТИКА СТИЛІВ ВОРКАУТА ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ У СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ.....	133
Панченко Карина ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО РОЗУМІННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДДЮ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ.....	134
Позднишев Євген ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ З СТРЕСОМ У ПРАЦІВНИКІВ МИТНОЇ СЛУЖБИ.....	137
Романюк Олег, Воровський Владислав, Дорошенко Дмитро РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ І ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО ПІДВИЩЕННЯ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР.....	139
Счастливец Віктор ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	140
Терещенко Людмила ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНА ВЗАЄМОДІЯ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ, ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ.....	142
Тітаренко Світлана СИСТЕМА РОБОТИ З ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРИРОДНИХ УМОВАХ.....	144

Толкунова Інна	
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	146
Толкунова Інна, Петруньок Дарина	
ФЕНОМЕН ВПЕВНЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ СКЕЙТБОРДИНГУ).....	148
Фольварочний Ігор Аврамчук Іванна	
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ТА РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ БІГУНІВ-СПРИНТЕРІВ.....	150
Христова Тетяна	
ДИНАМІКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ З ВЕГЕТО-СУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	152
Чоботько Ігор	
СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА: ОСОБЛИВОСТІ ТА ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ОРГАНІЗМУ.....	154
Чоботько Маргарита	
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПОВНОЦІННИЙ РОЗВИТОК ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ.....	155
НАШІ АВТОРИ.....	157

I. АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СУПРОВОДУ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Алабаш Іван

Маріупольський державний університет, м. Маріуполь

Актуальність дослідження. Соціально-економічні умови життя сучасного суспільства характеризуються значним підвищенням вимог до стану здоров'я майбутніх фахівців, їх підготовленості до майбутньої професійної діяльності і високого темпу життя. Поряд з цим високі інформаційні та емоційні навантаження і в той же час низький рівень культури здорового способу життя – невміння ефективно організовувати свою працю і відпочинок, самостійні заняття фізичною культурою і спортом, багатогодинне перебування перед екранами комп'ютерів і телевізорів – викликають синдроми *«ранньої і хронічної втоми»* і знижують руховий потенціал [1].

Спроби вирішення проблеми вдосконалення фізичного виховання студентської молоді робилися багатьма вченими, фахівцями і педагогами В. Бальсевич; Г. Драндров; Л. Лубишева; В. Лях, Г. Мейксон, Л. Кофман, А. Матвеев, А. Островський [2].

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній розробці змісту і методики фізичного виховання студентів ЗВО на основі впровадження фітнесу у Маріупольському державному університеті та його поглибленого вивчення.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання студентів ЗВО.

Предмет дослідження: методика вдосконалення фізичного виховання студентів ЗВО на основі поглибленого вивчення фітнесу.

Педагогічне спостереження за організацією занять фітнесом зі студентами проводилось систематично, протягом усього процесу дослідження. В нашій роботі спостереження використовувалось як один з методів педагогічного контролю в процесі оволодіння студентами навичок оздоровчого фітнесу з метою отримання первинної (візуальної) інформації, виявлення особливостей та оптимізації ефективності навчального процесу. Під час дослідження зверталась увага на індивідуально-типологічні особливості студенток, реакцію організму на визначені навантаження [3].

Програма спостереження складалася з двох частин: початкової (уточнювалась та видозмінювалась у ході спостережень) та основної (коли вже був чітко розроблений план дій, визначена техніка фіксації результатів, тощо).

Педагогічний експеримент, структура якого передбачала проходження констатувального і формувального етапів. Констатувальний експеримент був проведений з метою отримання базових даних для розробки програми формувального експерименту. Педагогічний формувальний експеримент був обґрунтований результатами вивчення рівня фізичної підготовленості студенток 17–18 років (I курс). Ефективність експериментальної програми з оздоровчого фітнесу для підвищення рівня рухової активності студентів визначалась за показниками фізичної підготовленості. Експеримент проводився з вересня 2020 р. до березня 2021 р. на базі Маріупольського державного університету. У ньому взяло участь 60 студенток I курсу, які були поділені на експериментальну і контрольну групи. В експерименті взяли участь дівчата, які за станом здоров'я були віднесені до основної

медичної групи. До експериментальної групи (ЕГ) було віднесено 30 дівчат. До контрольної групи (КГ) було віднесено також 30 студенток.

Так, визначено, що загальний стан сформованості культури здоров'я студентів з дворічним досвідом фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом за всіма критеріями знаходиться переважно на середньому рівні (67,19 %), при наявності високого (18,00 %) та низького (14,81 %) рівнів. Натомість у студентів без досвіду аналогічної діяльності, діагностовано низький рівень сформованості культури здоров'я (64,40 %), при цьому середній рівень склав 23,48 %, а високий – 11,45 % при наявності статистично значущих розбіжностей ($p \leq 0,01$ і $p \leq 0,05$). Виявлення переваг критеріїв сформованості культури здоров'я групи студентів, які мали дворічний досвід занять фітнесом розширило актуальність проблеми роботи. У подальшому, орієнтуючись на результати кількісного аналізу вдосконалення культури здоров'я студентів названої групи, стало можливим провести детальну оцінку ефективності структурування фізкультурно-оздоровчих занять формування культури здоров'я засобами фітнесу та визначити перевагу розробки.

Обґрунтовано та впроваджено систему формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботу вищого навчального закладу [4]. Виходячи з того, що культура здоров'я як компонент загальної культури людини, виражається у синтезі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок щодо формування, збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного та соціального аспектів здоров'я, структуру системи формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу в роботі вищого навчального закладу становлять: концептуально-цільові положення (мета, методологічні підходи, принципи); змістовний та організаційно-методичний ресурси; результат.

1. Пилипей Л. Гуманізація системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012;1:43-47.
2. Турчина НИ, Ракитина ТИ. Некоторые аспекты физического воспитания в свете тенденций современного образования. В: Гуманітарна освіта в профільних вищих навчальних закладах: проблеми і перспективи. Матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конфер.; 2015; Київ. Київ: НАУ; 2015:176-177.
3. Фізичне виховання студентів ВНЗ: навч.-метод. посіб. Школа ОМ, редактор. Харків: СПДФО Бровін ОВ; 2016. 456 с.
4. Школа ОМ, Журавльова ІМ. Теорія та методика навчання: аеробіка. Харків: ФОП Бровін ОВ; 2014. 265 с.

**Науковий керівник
кандидат пед.наук,
доцент Шаповалова Т.Г.**

ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА ЗОРОВЕ СПРИЙНЯТТЯ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Бережна Аліна, Сюй Лі., Коробейнікова Леся
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ.

Актуальність дослідження. Проблема емоційного стану та зорового сприйняття у спортивній діяльності є актуальним питанням [5]. Це викликано тим, що значно зросли вимоги до точності виконання рухових дій, в умовах дефіциту часу, на тлі підвищеного нервово-емоційного і фізичного напруження [4].

Формування рухової активності спортсменів неможливо без високого рівня розвитку сенсорних систем організму, і в першу чергу зорової та рухової. Найважливіша властивість для ефективної діяльності у спорті є здатність до сприйняття та переробки зорової інформації. Високі показники швидкості обробки зорової інформації та ефективності зорового сприйняття дозволяють спортсменкам орієнтуватися в просторі, координувати рухи, визначати положення суперників, прогнозувати дії, а головне, адекватно приймати рішення [2,3].

Метою роботи було дослідження емоційного стану та зорового сприйняття у кваліфікованих спортсменів.

В дослідженні приймали участь 19 кваліфікованих спортсменів (борців, 9 чоловік та баскетболістів, 10 чоловік), віком 20-28 років.

Обстеження виконувалися за допомогою апаратно-програмного психодіагностичного комплексу «Мультіпсіхометр-05». Досліджували рівень емоційної збудливості за шкалою емоційної збудливості Рукавишнікова (показники: гнів, страх, контроль над емоціями, загальна емоційність), просту моторно-зорову реакцію (показники: латентність і стабільність зорової реакції), перцептивну швидкість (показники: продуктивність, швидкість, точність, ефективність) [1].

Результати дослідження. Результати проведеного аналізу показали, що для спортсменів із середнім рівнем швидкості реагування зростання рівня емоційної збудливості впливає на погіршення продуктивності, швидкості, ефективності, точності перцептивного сприйняття і переробки інформації. Для цієї групи спортсменів провідними факторами впливу емоційної збудливості на процеси сприйняття і переробки інформації є високий рівень загальної емоційності і контролю над емоціями.

На основі уявлення про генетично обумовлені характеристики вищої нервової діяльності людини, що впливають на формування здібності до швидкісного реагування, можна визначити причини формування емоційних реакцій у спортсменів. Зокрема, більш виражена врівноваженість нервових процесів властива спортсменам із високою швидкістю сенсомоторного реагування, що й обумовлює прояв емоційних реакцій. Прояв емоційного збудження впливає на можливості реалізації перцептивного сприйняття і переробки інформації. Адже, саме ця характеристика дуже важлива для спортсменів.

Таким чином, контроль та процес регуляції емоційного стану спортсменів повинен враховувати, перш за все, індивідуально-типологічні характеристики вищої нервової діяльності.

Встановлено, що такий емоційний фактор як гнів заважає концентрації уваги на об'єкті, що, в свою чергу, сприяє неякісній переробці зорової інформації і призводить до зниження ефективності зорового сприйняття спортсмена.

Згідно результатів даного дослідження частково підтверджуються уявлення про вплив емоційного фону на показники зорового сприйняття у спортсменів. Був виявлений зв'язок між швидкістю і продуктивністю зорового сприйняття і проявом гніву.

Висновки:

1. Встановлено, що розвиток емоційної збудливості у спортсменів із різним рівнем сенсомоторного реагування здійснюється за різними стратегіями, які пов'язані з

- врівноваженістю нервових процесів і якісними можливостями перцептивного сприйняття інформації.
2. Виявлено дві групи спортсменів, які відрізняються не тільки за швидкістю сенсомоторного реагування, а й за рівнем емоційної регуляції, яка, в свою чергу, залежить від балансу нервових процесів.
1. Анцупов АЯ, Шипилов АИ. Практическая психодиагностика: Методики и тесты. Москва: Издательский дом «Бахрах»; 2001. 320 с.
 2. Курдибаха О. Вплив стресогенних факторів на емоційно-вольову сферу спортсменів в змагальній діяльності. В: Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції; 2019 жовт 22; Київ. Київ; 2019:27-28.
 3. Коробейнікова ІГ. Психофізіологічний стан у спортсменів високої кваліфікації із різним рівнем прояву агресії. В: Молодь та олімпійський рух. Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених; 2019 трав 17; Київ. Київ; 2019:132.
 4. Родионов АВ. Влияние психологических факторов на спортивный результат. Москва: Физкультура и спорт; 1983. 112 с.
 5. Шишацкая ВИ. Эмоции как средство определения значимости состояния организма. Актуальные научные исследования в современном мире. 2020;4-4:162-5.

**Науковий керівник
доктор біол.наук,
професор Коробейнікова Л.Г.**

ВПЛИВ ВИГОРАННЯ НА УСПІШНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Васютяк Даяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Психічне вигорання в спортивній діяльності є дуже давньою та складною для вирішення проблемою, яка не тільки знижує ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, а й підвищує ймовірність травматизму і передчасного припинення спортивної кар'єри талановитими спортсменами [1]. Відсутність надійних даних щодо особливостей проявів вигорання у атлетів спортивних танців спонукало до даного дослідження.

В дослідженні застосовувався опитувальник психічного вигорання МВІ К. Маслач і С. Джексона, адаптований Н.Є. Водоп'яною [2].

Результати дослідження. Вигорання – це клінічно складний стан невизначеної причини з різними симптомами та ознаками, що варіюються від людини до людини. Це, як правило, відбувається у танцюристів у періоди підвищених зобов'язань або на уроці, або на сцені, і у людей, чий повсякденні практики викликають дисбаланс між фізичною активністю та відновленням після неї [3].

Однак оптимальне відновлення завжди повинно бути частиною програм, призначених для поліпшення фізичної працездатності, інакше в танцюристів пришвидшується процес вигорання. Після інтенсивного танцю необхідно усунути різноманітні мікрошкодження структур тіла (переважно м'язів), щоб запобігти подальшим пошкодженням під час наступних тренувань. У той же час м'язи повинні адаптуватися. Наприклад, для того, щоб м'язи могли виробляти більші сили, необхідно закласти більше білків, синтезувати більше

ферментів, які беруть участь у виробництві енергії, і більше кисню потрібно подавати до місць виробництва енергії через достатньо розвинену капілярну мережу. Однак для того, щоб м'яз впорався з усіма цими завданнями, потрібен відповідний проміжок часу з невеликою або без фізичної активності. Посилені навантаження призводять до збоїв адаптивного механізму танцюристів, що може бути розглянуто як одна з головних причин вигорання [4].

Також важлива роль соціальної підтримки. Спортсмени, що займаються індивідуальними видами спорту, можуть сподіватися тільки на власні сили і можливості, тобто соціальна підтримка товаришів по команді відсутня. Невдачі, які супроводжують їх змагальну діяльність, за які вони несуть відповідальність, можуть бути джерелом розвитку показника «зменшення почуття досягнення»; відсутність можливості розділити відповідальність в разі невдачі зі своїми товаришами, надія тільки на власні сили пояснюють і більш високий рівень вираженості у них показника «емоційне / фізичне виснаження» [5].

Висновки. Надмірне тренування перед змагальною діяльністю в поєднанні з різними зовнішніми навантаженнями та недостатнє відновлення можуть призвести до виснажливого синдрому, що може впливати на загальне самопочуття та кондицію танцівника протягом кількох місяців [6]. Гостре або короткочасне вигорання слід відрізнити від хронічного або тривалого вигорання, яке може призвести до більш серйозних і тривалих побічних ефектів. Усунення або мінімізація цих проблем шляхом надання порад та вказівок щодо фізичних навантажень, часу відновлення, харчування або фармакологічного втручання та регулярного моніторингу спортсменів за допомогою відповідних батарей маркерів може допомогти запобігти розвитку вигорання у танцюристів. Оскільки дослідження щодо вигорання у танцюристів наразі обмежені, захоплюючим проектом для танцювальної медицини та науки було б визначення доз вправ, які спричиняють стан, та розроблення фітнес-програм, які дозволять досягти максимальної продуктивності з мінімальним ризиком перевантаження.

1. Орел ВЕ. Синдром психического выгорания личности. Ярославль: ООП ЯрПК; 2007. 329 с.
2. Уейнберг РС, Гоулд Д. Основи психології спорту і фізичної культури. Київ: Олімпійська література; 2001. 503с.
3. Costill DL, Flynn MG, Kirwan JP, et al: Effects of repeated days of intensified training on muscle glycogen and swimming performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2010;20(3):249-54.
4. Wilmore JH, Costill DL. *Training for Sport and Activity.* 3rd ed. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers; 2015:195-200.
5. Eichner ER. Chronic fatigue syndrome: How vulnerable are athletes? *Phys Sportsmed.* 2015;17(6):157-160.
6. Lehmann MJ, Lormes W, Optitz GA. Training and overtraining: An overview and experimental results in endurance sports. *J Sports Med Phys Fitness.* 2011; 37(1):7-17.

**Науковий керівник
канд.пед.наук,
професор Гринь О.Р.**

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СТИЛЮ КЕРІВНИЦТВА ТРЕНЕРА В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ ФУТБОЛІ

Воронова Валентина, Левчук Олександр

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. У теорії і методиці психології спорту накопичений певний науковий матеріал, який свідчить про значну роль особистості тренера для становлення професійної майстерності спортсменів, але про вплив тренера саме на особистість юних футболістів не так вже й багато матеріалу [1,2,3,5,6].

Вплив на особистість юного футболіста залежить від поведінки, мотивації тренера в роботі. Вона може бути спрямована на досягнення юним футболістом максимального спортивного результату на ранніх етапах підготовки (незважаючи на можливості, здібності та здоров'я спортсмена), або на формування гармонійно розвиненої особистості спортсмена [3]. Виходячи з зазначеного і аналізу доступних досліджень, зауважують, що тренери поділяються на два типи [2,3]:

- тренери з директивною на досягнення максимального спортивного результату на ранніх етапах підготовки;
- тренери з професійно-педагогічною директивною (їхня діяльність спрямована на розвиток гармонійної особистості).

Робота тренерів першого типу, яких згідно результатів досліджень 74 %, передбачає «натаскування» футболістів, форсування підготовки, досягнення високого спортивного результату будь-яким шляхом, включаючи не самі гуманні методи. Юний футболіст для таких тренерів є засобом досягнення своїх інтересів. Вони не думають про гармонійний розвиток дитини як особистості. Під час особистісного формування в цьому випадку у юних спортсменів спостерігаються порушення розвитку особистісних структур (неадекватне сприйняття власного «Я», низька самооцінка, зниження мотивації, формування не правильних ціннісних орієнтацій) [2]. Авторитарний стиль керівництва таких тренерів не допускає ніякого втручання в систему їх директивних настанов.

Стиль керівництва – це доволі стійка система засобів, методів впливу тренера на поведінку, світосприйняття, думки спортсменів, мета якої створити успішну взаємодію, взаємовідносини, ефективність діяльності. Стиль керівництва характеризується стійкістю, яка проявляється в багаторазовому повторенні прийомів та засобів керівництва, а ще – динамічністю, мінливістю поставлених перед командою завдань, рівнем робітників, спортсменів, тренерів, ситуацією [1]. В науково-методичній літературі виділяють стилі керівництва, застосування яких часто спостерігається і в спортивній діяльності: авторитарний (директивний) – повна єдиноначальність тренера. Всі рішення приймає тільки він. Вимагає повного виконання своїх вказівок, не цікавлячись бажаннями та думками інших; демократичний (колегіальний) – залучає спортсменів та колег до вирішення основних питань під час професійної діяльності, розвиваючи при цьому їх самостійність та ініціативність; ліберальний (характерний для тренерів-початківців та недосвідчених) – мінімальне втручання тренера в тренувальний процес, коли вихованці все роблять так, як вважають за потрібне, а тренер не вимагає дотримання правил в команді [1].

При роботі з дітьми та юнаками потрібно пам'ятати, що неправильна поведінка тренера не тільки впливає на ефективність перебігу тренувального процесу, але і деформує особистісне формування юного спортсмена. Окрім того доведено, що саме конфлікти між тренером та спортсменом призводять до відходу юних футболістів від занять спортом, або переходу в іншу команду [4].

Мета дослідження – встановити переважаючий стиль керівництва у тренерів дитячо-юнацьких команд.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставленої мети було застосовано аналіз науково-методичної літератури, методи діагностики соціальних настанов особистості тренера (Потьомкіної) та стилю переважаючого керівництва (Захарова-Журавльова) [4]. В дослідженні прийняли участь 14 тренерів дитячо-юнацьких команд зі стажем роботи 2-10 років.

Результати дослідження. Аналіз отриманих результатів дозволив встановити певну особливість стилів керівництва у випробуваних тренерів. Так колегіальний (демократичний) стиль керівництва командою виявлено у 10 тренерів; директивно-колегіальний у 4 тренерів (характерно, що це саме ті тренери, у яких досвід професійної діяльності найменший).

Таким чином, з точки зору тренерів, які працюють з дитячо-юнацькими футбольними командами, найефективніший стиль керівництва є колегіальний (демократичний) і очевидно це розуміння вибору приходиться з отриманням певного досвіду роботи на цій посаді.

Висновки. На основі узагальнення теоретичних даних [1,2,3,5,6], проведеного дослідження визначено, які стилі керівництва є переважаючими в діяльності тренерів при роботі з юними футболістами. Встановлено, що колегіальний стиль керівництва є найбільш прийнятним та доцільним при роботі з юними футболістами, оскільки дані наукової літератури стверджують, що це допоможе тренеру виховати вмотивовану, гармонійно розвинену особистість з адекватною самооцінкою, та власним «Я» .

1. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посіб. 3-тє вид., без змін. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра»; 2017. 272 с.
2. Мельник ЕВ, Шемет ЖК, Силич ЕВ. Психология личности и деятельности тренера. Минск: БГУФК; 2014. 238с.
3. Николаенко ВВ. Шамардин ВН. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учебно-методическое пособие. Киев: Саммит-книга; 2015. 360 с
4. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие. Самара: Издательский дом «Бахрах-М»; 2001. 672 с.
5. Рогалева Л. Влияние спортивной деятельности на личность юного спортсмена в зависимости от установок тренера. Спортивный психолог. 2004;1:54-58.
6. Родионов АВ, Родионов ВА. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студентов высших учебных заведений. Москва: Физическая культура; 2013. 277 с.

**Науковий керівник
канд.пед.наук,
професор Воронова В.І.**

ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СУМІСНОСТІ ТА СПРАЦЬОВАНОСТІ ПАРТНЕРІВ В СПОРТИВНІЙ АКРОБАТИЦІ

Воронова Валентина, Максимов Станіслав

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Серед інших є види спорту, де сумісність та спрацьованість відіграють виняткове значення в досягненні визначних результатів. До таких відноситься акробатика, оскільки ефект сумісної дії в ній проявляється не тільки у ефективному виконанні партнерами рухів чи вправ, а і часто в їх синхронізації, в повному узгодженні та командному поєднанні, коли тіло, руки чи ноги повинні у всіх спортсменів рухатися як одне ціле, а найменший збій призводить до втрати цінних балів за виконання. Це спонукає науковців та тренерів постійно звертатися до вивчення даного питання і тому Бабушкін Г. Д. [2] виділяє три види спільної діяльності в спорті: сумісна діяльність, що виконується послідовно; синхронно виконувана спільна діяльність; одночасно виконувана спільна діяльність (куди відноситься спортивна акробатика).

Мета дослідження. Визначити теоретико-методологічну основу наявних наукових знань з проблем сумісності та спрацьованості спортсменів в акробатиці та використати їх в майбутніх дослідженнях.

Результати дослідження. Часто буває, що досвідчений тренер відразу бачить певну схожість чи відповідність властивостей декількох спортсменів. Проте якщо такого не відмічається, а спортсмени здібні, тренер буде намагатися формувати все необхідне в процесі довготривалих спільних дій та їх повсякденного тренування. Причина виникнення сумісності в кожному із вказаних випадків буде різною – мова йде про наявність у даних спортсменів схожих вроджених чи набутих (в процесі навчання, виховання, а потім і тренування) якостей. Тоді спортсмени, які почали тренуватися разом, раптом відмічають легкість, конформність та зручність співпраці з партнером по команді.

Психологічний рівень сумісності передбачає взаємодію індивідуально-типологічних особливостей спортсменів, їх психофізіологічних властивостей, єдність мотивів поведінки та інших особистісних проявів. Саме тому представники різних видів спорту мають специфічні відмінності щодо низки саме психологічних особистісних проявів, характерних виключно для їх виду [3,4,5,6].

Так, спираючись на проведені дослідження науковці зазначають, що при комплектуванні складів зокрема жіночих акробатичних команд доцільно, разом із урахуванням рівня розвитку і сумісності показників тілобудови, моторики обов'язково брати до уваги властивості особистості спортсменок, що вже на початкових етапах спеціалізованої підготовки в групових вправах підвищує її ефективність [1,7,8,9]. Ратушина Є.В. [7] зазначає, що спрацьованість складу команди акробатів може характеризувати зросто-вікові особливості, технічну сторону (стабільне виконання необхідних групових елементів, швидке засвоєння технічних рухів та вправ, високий рівень взаємодії та узгодженості рухів з іншим або декількома партнерами), так і виключно психологічні (позитивна психологічна атмосфера взаємовідносин, високий рівень згуртованості членів акробатичної команди, майже цілковита сумісність партнерів і позитивний характер реагування членів команди на зауваження при виконанні вправ, рухів, помилок тощо). Цікаво, що дослідження виявили наявність в командах акробатів неоднорідність поєднання індивідуально-психологічних особливостей особистості партнерів акробатичних складів [7]. Зокрема дослідженнями встановлено поєднання в складі команди спортсменів з адекватним ступенем вираженості нервових процесів, з функціями "раціональність-іраціональність", з помірним та низьким рівнем особистісної тривожності, з чітким відчуттям часу, наявність в складі спортсмена етичного типу є інтровертною спрямованістю, а також поєднання екстравертних та інтровертних спортсменів, лідера й ведених.

На наш погляд такі особистісні розбіжності пояснюються специфікою діяльності в такому складно-координаційному виді спорту, як акробатика, де нижній та верхній партнери саме і повинні доповнювати один одного своєю особистісною різницею. Так на нижньому партнері, особливо в командах-четвірках, тримається решта, тому він повинен бути помірно тривожним, емоційно стійким, розсудливим та своїми діями спрямовувати і корегувати дії інших спортсменів команди (часто він має риси лідера).

Максимальна відповідність сумісності спортсменів акробатичних складів призводить до високого рівня їх спрацьованості, яка зазвичай характеризується стабільністю виконання групових елементів, швидким засвоєнням техніки виконання групових вправ, гарним рівнем спрацьованості з партнерами [7].

Висновки. Формування та забезпечення сумісності та спрацьованості спортсменів в командних видах спорту з одночасно виконуваною спільною діяльністю, є необхідною умовою ефективності діяльності команди, хоча підходи до інтерпретації та вивчення даної проблеми у науковців відрізняються;

спортсмени акробатичних команд характеризуються певними особистісними властивостями, частина яких є вродженими, що визначають можливість досягнення ними високого спортивно-технічного рівня майстерності, тому визначати такі властивості можливо та необхідно вже на початкових етапах занять акробатикою.

1. Аркаев ЛЯ, Сучалин НГ. Как готовить чемпионов. Москва: ФИС; 2004. 25 с.
2. Бабушкин ГД, Кулагина ЕВ. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности. Омск: СибГАФК; 2001. 110 с.
3. Веракса АН, Леонов СВ, Горовая АЕ. Психологические особенности художественных гимнасток. Вестник Московского университета; сер.14. Психология. 2011;4:134-40.
4. Ильин ЕП. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург: Питер; 2004. 711 с.
5. Крикун О, Воронова В. Психологічна характеристика особистості спортсменок в черліденгу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наукових праць. 2021;11:32-39.
6. Лысакова АН. Психологические особенности спортивно-танцевальной деятельности. Вестник университета. 2014;2:254-7.
7. Ратушина ЕВ. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров. Диссертация. Омск; 1998. 146 с.
8. Савченко МА. Формирование акробатических пар на основе показателей физического развития и свойств личности спортсменов. Диссертация. Краснодар; 2002. 162 с.
9. Шебалдина ОВ. Комплектование составов женских акробатичных групп на этапе специализированной подготовки с учетом показателей телосложения, моторики и личностных особенностей спортсменок. Диссертация. Воронеж; 2004. 140 с.

**Науковий керівник
канд.пед.наук,
професор Воронова В.І.**

ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА СПЕЦІАЛЬНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ КВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

Ву Чуанжонг, Го Шенпен, Коробейнікова Леся
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ.

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку боксу характеризується змінами правил змагань, спрямованими на зростання напруженості та видовищності змагальних боїв (С.В. Кіприч, 2015, 2019; Г. Коробейніков, В. Аксютін, 2019; Ю. Тропін, 2018). Зміни, що відбуваються у сучасному боксі спрямовані, по-перше, на підвищення безпеки від травмування спортсменів, а, по-друге, на приближення схеми боксерського бою до зрозумілого для глядачів результату. Крім того, основні зміни правил змагань пов'язані із заохоченням активності боксерів та зростанням інтенсивності змагального бою (Г.В. Коробейніков, В.В. Потоп, 2019). У зв'язку із цим, виникає потреба у використанні поточного контролю за спеціальною працездатністю в умовах підготовки кваліфікованих боксерів [2].

Мета дослідження: відбір інформативних психофізіологічних показників для поточного контролю за спеціальною працездатністю кваліфікованих боксерів.

Було обстежено 26 кваліфікованих боксерів, членів збірної команди м. Києва, віком 18-24 років. Для оцінки спеціальної працездатності використано хронодинамометр «Спудерг» конструкції Савчина М.П. Визначали індекс креатинфосфатної працездатності боксерів (за тестом виконання ударів боксера протягом 8 с. з максимальною швидкістю). Психофізіологічні характеристики визначалися за допомогою апаратно-програмного устрою «Мультиспихометр-05». Застосовано методики: оцінка балансу нервових процесів (за тестом реакції на рухомий об'єкт), швидкість перцептивного сприйняття інформації та визначення функціональної рухливості нервових процесів [1].

Результати дослідження. В ході дослідження була виконана оцінка: складних сенсомоторних реакцій (функціональної рухливості нервових процесів; реакція на рухомий об'єкт), невербального сприйняття (швидкість та якість реакцій на невербальні стимули). Аналіз отриманих даних свідчить про те, що високий рівень спеціальної працездатності у кваліфікованих боксерів забезпечується високою лабільністю нервової системи і швидкістю переробки зорової інформації з одночасним контролем за спонтанними діями в умовах моторного реагування.

Проведене дослідження дозволило встановити, що у боксерів з високим рівнем спеціальної працездатності спостерігається баланс між процесами збудження і гальмування, а у боксерів зі зниженим рівнем працездатності - переважання процесів збудження і високі значення імпульсивності, які свідчать про наявність спонтанних не підготовлених дій при реагуванні на зовнішні подразники. Так само, виявлено зв'язок між якістю і швидкістю зорового сприйняття інформації та спеціальною працездатністю у кваліфікованих боксерів.

Висновки.

1. У боксерів із високим рівнем спеціальної працездатності спостерігається баланс між процесами збудження і гальмування, а у боксерів із зниженим рівнем працездатності – переважання процесів збудження.
2. Виявлено зв'язок між якістю та швидкістю сприйняття зорової інформації та спеціальної працездатністю у кваліфікованих боксерів.
3. Високі значення імпульсивності у боксерів із низьким рівнем спеціальної працездатності свідчить про наявність спонтанних, не підготовлених дій під час реагування на зовнішні подразники.

1. Анцупов АЯ, Шипилов АИ. Практическая психодиагностика: Методики и тесты. Москва: Издательский дом «Бахрах»; 2001. 320 с.

2. Кіприч С. Науково-методичне обґрунтування системи вдосконалення спортивного тренування боксерів з урахуванням нових тенденцій розвитку виду спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015;1(19):21-30.
3. Коробейников Г, Турлыханов Д, Коробейникова Л, Никоноров Д, Воронцов А. Контроль психофизиологического состояния борцов высокой квалификации. Теория и методика физического воспитания. 2021;65(3):35-41.
4. Тропин Ю, Коробейников Г, Шацких В, Коробейникова Л, Воронцов А. Влияние изменений правил на показатели соревновательной деятельности в греко-римской борьбе. Наука в олимпийском спорте. 2018;4:58-64.
5. Korobeynikov G, Potop V, Korobeynikova L, Kolumbet A, Khmel'nitska I, Shtanagey D, Mischenko V, Aksutin V, Goletc A. Research of the hand motion dynamic characteristics of the women boxers with different types of functional asymmetry. Journal of Physical Education and Sport. 2019; 19(6):2185-91.

Науковий керівник
доктор біол.наук,
професор Коробейникова Л.Г.

РОЛЬ СИЛИ ВОЛІ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ У КІБЕРСПОРТІ

Ганага Ольга

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Кіберспорт – цікава, захоплююча професія. Вона більше нагадує хобі, але якщо гравець досягає колосальних висот в онлайн-грі, то він стає справжнім майстром своєї справи. Кар'єра кіберспортсмена вимагає величезної ерудиції, високих інтелектуальних здібностей, відмінного зору, швидкої реакції, спритної моторики і психологічної витривалості. Для кіберспорту властиві спільні риси, які характерні і для традиційних видів спорту: наявність змагальної діяльності і підготовка до неї, планомірне досягнення високого рівня майстерності, формування мотивації. У нього лідерські задатки, бойовий дух, завзятість і цілеспрямованість. Така людина бере участь у віртуальних тренінгах, змаганнях і турнірах.

Для успішної кіберспортивної діяльності їм необхідний ряд особистісних характеристик: здатність до вольової саморегуляції (вміти не думати про минулі виступи і зосередитися на процесі актуальної гри), вміння розділяти гру і повсякденне життя, довіряти своїм навичкам, бути здатними до індивідуального і командного саморозвитку, володіти навичками постановки цілей різних типів (короткострокових, довгострокових, процесуальних). Потрібно розуміти: кіберспорт сьогодні не тільки про відеоігри, а про професійну підготовку, де потрібно тренуватися і працювати в команді. Далі все залежить від завзятості та праці. Отже, змагальна діяльність в кіберспорті вимагає від спортсмена сформованості певних психологічних та психофізичних характеристик [4].

Результати дослідження. Історія досліджень волі у віковій та педагогічній психології, а також в загальній психології і психології спорту свідчить про те, що вчені віддавали перевагу в основному проблематиці ініціації дій. Недостатньо вивчені вікові особливості завзятості, її особистісні, мотиваційні, когнітивні та поведінкові механізми.

Спортивна діяльність відрізняється тим, що її учасникам періодично доводиться долати різні зовнішні і внутрішні труднощі, долати себе для досягнення поставлених цілей і високих результатів, тривалий час працювати на межі фізичних і психічних можливостей. Різні аспекти діяльності спортсмена безпосередньо пов'язані з вольовою регуляцією як способом самоврядування, так як вимагають залучення вольового зусилля для подолання перешкод. Саме так - у вузькому сенсі - схильні розуміти волю спортсмени і тренери, позначаючи її як

«силу волі». Значення «сили волі» для досягнення успіхів у спорті підкреслюють багато діячів, що відображено в роботах по психології спорту [1, 3].

У кіберпсихології воля висвітлюється або в рамках комп'ютерної ігрової залежності, або в рамках проблем педагогіки та розвитку особистості. У роботі, А.В. Гришиної [2,6,10] показано, що проблемне використання інтернету пов'язане в підлітків зі зниженням таких характеристик вольової саморегуляції як здатність до постановки цілей і планування діяльності. М.М. Чебикіна [7] навпаки, вказує на те, що комп'ютерні ігри сприяють формуванню вольових якостей особистості. D. Himrelstein et al. [9] пишуть про те, що кіберспортсменам властиві різнобічні знання комп'ютерних ігор, вміння мислити стратегічно і приймати швидкі рішення, здатність адаптуватися до різних тактик противника, уникати відволікання, підтримувати належний рівень уваги. С.С. Grren et al. [8] відзначають, що в учасників комп'ютерних ігор покращується просторова увага, знижується імпульсивність як реагування на нецільові стимули.

Воля проявляється там, де виникають проблеми на шляху до мети: зовнішні (час, простір, протидія людей, фізичні властивості середовища і ін.) або внутрішні (деструктивні відносини і установки, хворобливі стани, втома, нерішучість та ін.) перешкоди. Саме подолання перешкод вимагає зусилля волі - особливого стану нервово-психічної напруги, мобілізуючого фізичні, інтелектуальні та моральні сили людини. Зовнішні та внутрішні «бар'єри», відбиваючись у свідомості, викликають вольове зусилля, яке створює необхідний тонус – мобілізаційну готовність до подолання труднощів.

Основа вольових якостей – висока моральність, захопленість і прагнення до певної мети, працьовитість, наполегливість, терплячість, витримка, рішучість, сміливість, впевненість у своїх силах, дисциплінованість, воля до перемоги [5].

Висновки.

- 1) Воля – це свідоме управління людиною своєю діяльністю та поведінкою, що виявляється у прийнятті рішення, подоланні труднощів і перешкод на шляху досягнення мети, виконання поставлених завдань.
- 2) Одним із шляхів формування вольової сфери людини є її моральне виховання.
- 3) Розвиток сили волі передбачає утворення та зміцнення вольових якостей особи, формування вольових зусиль і контроль за своєю поведінкою.
- 4) Різні вольові якості формуються різними шляхами.
- 5) Кіберспортсмену для розвитку вольових якостей необхідно мати: по-перше, власний досвід багаторазового здійснення вольових зусиль в умовах тої чи іншої ведучої діяльності, по-друге, розвиваючий та виховний вплив «самовиховання».

Для ефективності в ігровій діяльності кіберспортсмену потрібно проявляти особистісні вольові якості, такі як дисциплінованість, дотримання правил і норм поведінки у грі; наполегливість, тобто здатність доводити до кінця прийняті рішення, досягати поставленої мети, долаючи всілякі перешкоди на шляху до неї; цілеспрямованість, що виявляється в підпорядкуванні людиною своєї поведінки на шляху до здійснення мети, готовності віддати всі сили і здібності для її досягнення; ініціативність – активно і сміливо діяти; мужність – іти до досягнення мети, незважаючи на програш; прояв рішучості особистості, яка буде проявляється в швидкому продуманому виборі тактики ведення гри задля поставленої мети, визначенні способів її досягнення, також здатність людини долати почуття страху і розгубленості (сміливість).

1. Гогонов ЕН, Мартянова БИ. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия»; 2004. 224 с.
2. Гришина АВ. Психологические факторы формирования игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте. Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И Герцена. 2008;88:77-81.

3. Ильин ЕП. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры. Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена; 2000. 486 с.
4. Імас Є, Петровська Т, Ганага О. Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал. 2021;1:75-81.
5. Крылова ТИ, Брасалин АИ, Чернышева МД. Структура годичного цикла тренировки высококвалифицированных шорт-трековиков. Теория и практика физической культуры. 2011;11:13.
6. Смолл Г, Ворган Г. Мозг онлайн: Человек в эпоху Интернета. Москва: КоЛибри; 2011. 352 с.
7. Чебыкина НН. Влияние компьютерных игр на человека. Теория и практика профессионального образования: педагогический поиск. 2007;9:193-194.
8. Green C, Bavelier D. Learning, attentional control, and action video games. Curr Biol. 2012;22(6):197-206.
9. Himrrelstein D, Lim Y, Shapiro J. An exploration of mental skills among competitive League of Legend players. International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulation. 2017;9(2):1-21.
10. Khodakovskaia OV, Bogdanovskaya IM, Koroleva NN, Alekhin AN, Lugovaya VF. Problematic Internet Usage and the Meaning-Bases Regulation of Activity Among Adolescents Communications in Compbter and Information Science, Springer, Cham. 2018;859

Науковий керівник:
кандидат пед.наук,
професор Петровська Т.В.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ У РОБОТІ ЗІ СПОРТСМЕНАМИ

Гринь Олександр

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Психологічний тренінг як один із активних методів навчання, розвитку, психотерапії активно застосовують у різних галузях. Накопичено певний досвід теоретичних та практичних досліджень цієї проблеми [1,3,4,6,7,8], що показує різноманітність підходів.

У роботі зі спортсменами психологічний тренінг все частіше застосовують, але в тих випадках, коли вирішуються конкретні завдання підготовки спортсменів, спрямовані на кінцевий результат – формування психічної готовності та здатності ефективно взаємодіяти в команді задля досягнення запланованого результату [2,5,6,9].

Результати дослідження. Психологічний тренінг не є директивною формою навчання, тим самим прийняття ситуації тренінгу учасниками, рольової поведінки осіб, які беруть участь у ньому, відбувається як на свідомому, так і на підсвідомому рівнях. Це важливо для підготовки спортсменів до змагальної діяльності в екстремальних умовах, які сприяють руйнуванню сформованих небажаних когнітивних утворень і на перший план виходять підсвідомі поведінка та автоматизм професійних вмінь та навичок. Соціально-психологічний тренінг створює умови для формування групових та індивідуальних схем поведінки та дій, які може використати спортивна команда чи кожний спортсмен у нових, іноді змодельованих екстремальних умовах змагань.

Термін «тренінг» застосовується для визначення широкого кола методик, що базуються на різних теоретичних принципах. У педагогічній та психологічній науках тренінг визначається як: комплекс активних методів соціально-психологічної підготовки; метод розвитку особистості; вид групової психологічної роботи [2,4]. Це має безпосереднє відношення до відповідної роботи психолога як з конкретним спортсменом, так і зі спортивною командою або певною групою спортсменів.

Відсутня єдина класифікація тренінгів, зокрема виділяють тренінги, що спрямовані на розвиток навиків саморегуляції, комунікативні тренінги, тренінгові підходи, що стимулюють зростання особистості, навчальні тренінги тощо, тобто існують різні види психологічних тренінгів. У психотерапії тренінг – це сукупність психотерапевтичних, психокорекційних та навчальних методів, спрямованих на розвиток навичок, самопізнання та саморегуляції, спілкування та міжперсональної взаємодії, комунікативних та професійних умінь.

До тренінгів саморегуляції включають аутогенне тренування різних варіантів та тренінг біологічного зворотного зв'язку, які спрямовані на розвиток здатності контролю та управління психофізіологічними функціями, на оптимізацію емоційного стану та зниження психічного напруження, що виникає у спортсменів внаслідок дії різних чинників тренувальної та змагальної діяльності.

До комунікативних тренінгів або тренінгів комунікативних вмінь, що застосовуються в роботі зі спортсменами, належать переважно групові варіанти поведінкового та соціально-психологічного тренінгу. Вони проводяться з метою формування та удосконалення загальної комунікативної готовності особистості спортсмена взаємодіяти з іншими в команді (наприклад, для осіб, які відчують певні труднощі, що пов'язані зі спілкуванням). Відмінності між поведінковим та соціально-психологічним тренінгом умовні. Відомим критерієм для розмежування цих близьких технологій удосконалення навичок комунікації можуть бути їхні різні цільові установки. Загалом для корекції особистісних проблем спортсменів зі стійкими невротичними проявами поведінки виправдано застосування терміна «поведінковий тренінг», як той, що відображає спрямованість комунікативної корекції. Термін «соціально-психологічний тренінг» більш доцільний при роботі зі спортсменами з метою формування або розвитку комунікативних навичок.

Застосування комунікативних тренінгів у роботі зі спортсменами є важливою складовою діяльності психолога з огляду на те, що, допомагаючи спортсменам працювати разом задля досягнення спільної мети, а також знижуючи значущість перемоги, можливо не тільки створювати позитивне соціальне середовище та психологічний клімат в команді, а й підвищувати результати. Сутність експериментальних завдань у багатьох випадках передбачає здебільшого спільну стратегію діяльності спортсменів і є такою, що спрямована на суперництво, що призводить до негативних наслідків, а головну роль відіграє надмірний акцент на перемогу та перевагу. Змагальна орієнтація дуже часто спричиняє високі рівні досягнення як в індивідуальних, так і в командних видах спорту. Тому, так звані кооперативні ігри – це ефективне доповнення до традиційних змагальних ігор, слід використовувати (за певних обставин та методичного супроводження) як дієвий тренінг розвитку співробітництва між спортсменами, спрямований на покращення взаємодії в команді.

До тренінгів особистісного зростання відносять тренінгові заняття, що мають різні теоретичні основи та спрямовані переважно на розвиток окремих сторін особистості спортсменів – учасників тренінгу (самопізнання, навички соціальної перцепції, усвідомлення сенсу, розвиток стратегії особистісного розвитку спортсменів тощо). З огляду на значні відмінності в концепціях особистості, поняття особистісне зростання не є однозначним [2].

«Тренінг особистісного зростання спортсмена» – це збірне поняття, що означає розвиток особистості з точки зору цінностей та сенсу життя та спрямованості суб'єктів спортивною діяльністю. Кожний сучасний тренінговий метод, що має особистісну орієнтацію, характеризується власною методологією розвитку особистості.

Одним із підходів до реалізації особистісного зростання в процесі тренінгу є проведення тематичного тренінгу, тобто фокусування уваги на будь-якій темі, яка проходить через програму занять. Методика проведення такого варіанта тренінгу має тематичну спрямованість. Темі можуть стосуватися відбору до складу команди за певними критеріями самосвідомості або самооцінки спортсменів, професійних особливостей та якостей, сенсу спортивного життя, удосконалення спортивної майстерності тощо.

Навчальні тренінги також становлять збірну групу і спрямовані на удосконалення, передусім навичок, необхідних для професійної діяльності, де визначаючим фактором є ефективність взаємодії, спрацьованість, згуртованість спортсменів тощо. Особливого значення така робота набуває у спортивній команді. Програма таких тренінгів формується відповідно до запиту конкретної спортивної групи.

Серед різноманітності тренінгів можна виокремити деякі основні прийоми або процедури, які можуть бути доповнені різними варіантами вправ: на саморегуляцію; невербальної комунікації; для роботи з розвитку професійно важливих якостей (креативності, уваги, тактичного мислення спортсменів); тренуванням певних навичок взаємодії, зворотним зв'язком тощо.

Таким чином, можна сформулювати основні положення тренінгової роботи: набуття вмінь і навичок саморегуляції, спілкування та взаємодії; встановлення контакту та розуміння намірів іншого при відпрацюванні професійних навичок, формування моделі майбутньої спортивної діяльності; розвиток здатності адекватно оцінювати себе та інших, здатності до усвідомлення особистісного та групового досвіду; корекція власних установок.

Висновок. У межах психологічної роботи зі спортсменами тренінг розуміється як комплекс активних групових методів і як процес, що має перетворюючий (трансформуючий) вплив на особистість. У цьому сенсі чітко висвітлюється головна системотворча сутність психологічного тренінгу – психологічний вплив на особистість спортсмена, який в своїй довільній формі є мотивованим і переслідує мету зміни або зміцнення поглядів, думок, відношень, установок та інших психологічних утворень суб'єкта спортивної діяльності.

1. Вулканова ЯХ. Тренінг уверенности для юных спортсменов и подростков. Краснодар: КГФКСТ; 2005. 32 с.
2. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2015. 276 с.
3. Зернова ТИ. Тренінг личностного роста для спортсменов подросткового возраста: учеб.метод. пособ. Краснодар: КГУФКСТ; 2005. 22 с.
4. Ольшанская СА. Влияние психологического тренинга на развитие личности спортсмена: учеб.метод. пособие. Краснодар: Изд-во КСЭИ; 2003. 78 с.
5. Спортивная психология: в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия. Волков ИП, Цикунова НС, составители. Москва: Сов. Спорт; 2005. 286 с.
6. Унисталь Л-Э. Ментальный тренинг для спорта. В: Актуал. пробл. спорт. науки в подготовке спортсменов к Олимпийским играм. Матер. Междунар. конф.; 2004; Минск. Минск: ЗАО «Веды»; 2004:14–21.
7. Фейдимен Дж. Фрейгер Р. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. Москва: Три Л; 1996. Т. 2. 208 с.
8. Gauron E. Mental training for peak performance. Lansing. New York: Sport Science Associates; 1984.
9. Levleva L, Orlick T. Mental links to enhance healing: An exploratory study. The Sport Psychologist. 1991;5:25-40.

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНИХ ЕМОЦІЙ ФУТБОЛІСТІВ

Демчук Тарас

Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне

Актуальність дослідження. Спортивна діяльність висуває підвищені вимоги до індивідуально-психологічних особливостей футболістів. Зокрема, під час тренувань можуть виникнути між гравцями непорозуміння, конфлікти, неприязнь тощо.

Для того, щоб у футболіста на змаганнях виникли оптимальні почуття, емоційні стани, необхідно, щоб уже в процесі тренування і підготовки до змагань він по можливості детальніше ознайомився з умовами та обставинами майбутніх змагань. З цією ж метою корисно в процесі тренування ширше використовувати змагання як метод підготовки, що сприяє формуванню досвіду переживання змагальних емоцій і способів володіння ними.

Результати дослідження. Проведене емпіричне дослідження схильності до конфліктної поведінки футболістів за методиками: «Самооцінка конфліктності», «Оцінка рівня конфліктності особистості» та тест-опитувальник К. Томаса на поведінку в конфліктній ситуації.

Під час проведення тестів «Самооцінка конфліктності» та «Оцінка рівня конфліктності особистості» було виявлено, що більшість футболістів мають невисокий рівень конфліктності. Такі футболісти вміють залагоджувати конфлікти і уникати неприємних ситуацій. Але коли того вимагає сформована ситуація, вони готові рішуче відстоювати свої інтереси, що свідчить про цілеспрямованість футболістів і доведення будь-якої справи до кінця. Високий ступінь конфліктності виявлено тільки у двох футболістів, які самі найчастіше шукають приводи для спорів та полюбляють посперечатися. За такою поведінкою ховається глибинне відчуття особистої неповноцінності.

Провівши дослідження за допомогою методики К. Томаса було виявлено, що більшість спортсменів (32,6 %) виявляють компроміс в конфліктній ситуації. Це ефективний спосіб, оскільки спортсмени, які використовують цей спосіб намагаються знайти злагоду між учасниками конфлікту, що досягається за допомогою взаємних поступок. Також зустрічається співпраця (28,3 %). В поведінці спортсменів це виявляється в тому, що в конфліктній ситуації вони приходять до альтернативи, яка цілком задовольняє інтереси обох сторін. Щодо компромісу (23,9 %), то спортсмени, які використовують цей спосіб намагаються знайти злагоду між учасниками конфлікту, що досягається за допомогою взаємних поступок.

У ході дослідження виявлено, що важливу роль у попередженні та подоланні конфліктів у футболістів відіграє психолог.

Робота психолога з подолання конфліктної поведінки футболістів повинна відповідати вирішенню таких завдань: поліпшення морально-психологічного мікроклімату в команді, завдяки вдосконаленню освітнього й культурного рівня футболістів; набуття тренером нових, а також удосконалення наявних знань і умінь з подолання конфліктів у команді футболістів; сприяння розвитку самоосвіти тренера футбольної команди з проблеми конфліктності особистості; виявлення позитивного досвіду тренера з подолання конфліктної поведінки у футболістів.

Висновки. Одним із шляхів підвищення ефективності колективно-психологічної підготовки є діагностика та мінімізація конфліктної взаємодії членів спортивної команди.

Таким чином, подолання конфліктної поведінки у футболістів є важливим напрямком роботи практичного психолога і повинне здійснюватися за такими основними напрямками: просвітницька робота, профілактична робота, діагностична робота (індивідуальна і групова), консультативна робота (індивідуальна і групова), корекційна робота (групова та індивідуальна).

1. Бузнік АІ. Проблема конфліктної взаємодії у футбольних командах. Молода спортивна наука України: зб. наук. статей в галузі "Фізична культура і спорт. 2001; (5):123-125.
2. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. Київ: Олімпійська літ.; 2007. 298 с.
3. Григорьянц АИ. Психолого-педагогическая помощь в деятельности спортсмена. Теория и практика физической культуры. 2006;(6):36-38.
4. Люшен Г. Спорт и культура. Спорт, дух. ценности, культура. Москва; 1997;2:135-140.

**Науковий керівник
канд.психол. наук,
доцент Демчук О.О.**

ЧИННИКИ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТРЕНЕРА ЗІ СПОРТСМЕНАМИ

Зливков Валерій

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

Актуальність дослідження. Психологія ефективною комунікації як розділ практичної психології завжди була у центрі емпіричних досліджень, оскільки саме комунікація вважається основним засобом мотивації до формування тих чи інших вмінь, навичок і рис особистості, зокрема й спортсмена.

Результати дослідження. Натепер широковживане поняття «комунікація» походить саме від латинського «communico», «communicare» (ділити один з одним), а в XV столітті утверджується в англійській мові. Індоевропейський корінь *mu-* вказує на значення чогось спільного, спільність сенсу слова або поведінки. Латинське *mu-* має значення публічних виплат за Українська Вікіпедія спілкування тлумачить як передачу інформації у будь-якій формі від однієї особи до іншої безпосередньо або за допомогою засобів зв'язку будь-якого типу. Дана стаття має білоруський аналог – «Зносіны». Натомість російська сторінка Вікіпедії визначає спілкування («общение») відповідно до великого психологічного словника та має посилання 111 мов світу, зокрема англійське «Communication» з акцентом на міжособистісному спілкуванні та описом моделей комунікації, поширених не лише у психології, а й насамперед у менеджменті та політиці; французьке «La communication», де наголошуються аспекти внутрішньо групового та міжгрупового спілкування. У спільній діяльності спілкування виконує свого роду компенсаторну функцію по відношенню до кожного з її учасників.

Натепер вважається, що найбільш ефективним у взаємодії тренера зі спортсменами є міжособистісне довірче спілкування – тобто процес, перебіг якого визначається численними планованими і непланованими контактами, накопиченням суб'єктивно значущої, емоційно забарвленої інформації про іншу людину, побудови і стабілізації відносин, що завершуються психологічною близькістю як кульмінаційним пунктом розвитку довірчих відносин. Міжособистісне довірче спілкування тактично спрямоване на встановлення психологічного контакту, оптимальної психологічної дистанції, натомість стратегічно – на формування дружніх довірчих відносин (Wiese, Yukelson, 1991).

Нами визначено наступні стадії довірчого спілкування:

- I. Встановлення першого контакту і формування образу іншої людини, установки на контакт;
- II. Формування міжособистісних відносин:
 - а) когнітивна підстадія: досягнення згоди і поділу позицій;
 - б) підстадія емоційної підтримки;
 - в) підстадія саморозкриття, особистісна стадія;

III. Стабілізація міжособистісних відносин. Довірче спілкування поліфункціональне, тобто реалізує функції соціально-психологічні, психологічні та психотерапевтичні - від встановлення і збереження психологічного контакту, міжособистісних відносин до релаксації, відновлення і збереження душевної рівноваги.

Підставами для того аби вважати спілкування утрудненим є: 1) його відмінності від моделей оптимального спілкування, 2) недостатній результат (відмінність отриманого результату від поставлених цілей), 3) незадоволеність суб'єктів спілкування процесом його перебігу; 4) конфлікти, сварки, роздратування, що виникають в процесі спілкування та негативно позначаються на взаєминах партнерів. У широкому сенсі під утрудненим спілкуванням розуміється поява у взаємодії будь-якого роду проблем, а у вузькому – воно являє собою нерозуміння, що виникає в процесі спілкуванні. Утруднене спілкування негативно позначається на мотивації спортивних досягнень та психологічному благополуччі спортсменів.

Складність організації, функціонування та розвитку людського суспільства така, що необхідними є й інші зв'язки людини з людиною, що базуються на ставленні до іншого як до об'єкта, а не суб'єкта. Найпростіший приклад – передача знань, яка ставить учня в положення об'єкта, зобов'язаного засвоїти, наприклад, таблицю множення або таблицю Менделєєва незалежно від того, подобається йому це чи ні. Регламентацією виконання соціальних ролей, взаємозамінністю їх виконавців суспільство позбавляє людину її унікальності, а різнопорядкові ієрархічні структури суспільного життя, насамперед психологічні маніпуляції, позбавляють людину її цінності, роблячи не метою, а засобом. І, водночас, одна і та ж ситуація може залучати різних людей у різні типи взаємодій, які один в одного перетікають, утворюючи гібридні форми, конкурують один з одним тощо. Тонка структура соціальної взаємодії визначається власне партнерами; саме від них – від їх потреб, цілей, розуміння ситуації – залежить, чи ставляться вони один до одного як до суб'єкта чи як до об'єкта, як до мети або як до засобу. За таких умов актуалізується дослідження мотивації спілкування. Так, для творчого спілкування мотивація спрямована на партнера, процес і результат; для особистісного – на партнера і процес, для ігрового – на процес (Eccles, Tran, 2012).

Висновки. Отже, для звичайного, комунікативного спілкування основним моментом, що надає йому сенс, є передача інформації. Спілкування тренера та спортсменів – це спосіб мотивації спортсменів до діяльності, особистісних і спортивних досягнень. Зазвичай, людське спілкування ніколи не буває ні власне комунікативним, ні виключно творчим, воно завжди має комунікативно-творчий характер, з переважанням того чи іншого компонента.

1. Eccles DW, Tran KB. Getting them on the same page: Strategies for enhancing coordination and communication in sports teams. *J Sport Psychol Action*. 2012;3(1):30-40.
2. Wiese DM, Weiss MR, Yukelson DP. Sport psychology in the training room: A survey of athletic trainers. *Sport Psychol*. 1991;5(1):15–24.

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ

Кисельова Олена

Косівщинська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат Сумської обласної ради,
с. Косівщина, Сумський район;

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, м. Суми

Актуальність дослідження. Актуальною проблемою сьогодення є пошук та застосування новітніх технологій для поліпшення стану здоров'я учнів з особливими освітніми потребами, зокрема із порушеннями слуху. Адже таким дітям необхідний індивідуальний підхід, чітке формулювання завдань, комплексний вплив на організм в цілому. Педагогічні спостереження й експериментальні дослідження Н. Байкіної, Н. Бернштейн, М. Бессарабової, Р. Боскіс, Н. Букуна, О. Гозової, Я. Крет, С. Кульбиди, О. Кунінець, Н. Лещій, І. Ляхової, П. Пиптюк, М. Шеремет, Ж. Шиф та ін. дозволяють виділити такі особливості рухової сфери учнів із порушеннями слуху: недостатньо точна координація й непевність рухів, що проявляється в основних рухових навичках; відносна сповільненість оволодіння руховими навичками; труднощі збереження статичної й динамічної рівноваги; відносно низький рівень розвитку просторового орієнтування; уповільнена реагуюча здатність, швидкість виконання окремих рухів і темпу рухливості; відхилення в розвитку моторної сфери: дрібної моторики кисті, пальців рук, узгодженості рухів окремих ланок тіла в часі й просторі, переключання рухів, диференціювання, ритмічності рухів, розслаблення, що характеризують недостатню фізичну підготовленість дітей і підлітків. Усе це обумовлене загальними причинами, структурою слухового дефекту, недостатністю мовної функції, скороченням обсягу інформації, станом рухового аналізатора, ступенем функціональної активності вестибулярного аналізатора [1, с.16; 5].

Результати дослідження. Зважаючи на актуальність досліджень рекомендується використовувати різні методи та форми занять для збільшення фізичної рухливості дітей, враховуючи інтереси, задатки та можливості кожної дитини з порушеннями слуху. Інноваційні технології створюють умови, які допомагають всебічному розвитку підростаючої особистості. На відміну від традиційних технологій, інноваційні націлені на результат, а не на сам процес. Під час занять, в яких присутні інноваційні технології, на головний план ставиться організація заняття для дітей. Головне, щоб заняття відповідало інтересам дитини. Одними із основних завдань інноваційних технологій сьогодні є підвищення у дітей мотивації до занять з фізичного виховання та стимулювати їх до здорового способу життя. Інноваційні технології направлені на особистість дитини, тобто на індивідуальний розвиток, орієнтований на особистість кожної конкретної дитини. Це технології, які створюють на заняттях простір для формування особистісних якостей (стійкість уваги, запам'ятовування, швидкість засвоєння отриманої інформації, темп діяльності, розвиток задатків дитини тощо) [3]. Позитивний вплив інноваційних технологій проявляється в тому, що педагоги враховують інтереси дітей під час планування навчального матеріалу. Інновації мають створити таку атмосферу на заняттях, коли діти з порушеннями слуху будуть відчувати себе комфортно, виконуватимуть фізичні вправи легко та без навантажень. Такі технології мають особистісно-орієнтований характер, створюють оптимальні умови для навчання та виховання дітей з особливими освітніми потребами. Серед причин, які визначають впровадження інноваційних технологій в процес фізичного виховання дітей з порушеннями слуху, є: низький рівень фізичної активності, а також фізичної підготовленості учнів з порушеннями слуху; не враховуються інтереси дітей, відсутній індивідуальний підхід до занять та ін. Саме розуміння того, що фізична освіта потребує формування нового, інноваційного, дає поштовх до оновлення методів та засобів фізичного виховання учнів з порушеннями слуху.

Головною спрямованістю використання інноваційних технологій щодо покращення рухової активності дітей має бути розвиток слабких фізичних якостей, формування правильної постави, збільшення мотивації до фізичних вправ і правильного способу життя, поліпшення маси тіла дитини та ін. У процесі впровадження інноваційних технологій в освітній процес, необхідне навчання фахівців галузі фізичного виховання. Для цього потрібно відвідувати: курси підвищення кваліфікації, семінари, конференції, вебінари, майстер-класи, заняття з обміну досвідом та інше [1]. У системі використання різних методів навчання і виховання дітей із порушеннями слуху С. Кульбіда констатує, що у постійно зростаючій мережі спеціальних закладів загальної середньої освіти жестова мова стала оригінальним надбанням сучасної сурдопедагогічної практики [4, с. 10]. Вільно володіючи жестовою мовою, учні значно легше розуміють та аналізують повідомлення, навчальний матеріал з фізичного виховання. Тобто враховуються особливості навчання, які є необхідними з урахуванням ролі, яку відіграє національна жестова мова у навчально-виховній діяльності учнів [4, с. 11].

Головними видами занять із розвитку фізичного стану дитини з порушеннями слуху, є заняття, які мають на меті:

- а) розвивати психомоторику (рухова терапія, прогулянки, ранкова гімнастика та ін.);
- б) покращувати загальну моторику (пальчикова гімнастика, утримування різних предметів);
- в) розвивати навички самообслуговування через покращення стану опорно-рухового апарату та розвитку вестибулярного апарату;
- г) розвивати дихальну систему для профілактики прояву різноманітних захворювань;
- д) спортивні змагання та свята [2, с. 26].

Усі ці види занять доречно проводити з використанням інноваційних технологій. Так, планшетні комп'ютери можна використовувати, якщо педагог знаходиться в спортивному залі і треба знайти швидко потрібну інформацію до заняття. За допомогою WI-FI-з'єднання він може знайти, наприклад, рухливу гру чи продемонструвати фото-фрагменти з виконання вправи, створити динамічну модель та презентацію. Фітнес-браслети – це гаджети, які контролюють рухову активність дітей та дозволяють підтримувати гарний фізичний стан, дотримуючись гігієнічних норм. Пристрій використовується для визначення температури тіла, пульсу, артеріального тиску, психоемоційного стану дитини. Для визначення кількості калорій та кроків використовується спідометр і кардіомонітор. Під час занять чи досліджень рекомендується створити біо-журнал з даними про фізичний стан кожного учня з порушеннями слуху із конкретними показниками. Доцільним є застосування комп'ютерних програм (програма «Shape») для моніторингу фізичного розвитку дітей означеної категорії, зокрема, контролю за станом здоров'я. Таке дослідження здійснюється щомісячно в закладі з урахуванням статистичних обстежень.

Висновки. Отже, інноваційні технології у сфері фізичного виховання не тільки роблять цікавими заняття з фізичної культури, а й підвищують мотивацію у дітей, якісно покращують систему фізичного навчання, зменшують час на засвоєння учнями знань. Інноваційні технології мають на меті позитивно змінити зміст освіти, організацію педагогічної діяльності, вирішити актуальні проблеми інформаційної доступності, в тому числі і засобами жестової мови, комп'ютерного програмного забезпечення та ін.

1. Байкіна НГ, Пиптюк ПФ. Методика корекції рухової сфери у глухих школярів під час орієнтування на заняттях з оздоровчого туризму. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2021:15-24.
2. Котяй Ні, Ногас АО. Базові принципи застосування засобів лікувальної фізичної культури для дітей з особливими потребами. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2017;1:22-27.

3. Кулик НА. Аналіз інноваційних підходів у системі фізичного виховання дітей. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015;6(50):10-17.
4. Кульбіда СВ. Теоретико-методичні засади використання жестової мови у навчанні нечуючих [автореферат]. Київ: 2010. 35 с.
5. Кульбіда СВ, Литовченко СВ, Таранченко ОМ, Жук ВВ, Литвинова ВВ. Навчання дітей із порушеннями слуху: навчальний посібник. Харків: Ранок «Кенгуру»; 2019. 184 с.

**Науковий керівник:
доктор пед. наук,
професор Кульбіда С.В.**

ТЕСТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Колесникова Катерина

**Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського,
м. Одеса**

Психологічна стабільність залежить від різних психологічних властивостей особистості, а також від стану нервової системи і, як правило, вдосконалюється з накопиченням життєвого досвіду. Врахування психологічної стабільності особистості і колективу в цілому важливе у всіх сферах діяльності людини. Це безсумнівно важливо і в спортивній діяльності. У даній роботі ми пропонуємо один з можливих підходів до оцінки психологічної стабільності особистості і колективу в цілому. У цьому дослідженні ми розглядаємо психологічну стабільність особистості як адекватну реакцію на зовнішній стимул інтелектуальної природи. Ми припустили, що психологічна стабільність передбачає значну кореляцію характеристик IQ та EQ. Дійсно, правильна і глибока оцінка конкретної ситуації залежить від параметра IQ, і адекватна емоційна реакція залежить від параметра EQ. Психологічна стабільність, про яку йдеться, звісно істотно залежить від віку людини. Дослідження проводилось за участю 186 працівників підприємства технічного профілю віком від 30 до 65 років. Усі учасники експерименту мають високу кваліфікацію у своїй галузі. В експерименті брали участь приблизно дві третини чоловіків та третина жінок. Учасники експерименту пройшли тестування за методом Айзенка [1] для визначення параметра IQ та за методом Люсіна [2] для визначення параметра EQ.

Потім вся група була розділена на три підгрупи з найвищим, середнім та найнижчим значеннями параметра IQ (114,107,98). Далі для кожної групи визначали коефіцієнт кореляції R^2 між характеристиками IQ та EQ. В результаті цього дослідження виявилось, що найкраща кореляція між характеристиками IQ та EQ спостерігається для підгрупи з найнижчим середнім значенням IQ. Можна припустити, що це пов'язано з тим, що у разі більшого значення параметра IQ адекватна емоційна реакція на інтелектуальний стимул блокується певними логічними міркуваннями особистості. Важливо зазначити, що отриманий результат стосується випадку впливу інтелектуального зовнішнього стимулу на людину. У разі інших зовнішніх впливів можуть з'явитися інші закономірності впливу значення IQ на кореляцію параметрів IQ та EQ.

Оскільки у всіх підгрупах значення коефіцієнта R^2 виявилось нижчим від бажаного, було розроблено та застосовано так званий метод кореляційної селекції (МКС) у колективі. Була створена комп'ютерна програма, алгоритм якої передбачає почергове видалення кожного члена зі списку підгрупи та обчислення коефіцієнта кореляції без видаленого члена, потім його повернення та видалення іншого члена підгрупи і знову обчислення коефіцієнта кореляції, тощо. Таким чином можна визначити членів колективу, які найбільш суттєво

погіршують кореляцію. Далі, відповідні точки видаляються для досягнення бажаного значення параметра R^2 (наприклад, у нашому випадку $R^2 \approx 0,95$). Зауважимо, що запропонований підхід до визначення психологічної стабільності особистості являє собою один з можливих підходів. Очевидно, що за допомогою цього підходу можна виявити певні сторони цієї характеристики. Однак запропонований одночасно МКС розширює можливості дослідження колективу і виявлення членів колективу, які потребують особливої уваги і дослідження.

1. Айзенк Г, Вильсон Г. Как измерить личность. Москва: «Когито-центр»; 2000. 283с.
2. Люсин ДВ. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: Психологическая диагностика. 2006;4:3-22.

**Науковий керівник
доктор псих. наук,
професор Саннікова О.П.**

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНОГО РІВНЯ АДАПТАЦІЇ ДО М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Коробейніков Георгій, Коханевич Анатолій, Дудник Олександр
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку спортивної науки спрямований на вивчення закономірностей адаптації функціональних систем організму спортсменів до умов підвищеної інтенсивності фізичних та психоемоційних навантажень (Платонов В.М., 2014; Турлыханов Д.Б, Коробейникова Л.Г., 2021). На сучасному етапі, постає проблема контролю за змінами станів, які є наслідком спортивної діяльності. Узагалі функціональний стан організму спортсмена відображає інтегральний комплекс елементів функціональної системи, відповідальної за ефективність виконуваної діяльності (Mishchenko V.S., 2017; Коробейніков Г.В., 2018; Mirzaei B., 2019). Однак ураховуючи, що психоемоційні реакції, які виникають у спортсмена в умовах тренувальної і змагальної діяльності обумовлені, насамперед, змінами психофізіологічних функцій, актуальним виявляється завдання психофізіологічного контролю за станом організму спортсмена в умовах тренувальної та змагальної діяльності. Серед багатьох досліджень в галузі спортивної фізіології відсутні інтегральні критерії психофізіологічного стану спортсменів за результатами комплексної оцінки.

Метою роботи було вивчення зв'язку між рівнем психофізіологічного стану людини та ступенем адаптації до напруженої м'язової діяльності.

Було досліджено дві групи спортсменів з різним ступенем рівня адаптації до фізичних навантажень. Психофізіологічний стан оцінювався за допомогою системи «Мультипсихометр-05». Автономна регуляція ритму серця досліджувалась за допомогою системи «Фазаграф».

Результати дослідження. Виявлено кращі значення сенсомоторних реакцій у осіб з високим рівнем адаптації до напруженої м'язової діяльності. Розгляд часу моторної реакції та часу центральної обробки інформації свідчить про більш уповільнені реакції у досліджених із середнім рівнем адаптації до напруженої м'язової діяльності.

Проведений аналіз вегетативної регуляції ритму серця свідчить, що практично за всіма показниками між групами обстежених з різним рівнем адаптації до напруженої м'язової діяльності виявляються достовірні різниці. Більші значення середнього квадратичного відхилення та варіаційного розмаху у осіб із високим рівнем адаптації до напруженої м'язової діяльності свідчить про посилення вагусного впливу на систем регуляції

ритму серця. Достовірне зниження значень показників низькочастотного спектру, як VLF так і LF вказує на послаблення симпатичної активації вегетативної регуляції ритму серця при зростанні рівня адаптації до напруженої м'язової діяльності. Достовірне зниження значення високочастотного спектру ритму серця (HF) вказує на послаблення парасимпатичної активації системи вегетативної регуляції у осіб з високим рівнем адаптації до напруженої м'язової діяльності. Це узгоджується із динамікою відношення низькочастотної до високочастотної компоненти (LH/HF).

Висновок. Отже, результати свідчать про збалансованість механізмів вагусно-симпатичного тону у людини в умовах зростання рівня адаптації до напруженої м'язової діяльності. При цьому, спостерігається одночасне уповільнення активації симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, що відображає результат адаптації до напруженої м'язової діяльності.

1. Коробейников ГВ, Турлыханов ДБ, Коробейникова ЛГ, Никоноров ДМ, Воронцов А. Контроль психофизиологического состояния борцов высокой квалификации. Теория и методика физической культуры. 2021; 65(3):35-41.
2. Mishchenko VS, Korobeynikova L., Korobeynikov GV. Psychophysiological state of qualified athletes with different level of neurodynamics functions. Cherkasy University Bulletin: Biological Sciences Series. 2017;2: 45-53.
3. Тропин Ю, Коробейников Г. Модельные характеристики технико-тактической подготовленности борцов высокой квалификации греко-римского стиля различных весовых категорий. Наука в олимпийском спорте. 2019;2: 29-35.
4. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К.: Олимпийская литература, 2015. Т. 1,2. 770 с.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ХУДОЖНІХ ГІМНАСТОК МЕТОДОМ ЕННЕАГРАМИ

Кузовенкова Єлизавета

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Еннеаграма особистості – розділ клінічної психології, що допомагає розділити психотипи (еннеатипи) людей на 9 типів, які у свою чергу доповнюються теоріями крил, рівнів, центрів та ін. Знання базових основ еннеаграми допоможуть тренерам проводити ефективну психологічну підготовку спортсменів, здійснювати їх відбір та налаштовувати тренувальний процес, тощо. Ми підготували декілька методичних вказівок, порад для тренерів при роботі з окремими еннеатипами у художніх гімнасток, незалежно від їх віку та рівню підготовки.

Результати дослідження. Ми вже зазначили, що існує теорія центрів у еннеаграмі. Кожен центр поєднує у собі три еннеатипи. Перший, тілесний, включає 1 та 8,9 тип. Емоційний центр має 2, 3 та 4 еннеатипи. Третій ж, інтелектуальний, у свою чергу включає 5, 6 та 7 еннеатипи. Розглянемо детальніше роботу з тілесним центром еннеатипів на прикладі художніх гімнасток.

Еннеатип 1. Перфекціоніст, ідеаліст, організатор.

Діти, що відносяться до першого еннеатипу, часто проявляють себе у намаганні домогтись кращого результату у всьому, за що вони беруться. Максимально раціональні, не сильно емоційні, проте завжди точні і порядні. Інколи можуть здаватись навіть дорослішими за свій вік, адже самосвідомість цього еннеатипу є однією із провідних якостей. Це проглядається у відповідальному ставленні до усіх завдань, які дає тренер – як від організаторських, так і до технічних чи фізичних. Гімнастка може навіть виправляти інших

подруг по команді, адже вона “знає, як правильно” та намагається давати поради, як зробити краще.

Поради у спілкуванні з такими гімнастками :

1. Намагайтесь показати, що завжди можна знайти щось хороше з неідеального.
2. Підтримуйте гімнастку у бажанні зробити щось нове, та не вимагайте від неї ідеального результату – набагато краще буде, якщо вона розумітиме, що не завжди результат виправдовує засоби.
3. Ви можете пропонувати гімнастці брати участь у тренувальному процесі зі сторони судді – вона завжди бачить помилки інших та може більш доступно їх пояснити своїм подругам по команді, ніж сам тренер.

Еннеатип 8. Босс, лідер, шеф.

Гімнастки, що відносяться до восьмого еннеатипу, часто стають капітанами команд. Справжні лідери, що можуть керувати усією групою, навіть якщо у її складі будуть доросліші гімнастки. Завжди мають авторитет та не терплять зверхнього ставлення до них ні зі сторони команди, ні зі сторони тренерів, через що можуть виникати конфліктні ситуації.

Поради у спілкуванні з такими гімнастками :

1. Намагайтесь використовувати їх управлінську енергію у корисному руслі. Необхідно привчити гімнасток-капітанів команди до того, що повинна бути взаємодопомога у команді, а вони є “контролерами” цих дій.
2. Хваліть гімнастку за бажання бути першою, але і вчіть, що не завжди потрібно намагатись керувати усім та усіма.
3. Проявляйте до таких дітей більше ніжності, адже вони звикли до жорстких рамок свого еннеатипу, що може перерости у нездорові рівні розвитку.

Еннеатип 9. Миротворець, посередник, цілитель.

Головна цінність дев'яток – гармонія у всьому, що їх оточує. Тому у будь якому колективі вони будуть намагатись досягти миру, спокою та добра з усіх сторін. Часто інтровертовані. Такі гімнастки, відчуваючи “свою” музику зможуть максимально злитися з нею, досягнувши максимально гармонічного образу, який вони здатні передати на килимі.

Поради у спілкуванні з такими гімнастками :

1. Намагайтесь допомогти гімнастці відчувати свої емоції та глибинні переживання, адже вони часто можуть їх просто ігнорувати, намагаючись досягти гармонії.
2. Запитуйте думки цієї гімнастки під час вибору музики змагальної композиції, адже це зможе підвищити її артистичний компонент оцінки.
3. Назначайте таку гімнастку “охороною командного спокою”. Вона із задоволенням може впоратись із завданнями підтримувати гармонію всередині команди.

Висновки:

1. Використання еннеаграми є складним та не до кінця відкритим питанням у країнах СНД, проте вже широко використовується у США та країнах Європи. Розвиток цього розділу психології покладається на фахівців з-за кордону та підхоплюється нашими молодими спеціалістами.
2. Психологічна підготовка художніх гімнасток повинна підбиратись до кожної спортсменки суто індивідуально, виходячи із її еннеатипу, його рівня розвитку, крила та центру. Усі ці показники можна легко діагностувати за допомогою спеціальних тестів Девіда Деніелса або Різа та Хадсона. Вивчаючи іноземну літературу з еннеаграми ми також дійшли до висновків, що рівень розвитку еннеатипу, його крило та центр також є архіважливими при комплексній оцінці рівня психологічного розвитку гімнастки.
3. При роботі з тілесним центром необхідно враховувати гіпервразливість цих еннеатипів. Поради, що ми зазначили вище, можуть допомогти розуміти дітей не

лише в звичайному тренувальному процесі, а й у зв'язку тренер-спортсмен під час кризисних періодів (наприклад, у перехідному віці).

1. Панграцці А. Подорож всередину себе. Еннеаграма як теорія особистості. 2011.
2. Різо ДР, Хадсон Р. Мудрість еннеаграми. 1999.

ЗАСТОСУВАННЯ НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ (НЛП) В СПОРТІ

Куш Олена

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Психічна стабільність спортсмена є фундаментом успіху в момент змагань. Так як змагання – це досить екстремальна ситуація для спортсмена, то адекватне сприймання, розумові здібності та здатність контролювати свою емоційну сферу є важливими показниками, які забезпечують найвищий результат діяльності. Адекватне оцінювання своїх можливостей і здатність йти на виправданий ризик робить спортсмена невразливим та підвищує його конкурентоспроможність. Зосередженість на своїй техніці, на своєму стані, на своїх бажаннях повинні бути на першому місці, але більшість спортсменів зациклені на своєму супротивнику, що, в свою чергу, є для них руйнівною тенденцією. Отже, для того, щоб досягати бажаних результатів, спортсмену необхідно навчитися технікам, які дозволили б йому адекватно використовувати свій потенціал у відповідності зі сформованою ситуацією під час змагань, тобто проявити психічну стійкість [1].

Вдосконалення і модернізація психологічної підготовки спортсменів, використання психологічних можливостей для результативності виступів, зумовлюють пошук і розробку нових психотехнологій в спорті.

Результати дослідження. В останні роки нейролінгвістичне програмування (НЛП) набуває все більшої популярності та вважається досить ефективним і перспективним інструментом рішення великої кількості психологічних проблем.

Нейролінгвістичне програмування (НЛП), як психологічний напрям, сформувався в 70-ті роки ХХ-го століття. Даний напрям займається виявленням, формалізацією і передачею успішного досвіду в найрізноманітніших галузях життєдіяльності, в тому числі і спорті, передаючи досвід досягнення стратегії успішності шляхом моделювання, за допомогою застосування ряду психологічних технологій[2].

Використання НЛП є дуже перспективним методом, і це доведено багаторічною практикою зарубіжних фахівців. Технології нейролінгвістичного програмування активують глибинні психофізіологічні ресурси несвідомої сфери психіки (підсвідомості), що в свою чергу допомагає вирішити цілий ряд різноманітних задач, основна з яких – це досягнення високих спортивних результатів [3].

Вплив НЛП на діяльність спортсменів на сьогодні вивчено не достатньо. Найцікавішою, на нашу думку, областю застосування НЛП в спортивній психології є аналіз індивідуальних особливостей сприйняття спортсменом інформації, або активність його репрезентативних (сенсорних) систем. Накопичений досвід спортсмена психофізіологічно закодований в його нервовій системі у вигляді комбінацій образів, звуків і відчуттів. У процесі застосування технік НЛП, психолог виявляє або створює тригер (подразник), викликаючи стійку асоціацію у спортсмена з конкретним уявленням, звуком або відчуттям, і за допомогою психологічної настанови (програмування) закріплює зв'язок між ними створюючи «бажаний стан». Найбільш ефективно подібні настанови працюють при корекції передстартових станів[2] для запуску потрібного для перемоги, психо-емоційного стану.

Використання методик НЛП в процесі психологічної підготовки для вирішення різних завдань тренувального і змагального періодів сприяє:

- зниженню рівня емоційної напруги;
- збереженню стабільного психологічного стану на тренуваннях і змаганнях;
- розвитку самоконтролю, підвищення впевненості в собі;
- поліпшенню концентрації;
- зникненню страху при освоєнні елементів високої технічної складності;
- розкриттю власних ресурсів та покращенню можливостей спортсмена.

Перебуваючи в стані оптимальної мобілізованості, спортсмени показують високі результати на тренуваннях і змаганнях [4].

Висновок. НЛП – це інтегративна галузь знань, що містить в собі елементи психоаналізу, гештальт-терапії, гіпнозу, ідеомоторного тренування, а також лінгвістичні патерни, що створюють трансівні стани різної глибини. Крім цього в НЛП використовуються компоненти поведінкової психології.

Нейролінгвістичне програмування забезпечує швидкі зміни і рішення проблем спортсмена, причому реалізує все це в безумовно ефективному та екологічному режимі.

Метод НЛП може зайняти достойне місце в психологічній підготовці спортсменів, так як навчає більш ефективній саморегуляції, направлений на максимальне виявлення і розкриття власних можливостей, моделювання оптимального стилю поведінки та реалізації його в системі професійної спортивної діяльності.

1. Алексеев АВ. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Ростов-на-Дону: Феникс; 2006. 352 с.
2. Височина ЛН. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: монография. Москва: Спорт; 2020. 304 с.
3. Ковалев СВ. Основы нейролингвистического программирования: введение в человеческое совершенство. Москва: Твои книги; 2011. 208 с.
4. Чернышов БМ, Юнин АМ, Крепак-Орлова ЮЮ. Нейролингвистическое программирование (НЛП) в коррекции спортивной работоспособности. В: Медицина для спорта. Материалы I Всероссийского конгресса; 2011 Сен. 19-20; Москва. Москва; 2011. 576 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ЯК ФАКТОРУ УСПІШНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ

Кущенко Ніна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Дослідження індивідуально-психологічних якостей спортсменів, що визначають успішність спортивної діяльності показали, що проблема стресостійкості спортсменів є недостатньо вивченою. Існує чимала кількість робіт присвячена проблемам стресу [2, 3, 4, 5, 6], але наразі актуалізує розгляд стійкості до стресу поява дисгармонійних та деформуючих компонентів, які негативно впливають на становлення спортсменів як професіоналів й не сприяють розвитку їхньої стресостійкості. Це обумовило актуальність дослідження особливостей прояву резистентності як фактору успішності змагальної діяльності у фігурному катанні на ковзанах.

Результати дослідження. На основі дослідження резистентності можна стверджувати, що її слід розглядати як здатність чинити опір, протидіяти негативним або несприятливим обставинам, стресовим ситуаціям та значному напруженню в діяльності. Резистентність

значною мірою обумовлена індивідуально-психологічними особливостями особистості спортсмена та є суто індивідуальною.

Суттєвими факторами, що визначають резистентність є сила нервової системи, типологічні властивості темпераменту (фундамент емоційної стійкості), установка й мотивація, рівень самооцінки та ін. Одним з важливих чинників є відповідний тип темпераменту, що визначається різною силою резистентності, як специфічною психологічною властивістю. Зокрема, дані свідчать, що психологічні властивості холеричного та меланхолічного типів темпераменту розглядаються як більш вразливі до несприятливих ситуацій і умов життя, вони схильні до психопатологічних проявів – неврастенії у холерика та істерії у меланхоліка. «Золоту середину» складають сангвінічний та флегматичний темпераменти – їх врівноваженість є проявом по-справжньому життєздатної нервової системи [1]. Проте, незважаючи на явні «виграшні» типологічні властивості притаманні спортсменам, в фігурному катанні зустрічаються представники всіх типів темпераменту.

Зазначається, що при незначному та середньому ступені психоемоційного напруження ефективність діяльності зростає у всіх людей, незалежно від того, які типологічні особливості прояву властивостей нервової системи їм притаманні. Однак, при значному напруженні ефективність діяльності погіршується раніше у осіб зі слабкою нервовою системою. Спортсмени з високою виразністю сили нервових процесів виявляють стійкість до значного психоемоційного напруження, тоді як при середній стресогенності суб'єкти зі слабкою нервовою системою демонструють високу ефективність діяльності, інколи, навіть, випереджаючи осіб з сильною нервовою системою. При подальшому збільшенні інтенсивності діяльності, підвищенні значущості результату праці відбувається зниження ефективності діяльності у осіб зі слабкою нервовою системою. В той же час у представників сильного типу в подібних умовах відбувається мобілізація ресурсів і, як наслідок, зростання результативності діяльності.

Відзначаючи велику схильність спортсменів зі слабкою нервовою системою до дистресу, дане явище пояснюється тим, що у зазначених в спокої енерговитрати вище і це свідчить про меншість енергетичних ресурсів, які можуть бути мобілізовані в умовах стресу, особливо в процесі безпосередньої підготовки до змагань та виступів [6].

Аналіз отриманих результатів свідчить, що спортсмени з психологічними властивостями характерними для сангвінічного типу є досить працездатними та впевненими в собі, а їх спортивні результати стабільні і, як правило, на змаганнях вони досягають кращих результатів, ніж на тренуваннях. Перед виступом такі спортсмени знаходяться в стані «бойової готовності». Змагальні результати спортсменів з психологічними властивостями характерними для холеричного типу є недостатньо стабільними, тобто мають незначну ступінь рез-сті, а перед виступом схильні перебувати в стані «передстартової лихоманки», що досить часто не дозволяє їм повністю реалізувати свої можливості на змаганнях. Спортсмени з психологічними властивостями характерними для флегматичного типу мають досить стабільні результати на змаганнях й перед виступом найчастіше знаходяться в стані «бойової готовності». Змагальна результативність спортсменів з психологічними властивостями характерними для меланхолічного типу є нестабільною, адже їм властива висока тривожність, низький рівень резистентності, що породжує невпевненість в своїх силах та сприяє виникненню стану «передстартової апатії», а, подекуди й «передстартової лихоманки». Останнє, часто, виснажує спортсмена внутрішньо й призводить до небажаних форм передстартових емоційних станів, що заважає досягненню високих спортивних результатів у фігурному катанні на ковзанах.

Висновок. Резистентність є однією з провідних якостей, що визначають успішність спортивної діяльності у фігурному катанні на ковзанах. Отримані результати дозволяють зазначити, що спортсмени з різними психологічними властивостями темпераменту диференціюються за рівнем резистентності, що може розглядатись як резерв успішності змагальної діяльності спортсменів у фігурному катанні на ковзанах.

1. Андреева ЕА, Аксенова ТЮ. Социальная психология: практикум: учеб. пособие для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 2006. 480с.
2. Бодров ВА. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528с.
3. Гринберг Д. Управление стрессом. М., С.-Петербург, Н.-Новгород, Воронеж.: ПИТЕР, 2002. 480с.
4. Китаев-Смык ЛА. Психология стресса. М.: Наука, 1983. 367с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 125с.
6. Церковский АЛ. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости. Вестник Витебского государственного медицинского университета; 2011. Т. 10, № 1. с. 6 – 19.

Науковий керівник
канд.пед.наук,
професор Гринь О.Р.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЕЛІТНИХ БОРЦІВ ДО ЗМАГАНЬ

Луданов Кирило¹, Луданов Данило²

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

²Національний авіаційний університет, аерокосмічний факультет, м.Київ

Актуальність дослідження. Актуальним питанням сучасного етапу розвитку спортивної фізіології є вивчення функціонального стану спортсмена, який перебуває в умовах напружених фізичних та психоемоційних навантажень. В той же час велика кількість борців вдається до штучної дегідратації організму, яка в свою чергу являє собою як фізичне, так і психоемоційне навантаження[2].

Стани організму спортсмена, які виникають в процесі спортивної діяльності відображають інтегральний комплекс елементів функціональної системи відповідальної за її ефективність. Враховуючи, що зміни властивостей психічних реакцій, які виникають у спортсменів в умовах тренувальної і змагальної діяльності обумовлені, насамперед, різними станами нервової системи, доцільним виявляється визначення впливу штучної дегідратації організму на психофізіологічний стан елітних борців[1].

Комплексна оцінка психофізіологічного стану проводилася за допомогою апаратно-програмного психодіагностичного комплексу комп'ютерної системи «Мультіпсихометр-05».

Для вивчення ПФС та рівня працездатності нервової системи, нами були використані наступні тести: методика «Кольоровий тест Люшера», тест стандартними прогресивними матрицями Равена (Рейвена), методика «Баланс нервових процесів», методика визначення латентного періоду зорово-моторної реакції, методика визначення витривалості нервової системи, методика «Самопочуття, активність, настрої».

Результати досліджень та їх обговорення. В результаті проведеного нами етапного контролю в національні збірні України з греко-римської боротьби ми отримали наступні дані. За кольоровим тестом Люшера, виявляється тенденція до зростання вегетативного компоненту, але зростання рівня працездатності у елітних борців греко-римського стилю, які не вдаються до застосування штучної дегідратації організму вказує на те, що завдяки автономності спортсмени даної групи більш незалежні від зовнішніх впливів в умовах змагальної діяльності. Ця обставина вказує на зростання впливу вегетативних систем організму на психоемоційну регуляцію, а також збільшення автономності і зниженню впливу центральних механізмів регуляції психофізіологічних функцій організму борців.

Достовірно знижені значення показнику вегетативного коефіцієнту у борців, які застосовують штучну дегідратацію організму, порівняно із борцями, які не вдаються до

застосування штучної дегідратації організму, вказує на меншу залежність вегетативної нервової системи від зовнішніх чинників діяльності. Однак, знижені значення показнику автономності у борців, які застосовують штучну дегідратацію організму відображає наявність більшої залежності поведінкових реакцій та формування стратегій діяльності в умовах змагальної діяльності.

Проведений аналіз показників тесту «Шкали прогресивних матриць Равена (Рейвен)» серед борців греко-римського стилю, свідчить про погіршення когнітивних характеристик у борців, що не вдаються до штучної дегідратації організму порівняно із борцями, які застосовують штучну дегідратацію організму.

Аналіз даних тесту «Баланс нервових процесів» вказує на відсутність достовірної різниці за показниками точності та стабільності серед борців греко-римського стилю, які застосовують штучну дегідратацію організму і борців, що не вдаються до штучної дегідратації організму. Даний факт може свідчити про високі компенсаторні механізми за рахунок яких борці греко-римського стилю, які застосовують штучну дегідратацію організму і борці, що не вдаються до штучної дегідратації організму здатні проявляти на змаганнях і здобувати високі спортивні результати. За показником збудження виявляється достовірна різниця між борцями греко-римського стилю, які застосовують штучну дегідратацію організму і борців, що не вдаються до штучної дегідратації організму. Згідно наявної шкали, середнє значення показнику збудження у групі зі штучною дегідратацією відповідає балансу процесів збудження та гальмування нервових процесів. У групі без штучної дегідратації організму середнє значення показнику збудження вказує на наявність переважання показнику гальмування у нервових процесах.

Аналіз тесту «латентного періоду зорово-моторної реакції» свідчить про більш якісні характеристики зорово-моторної реакції у борців греко-римського стилю, які застосовують штучну дегідратацію організму. У борців, що не вдаються до штучної дегідратації організму виявляється тенденція до зростання латентного періоду простої зорово-моторної реакції і зниження стабільності реакції. Ця обставина вказує на погіршення швидкості переробки інформації та зростання психоемоційного напруження.

За показником витривалості нервової системи у борців, які застосовують штучну дегідратацію організму спостерігається тенденція до кращих значень (менше значення показника) значення нижнього та верхнього квантилів, аніж в борців, що не вдаються до штучної дегідратації організму. Показник стабільності, який характеризується рівнем варіативності, чим менший коефіцієнт варіації, тим вище стабільність в тесті. За даним показником, кращі результати спостерігається в борців, що не вдаються до штучної дегідратації організму. Високий показник скважності в обох групах свідчить про нераціональну організацію рухової активності в теппінг-тесті. В той же час, більші абсолютні значення стабільності (коефіцієнту варіації) у спортсменів, які застосовують штучну дегідратацію організму вказують на погіршення рівня стабільності відтворення частоти торкань при виконанні теппінг-тесту, що свідчить про наявність варіабельності під час рухової діяльності.

За показниками тесту «Самопочуття, активність, настрої» можна зробити висновок, що загалом ситуація з показниками «самопочуття», «активність» і «настрої» у борців греко-римського стилю, які застосовують штучну дегідратацію організму і борців, що не вдаються до штучної дегідратації організму не є критичною, проте у досліджуваних наявні відповіді нижче за норму, які вказують на помірну нервово-психічну напругу (функціонального стану).

Висновки. Етапний контроль на навчально-тренувальному зборі засвідчив різні показники ПФС та рівня працездатності нервової системи у борців греко-римського стилю.

Отримані результати вказують на те, що борці, які застосовують штучну дегідратацію організму відрізняються від борців, які не вдаються до застосування штучної дегідратації організму за ознаками працездатності, із одночасним зниженням автономності при

формуванні стратегій діяльності, а також одночасно менш досконалим механізмом вегетативних реакцій.

Аналіз показників тренду (по збудженню) підтверджує висновки про переважання процесів гальмування в борців, що не вдаються до штучної дегідратації організму. В свою чергу у групі зі штучною дегідратацією, навпаки, підтверджуються висновки про переважання процесів збудження над гальмівними. Адаже середні значення знаходяться в межах середнього рівня при наявності тенденції зміщення показників в сторону зростання про, що свідчать значення нижнього та верхнього кuartилів. Що може характеризувати про нервово-психічну напругу (функціонального стану) на що, також вказують показники тесту «Самопочуття, активність, настрій». В той же час у борців, що не вдаються до штучної дегідратації організму виявляється тенденція до зростання латентного періоду простої зорово-моторної реакції, яка також вказує на зростання психоемоційного напруження.

Дослідження психофізіологічного стану елітних борців виявило високі компенсаторні механізми за рахунок яких борці греко-римського стилю, які застосовують штучну дегідратацію організму і борці, що не вдаються до штучної дегідратації організму проявляють на змаганнях для здобуття високих спортивних результатів.

1. Filaire E, Maso F, Degoutte F, Jouanel P, Lac G. Food restriction, performance, psychological state and lipid values in judo athletes. *Int J Sports Med.* 2001; 22:454-459. doi: 10.1055/s-2001-16244.
2. Коробейніков ГВ, Коробейнікова ЛГ, Луданов КВ, Міщенко ВС, Луданов Д. Р. Варіабельність серцевого ритму елітних борців в умовах застосування штучної дегідратації організму. *Український журнал медицини, біології та спорту.* 2020;5(4):26.

**Науковий керівник
доктор біол.наук,
професор Коробейніков Г.В.**

IMPACT OF SPORTS FANDOMS ON FANS WELL-BEING

Svitlana Lukomska

**Phd, senior researcher of the Department of methodology and theory of psychology
Institute of Psychology named after G.S. Kostuyk NAPS, Kyiv, Ukraine**

Relevance of research. Sports fans are individuals interested in and following sports through their psychological connections with teams or athletes. Nowadays, sports fans can watch different kinds of sport games or follow their favorite teams and athletes via various media platforms. We examined associations between ingroup identification with one's fan community, perceived social connections gained through engagement in the fan interest, and wellbeing.

Research results. Sports fans are people who have strong emotional attachments to their favorite team, athlete, and/or sport. They are loyal, enthusiastic, and spend a considerable amount of their time and money consuming the team product. Whether buying tickets to games, purchasing a jersey of their favorite player, or gathering with friends and family to watch the game on TV, sport fans are fanatical about their obsession with sport. In everyday speech, the word fans has a broad meaning, used loosely to describe anyone who forms an intense affective bond with a particular property, whether or not they share those feelings with anyone else. Sometimes, being a fan means nothing more than pressing a "like" button on some Facebook page. Fandom, on the other hand, refers to those who claim a common identity and a shared culture with other fans. According to B. D. Olawa (2020), a "transnational cultural fandom" is a setting in which cultural texts are interpreted 'across national, geographical, cultural and linguistic borders'. Studies focusing on transcultural fandoms consider the transcultural to be a powerful force for challenging the

hegemony of the 'global'. One unique aspect of sport fandom is in its collectivism. Based on its collectivist characteristics, sport is in fact a widely consumed content within the mass media. Drawn by the massive exposure via media, the public are aware of daily sports news, and social facilitation triggers people to join the discourse of the latest topics. Sports provide content to the media, and sponsors are eager to join in with this massively consumed content for exposure. This has become a prevalent phenomenon in the globalized world, where social scientists call this synergistic relationship among the sports entity, media, and sponsors the global sport media complex. The present findings yield several implications regarding fan groups (C. N. Plante, S. Reysen). First, the results reinforce what fan researchers have said for years – that fan groups are a source of individual well-being. Presently, we highlight social connections as the mediating mechanism behind this relationship, but it should be noted that specific fan groups may provide other means of support, such as social support, practical aid (e.g., money, advice), and coping resources. The results tended to support intragroup helping as a mediator of the relationship between identification and self-esteem and psychological well-being. The results highlight a possible mechanism contributing to the benefits of belonging to fan groups and illustrate the possible benefits of helping others within one's fan group.

Conclusions. The results showed that ingroup identification was positively related to well-being. Fans' motivation to participate in the fan community for social connections, but not purpose in life or escapism, mediated the relationship between ingroup identification and wellbeing. Further research regarding specific types of aid and resources provided to fans across different fan groups is needed in future studies.

1. Olawa BD, Idemudia ES, Umeh CS. The association between psychological commitments to team and mental health of football fans within an academic setting. *J Happiness Stud.* 2020;21(5):1549–59.
2. Plante CN, Reysen S, Chadborn D, Roberts SE, Gerbasi KC. 'Get out of my fandom, newbie': A cross-fandom study of elitism and gatekeeping in fans. *J Fandom Stud.* 2020;8(2):123-146.

СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Марченко Оксана, Антонова Людмила

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Фізична культура як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості [3].

Наукові дослідження свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні зниження зацікавленості уроками фізичної культури в школі й негативного ставлення до занять фізичними вправами взагалі [1]. Питання ставлення учнів до занять фізичною культурою вивчали А. М. Войлоков [2] та В. О. Попов [4]. Порівнюючи особливості ставлення до різних предметів, А. М. Войлоков розкрив основні причини зниження інтересу старшокласників до уроків фізичної культури й виявив його вплив на їхнє ставлення до занять фізичними вправами. Створення необхідних умов для формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою, а також збереження бажання школярів постійно удосконалювати свої фізичні якості протягом тривалого часу є однією з актуальних проблем.

Методи та організація досліджень. Для дослідження було проведено анкетування респондентів, в якому взяли участь школярі 5-9 класів ЗЗСО I-III ступенів м. Краматорська, Донецької області у кількості 362 особи, серед яких – 168 дівчат та 194 хлопця. Процедура наукових досліджень проводилася відповідно до етичних стандартів відповідального комітету з прав людини за погодженням та письмовою згодою директорів шкіл та батьків респондентів, що підтверджується відповідними документами.

Результати дослідження. Для визначення відмінностей у ставленні хлопців і дівчат до занять фізичною культурою, респондентам було поставлене наступне питання: «Ваше відношення до уроків фізичної культури?» (табл. 1, 2). Більшість учнів середнього шкільного віку (59,7 %) позитивно ставиться до уроків фізичної культури й відвідують їх із радістю.

Отож, хлопці з 5-ого по 9-й клас (56,7–71,2 %) з великим бажанням йдуть на уроки фізичної культури. Відвідують уроки без особливого бажання в 5-му класі – 27,3 %, в 6-му – 40,6 %, в 7-му – 15 %, в 8-му – 43,3 %, в 9-му – 20,3 %. Варіант відповіді «взагалі не подобається займатися руховою активністю» не обрав жоден учень. Лише не велика кількість хлопців відмітили що в їх школі відсутня спортивна база та інвентар (7-й клас – 2,5 %, 9-й клас – 3,5 %). Не подобається програма та нецікаво на уроках 3 % п'ятикласників, 5% – 7-му та 9-му класах.

Таблиця 1

**Ставлення школярів щодо відвідування уроків з фізичної культури (хлопці),
(n = 194), %**

Варіанти відповідей	Класи				
	5-й (n=33)	6-й (n=32)	7-й (n=40)	8-й (n=30)	9-й (n=59)
З великим бажання йду на урок фізичної культури	66,7	59,4	77,5	56,7	71,2
Відвідую уроки без особливого бажання	27,3	40,6	15	43,3	20,3
Не подобається особистість вчителя	3	0	0	0	0
Нецікаво, не подобається програма	3	0	5	0	5
Відсутня спортивна база та спортивний інвентар	0	0	2,5	0	3,5
Взагалі не подобається займатися руховою активністю	0	0	0	0	0

Що стосується дівчат (табл. 2), то їх позитивне ставлення до уроків з фізичної культури коливається від 37,8 % до 75,9 % в залежності від віку. Значний відсоток школярок відвідують уроки без особливого бажання (5-й клас – 34,2 %, 6-й клас – 24,1 %, 7-й клас – 53,1 %, 8-й клас – 45,7 %, 9-й клас – 37,8 %). В порівнянні з хлопцями дівчата обрали для себе варіант відповіді «взагалі не подобається займатися руховою активністю» (5-й клас – 2,9 %, 7-й клас – 3,1 %, 8-й клас – 2,9 %, 9-й клас – 8,1 %).

Таблиця 2

**Ставлення школярів щодо відвідування уроків з фізичної культури (дівчата),
(n = 168), %**

Варіанти відповідей	Класи				
	5-й (n=35)	6-й (n=29)	7-й (n=32)	8-й (n=35)	9-й (n=37)
З великим бажання йду на урок фізичної культури	51,5	75,9	43,8	48,5	37,8
Відвідую уроки без особливого бажання	34,2	24,1	53,1	45,7	37,8
Не подобається особистість вчителя	8,5	0	0	0	0
Нецікаво, не подобається програма	2,9	0	0	0	8,1
Відсутня спортивна база та спортивний інвентар	0	0	0	2,9	8,1
Взагалі не подобається займатися руховою активністю	2,9	0	3,1	2,9	8,1

Висновки. Здійснена порівняльна характеристика ставлення школярів середніх класів до уроків фізичною культурою. Визначено що ставлення хлопців і дівчат до відвідування уроків фізичною культурою є різним. Результати проведеного анкетування, свідчать, що у хлопців з 5-го по 9-й клас зростає позитивне ставлення до відвідування уроків фізичної культури, що може свідчити про формування мотивації до занять руховою активністю. У дівчат навпаки, з 5-го до 9-го класу зменшується бажання відвідувати уроки фізичної культури, що вказує на брак внутрішньої усвідомленої мотивації на фізичну культуру. Отже, формування позитивного ставлення до фізичної культури в школярів потребує цілеспрямованої та системної діяльності, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність учнів і створення позитивного емоційного фону.

1. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів [автореферат]. Умань; 2003. 22 с.
2. Войлоков АМ. Исследование отношения учащихся старших классов к урокам физической культуры и путей воспитания интереса к ней [автореферат]. Ленинград; 1972. 22с.
3. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. НУФВСУ: Олімп. л-ра; Т.2. 2018. С.98-9.
4. Попов ВА. Исследование динамики отношения молодёжи к физической культуре и спорту и пути повышения её спортивной активности [автореферат]. Киев; 1979. 24с.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Моргосліп Дмитро

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Психологічне забезпечення та супровід є однією з важливих актуальних проблем вдосконалення системи підготовки спортсменів та знаходиться на одному рівні з необхідністю розвитку рухових якостей, техніко-тактичною підготовкою, медико-біологічним забезпеченням тощо. Проблема підвищення результативності та надійності змагальної діяльності привертає все більшу увагу фахівців танцювального спорту. В спортивних танцях техніка виконання знаходиться у значній залежності від психічного стану танцювальної пари, що обумовлює досягнення результату. Специфіка спортивних танців і змагальної діяльності пар дозволяють говорити про ситуаційну емоційну стійкість як про фактор, що забезпечує надійність і ефективність дій танцюристів. Також результативність діяльності спортсменів безпосередньо залежить від рівня психологічної підготовленості і включає в себе свідоме управління власним психічним станом в екстремальних умовах змагань [2, 3, 4]. Тому психологічний супровід танцювальних пар виступає важливим аспектом забезпечення надійності та успішності у змагальній діяльності спортсменів.

Мета дослідження – провести аналіз сучасних джерел літератури з психологічного супроводу підготовки спортсменів у спортивних танцях та визначати основні напрямки застосування супроводу.

Результати дослідження. Проведений аналіз науково-методичних джерел показав, що значна кількість фахівців зі спортивних танців зосереджують свою увагу у психологічному супроводі спортсменів на компонентах психологічної готовності до тренувальної та змагальної діяльності: мотивація, довільність, надійність, стійкість [1, 4, 6]. З сформованості даних компонентів складається здатність і бажання юних спортсменів не тільки займатися

спортивними бальними танцями, а й успішність та надійність у змагальній діяльності. У роботі [6, с.139] було встановлено, що юні спортсмени мають недостатній рівень сформованості даних компонентів психологічної готовності. Були виявлені статично достовірні відмінності між хлопчиками і дівчатками за рівнем сформованості внутрішньої мотивації та стійкості до зовнішніх подразників.

Окремим важливим аспектом є загальна психологічна характеристика спортивних (бальних) танців як виду спорту для ефективного забезпечення психологічного супроводу танцювальних пар. Дана характеристика танцювального спорту з позицій різних класифікацій: професійної, психологічної, класифікації за характером рухової активності в змаганнях, способу визначення спортивного результату, за особливостями організації рухів спортсмена і переважної ролі тих чи інших функціональних систем в забезпеченні їх робочого ефекту [4, 7].

Також є дуже актуальним використання та впровадження комплексу психологічних вправ в тренувальному процесі зі спортивних танців. Результати отримані фахівцями [5, 6] показують ефективність психологічного супроводу у системи підготовки спортсменів в танцювальному спорті.

Висновки. На основі проведеного аналізу, визначено що на даний час недостатня кількість джерел по психологічній підготовці спортсменів, які займаються спортивними танцями. Також відзначається подібність спортивних танців з іншими складно координаційними видами спорту (фігурне катання, художня гімнастика і ін.). Однак танцювальний спорт має і свої яскраво виражені відмінності. Потребує подальше вивчення питання психологічного супроводу підготовки спортсменів у спортивних танцях, з метою досягнення успішності та надійності у змагальній діяльності.

1. Белоусова ЕВ. Психологическая подготовка к выступлению на сцене. Вестник научных конференций. 2020; 5-4: 8-9.
2. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2018. 46 с.
3. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ: Олімпійська література; 2015. 276 с.
4. Лопушанская А, Мария С. Психологическая устойчивость в танцевальном спорте и ее влияние на уровень выносливости спортсмена. Инновационные технологии в науке и образовании. 2019;354-356.
5. Москаленко Н, Демідова О. Спортивні танці для дітей: інноваційні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017; 1;203-208.
6. Пархоменко ЕА, Дубовова АА, Прицюк ОЕ. Особенности психологической готовности юных спортсменов к занятиям спортивными и бальными танцами. Физическая культура и спорт. Олимпийское образование. 2019;138-140.
7. Серова ЛК, Чернышева ЛГ, Сидоров ЕИ. Психологическая характеристика танцевального спорта. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2019;1(167):393-397.

**Науковий керівник
канд.пед.наук,
професор Гринь О.Р.**

СПОРТИВНА МОТИВАЦІЯ ПЛАВЦІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Моспан Марина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Тривале і ефективне заняття спортом передбачає наявність комплексу специфічних установок по відношенню до себе і своєї спортивної діяльності, які визначають якісну своєрідність свідомості особистості спортсмена. До них відносяться установки на досягнення успіху і раціональне прийняття можливої невдачі; участь у змагальній боротьбі; самореалізацію в обраному виді діяльності; дотримання норм спортивної етики, поваги до суперника; самовизначення в колективі; особистісний саморозвиток; реалізація вольової поведінки; спокійне ставлення до себе і до своєї діяльності; завищена самооцінка і рівень життєвих домагань; самостійна і ініціативна поведінка.

Низький рівень розвитку самосвідомості підлітків, що займаються спортом, проявляється у слабкому прояву цих установок, і є однією зі значних причин, що призводять до ослаблення у них спортивної мотивації.

Тому одним із завдань загальної психологічної підготовки спортсменів підліткового віку є розвиток здатності до самопізнання, самоствавлення і самовизначення в спортивній діяльності.

Результати дослідження. Дослідження проводилося на базі Бориспільської дитячої спортивної школи, відділення плавання серед спортсменів 11-14 років, як юнаків так і дівчат. Загальна кількість піддослідних 22. Спортсмени мають II та III дорослі розряди, та I та II юнацький.

Для визначення мотиваційних факторів занять спортом нами була використана методика (О. О. Моїсєєва, Т. В. Огородова). Методика дозволяє визначити мотиваційні фактори (причини), чому підліток займається спортом. Опитувальник застосовується для дітей підліткового віку від 11 до 16 років.

Порівняльний аналіз експериментальних даних свідчить, що всі мотиваційні фактори (прагнення до самовдосконалення; прагнення до самоствердження; соціальні настанови; задоволення матеріальних потреб; прагнення до спілкування) розвинені на достатньо високу рівні у спортсменів як юнацького так і дорослого розрядів. Найбільші показники у мотиваційного фактору прагнення до самовдосконалення, який включає в себе потреби спрямовані на розвиток фізичних та вольових якостей. Ми вважаємо, що отримані дані говорять про те, що у даних спортсменів розрядників сформоване бачення себе у спорті та бажання вдосконалюватися як спортсмен для досягнення нових результатів у своєму спорті. Хоча, необхідно зазначити, що у спортсменів дорослого розряду показники вищі 87 %, а у спортсменів юнацького розряду 75% , можна зробити припущення про більш сформоване бачення досягнень у спорті.

На другому місці показники мотиваційного фактору прагнення до самоствердження у спортсменів юнацького розряду 63% та спортсменів дорослого розряду 77%. Даний показник включає в себе такі особливості особистості як бажання бути негірше інших, бути схожим на відомого спортсмена, прагнення до суспільного визнання, бути привабливим до протилежної статі.

На третьому та четвертому місці показники соціальної настанови 53% та 44% та прагнення до спілкування 55 та 70%. Дані показники мотиваційних факторів містять такі характеристики особистості як прагнення до збереження сімейних традицій та бажання спілкуватися з друзями в спортивному середовищі.

На останньому місці показники задоволення матеріальних потреб в обох групах. В групі з юнацьким розрядом 35% та у спортсменів дорослого розряду 48%. задоволення матеріальних потреб включає в себе бажання отримати матеріальні блага. На нашу думку плавання як спорт не настільки популярний в нашій країні як такі види спорту як футбол чи

теніс. І в цьому віці діти ще не бачать перед собою матеріальних перспектив від занять плаванням.

В 11-14 років зі зростом самосвідомості підлітки починають прагнути до ствердження свого «Я» в соціальному середовищі, в спілкуванні з однолітками переважно за рахунок розвитку фізичних якостей, починають замислюватися про своє місце і роль у житті суспільства.

У мотиваційній сфері спортсмени - плавці характеризуються помірно високим рівнем мотивації досягнення успіху (дорослий розряд 80 % і юнацький 66%) і низьким рівнем мотивації уникнення невдач (дорослий розряд 20 % і юнацький 34 %).

Отримані дані підтверджують наше уявлення про те, що успішність спортивної діяльності підтримується і обумовлюється емоційною сферою в структурі індивідуально-особистісних особливостей. Це говорить про високу потребу спортсменів досягати успіхів в різних видах діяльності, особливо в ситуаціях змагання. Для них характерна повна мобілізація внутрішніх ресурсів і зосередженість на реалізації поставленої мети.

Переважаюча мотивація на успіх свідчить про емоційну стабільність під час змагань, схильність до лідерства, нечутливість до загроз, високий рівень домагань. Спортсмени, орієнтовані на успіх, ставлять перед собою складні цілі та встановлюють високі вимоги до критеріїв успіху. Це сприяє мобілізації зусиль на досягнення успіху, але підвищує ризик до травмуючого впливу невдач (особливо після серії поразок).

Незначне переважання мотивації, спрямованості на досягнення успіху, на момент дослідження, недостатньо для того, щоб спортсмен повністю віддався під час змагань.

В індивідуальних видах спорту як юнацького так і дорослого розрядів спортсмени-плавці характеризуються високим рівнем прояву таких волевових якостей, як цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, самостійності та ініціативності.

Статистично значимі відмінності між групами юнацького та дорослого розряду виявлені за параметрами цілеспрямованості, наполегливості та завзятості, самостійності та ініціативності, рішучість і сміливість при рівні статистичної значущості (відповідно, $p < 0,05$, $p < 0,05$, $p < 0,05$, $p < 0,05$, $p < 0,05$).

Висновки. Одним із значущих для функціонування і розвитку спортивної мотивації є система відносин спортсмена до образу Я і своєї спортивної діяльності, які складають, з одного боку, зміст самосвідомості, а з іншого - зміст діяльності самосвідомості, яка реалізується через психічні процеси самопізнання, самоствавлення і самовизначення. Одним із завдань тренера є сприяння (за допомогою різних прийомів, засобів і методів) виникненню і функціонуванню процесів самопізнання, самоствавлення і самовизначення, які обумовлюють формування і функціонування спортивної мотивації. Ці стани, стабілізуючись, стають все менш залежними від впливу конкретної ситуації, все більше визначаючись внутрішніми факторами, в тому числі, і рівнем розвитку самосвідомості як психічного образу.

1. Андреев АН. Экспериментальное исследование мотивации в спорте. Санкт-Петербург: Питер; 2000. 330 с.
2. Гогонов ЕН, Мартыанов БИ. Психология физического воспитания и спорта. Москва: Академия; 2000.
3. Современная психология мотивации. Левитов ДА, редактор. Москва: Смысл; 2002.

ТИПОВІ ПЕРЕЖИВАННЯ СПОРТСМЕНОК ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ФІГУР ОБОВ'ЯЗКОВОЇ ПРОГРАМИ В АРТИСТИЧНОМУ ПЛАВАННІ

Новікова Анна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Спортсменкам в артистичному плаванні притаманні певні передстартові стани і переживання, як і в інших видах спорту [5]. Однак, на відміну від багатьох інших видів спорту, вправи на гіпоксію складають основу артистичного плавання. Постійні затримки дихання під час динамічних навантажень, неможливість носового дихання через присутність зажиму, короткі інтервали відпочинку та можливості дихати спричиняють додаткові складності та впливають на психологічний стан спортсменок.

Артистичному плаванню притаманні два види гіпоксії: гіпоксія рухова та гіпоксична. Обидва види призводять до зниження рівня кислороду у крові та тканинах організму, що призводить до втрати працездатності. Особливо це проявляється під час виконання обов'язкової програми, так званої «школи», коли спортсмен виконує елементи на максимальній затримці дихання за максимально тривалий час [4, 6].

Мета роботи: проаналізувати типові переживання спортсменок під час виконання фігур обов'язкової програми в артистичному плаванні.

Методи та організація дослідження. Педагогічне спостереження проводилось із участю 6 спортсменок рівня КМС та МС.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень тривожності під час змагань у спортсменок є підвищеним. Спостерігається хвилювання з приводу виступу на змаганнях на належному рівні, сумніви щодо власних сил. Ситуація також ускладнюється тим, що виступи у обов'язковій програмі є індивідуальними, а не командними і виконуються у тиші, а не під музику.

Ознаки та симптоми тривожного розладу можуть включали наступне:

- почуття тривоги
- відчуття безсилля
- відчуття наближення небезпеки, паніки або приреченості
- збільшення частоти серцевих скорочень
- прискорене дихання
- тремтіння
- відчуття слабкості або втоми.

Ці симптоми під час виступу на змаганнях можуть негативно вплинути на здатність спортсменів функціонувати відповідно до свого потенціалу.

Відчуття тривожності як негативний емоційний стан, що характеризується відчуттями нервозності, хвилювання і тривоги в поєднанні з активізацією або порушенням організму, під час виконання обов'язкової програми може погіршуватись тим, що спортсмен знаходиться у стані гіпоксії. Тривалість виконання фігури обов'язкової програми варіюється в залежності від складності та складу елементів певної фігури. Спортсменки високого класу здатні виконувати фігури протягом 1 хвилини в стані затримки дихання. Слід враховувати, що затримка дихання виконується в умовах активної фізичної роботи і напруги. Людина не може свідомо впливати на безумовні рефлексії, тому природно, що в умовах відсутності кисню підвищується рівень страху і тривожності. Досвідчені спортсмени здатні пригнічувати ці імпульси, проте подібна готовність досягається шляхом складних тренувань з підвищення гіпоксичної стійкості організму і вдосконалення дихальної функції за допомогою комплексів вправ на суші і в воді [2, 4].

Стан тривоги у спортсмена можна змодельовати в тренувальних умовах та досягти стану оптимальної змагальної тривожності [5]. Рекомендується в передзмагальний період проводити так звані «прикидки», які є моделлю змагальної діяльності. Проведення

«прикидок» - одне з найважливіших засобів психологічної підготовки спортсмена і підведення його до старту [1]. В артистичному плаванні проведення передзмагальної підготовки допоможе знизити рівень тривоги і страху під час виконання фігур на тривалій затримці дихання [3].

Висновки. Стан тривожності в змагальний період в артистичному плаванні може посилюватися необхідністю тривалої затримки дихання під час виконання обов'язкових фігур, яка, базуючись на безумовних рефlekсах, викликає стан тривоги і страху. Стан ускладнюється тим, що фігури виконуються при максимальному фізичному напруженні і в умовах повної тиші. У спортсменок немає концентруючих факторів у вигляді музичного рахунку, якому потрібно слідувати або команди, з якою потрібно скласти певний візерунок і виконувати синхронні рухи. Безсумнівно, всі ці чинники зумовлюють типові передстартові переживання.

1. Ахатов АМ, Работин ИВ. Психологическая подготовка спортсменов: учебно-методическое пособие. Набережные Челны; 2008:23-7.
2. Белоковский ВВ. Художественное плавание. Санкт-Петербург: Физкультура и спорт; 1985. 112 с.
3. Максимова МН. Факторы, определяющие спортивные достижения в синхронном плавании. МГЦОЛИФК: Методические разработки для студентов; 2011. 42 с.
4. Максимова МН. Теория и методика синхронного плавания. Москва: Спорт; 2017:5-23,182-203.
5. Петровская ТВ. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2014;4:60-63.
6. Federation internationale de natation. Fina.org [Интернет]. Lausanne:Federation internationale de natation; 2017 [цитовано 2020 вер.20]. Доступно на: https://www.fina.org/sites/default/files/as_rules_-_2017-2021_-_15092017_full_1.pdf

Науковий керівник:
кандидат пед.наук,
професор Петровська Т.В.

ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ ЯК ФАКТОРУ, ЩО ВИЗНАЧАЄ ГОТОВНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ

Онiкiєнко Марiя

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Дослідження психологічних факторів, які визначають успішність спортивної діяльності вказують на те, що серед різних властивостей особливу роль приділяють впевненості, зокрема впевненість розглядається як переконання спортсмена у своїй здатності досягти успіху [1,3,6].

Якщо молоді спортсмени мають не аби який талант та необхідний рівень фізичних здібностей для досягнення успіху, вони повинні володіти собою та мати впевненість у своїх силах, що вказує на необхідність спеціальної роботи спрямованої на формування цієї важливої можливості.

Впевненість можна поліпшити і розвинути наполегливою працею. Багато спортсменів вважають, що впевненість – це те, з чим ви просто народжуєтеся. Це не так. Впевненість – це навичка, якій можна навчитися, це навик, який потрібно формувати.

Результати дослідження. Відомо, що коли спортсмени відчують себе впевнено, вони з більшою готовністю можуть перетворити спортивний потенціал в чудову продуктивність. І

навпаки, коли вони відчують себе невпевнено, найменша невдача або найменша перешкода можуть мати надмірний вплив на їхню продуктивність [5].

Для багатьох спортсменів пояснення поняття впевненості в собі навряд чи необхідно, оскільки вони інтуїтивно знають, що це таке. Дійсно, впевненість у собі у деяких спортсменів настільки відчутна, що відображається у всьому, що вони говорять і роблять, в тому, що вони носять і як вони виглядають.

Впевненість це спеціальна навичка, якій можна навчитися використовуючи відповідні до цього методи та засоби психологічного впливу. Тому важливо, що формування впевненості у спортсменів є одним з важливих факторів, що визначає готовність до змагальної діяльності. Ця впевненість характеризується абсолютною вірою в свої здібності.

Досягнення в області продуктивності є найсильнішим фактором, що сприяє впевненості спортсменів. Коли ви успішно виконаєте будь-який навик, ви знайдете впевненість і будете готові спробувати щось трохи більш складне. Навчання навичкам повинно бути організовано у вигляді серії завдань, які виконуються поступово і дозволяють вам освоїти кожен крок, перш ніж переходити до наступного. Особистий успіх породжує впевненість.

Участь в успіху інших також може значно зміцнити вашу впевненість, особливо якщо ви вважаєте, що виконавець, з яким ви працюєте (наприклад, товариш по команді), повністю відповідає вашим власним якостям або здібностям. По суті, це викликає реакцію: "якщо вони можуть це зробити, я можу це зробити".

Словесне переконання – це засіб спроби змінити ставлення і поведінку оточуючих нас людей, і це включає в себе зміну їх впевненості в собі. У спорті тренери часто намагаються підвищити впевненість, переконуючи спортсменів в тому, що майбутнє завдання знаходиться в межах їх можливостей. Спортсмен може посилити впевненість, повторюючи повідомлення знову і знову собі в якості форми самопереконання.

Аналіз даних отриманих в ході досліджень свідчить про те, що спортсмени відчують себе впевнено, коли можуть перетворити спортивний потенціал на високий рівень досягнень. В той же час, відомо що, образний досвід пов'язаний з тим, що спортсмени відтворюють у своїй свідомості мультисенсорні образи успішного виступу. Завдяки створенню таких ментальних уявлень набагато більш ймовірно оволодіння певним завданням або набором обставин. Адже те, що вони бачать, це те, що вони отримують [1,2,4].

Зміни психофізіологічного стану можуть знизити почуття впевненості через такі явища, як м'язове напруження, прискорене серцебиття та інші. Тілесні відчуття, пов'язані зі змаганнями, повинні сприйматися як такі, що сприяють продуктивності, і цього можна досягти шляхом застосування відповідних заходів з управління стресом, таких як "техніка п'яти подихів" і "зупинка думки" [4,5]. Позитивні емоційні стани є кінцевим джерелом впевненості в собі і пов'язані з тим, як спортсмени контролюють емоції на змаганнях. Дуже часто важливість події породжує невпевненість в собі, ось чому так важливо контролювати свої думки і емоції. Допоможе в такій ситуації освоєння навичок уяви і концентрації.

Дослідження вказують, що соціальна підтримка, яка походить від тренера або товаришів по команді, може пом'якшити негативний вплив змагального стресу на рівень впевненості у собі. Крім того, участь спортсменів у програмах психічної підготовки з раннього віку, ймовірно, матиме позитивний вплив на формування їх впевненості, що може позначитися в їх дорослій спортивній кар'єрі.

Висновки. Отримані дані вказують, що впевненість – це одна з найважливіших якостей, якою може володіти будь-який спортсмен. З її допомогою спортсмени можуть повністю розкрити свій потенціал.

Формування впевненості у собі дозволяє спортсменам працювати на найвищому рівні досягаючи запланованого результату. В той же час впевненість в собі не повинна змушувати спортсмена швидко очікувати успіху. Такі помилкові переконання можуть привести до зарозумілості і надмірної самовпевненості. Вони також можуть призвести до того, що спортсмен стане занадто зосереджений на перемозі, а не на тому, щоб робити все можливе.

Перспективою подальших досліджень є пошук дієвих методів та засобів формування впевненості в психологічному супроводі підготовки спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення.

1. Багадирова СК, Организация психологического сопровождения в спорте (на примере команды дзюдоистов). В: Теоретические и прикладные проблемы психологии личности. Материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф.; 2010; Пенза. Пенза;107.
2. Воронова ВИ. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе. Наука в олимпийском спорте. Москва; 2013. 329 с.
3. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2015. 276 с.
4. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература; 2004. 441 с.
5. Родионов АВ. Психология – спорту высших достижений. Спортивный психолог. 2008;(1):4-7.
6. Сивицкий ВГ. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов. Спортивный психолог. 2008;(3):42-50.

**Науковий керівник
канд.пед.наук,
професор Гринь О.Р.**

КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ У СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ

Павлова Ольга

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. У підготовці спортсменів тренери особливу увагу приділяють фізичній, тактичній, технічній підготовки, а на психологічну підготовку практично не звертають уваги. Психологічна підготовка спортсменів є довгим і складним процесом. У цій підготовці задіяні такі людські якості як емоційні, вольові та моральні. Відповідно, в процесі психологічної підготовки спортсмена, повинна опрацьовуватися кожна з цих частин.

Результати дослідження. Сучасна психологія не пропонує однозначної точки зору на проблему станів. Сьогодні цю проблему розглядають різні наукові дисципліни починаючи від фізики і хімії і закінчуючи фізіологією і психологією. Природно, для нас більш цікавим є бачення проблеми станів з точки зору психології.

Одна з перших і найбільш значних робіт, що дозволила дати визначення і класифікувати психічні стани належить М. Д. Левітову (1964). На його думку, «... психічний стан – це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність протікання психічних процесів в залежності від предметів і явищ дійсності, які розкриваються, попереднього стану і психічних властивостей особистості» [1].

Психічні стани є характеристикою особистості спортсмена під час порівняно тривалих його переживань. Психічні стани, які тривало зберігаються, впливають на формування характеру особистості. Стійка пізнавальна спрямованість особистості може свідчити про цілеспрямованість і цілісність характеру. Подібним чином тенденція до мінливості настрою може бути вираженням нестійкості інтересів і потреб, несерйозним ставленням до тренувань.

У спортивних змаганнях, як правило, беруть участь добре підготовлені та рівні за силою противники. Це надає особливої гостроти змагальній боротьбі за кращий результат, за

досягнення перемоги і вимагає від спортсмена або команди напруження всіх фізичних і духовних сил.

Описані умови спортивного змагання істотно впливають на спортсмена. Вони мають місце в період, що передує змаганням і певним чином впливають на хід самого змагання, залишаючи, в тому числі, різноманітні післядії вже після закінчення змагання. У зв'язку з такого роду впливами, які істотно відображаються і на досягненні спортсменами того чи іншого результату в змаганнях і на продовженні їх спортивної діяльності після змагання.

Психічні стани, що виникають в процесі діяльності, найчастіше викликають стану психічного напруження і напруженості [2]. В. Г. Сивицький розглядаючи психічний стан спортсмена-плавця як динамічну характеристику психіки, виділяє показник – рівень психічної активності (РПА), який визначає суть поняття «поточний стан». Характеризуючи рівні психічної активності, він виділяє наступні зони: несвідома, підсвідома, свідоме і над свідоме [3].

До числа методів, спрямованих на зниження психоемоційної напруженості, попередження розвитку патологічних станів і корекцію вже виниклих, збереження спортивної працездатності відноситься психічна підготовка, що отримала значне поширення в силу високої ефективності, а також порівняльної простоти і доступності в освоєнні і використанні.

Психологічна підготовка – це процес практичного застосування чітко визначених засобів і методів, спрямованих на створення позитивного психоемоційного стану спортсмена-плавця.

До компонентів психоемоційного стану спортсмена-плавця відносяться:

- 1) властивості особистості, тобто мотивація, домагання, риси характеру, темперамент;
- 2) психологічні процеси і функції;
- 3) стабільні (позитивні) психічні стани.

До числа психічних процесів і функцій, що сприяють скоєного оволодіння прийомами техніки і тактики, можна віднести наступні:

- а) різні види відчуттів і сприйняття;
- б) особливості уявлень і уяви;
- в) особливості уваги;
- г) особливості мислення і пам'яті.

Рішення задач психологічної підготовки спортсменів здійснюється за допомогою відповідних засобів і методів. Спільними засобами психологічної підготовки спортсменів є: фізичні вправи, засоби техніки і тактики даного виду спорту. Спеціальні психологічні засоби – психологічні вправи, впливу, організація психологічного клімату в спортивному колективі, групових командних дій, психологічна освіта тренерів і спортсменів, психологічні засоби регулювання і саморегуляції психічного стану.

Для розвитку і формування психічних процесів і функцій спортсменів необхідно застосовувати такі засоби, методи і прийоми, як виконання різних вправ (фізичних, психологічних тощо) на тлі втоми, емоційного збудження, в умовах дефіциту часу і обмеження простору, максимальних фізичних зусиль, в умовах моделювання спортивної діяльності. Для розвитку тактичного мислення потрібно розробляти і складати тактичні варіанти і творчі завдання, моделювання гри супротивника, перегляди кінофільмів, відеозаписів, аналіз проведеної тренувальної роботи, складання індивідуальних і командних планів, завдань з тактичних дій

Для виховання морально-вольових якостей особистості спортсмена і емоційної стійкості першорядне значення мають: особистий приклад тренера, роз'яснення, переконання, спонування до діяльності, заохочення, доручення, обговорення, стягнення, покарання; різні прийоми психорегуляції і саморегуляції, вправи в ускладнених умовах діяльності тощо. Ще додатково виділяють такі засоби психологічної регуляції стану

спортсменів, як контроль, самоконтроль, навіювання, самонавіювання, фізіотерапевтичні (сауна, масаж, басейн тощо), психофармакологічні (транквілізатори, антидепресанти, психостимулятори, ноотропи тощо).

У практиці корекції психоемоційного стану спортсменів застосовується тренінг спрямований на підвищення психологічної компетентності кожного члена тренінгової групи, зокрема, на розвиток навичок самопізнання, саморегуляції, міжособистісної і міжгрупової взаємодії, професійних психологічних характеристик (стресостійкості, впевненості тощо). Виходячи з цього, метою психологічного тренінгу є досягнення різноманітних змін психологічних характеристик спортсмена шляхом цілеспрямованої корекції психічних процесів, станів і властивостей особистості, необхідних для оптимізації спортивних результатів [4]. Серед безлічі психологічних тренінгів і їх модифікацій в спорті найбільш затребуваними є: емоційно-вольовий тренінг, пов'язаний з розвитком емоційного інтелекту спортсмена; тренінг довільного управління спортсменом інстинктом самозбереження; тренінг підвищення самооцінки, або тренінг асертивності; акмеологічний тренінг.

Впровадження сучасних психологічних тренінгів в систему підготовки спортсменів є невід'ємною частиною прогресивних тенденцій в психології спорту. У зв'язку з цим практичне застосування сучасних методів психокорекції в спорті як комплексу психолого-педагогічних дій і заходів щодо психологічного забезпечення підготовки спортсменів сприятиме підвищенню результативності їх виступів.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури дозволив дослідити можливості корекції психоемоційного стану спортсменів плавців на основі контролю ступеня вираженості їх психічних станів. Передумовою до організації корекції психоемоційного стану у спортсменів плавців вважається динаміка стану психоемоційного стану в процесі підготовки.

1. Левитов НД. О психических состояниях человека. Москва: Просвещение; 1964. 343с.
2. Родионов АВ. Психическая подготовка спортсмена. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва. Москва; 1997. С.220-238.
3. Сивицкий ВГ. Эффективная система управления психическим состоянием в спорте. Системная психология и социология. 2011;4(II):115-122.
4. Ложкін ГВ. Психологічний клімат спортивної команди: навч.-метод. посіб. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського; 2006. 113 с.

**Науковий керівник
канд. біол.наук,
доцент Осадча О.І.**

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВУ СПОРТСМЕНА

Подофєй Світлана

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Мотивація займає одне із головних місць у розвитку спортивної діяльності. Цікаво, що формування мотиву має власні особливості в залежності від власностей спортсмена. Наприклад психологи визначають, що у психастеників виявляються високі вимоги до власного морального образу. Відтак зрозуміло, чому у таких людей у формуванні мотиву включається моральний контроль як мотиватор [3].

У інших осіб такого явища не виникає, бо вони керуються власними цінностями, відданістю тренеру. Індивідуальні особливості спортсмена можуть втручатися у процес формування мотиву в різні періоди. Впливають як різноманітні способи переживання спортсменом емоційних станів, так і його вольові якості, особливості мислення та ін. [2].

Визначаються стилі мотивації. Психологи виділяють імпульсивний та керований (рефлексивно-вольовий) стилі діяльності, які відображають особливості формування мотиву. Також іншими стилями мотивації виступають особливості побудови спортсменом власного підґрунтя вчинку (мотиву) з опорою на самостійне прийняття рішення чи на підпорядкування зовнішньому керівництву.

Конструкт, який розкриває J.Rotter як *"локус контролю"* (locus of control - LOC), як і концепція, визначена у вигляді розробленої автором шкали "Rotter External-Internal locus of control scale" (I-E Rotter's Scale) для оцінки очікувань зовнішнього-внутрішнього контролю підкріплення. В.В. Столін зазначає, що феномен локусу контролю відображає ступінь суб'єктивної включеності «Я» у діяльність [4]. Відтак внутрішній локус – це максимальне зв'язування мотивації та власних рис (у тому числі в їх дієвому виявленні, тобто як відповідних ним дій), зовнішній локус – відсутність такого зв'язування. Психолог визначив, що мотив існує у свідомості, як бажання, прагнення, інтерес до чогось – як уявлення про бажане майбутнє. Дж. Роттер визначив, одна й та ж сама підкріплююча подія може викликати у різних людей різні реакції [1].

Зрозуміло, що один спортсмен може вважати, що досягнення успіху залежить саме від нього, а інший пояснює причину такого успіху зовнішніми обставинами чи випадком. Це може визначатися на рівні домагань (наприклад спортсмени із внутрішнім локусом контролю вибирають завдання полегшеного типу) [5].

Результати дослідження. За результатами проведеного інтерв'ю у студентів другого курсу визначені особливості формування мотиву як за стилем самостійного вибору, так і виявлено особливості підпорядкування мотивів студентів зовнішньому керівництву. Тому для дослідження особливостей формування мотиву у спортсменів доцільним буде використання методики «Діагностика рівня суб'єктивного контролю (РСК)» Дж. Роттера (адаптація Є.Ф Бажина, Є.О. Голинкіної, О.М. Еткінда) [1].

Висновок. Відповідно цієї методики «Діагностика рівня суб'єктивного контролю (РСК)» Дж. Роттера (адаптація Є.Ф Бажина, Є.О. Голинкіної, О.М. Еткінда) очікувані результати можуть визначити більш конкретні співвідношення вище вказаних стилів, що надасть змогу розуміти тенденції їх утворення. Така стилева особливість формування мотиву спортсменів дозволить виявити причинно-наслідкові зв'язки розвитку їх мотиваційної системи у процесі спортивної діяльності.

1. Бурлачук ЛФ, Морозов СМ. Словарь-справочник по психодиагностике. Санкт-Петербург: Питер; 2002:355-356.
2. Воронова ВІ. Психология спорта: навч. посібн. для студ. ВНЗ Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.
3. Ильин ЕП. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург: Питер; 2004. 528 с.
4. Столин ВВ. Самосознание личности. Москва: Изд-во МГУ; 1983. 286 с.

5. Толкунова ІВ, редактор. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Київ: Талком; 2021. 243 с.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТЕНІСІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Прокопенко Анастасія, Скрипка Сергій, Константиновська Наталія
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Актуальність дослідження. Психологічна підготовка – невід'ємний компонент загальної виховної роботи, один із видів формування особистості, що зміцнює взаємозв'язки її властивостей, мотивів, знань, навичок, вмій. Процес психологічної підготовки переважно скерований на виховання дисциплінованості, охайності, старанності, відповідальності та на розвиток навичок подолання труднощів у спортивній діяльності юних тенісистів [1, 2, 4, 5].

Підвищена зацікавленість до питань, пов'язаних з психологічною підготовкою тенісистів на різних етапах підготовки, багато років існує в спорті. Однак в публікаціях міститься мало інформації, яка присвячена розгляду психологічної підготовки на етапі початкової підготовки тенісистів, тому дане питання залишається актуальним.

Результати дослідження. Психологічна підготовка тенісистів на початковому етапі передбачає формування мотивації до занять тенісом та виховання працездатності. Найбільший ефект формування мотивації до занять спортом полягає у впливі тренера через застосування ним засобів пояснення, переконання, спонування до діяльності, заохочення, доручення, догани або покарання [3].

Аналіз науково-методичної літератури [6] дозволив виділити принципи, з якими тренери повинні бути ознайомлені, працюючи з дітьми на початковому етапі підготовки, для розвитку психологічних навичок:

- з дітьми не треба спілкуватися, як з мініатюрними дорослими;
- фізичні параметри впливають на соціальний розвиток дитини, і обидві ці характеристики визначають психологічний або емоційний розвиток;
- стадії росту і розвитку дітей мають гендерні характеристики і не визначаються паспортним віком;
- діти мають індивідуальний шлях розвитку;
- знамениті дорослі особи, видатні гравці можуть служити прикладом для наслідування.

На думку науковців [2], на «червоному» рівні тренеру необхідно допомогти юним тенісистам оволодіти технікою дихання, що може застосовуватися для вирішення індивідуальних завдань. Розроблені тренувальні комплекси вправ для психологічної підготовки на «помаранчевому» та «зеленому» рівнях включають в себе вправи на розвиток концентрації уваги, виконання «ритуалів» для концентрації уваги, «мови тіла», візуалізації, а також продовження оволодіння технікою дихання [2].

Змагальна діяльність в тенісі починається вже на «червоному» рівні, тому з перших тренувань тренеру необхідно створювати ситуації, які допомагають їх психологічній підготовці: виконання кидків м'яча у тренувальну стінку під наглядом тренера; підбивання м'яча (30 - 40 разів) ракеткою вгору під контролем тренера; кидки м'яча один одному з підрахунком використаних рухів імітації ударів; кидки м'яча один одному в несподіваних напрямках; набивання м'яча ракеткою об підлогу; підбивання м'яча вгору поперемінно обома боками ракетки (25-30 разів); підбивання м'яча вгору ручкою ракетки; естафетний біг із сильним суперником; виконання ударів на техніку, на оцінку; виконання ударів без помилки на рахунок; виявлення кращого воротаря під час гри "Воротарі"; змагання між

парами: хто виконає більше ударів без помилок; змагання між партнерами: хто краще виконає удари на завдання [5].

Для підвищення психологічного навантаження з метою підготовки спортсменів до умов змагань доцільно використовувати мішені (від 3 м x 3 м до 1 м x 1 м) або ігри із завданням комплексу на рахунок (до 11 очок, як у настільному тенісі) [5].

Для ефективної психологічної підготовки на початковому етапі фахівці [1, 4] також наголошують на необхідності врахування вікових та індивідуальних особливостей тенісистів і проводити опитування гравців, що рекомендовані провідними спеціалістами з тенісу Міжнародної федерації тенісу, а саме опитування для оцінки мотивації учнів, стресу, що виникає у дітей під час занять, та мотиваційного клімату в групі [2].

Висновки. Результати теоретичного аналізу свідчать про те, що психологічна підготовка на початковому етапі відіграє важливу роль у формуванні зацікавленості та мотивації до занять тенісом. Практична реалізація психологічної підготовки тенісиста здійснюється шляхом застосування різних засобів, методів і методичних заходів, у тому числі, особистий приклад тренера.

1. Білюк СП. Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». 2013. с. 16-8.
2. Ібраїмова МВ, Ханюкова ОВ, Поліщук ЛВ. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту]. Київ: Експрес; 2013. 204 с.
3. Олійник НА, Войтенко СМ. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ; 2020. 240 с.
4. Онущак О, Каратник І. Психологічна підготовка тенісистів. День студентської науки: зб. матеріалів щоріч. студент. наук. конф; 2018; Львів. Львів; 2018. с. 97-9.
5. Теніс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України. 2012. 159 с.
6. Woods RB. Children development: Its impact on the young tennis player. USA Tennis Parent's Guide USTA. 2001:16-22.

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ЗАСВОЄННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ролінська Анастасія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Спорт - один з найбільш емоційних видів діяльності людини. Саме в спорті багато удач і невдач спортсмена часто залежать від емоційних переживанні і станів. Проблема емоцій по підношенню до практичної діяльності людини охоплює широке коло питань. Це різноманітні питання значущості емоцій у творчій діяльності, впливу емоцій на працездатність людини, на збереження здорової життєдіяльності, емоційного впливу як педагогічного фактору [2,6]. Не підлягає сумніву, що емоційні процеси здатні як підвищити ефективність діяльності, так і дезорганізувати її [3,4]. Іноді це може залежати не стільки від характеру емоцій, скільки від емоційності – збудженості, інтенсивності та тривалості емоцій, які переживає спортсмен [5].

Так, позитивний ефект, що дає емоційний процес при його оптимальній інтенсивності, може перейти в свою протилежність і давати негативний ефект при надмірному посиленні емоційного збудження. В низці експериментальних досліджень з психології спорту доведено, що емоційний стан спортсмена впливає на ефективність його діяльності і позначається на спортивному результаті – змінює часові, силові та просторові характеристики рухових дій [1,4]. У практиці спорту у спортсменів та тренерів виникає багато запитань що до прийомів оволодіння несприятливими емоційними станами, що до емоційних впливів, підвищення працездатності та ін. [6]. Мета роботи: проаналізувати вплив емоційного стану дітей дошкільного віку на результативність засвоєння рухових навичок в художній гімнастиці.

Методи та організація дослідження. Педагогічне спостереження проводилось із участю 10 спортсменок на етапі початкової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Основне наше завдання полягало в розкритті взаємозв'язку між виконанням фізичних вправ і емоційними переживаннями, що виникали у практичній діяльності гімнасток на етапі початкової підготовки. Характерними емоціями, які сприятливо впливали на оволодіння практичними навичками фізичних вправ, були: спокійна впевненість в успіху навчання, радість досягнення певних результатів, задоволення своєю діяльністю, почуття відповідальності за якість виконання, здорове самолюбство. І, навпаки, заважали успішному оволодінню руховими навичками боязкість, невпевненість, сором'язливість, самолюбство, підвищене збудження, впертість, почуття безвідповідальності.

Висновки. Емоційні стани спортсменок суттєво впливають на особливості оволодіння руховими навичками. При наявності у спортсменок зацікавленості в отриманні хороших результатів спостерігався ще цілий ряд характерних для періоду навчання емоцій, що виникали під час виконання вправ і впливали на успіх оволодіння руховими навичками.

1. Арнаутова Л, Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;2:104-12.
2. Ильин ЕП. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер; 2012. 434 с.
3. Ковальчук ВИ, Мосьпан МА. Эмоциональная устойчивость личности в спортивной деятельности. Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2015;3:124-6.
4. Петровская ТВ. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2014;4:60-63.
5. Приходько ГІ. Невербальні засоби вираження емоцій. Науковий вісник Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка. 2015;4:150–3.
6. Проценко ГВ. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності спортивної команди [автореферат]. Київ; 2010. 20 с.

Науковий керівник:
кандидат пед.наук,
професор Петровська Т.В.

ЗНАЧЕННЯ ОПТИМІЗМУ В СПОРТІ

Степура Євгеній

Інститут психології імені Г. С. Котюка НАПН України, м. Київ

Актуальність дослідження. В успішній, результативній спортивній діяльності не останню роль грають психічні якості її учасників. Вони визначають особливості включення та функціонування людини в цій діяльності, і зрештою тільки враховуючи особистісні риси та установки, можна судити про міру користі спорту та його позитивного впливу на фізичне та психічне здоров'я для конкретної людини, що є найбільш важливим, оскільки спорт, перш за все, є чудовим засобом підтримки фізичного та психічного здоров'я. У зв'язку з важливістю психічної складової спорту важливо зосередити увагу на психологічних факторах її успішності, які можуть піддаватися певній корекції. Серед таких факторів можна виділити когнітивні установки, що, як відомо, визначають схильність людини до певного типу сприйняття себе та навколишньої дійсності. Дані психологічні утворення в цілому піддаються змінам через використання різноманітних психотерапевтичних засобів. Оптимізм є сукупністю певних когнітивних установок, які визначають відношення людини до успіху або невдач, що трапляються в її житті.

Результати дослідження. Ідеї про значення оптимізму в спорті були представлені в психології уже в 60-их роках 20-го століття. Зокрема, в рамках вчення про аутогенне тренування розвивалась концепція психотренінгу, який являв собою уявлення кінцевого позитивного результату спортивної діяльності, що повинно було сприяти підвищенню результативності останньої, усуненню різних психологічних перепон, які могли заважати успішному виконанню цієї діяльності [1].

У цей же час М. Селігман висловив ідею про важливе значення контролю над оточуючим середовищем. На основі своїх експериментів він визначив, що вплив неконтрольованих суб'єктом та неминучих больових стимулів призводить до переживання ним почуття безпорадності, яке у свою чергу веде до депресії [5]. Розвиток цієї моделі сприяв формуванню теорії атрибутивного стилю. Згідно з цією теорією, атрибутивний стиль опису й пояснення людиною результатів власної діяльності та важливих для неї життєвих подій (як позитивних, так і негативних) можна охарактеризувати, визначивши три аспекти. Це 1) стабільність: зумовленість результату постійними або короткочасними причинами; 2) глобальність: причини, які визначають результат, є глобальними (узагальнювальними для різних ситуацій) або конкретними, локальними (обмеженими поточною ситуацією та певною сферою життя); 3) контроль: результат є наслідком дій суб'єкта або дії зовнішніх обставин. Так, песимістичний атрибутивний стиль характеризується хронічним приписуванням невдач внутрішнім, стабільним і глобальним причинам. Такий атрибутивний стиль часто спостерігається у людей із депресією. При оптимізмі ж певні негативні події пояснюються впливом короткочасних, локальних та зовнішніх чинників, а позитивні події, навпаки, пояснюються тривалими, глобальними та внутрішніми чинниками [3].

Згідно М. Селігману, існує три основних положення щодо оптимізму, які мають відношення до спорту. По-перше, при рівних умовах буде вигравати той, у кого більш оптимістичний стиль пояснення. І буде вигравати тому, що буде проявляти більше старання, особливо після поразки або в разі жорсткої протидії.

По-друге, те ж саме відноситься до команд. Якщо команду можна охарактеризувати її рівнем оптимізму, то при рівному таланті буде вигравати більш оптимістична, причому в умовах пресингу явище буде більш явно виражене.

По-третє, якщо у спортсменів стиль пояснення зміниться з песимістичного на оптимістичний, вони будуть вигравати частіше, особливо в жорстких умовах.

Ці свої постулати М. Селігман ілюструє дослідженнями команд з бейсболу та баскетболу, спортивні результати яких у великій мірі залежали від рівня оптимізму їх учасників. Те ж саме було характерним і для індивідуальних видів спорту. Зокрема,

результати плавців цілком узгоджувались із розробленою вченим моделлю оптимізму. У цілому ж модель оптимізму М. Селігмана пов'язана зі схильністю людини вести більш здоровий спосіб життя, займатися профілактикою виникнення різноманітних хвороб, що неодмінно буде включати в себе і активне заняття спортом [3].

В інших сучасних психологічних підходах теж вказується на позитивне значення оптимізму для заняття спортом. Так, представники нейротеології, яка трактує віру, зокрема релігійну віру, як форму оптимізму, вказують, що поєднання заняття спортом та фітнесом з релігійністю може сприяти підвищенню їхньої користі для фізичного та психічного здоров'я [2]. Знаходження смислу в занятті спортом у рамках певної релігійної віри повинно сприяти більш відповідальному ставленню до цих занять, а також їх більш позитивному емоційному забарвленню. У свою чергу, вищезазначене неодмінно повинно вплинути і на ефективність заняття спортом.

Висновки. Для успішного заняття спортом, незалежно від того це професійний спорт чи заняття для підтримки здоров'я, важливо, перш за все, подолання внутрішнього песимізму, відчуття відчаю та безпорадності, що неодмінно виникатимуть в разі різноманітних невдач та поразок. Саме вміння зберігати надію на краще у кінцевому рахунку сприяє ефективності спортивних занять та успіху в них. Тому вивчення різних підходів до підтримки оптимізму спортсменів різних рівнів є вельми актуальним для сучасної психології. Особливо слід звернути увагу на підходи, що можуть допомогти в самостійному подоланні песимістичних установок, які можуть заважати заняттям спортом, оскільки на сьогоднішній день спорт є обов'язковим і необхідним засобом підтримки здоров'я майже для кожної людини. Актуальними є дослідження розвитку оптимістичного погляду на спорт з більш широкого смислового контексту, який пронизує всі сфери життя людини, що неодмінно повинно сприяти більшій мотивації й результативності спортивних занять.

1. Мольц М. Я – это Я, или Как стать счастливым: пер. с англ. Москва: Лениздат; 1992. 192 с.
2. Ньюберг Э, Уодман М. Р. Как Бог влияет на ваш мозг: Революционные открытия в нейробиологии: пер. с англ. Москва: Эксмо; 2012. 576 с.
3. Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь: пер. с англ. Москва: Альпина Паблицер; 2017. 430 с.
4. Hiroto DS, Seligman ME. Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1975;31:311-327.

ЕМОЦІЙНА ВИРАЗНІСТЬ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Толкунова Інна, Ревунова Аліна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Емоційній виразності та артистичності спортсменів в художній гімнастиці приділяється не достатньо уваги, хоча ці складові впливають на якість виступу спортсмена під час змагань та безпосередньо впливають на кінцевий результат, який виражається у виставленні оцінок суддями. В художній гімнастиці інтерес глядачів забезпечується двома факторами:

- 1) тим, що робить спортсмен (змістом дій);
- 2) тим, як виступає спортсмен (якістю виконання).

У виконанні, в свою чергу, можна також виділити два компоненти: технічна майстерність і артистичність. Важливою складовою останнього є емоційність і використовувані засоби виразності у виконанні. Актуальністю дослідження є виявлення основних інструментів виразності та розвитку артистизму в художній гімнастиці.

Результати дослідження. Емоційність виконання – найважливіший компонент видовищності у всіх техніко-естетичних видах спорту – забезпечується енергетичним посилом спортсменів, залучають глядачів в дію і робить їх співучасниками того, що відбувається. При цьому спрямованість емоцій виступаючих може бути різною:

- 1) на себе, своє виконання, свої удачі і промахи;
- 2) на глядача (бажання залучити його увагу);
- 3) на створення емоційно-рухового образу.

Різна спрямованість емоцій спортсменів під час виступу обумовлює різний змістовний рівень їх виразності.

Виразність в спорті – це змістовно доцільна емоційна насиченість виконання вправ і здатність спортсменів техніко-естетичних видів спорту емоційно-насичено і змістовно виконувати різні вправи [2].

Розвиток виразності передбачає розвиток емоційної сфери спортсменів, освоєння ними різноманітних емоційних відтінків виконання і вміння донести їх до глядачів. Таким чином, гімнастичні вправи – це інструменти, а виразність – їх вміле використання. І чим багатше арсенал засобів у виконавця, ніж те, з якою майстерністю вони можуть бути виконані, тим краще умови для прояву виразності найвищого рівня.

Оцінюючи виразність в художній гімнастиці необхідно враховувати: по-перше, змістовну доцільність висловлюються емоцій; по-друге, ступінь емоційної насиченості рухів; по-третє, різноманітність задіяних засобів виразності.

Змістовна доцільність емоцій визначається музикою, особливостями предметів і специфікою основних рухових дій. Ступінь емоційної насиченості, або ступінь вираження емоцій, проявляються в їх яскравості і переконливості.

На особливу увагу заслуговує вивчення ролі музики в питанні проявлення виразності в художній гімнастиці. Очевидно, що ця роль не однозначна:

- по-перше, музика – джерело виразності, від неї залежить композиція вправ;
- по-друге, музика диктує і надає змістовну доцільність прояву емоцій;
- по-третє, вона сама є засобом виразності;
- по-четверте, музика служить ефективним засобом виховання виразності.

Так, перший теоретик балетмейстерського мистецтва Жан-Жорж Новерр в «Листах про танець» писав: «Треба, щоб рух, дії, навіть мовчання були значні, переконливі і співзвучні музиці»[1, с.78]

Висновок. В художній гімнастиці, засоби виразності, що застосовуються спортсменами в своїх програмах виступів, часто несуть ще більшу відповідальність за результат, ніж рівень технічної підготовленості. Безсумнівно, найважливішим критерієм залишається саме бездоганне володіння технічною стороною, але навіть незважаючи на такий високий рівень підготовки, в тіні залишається важливий критерій «артистичність», на який судді звертають більше уваги, ніж деякі спортсмени. Звідси випливає, що даний критерій важливо розвивати в процесі підготовки, щоб поліпшити свій спортивний результат абсолютно з усіх боків.

1. Винер-Усманова ИА, Крючек ЕС, Медведева ЕН, Терехина РН. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования. Москва: Спорт; 2015. 120 с
2. Карпенко ЛА, Румба ОГ. О выразительности, артистизме, эмоциональности в гимнастике. Вестник спортивной науки. 2013;3: С14-18.

Науковий керівник:
канд.пед.наук,
доцент Толкунова І.В.

ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

Толкунова Інна, Шишко Богдан
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність. Будь-яка діяльність, у яку включається людина, виникає і відбувається під впливом зовнішніх факторів, що її стимулюють. Останнім часом спостерігається зменшення зацікавленості молодого покоління до занять фізичною культурою і спортом, що, в свою чергу, призводить до погіршення стану здоров'я. Однією з причин зменшення зацікавленості до занять спортивною діяльністю є масове захоплення комп'ютерними іграми, соціальними мережами і занурення у віртуальний світ [1].

Аналіз вітчизняних наукових досліджень з даної теми вказує на можливості розгляду проблеми психології залежності від Інтернету з різних ракурсів. Вважається, що реальним базисом особистості людини виступає сукупність ставлень до світу, який реалізується її діяльністю, – це є центр ціннісно-сислової сфери людини [2].

Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що дослідження проблеми психології залежності від інтернету як поведінкової адикції широко висвітлено здебільшого як у закордонній, так і у вітчизняній науковій літературі. Всі поведінкові адикції поділяються на дві групи: нестандартна і деструктивна поведінка.

Деструктивна поведінка в залежності від спрямованості поділяється на внутрішньо деструктивну поведінку (суїцидальну, конформістську, аутичну) і зовнішньо деструктивну поведінку. Для розв'язання завдань роботи – визначення характеристик нормативної та девіантної поведінки, індивідуально-психологічних чинників схильності до адиктивних проявів, причин та умов її формування у студентів Національного університету фізичного виховання і спорту України використовувалися теоретичні методи: аналіз і узагальнення фахової психологічної літератури, науково-дослідних джерел з проблем магістерського дослідження; статистичні дані та аналітичні матеріали у періодичних виданнях з психології та педагогіки [1,2,3].

Результати дослідження. Адиктивна поведінка є однією з форм деструктивної поведінки, при якій відхилення від реальності відбувається за допомогою штучної зміни свого психічного стану з метою стимулювання та підтримання інтенсивних емоцій шляхом прийому певних речовин або постійної фіксації уваги на певних видах діяльності. Значне поширення комп'ютерних технологій, які знайшли застосування як у професійній сфері, так і в повсякденному житті мільйонів людей, сприяло виникненню такого нового виду поведінкової адикції, як комп'ютерна залежність. З метою позначення нової форми адикції нехімічного характеру М. Гріффітс запропонував термін «технологічна залежність». Даний вид залежності автор розділив на два класи: пасивні (наприклад, телевізійна залежність) і активні (онлайн ігри). Пізніше І. Голдберг ввів термін «pathological computer use» – «патологічне використання комп'ютера» (PCU), що передбачає всі види використання ПК, які не містять соціальні взаємодії. Такий вид адикції, як «інтернет-залежність», припускає залучення адикта також і до соціальних взаємодій за допомогою комп'ютера. У західній науковій літературі цей феномен отримав назву Internet Addiction Disorder (IAD) – «інтернет-адиктивний розлад».[1].

За даними зарубіжних досліджень, поширеність цього виду адикції серед користувачів інтернет-мережі наприкінці минулого століття становила від 1 % – 5 %, а нині наближається до 10 %. Безумовно, ступінь поширення інтернет-залежності серед користувачів ПК є суттєвим, що пов'язано безпосередньо зі стрімким зростанням числа активних споживачів інтернет-послуг, а також їх доступністю до контрпродуктивної поведінкової діяльності; зростаюче напруження до завершення діяльності; тимчасове зняття напруження внаслідок завершення діяльності; (повторний потяг, виникнення і посилення напруження через певний час); унікальність зовнішніх проявів, характерних для даного синдрому адикції; виникнення

внутрішніх і зовнішніх проявів (дисфорія, тривога), якими згодом визначається існування індивіда; ранні стадії адикції мають характер гедонізму. В. Д. Менделевич (2003) зазначає, що нехімічні поведінкові адикції можуть поєднуватися з афективними, розладами.[1].

Висновки. Комп'ютерні технології дають можливість особам, які страждають різними видами латентних залежностей, реалізувати свої адикції у віртуальному світі. Так, комунікативні адикції (наприклад, гіперспілкування, псевдологічна поведінка тощо). Можуть знайти прояви в спілкуванні на інтернет-форумах, деякі сексуальні девіації – проявлятися в кіберсексуальних стосунках і відвідуванні порнографічних сайтів. Комп'ютер виступає як засіб реалізації адикцій для ряду користувачів, проте слід враховувати, що саме комп'ютерні технології виступають як найбільш привабливі через свої унікальні особливості. На нашу думку, мережі Інтернет надають користувачам: анонімність, доступність, комфортність, безпеку середовища, інтерактивність, широкі комунікативні можливості, необмеженість інформаційного простору (віддалені бази даних), віртуальну свободу моделювання безлічі «Я», трансформацію статі, віку, свободу слова, вираження думок, емоцій, почуттів тощо. Інтернет-простір, завдяки своїм перевагам, являє собою своєрідну альтернативу реальному світу, в якому адикт прагне компенсувати свої фрустровані потреби, насамперед у комунікативній сфері.

1. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П, Голець ОВ. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Толкунова ІВ, редактор. Київ: ТАЛКОМ; 2019. 156 с.
2. Толкунова ІВ, редактор. Психологія здоров'я людини: навч.-метод. посібн. Київ: «Талком»; 2021. 243 с.
3. Воронова ВІ, Толкунова ІВ, Гринь ОР. Психологія здоров'я та здорового способу життя: навч.-метод. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2015. 139 с.

Науковий керівник:
канд.пед.наук,
доцент Толкунова І.В.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ (АКАДЕМІЧНЕ ВЕСЛУВАННЯ)

Федорчук Світлана, Іваскевич Дарина
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Виключно важливою складовою психологічної підготовки спортсмена є розвиток його здібностей до подолання стресу [3, 5, 7]. З практичної точки зору, необхідність дослідження стратегій подолання будь-яких життєвих труднощів (копінг-стратегій) пов'язана з важливістю і необхідністю підтримання досягнутої успішності спортивної діяльності та психологічного благополуччя спортсмена [1, 3, 6].

Результати дослідження. Для вивчення стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) і визначення пріоритетного стилю подолання стресових ситуацій або проблем у спортсменів було використано опитувальник «Виявлення індивідуальних копінг-стратегій» Е. Нейм [4], який дозволяв досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний і поведінковий копінг-механізми. Види копінг-поведінки Е. Нейм розподілив на три основні групи за ступенем їх адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні [4]. У проведеному дослідженні брали участь 8 спортсменів (академічне веслування) віком 22-30 років зі спортивним стажем 7-15 років. Дослідження проводили на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ.

Обробка даних, отриманих у ході дослідження за методикою Е. Нейм, показала таке: використання когнітивних адаптивних стратегій було характерно для 62,5 % спортсменів; когнітивних відносно адаптивних – 37,5 % спортсменів; когнітивних неадаптивних – не виявлено. Емоційні адаптивні копінг-стратегії були характерні для 100,0 % спортсменів; емоційних неадаптивних та емоційних відносно адаптивних – не виявлено. Використання поведінкових адаптивних копінг-стратегій виявлено у 50,0 % спортсменів; поведінкових неадаптивних – 12,5 % спортсменів; відносно адаптивних поведінкових – 37,5 % спортсменів. Найбільш поширеними копінг-стратегіями серед обстежених спортсменів були: у когнітивній сфері – «збереження самовладання»; в емоційній – «оптимізм»; у поведінковій – «відволікання». Загалом, серед спортсменів кількісно переважало використання адаптивних стратегій порівняно з неадаптивними і відносно адаптивними.

За результатами попередніх досліджень, наявність травм у спортсменів-гандболістів позначилася на помітному зменшенні частоти використання адаптивних емоційних копінг-стратегій і, відповідно, збільшенні частоти використання неадаптивних емоційних копінг-стратегій [2]. Прямо протилежна тенденція спостерігалася щодо когнітивних і поведінкових копінг-стратегій: наявність травм позначилася на помітному зменшенні частоти використання неадаптивних когнітивних і відносно адаптивних поведінкових копінг-стратегій і, відповідно, збільшенні частоти використання адаптивних когнітивних і поведінкових копінг-стратегій обстеженими спортсменами. Слід зазначити, що загалом серед обстежених хлопців і дівчат на когнітивних стратегіях подолання стресу наявність травм позначилася менш суттєво, тоді як на поведінкових копінг-стратегіях – найбільш помітно. У хлопців наявність спортивних травм збільшувала частоту використання адаптивних поведінкових копінг-стратегій і суттєво не позначилася на когнітивних і емоційних стратегіях подолання стресу [2]. Але зважаючи на малу кількість спортсменів-веслувальників серед травмованих обстежених (n=3, легкі травми), остаточні висновки щодо розподілу стратегій подолання стресу у зв'язку з наявністю травм у обстежених спортсменів робити все ж таки завчасно.

Висновки. Таким чином, найбільш поширеними копінг-стратегіями серед обстежених спортсменів були: у когнітивній сфері – «збереження самовладання»; в емоційній – «оптимізм»; у поведінковій – «відволікання». Загалом, серед спортсменів кількісно переважало використання адаптивних стратегій порівняно з неадаптивними і відносно адаптивними.

1. Рассказова ЕИ, Гордеева ТО, Осин ЕН. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE. Психология. Журнал ВШЭ. 2013;(1):82-118.
2. Федорчук СВ, Іваскевич ДД, Борисова ОВ, Когут ІО, Маринич ВЛ, Тукаєв СВ, Петрушевський ЄІ. Застосування копінг-стратегій у практиці сучасного гандболу. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2019;1:10-5. <https://doi.org/10.32652/spmed.2019.1.10-15>
3. Шинкарук О, Лисенко О, Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2017. Вип. 3(22). 469-476.
4. Heim E. Coping based intervention strategies. Patient education and counseling. 1995;26(1-3):145-51.
5. Fedorchuk S, Lysenko O, Shynkaruk O. Constructive and non-constructive coping strategies and psychophysiological properties of elite athletes. The 27th Congress of the European Psychiatric Association (EPA 2019), 6–9 April 2019, Warsaw, Poland: European Psychiatry. Elsevier. 2019;56:306.
6. Ivaskevych D, Borysova O, Fedorchuk S, Tukaiev S, Kohut I, Marynych V, Petrushevskiy Ye, Ivaskevych O, Mihaila I. Gender Differences in Competitive Anxiety and Coping Strategies within Junior Handball National Team. Journal of Physical

Education and Sport. University of Pitesti, Romania (EUP). 2019;19(2):1242-6. doi:10.7752/jpes.2019.02180

7. Suls J, Fletcher B. The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. Health Psychology. 1985;4(3):249-88.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ СПОРТСМЕНІВ

Фольварочний Ігор

Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ.

Вступ. Поширений в гуманістичній психології ресурсний підхід орієнтований на проблематику долання важких життєвих ситуацій. Близькі за значенням поняття («особистісний потенціал людини», «суб'єктні ресурси», «внутрішні ресурси особистості», «психологічні резерви», «психологічні ресурси», «адаптаційний потенціал») застосовуються як синоніми до категорії «особистісний ресурс».

Мета дослідження: визначення напрямів підвищення ефективності дослідження й розвитку психологічного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності у взаємодії з систематичним психологічним супроводом та організацією психологічної підготовки за рахунок використання можливостей формування особистості спортсменів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, систематизація, узагальнення, експертна оцінка.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході дослідження нами виділено психолого-педагогічні умови супроводу та розвитку ресурсу студентів-спортсменів. Серед вказаних умов – комплексне вирішення психологічних проблем, пов'язаних з адаптацією, побутом, навчанням і спілкуванням та адаптацією спортсменів до суспільного життя в процесі й після занять спортом, подолання різноманітних кризових ситуацій та станів, розвиток вмінь управляти своїми думками, почуттями, діями тощо.

Психологи до ресурсів найчастіше відносять фізіологічні та типологічні особливості особистості, когнітивні процеси і особистісні якості, соціальну підтримку, фінансове благополуччя, набуті знання, навички та досвід, а також навички оперування ресурсами в скрутних життєвих ситуаціях теж можуть розглядатися в якості самостійного ресурсу. В. А. Бодров розглядає ресурс в рамках розвитку теорії психологічного стресу [1]. Ю. В. Постилякова до ресурсності відносить: впевненість в собі, здатність до саморозкриття, прийняття себе та інших, спрямованість на себе [3].

Психологічні ресурси (емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові конструкти), які людина актуалізує для адаптації до стресових трудових та життєвих ситуацій, поділяються на внутрішні і зовнішні. Це мотивує науковців здійснювати пошук нових підходів для реалізації поставлених завдань та комплексу заходів, враховуючи конкретний вид спорту та індивідуальні особливості спортсмена.

На особливу увагу заслуговують положення про «сучасні підходи до розуміння сутності і технологій надання психологічної допомоги особистості» (С. Б. Кузікова), «традиційний та інноваційний підходи до розв'язання проблеми соціальної адаптації підлітків» (О. І. Бедлінський, В. М. Бедлінська), «теоретико-методологічні засади психологічної просвіти як напряму діяльності практичних психологів та соціальних педагогів» (Т. Б. Тарасова) та ін.

У дослідженнях фахівців, аналізуючих психологічну допомогу людям у подоланні життєвих труднощів, важливе значення має робота по активізації та актуалізації самосвідомості людини [2]. Як значущі особистісні ресурси спортсменів відзначаються соціальна сміливість, наполегливість, висока нормативність поведінки, мотивація досягнення, творчі здібності. Творча діяльність людини проявляється в самостійності та

відповідальності. При цьому прагнення до самопізнання, рефлексивність проявляється через надання спортивній діяльності особистісного смислу.

Висновок. Сучасними науковцями використовуються різноманітні методики діагностики особистісних якостей, що входять в структуру особистісного ресурсу, оскільки в дослідженнях з проблематики психологічного ресурсу особистості немає чіткого й однозначного визначення поняття «особистісний ресурс».

Дослідження особливостей розвитку психологічного ресурсу особистості спортсменів передбачає звернення до проблеми зовнішніх внутрішніх ресурсів людини в процесі подолання труднощів на різних етапах життя.

1. Бодров ВА, Маклаков АГ. Особистісний адаптаційний потенціал. Психологічні науки. 2. 2013. 14-23.
2. Змістові інновації у магістерській підготовці соціальних педагогів. Суми: Вид-во Сум.ДПУ імені А. С. Макаренка. 2013. 388 с.
3. Постілякова ЮВ. Психологічна оцінка ресурсів подолання стресу в професійних групах. Київ. 2004. 184 с.

ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ НА НАДІЙНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Фотієва Вікторія, Ковальчук Вікторія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Гімнастика є одним з найскладніших координаційних видів спорту. З урахуванням особливостей змагальної діяльності вона пред'являє високі вимоги до психічної стійкості спортсменів.

Діяльність спортсмена-гімнаста вимагає високого рівня розвитку уваги, пам'яті, емоційної стійкості як одних з факторів змагальної надійності. Особливість досягнення результату в гімнастичних видах полягає в тому, що техніка виконання знаходиться у великій залежності від психічного стану. Навіть у досвідчених спортсменів результат виступів підлягає впливу емоційного стану.

Результати дослідження. Більшість дослідників вважають, що надійність змагальної діяльності визначається проявом не якоїсь однієї властивості особистості, а цілого комплексу специфічних особливостей спортсмена. Варто відзначити, що психічна стійкість - системна якість психіки, в якій задіяні біологічний, психофізіологічний, особистісний і соціально-психологічний рівні її функціонування. Психічна стійкість складається з ряду компонентів: змагальної емоційної стійкості, змагальної мотивації, стабільності завадостійкості і саморегуляції [5].

Значний вплив на адаптивність надають соціальні характеристики гімнастів. Залежно від спортивної кваліфікації, стажу занять спортом змінюється оцінка умов змагальної діяльності, позитивні передстартові стани (самопочуття, активність, настрої), установка на успіх. У спортсменів з більш високим рівнем майстерності і досвідом змагальної діяльності вище об'єктивні показники адаптивності - успішність розумової діяльності та поведінки на змаганнях. Багаторічний досвід занять впливає на передстартову тривогу і впевненість. Зовнішні фактори в спортивній гімнастиці мають прямий вплив на характеристики адаптивності спортсменів [2, 3].

В основі поведінки спортсменів високого рівня лежить найжорстокіший самоконтроль, звідси виняткова привабливість їх зовнішнього вигляду, в якому легко читається величезна прихована сила, впевненість в собі, енергія і те, що називають магією, магнетизмом, гіпнотизмом. Виховання "стабільності" як якості особистості (з цим згодні всі тренери вищої кваліфікації) можливо тільки одним способом - безперервна тренувальна робота протягом тривалого часу (робота може тривати роками), яку витримують одиниці [1].

Змагальна надійність є безпомилковою діяльністю в умовах змагань, що співвідноситься з результатами тренувальної діяльності або перевищує її (падіння результатів в процесі змагань - показник ненадійної роботи спортсмена). Такий підхід важливий у таких видах спорту, в яких ретельно оцінюється техніка виконання елементів і добре помітні кожні нюанси, найменші неточності, всі помилки і зриви (гімнастика, фігурне катання, акробатика та ін.). Надійність забезпечується високим рівнем розвитку і стійкості технічних, тактичних, фізичних і психологічних компонентів підготовленості спортсмена, але в різних видах спорту її прояви залежать від специфіки спортивної діяльності [4].

Тренувальна діяльність спортсмена вимагає повної самовіддачі під час виконання елементів (особливо складних), виняткової працьовитості, уваги, зосередженості, концентрації, відповідальності, належного ставлення до завдань тренера, самоконтроль [6].

Висновок. При різноманітні і складності умов, в яких спортсмен бореться за перемогу, домогтися високих і стабільних результатів може тільки всебічно підготовлена особистість, яка функціонує як система, що представляє собою унікальний сплав особистісних характеристик, які можна визначити як типові (стандартні) для спортсмена високого класу.

1. Гогонов ЕН, Мартянов БИ. Психология физического воспитания и спорта. Москва: Academia; 2000:132-135.
2. Григорьянц ИА, Колюхов ВГ, Михалова ЭИ. Анализ отказов в спортивной гимнастике как фактор снижения надёжности деятельности спортсменов // Психологические факторы надёжности деятельности спортсменов. Москва, 1977;1:54-59.
3. Дмитриенкова ЛП, Ганюшкин АД. Влияние некоторых особенностей личности на надёжность соревновательной деятельности в художественной гимнастике. Проявление индивидуальных особенностей личности в спорте. Смоленск; 1979:52.
4. Кузьмин МА. Сравнительный анализ субъективных критериев адаптированности к соревнованиям у спортсменов различных специализаций. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013;11(95):79-84.
5. Мильман ВЭ. Структура и методика составления модельных психологических характеристик, относящихся к психической надёжности спортсменов. Москва: ФиС; 1976. 46 с.
6. Мишин АН. Фигурное катание на коньках. Москва: ФиС; 1985. 271 с.

**Науковий керівник:
канд.наук з фіз.вих.і спорту,
доцент Ковальчук В.І.**

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ НА ОСОБИСТІТЬ СПОРТСМЕНІВ

Харченко Надія, Кузнєцов Едуард

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань

Актуальність дослідження. Пандемія коронавірусу внесла істотні корективи в життя світової спільноти, що торкнулося як повсякденної, так і професійної діяльності людей. Українці, як і мешканці більшості країн світу у 2020-2021 роках опинились у ситуації самоізоляції внаслідок поширення вірусу «COVID-19». Натепер ми беззаперечно можемо наголошувати на тих негативних наслідках, котрі світ отримав після введення карантинних обмежень: спад економіки, збільшення рівня безробіття, зниження рівня психологічного благополуччя тощо. Враховуючи те, що ситуація із пандемією коронавірусу має невизначений характер, й люди здебільшого не розуміють ні механізму захворювання ні необхідності введення жорстких обмежень по відношенню до соціальної дистанції, психоемоційний стан дедалі може погіршуватись.

Результати дослідження. Поширення коронавірусу негативно вплинуло на світовий спортивний рух. Були припинені, скасовані або перенесені на невизначений термін багато міжнародних змагань і турнірів. Життя професійних спортсменів в період пандемії різко змінилося, проте в даний момент недостатньо теоретичних і емпіричних знань про реакції на дану ситуацію цієї специфічної професійної групи. Це багато в чому ускладнює об'єктивне осмислення подій і неминучої трансформації змагальних форматів, а також подальше прогнозування кар'єри професійних атлетів (Pons, Ramis, Alcaraz, Jordana, 2020).

Загальновідомо, що практично у кожній активній людині є потреба у самореалізації й визнанні її досягнень. Якщо сьогодні говорити про спортсменів, то практично у кожного з них є вже сформована потреба у перемозі й здобутті нагороди, що звісно є винагородою за найкращий індивідуальний чи командний виступ. Для того, аби досягнути успіху у спорті потрібно постійно вдосконалювати свої вміння й навички, котрі спортсмени мають розвивають переважно під час тренувальної підготовки фізичних властивостей. Спортсмени, чи будь-яка інша особа, котра частину свого життя проводить долаючи певні перешкоди, в принципі, мали б володіти необхідними практичними навичками, котрі б допомогли їм сприймати ситуацію із ізоляцією як чергову перешкоду, котру потрібно подолати. Проте окремо можна винести й питання реалізації потреби у самореалізації й визнанні досягнень, котре значним чином є обмеженим під час самоізоляції, що не може не відобразитись на емоційному стані й, відповідно на настрої спортсмена, чи будь-якої іншої людини, котра звикла жити в постійному режимі руху, динаміки та зміни. Якщо мова йде про спортсменів, то вони як правило постійно прагнуть досягти нових, кращих за попередні результатів, якщо ми говоримо про людей, котрі люблять займатись активним туризмом, то первинним для них є емоційне піднесення та задоволення (Escamilla-Fajardo, Núñez-Pomar, 2020).

Об'єктом нашого дослідження стали спортсмени-професіонали 18-23 років. Характеризуючи зміни, що відбулися в їх житті в зв'язку з коронавірусом, більшість опитуваних відзначили трансформації в звичному розпорядку дня, професійній діяльності, були вказані також зміни в галузі дозвілля і здоров'я. Респонденти найчастіше відзначали негативний вплив пандемії на звичний спосіб життя: тренувань не було або вони проходили в домашніх умовах; з'явилося більше вільного часу (тривале проведення часу вдома, перегляд телевізора, саморозвиток, читання книг тощо); виникли обмеження в переміщенні по місту, скасовані збори, змагання. Дехто намагався знайти вихід з ситуації, що склалася: «Я стала більше часу приділяти саморозвитку, проходити різні курси, пробувати себе в якості фрілансера, набагато більше часу стала приділяти спортивній складовій, виходила на пробіжки щодня, робила зарядку»; «Стала уважніше ставитися до своєї гігієни. Маска, антисептик, рукавички - невід'ємна частина моєї сумки». Крім того, респонденти одноставно відзначили в якості абсолютно нової для себе ситуації відсутність тренувального процесу в

спортивному залі (на стадіоні) і поява он-лайн-тренувань за індивідуальним планом з подальшим звітом про них. Спортсмени виявилися не готові до припинення змагань: «Було не зовсім звично закінчувати сезон: нас всіх відправляли додому, так як не було де тренуватися, і сезон був закінчений без виявлення переможця; «Замість 6 стартів в сезоні було тільки 2». У нинішній ситуації більшості опитуваних особливо не вистачало спілкування, взаємодії з родичами, друзями, колегами. У період пандемії скоротилися контакти з друзями, колегами, сім'єю. Примітно, що лише кілька учасників дослідження відзначили брак грошей і здоров'я. Також спортсмени виділяли в якості фактору сильного стресу дефіцит прогулянок на вулиці.

Висновки. Аналізуючи отримані дані, можна визначити низку рекомендацій щодо організації тренувального процесу в умовах вимушеної самоізоляції. Дотримання режиму дня, включаючи рівень рухової активності, є необхідною умовою для збереження і зміцнення здоров'я спортсменів, тому необхідно правильно розподіляти час між навчальними заняттями, відпочинком і прийомами їжі, а також виділяти достатню кількість часу для тренувального процесу. Організація тренувань в онлайн режимі повинна супроводжуватися програмним забезпеченням, що підтримує, в тому числі, облік енерговитрат, які оцінюватимуть інтенсивність занять, і ряд інших показників. Необхідна організація підтримки спортсменів з боку тренерів, методистів, спортивних лікарів: організація чатів, груп в соціальних мережах, де може здійснюватися неформальне спілкування спортсменів і тренерського складу, де можуть викладатися інструкції до тренувальних занять, обговорюватися особливості адаптації занять під домашні умови. Рекомендується участь спортивних психологів в організації групових занять в дистанційному форматі, а також індивідуальний супровід спортсменів у вигляді психологічних консультацій.

1. Escamilla-Fajardo P, Núñez-Pomar JM, Calabuig-Moreno F, Gómez-Tafalla AM. Effects of the COVID-19 pandemic on sports entrepreneurship. Sustainability. 2020;12(20):8493.
2. Pons J, Ramis Y, Alcaraz S, Jordana A, Borrueco M, Torregrossa M. Where did all the sport go? Negative impact of COVID-19 lockdown on life-spheres and mental health of Spanish young athletes. Front Psychol. 2020;11:611872.

ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВИХОВАНЦІВ ДЮСШ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

**Шутова Світлана, Назаренко Людмила, Лебедь Аліна
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Актуальність дослідження. Досягнення високої спортивної майстерності спортсменами в ігрових видах спорту, передбачає своєчасне та досконале опанування ними усього комплексу знань, навичок та умінь з виду спорту, що вимагає багаторічної науково обґрунтованої навчально-тренувальної роботи з вихованцями. Відомо, що ефективність оволодіння значним комплексом спеціальних прийомів і тактичних дій, формування вміння добре орієнтуватися в ігровій обстановці, розвитку фізичних якостей гравців тощо, залежить від якісного планування та реалізації змісту підготовки вихованців саме на початковому етапі [2, 4, 6]. Однак, поширене останнім часом, форсування початкової підготовки вихованців, заснованої на відсутності потрібної теоретичної та достатньої практичної підготовки тренерів, призводить до зниження або повної втрати інтересу у тих, хто займається спортивними іграми [4]. У зв'язку з цим, актуальним є пошук та психологічне обґрунтування нових методик використання емоціональних та загальнодоступних засобів фізичного виховання початківців для підвищення рівня їх всебічної підготовленості.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати психологічні особливості значущості використання рухливих ігор в процесі підготовки вихованців ДЮСШ на етапі початкової підготовки в ігрових видах спорту.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дозволив визначити психологічні засади початкового навчання вихованців у спортивних іграх. Так, вихованці початкових груп навчання ігрових видів спорту мають значний рівень деяких психічних функцій, що обумовлено віком початку занять обраним видом спорту. Одним із головних завдань початкового етапу підготовки вихованців є розвинення фізичних здібностей [2, 6]. В свою чергу, періодам розвитку фізичних якостей спортсмена відповідають необхідні для виконання певних функцій психічні якості [1]. Так, характерною особливістю сприйняття початківців в перший рік навчання є недостатня його диференційованість і цілеспрямованість, вони добре сприймають той об'єкт, який пов'язаний з емоційними переживаннями та має переважно зовнішні ознаки, що впадають в вічі, по яких діти повинні оволодіти поняттям у цілому. Пам'ять у дітей-початківців, звичайно достатньо розвинена: вони легко засвоюють усе нове, конкретне, яскраве. Діти легко запам'ятовують все те, що їм цікаве. У початківців переважає механічне запам'ятовування: вони швидше розуміють і запам'ятовують побачене ніж почуте. Увага має вибіркового характеру і більш спрямована на те, що особливо приваблює для дітей. Утримати увагу на одному об'єкті дуже важко. Обсяг уваги у початківців невеликий. Діти даного віку мають добрі передумови для формування творчого (продуктивного) уявлення, які набувають великого значення на подальших етапах підготовки гравців. У процесі навчально-тренувальних занять у початківців виховується здібність до проявлення волі [6].

Слід також підкреслити, що враховуючи дозрівання систем і функцій організму дитини, завдяки яким стає можливим процес розвиваючого навчання, навчально-тренувальний процес передбачає не тільки багаторазове повторення вправи з метою міцного її засвоєння, але і постійне підвищення вимог до тих, хто займається. Саме такий підхід є основою розвитку фізичних здібностей початківців [5].

У зв'язку з вищезазначеним, згідно досліджень Височіної Н.Л. тренерам-викладачам в роботі з початківцями слід враховувати такі практичні рекомендації:

1. Заняття необхідно проводити в ігровій формі для вироблення у дитини інтересу і отримання задоволення від занять спортом.
2. На цьому етапі важливо сформувати мотивацію до занять спортом, оскільки значна частина перспективних дітей припиняє займатися під час переходу до етапів базової підготовки, що є зоною ризику.
3. Для створення позитивного емоційного настрою юного спортсмена необхідно морально його заохочувати і проявляти до нього увагу [1].

На думку фахівців в області спортивних ігор зміст програмного матеріалу на першому етапі підготовки вихованців у спортивних іграх має включати вправи та ігри, які повинні бути простими і доступними, основним принципом яких має бути: "Давайте подивимося, хто зможе ..." Заняття рекомендується проводити в спокійній манері, уникаючи складних форм навчання і пропонуючи дітям завдання в ігровій формі, а саме широко використовуючи рухливі ігри [2].

На думку В. І. Довбиша та Т. Є. Усової для створення "ігрової обстановки" рекомендується вдаватися до різних так званих ігор-вправ. Використання спрощених технічних прийомів і тактичних дій в таких іграх має, безпосереднє "підвідне" значення до оволодіння ігровими навичками в спортивних іграх [3].

Таким чином, тренер-викладач при застосуванні рухливих ігор під час проведення навчально-тренувального заняття з вихованцями ДЮСШ на етапі початкової підготовки має можливість вирішувати 2 завдання одночасно, а саме з одного боку, використання рухливих ігор викликає інтерес у дітей до гри, сприяє їх розумовому, фізичному, естетичному та

морально-вольовому вихованню, а з другого – це ефективний засіб закріплення ігрових навичок і при звичаювання дітей до ігрових умов [2, 3, 6].

Висновок. Ефективним способом удосконалення планування та проведення навчально-тренувального процесу з вихованцями ДЮСШ відділень з ігрових видів спорту на етапі початкової підготовки є врахування психологічних особливостей значущості широкого використання різноманітних рухливих ігор в процесі підготовки початківців.

1. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: «Центр учбової літератури»; 2017. 384 с.
2. Гомельский ЕЯ, редактор. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет: методическое пособие подготовлено Баскетбольной Академией олимпийских чемпионов братьев Гомельских. Москва: Первое сентября; 2009. 96 с.
3. Довбыш ВИ, Усова ТЕ. Подвижные игры в помощь игровым видам спорта. В: Єрмаков СС, редактор. Материали IV міжнародної научної конференції Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях; 2008 Февр 5; Харьков-Белгород-Красноярск. Харьков: ХГАДИ; 2008. с. 43-5.
4. Лісничка НВ, Чепель ЯВ, Шутова СЄ. Захоплення та спортивні потреби молодших школярів як інформаційна основа для формування мотивації до занять баскетболом. В: XIII Міжнародна студентська конференція «Спорт та сучасне суспільство [Інтернет]; 2020 Квіт 03; Київ. Київ: НУФВСУ; с. 214-9. Доступно: https://uni.sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirka_konferenciyi_03.04.2020_nufvsu_chastyna_1.pdf
5. Омеляненко Ю. Розвиваюча роль навчання в процесі формування рухових здібностей засобами рухливих ігор. В: Львівський державний інститут фізичної культури. Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції, присвяченої 50-літтю ЛДІФК; 1996 Трав 24-26; Львів. Львів: ЛДІФК; 1996. с. 15-6.
6. Поплавський ЛЮ, Маслова ОВ, Безмилов ММ, та ін. Баскетбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю. Київ: ММСУ, РНМК, ФБУ; 2019. 165 с.

II. ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТА РОЗВИТКУ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РОЗУМОВОГО ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Береженна Ліна

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського,
м. Вінниця

Актуальність дослідження. В даний час дошкільна освіта відповідно до основних положень її модернізації зазнає істотне оновлення, ключовою тенденцією якого є гуманізація цілей і принципів навчання та виховання. Відзначається, що серйозною проблемою сучасності є здоров'я дітей. Зокрема, існують різні показники здоров'я: фізичне, психологічне, соціальне та духовне.

Результати дослідження. Взаємозв'язок розумового та фізичного розвитку, роль розумових процесів в регуляції рухів в різних аспектах вивчалася фізіологами, психологами, педагогами. Так, встановлено, що всі функції організму людини взаємопов'язані та їх штучне роз'єднання порушує загальну гармонію діяльності людини і не призведе до бажаних результатів [1]. Отже, фізичне виховання в широкому значенні цього процесу, повинно забезпечувати цільовий акцентований вплив на фізичний та розумовий розвиток дитини, її фізичну підготовленість, соціокультурний розвиток, а також воно має створити можливості цілісного формування особистості дитини старшого дошкільного віку.

Взаємовплив деяких показників фізичного стану та розумового розвитку, виявлено в результаті аналізу та узагальнення літературних джерел, представлено на рис. 1.

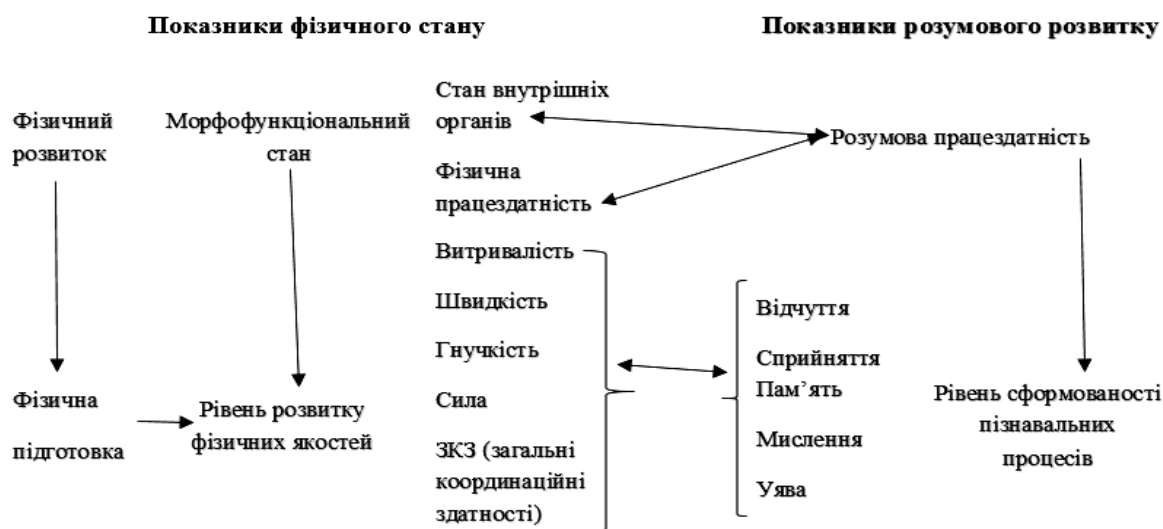


Рисунок 1. Взаємозв'язок показників фізичного стану та розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку

З рис. 1 видно, що показники морфофункціонального стану і фізичної підготовленості чинять домінуючий вплив на рівень сформованості пізнавальних процесів і стан розумової працездатності дошкільників, а окремі компоненти розумового розвитку істотно впливають на рівень сформованості основних видів рухів і окремих фізичних якостей. Зокрема, науковці

роблять слушний висновок про те, що у дошкільників з віком посилюється взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості та рівнем розвитку пізнавальних процесів [2].

У дослідженнях А. Дворкіна, Ю. Чернишенко доведена можливість підвищення рівня розвитку психічних процесів у дітей засобами фізичної культури. На думку авторів, даний віковий період являється найбільш оптимальним для цього. І. Стародубцева в своєму дисертаційному дослідженні встановила можливість розумового і рухового розвитку старших дошкільників в процесі фізичного виховання на основі інтеграції [3].

Т. Богина і М. Рунова при побудові загального і рухового режиму старших дошкільників рекомендують дотримуватися таких гігієнічних вимог: планувати оптимальну тривалість різних видів діяльності, їх раціональне чергування і дотримуватися постійної регулярності; забезпечувати достатній відпочинок з перебуванням на свіжому повітрі; регулярно і якісно харчуватися; дотримуватися гігієнічних вимог і режиму повноцінного сну [1].

Висновки. Таким чином, можна зробити такі узагальнення:

1. Фізичний і психічний розвиток дітей, починаючи з внутрішньоутробного періоду і далі протягом перших семи років життя дитини відбувається в тісній взаємодії.
2. Показники фізичного стану (фізичний розвиток і фізична підготовленість) чинять позитивний вплив на процес розумового розвитку дитини.
3. В дошкільному віці посилюється взаємозв'язок основних показників розумового розвитку з показниками фізичної підготовленості.
4. Цілеспрямоване використання фізичних вправ в процесі фізичного виховання здатне підвищити рівень розвитку психічних процесів, що лежать в основі розумового розвитку.

Отже, теоретичне вивчення аспектів взаємозв'язку фізичного і розумового розвитку показало, що на думку більшості вчених, розумовий розвиток і його темпи визначаються рівнем розвитку фізичної сфери дитини. Цілеспрямоване, поєднане використання засобів фізичного виховання із засобами розумового розвитку може підвищити результативність показників як розумового розвитку дітей, так і їх фізичної підготовленості. Тому головними умовами успішного вирішення цієї проблеми є підбір засобів і методів фізичного і розумового розвитку дитини на основі сполучених впливів в процесі фізичного виховання дітей в закладі дошкільної освіти та облік їх оздоровчої спрямованості.

1. Вільчковський Е. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник для студ. дошкільних факультетів вищ. пед. навч. закладів. МОНУ. 3-тє вид., стер. Суми: Університетська книга; 2017. 428 с.
2. Неудачина Т. Психологія розвитку та формування особистості дитини: реком. бібліогр. показж. Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наукова бібліотека. Харків: ХНПУ; 2018. 76 с.
3. Стародубцева И. Интеграция умственного и двигательного развития дошкольников 5-7 лет в процессе физического воспитания [диссертация]. Тюмень: 2004. 141 с.

Науковий керівник:
канд.пед.наук,
доцент Пахальчук Н.О.

НОВІ ВИДИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ COVID-19

Булгакова Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. При формуванні політики в галузі освіти до цього століття в основному враховувалася лише формальна освіта, а іншим видам освіти не приділялося належної уваги. Континуум безперервного навчання робить неформальну і інформальну освіту рівноправними учасниками цього процесу. Комп'ютери захопили сферу домашнього користування і стали потужним ресурсом індивідуального пізнання світу, особливо в умовах COVID-19, підкреслюючи значення позаакадемічної освіти і доводячи її величезні резерви [2].

Результати дослідження. Ті знання і навички, які ми отримуємо в дитинстві і юності, зовсім не гарантують нам успіху на все життя. І навіть періодичне підвищення кваліфікації ще не є вирішенням проблеми. Позаакадемічна освіта розглядає процес навчання як постійну нерозривність від народження і до смерті. Її основою служать ті базові навички, які людина отримує в молодості. В інформаційному суспільстві ці навички повинні бути переглянуті і розширені. До них треба додати вміння вчитися і бажання продовжувати своє навчання самостійно. Щоб підтримати таке бажання, людині необхідний позитивний навчальний досвід в молодому віці, а також практичні можливості продовжити своє навчання. Люди навряд чи захочуть вчитися далі, якщо вони мали негативний досвід в школі чи вузі, якщо освітні установи знаходяться далеко від будинку або працюють в незручні години, або, якщо методи, які використовуються, не враховують досвід дорослого учня і його особистісні та культурні особливості. Особиста мотивація до навчання, наявність різноманітних освітніх ресурсів є ключовими факторами позаакадемічної освіти. Необхідно розвивати не тільки пропозицію, але і попит на освітні послуги, особливо, серед тих, хто до сих пір був неактивно залучений в процес навчання.

Багато держав ставлять завдання випереджаючого розвитку своїх систем освіти, але поки не дуже результативно. Фахівці в галузі освіти в якості головного аспекту вирішення даної проблеми бачать співвідношення академічної та позаакадемічної освіти. Протягом навчання в умовах карантину суспільство мало можливість переконатися в тому, що дистанційна освіта виявилася вагомішою, тобто наявна освітня система була не в змозі забезпечити результат навчання і соціалізації особистості [1].

Висновки. Позаакадемічна освіта в сучасному освітньому просторі представляє собою всі види і форми освітньої діяльності поза основною освітою. Уособлюючи в собі гнучкість і варіативність, сприйнятливність до ініціатив і потреб особистості і соціуму, вона може компенсувати недоліки і протиріччя академічної освіти, бути засобом вирішення актуальних суспільних завдань, брати участь в створенні середовища для прояву творчих здібностей особистості.

1. Жукова Г, Булгакова Т. Концепт позаакадемічності у сфері фізичної культури і спорту. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. наук. пр. Харків: ХДАФК; 2021:99-104.
2. Krasivskyy O, Maziy N, Krasivsky D, Kotygorenko V, Zhukova H. Post-COVID-19 World Philosophy of Functioning: New Globalisation Challenges. Wisdom. 2021;18(2):58-66.

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ГЕНДЕРНОГО ВИХОВАННЯ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Булгакова Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Проблема гендерного виховання та освіти сьогодні привертає увагу величезної кількості науковців і освітян-практиків у вітчизняній і зарубіжній психології та педагогіці, оскільки вимоги особистісно-орієнтованого підходу не можуть ігнорувати гендерні особливості дитини. Вивчення гендерного виховання має не тільки теоретичне, але і величезне практичне значення для таких сфер, як родина, різні виховні організації – школа, заклади вищої, позашкільної, додаткової освіти та ін.

Результати дослідження. Аналіз сучасних підходів до виховання суб'єктів спортивної діяльності в процесі гендерної соціалізації дозволив виділити кілька основних теорій:

1. Теорія ідентифікації основну роль у гендерному вихованні відводить біологічним факторам і вважає основним її механізмом процес ідентифікації дитини з батьками [3].

2. Теорія статевої типізації провідну роль відводить соціальному навчінню в системі виховних впливів на дитину [4].

3. Теорія когнітивного розвитку стверджує, що прийняття дитиною гендерної ролі є наслідком розвитку її уявлень про гендерні відмінності (когнітивне засвоєння цих уявлень) [2].

4. Теорія гендерної схеми розглядає гендер як когнітивну структуру, мережу асоціацій, яка організує сприйняття індивіда і керує ним. Діти кодуєть і організують інформацію, в тому числі і інформацію про себе, по дихотомічній схемі «маскулінність – фемінність» [5].

5. Теорія соціальних очікувань відводить основну роль у формуванні гендерної поведінки соціальним очікуванням суспільства, які виникають відповідно до конкретної соціально-культурної матриці і знаходять своє відображення в процесі виховання [1].

На основі цих теорій можна виокремити такі напрями гендерного виховання суб'єктів спортивної діяльності: правильна гендерна ідентифікація (отожнення); формування моральних міжстатевих взаємин; підготовка молодого покоління до сімейно-шлюбних стосунків, виховання культури інтимних почуттів – прихильності, дружби, любові, вірності, боргу, дбайливості, відповідальності, безкорисливості, співчуття і т. ін.; формування установки на народження і виховання дітей (репродуктивної установки), формування наукових понять про біологічні і соціальні проблеми статі, особливості розвитку і поведінки чоловіка і жінки. Вивчення потенціалу партнерських взаємин між хлопчиками і дівчатками, юнаками і юнками, між жінками та чоловіками, варіативність в оволодінні гендерним репертуаром, щирість, взаєморозуміння є основою міжгендерних стосунків. За допомогою організації гендерної поведінки можна сформуванати уявлення про самореалізацію особистісного потенціалу, стимулювати до самовдосконалення жіночої і чоловічої індивідуальності, яка має зовнішні і внутрішні власні достоїнства, своєрідність, неповторність, що утворюють гармонію, цілісність у взаєминах.

Висновки. Гендерне виховання входить в область вивчення гендерної педагогіки і є частиною загального освітнього процесу суб'єктів спортивної діяльності. Гендерне виховання є цілеспрямованим, свідомим процесом, який супроводжує розвиток людини і сприяє підвищенню рівня гендерної культури особистості з метою успішної адаптації в сучасному суспільстві. Гендерне виховання є невід'ємною частиною освітнього процесу суб'єктів спортивної діяльності, метою якого є формування різнобічно розвиненої, морально зрілої, творчої особистості. Воно наголошує на необхідності взаємної поваги чоловіків і жінок, рівної участі в справах родини та суспільства, спортивної кар'єри.

1. Петровська ТВ, Толкунова ІВ, Жукова ГВ, Курдибаха ОМ, Булгакова ТМ. Основи вікової та гендерної психології: навч. посіб. Петровська ТВ, редактор. Київ: Видавець Позднишев; 2021. 192 с.
2. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка: пер. с фр. и англ.; Луков ВА, составитель. Москва: Педагогика-Пресс; 1994. 528 с.
3. Харченко СЯ, Гришак СМ, Шабаєва НС. Гендерна освіта і виховання студентської молоді в процесі соціалізації: теорія та практика: монографія. Луганськ: ЛНУ ім. Тараса Шевченка; 2013. 258 с.
4. Bandura A. Social learning theory. Englewood Cliffs. New York: Prentice-Hall; 1977. 46 p.
5. Kohlberg L. A cognitive-developmental analysis of children's sex-role concepts and attitudes. The development of sex differences. 1966: 56–93.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ СЕРЕДНЬОВИКІВ

Гулбані Раїса

Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

Актуальність дослідження. Проблема стомлення вважається актуальною загальнобіологічною проблемою, представляє великий теоретичний інтерес і має важливе практичне значення для діяльності людини в праці і спорті. Синдром перенапруження або перетренованості, є дисбаланс між тренуванням і відновленням. Це цілий комплекс психофізіологічних у відповідь реакцій організму на надмірне тренувальне навантаження, зазвичай у поєднанні з підготовкою або участю в крупних змаганнях і недостатній час для відновлення сил. У спортивній практиці набувають особливого значення діагностика і вивчення показників, які супроводжують і сигналізують про стомлення.

Багато спортсменів, не зважаючи на відчуття втоми, продовжують інтенсивно тренуватися і брати участь в змаганнях, що приводить до перетренованості. У інших випадках цей стан настає, коли спортсмен дуже рано починає тренування після хвороби. Дуже важливо відразу помітити симптоми перетренованості, саме ці попереджувальні сигнали повинні вказати спортсменові і його тренеру на необхідність проведення коректування тренувального процесу і підготовки до змагань, а спортивному лікарю скласти програму відновлення і не допустити посилення патологічного процесу. Особливо важливою частиною в процесі відновлення є застосування засобів фізичної реабілітації [1,2].

Відомо, що тренування містить два головні компоненти навантаження та відпочинок, але часто відпочинку та відновленню відводиться надто мало часу і значення. Але він є таким же важливим як на тренувальне навантаження і без нього повноцінний навчально-тренувальний процес був би неможливим. Навантаження і відпочинок – це два складові елементи тренування, за допомогою яких формується і тренуваність спортсмена, і всі його фізичні якості. Правильно побудований режим відпочинку між тренуваннями дозволив би домогтись підвищення спортивних результатів у спортсменів. Тому в статті так багато уваги приділяється саме засобам що сприяють скорішому відновленню спортсменів, а саме: сауна, гідротерапія (контрастний душ), масаж, адаптогени, вправи на розтягнення, релаксацію [3,4,5].

Про важливість застосування вправ на розтягнення та релаксацію після тренування здавна відомо, без використання цих комплексів не можливим би був і сам тренувальний процес у будь якого виді спорту. Виконання вправ на розтягання сприяє збільшенню імпульсів ЦНС, що, у свою чергу, веде до рефлекторних змін в нервово-м'язовому апараті (відбувається зниження м'язового тону), зникненню болів і ущільнень в м'язах. В зв'язку з цим вживання таких вправ цілком фізіологічно обґрунтоване [1,4,5].

Робота виконана за планом НІР Класичного приватного університету.

Результати дослідження. Мета і завдання роботи – визначити засоби відновлення, які мають найпоширеніше застосування в процесі тренування легкоатлетів середньовиків, дослідити вплив використаних засобів фізичної реабілітації в тренувальному процесі та визначити яка з двох програм є найбільш ефективною.

Методи дослідження. Для визначення аеробної потужності та ємності організму в дипломній роботі використовувалися тести ДЦОЛПФК і Гарвардський степ-тест.

Педагогічний експеримент проводився на базі стадіону «Стріла» та центру реабілітації міста Запоріжжя. В дослідженні приймали участь дівчата легкоатлетки 13-14 років, які мають 2-3 дорослі спортивні розряди. На початку дослідження, а саме у жовтні 2019 року нами у досліджуваних були проведені тести на визначення аеробної потужності і ємності організму. В результаті проведеного тестування з фізичним навантаженням (проби PWC170 та гарвардського степ тесту) дівчата були розподілені на дві порівняльні групи по десять чоловік в кожній. Дівчата в обох групах мали відносно однаковий рівень фізичних можливостей.

Для того щоб порівняти дві підібрані реабілітаційні програми на відновлення одній групі дівчат ми запропонували виконувати вправи на розтягнення та релаксацію впродовж 15-20 хвилин після першого тренування, та комплекс дихальних вправ після останнього тренування впродовж 15-ти хвилин. Також у цей комплекс ми включили масаж, щоб дівчатам було цікавіше вони проводили масаж попереку в парах та самомасаж нижніх кінцівок попередньо пройшовши інструктаж. Дівчатам було дуже цікаво виконувати дихальні вправи та вправи на релаксацію [2,4,5].

Другій дослідній групі потрібно було відвідувати сауну один раз в тиждень увечері після максимального тренування, 20 хвилин по 10 хвилин з перервою у 15 хвилин, температура 80-90 градусів. Також приймати контрастний душ 50-60 секунд при температурі води 38-40 градусів і 10-20 секунд при температурі 10-20 градусів кожен день після вечірнього тренування і вживати настоянку коріння аралії 20-30 крапель двічі на день після їжі. По закінченні експерименту нами повторно були проведені тести на фізичну працездатність, які показали, що обидві запропоновані програми мали позитивний вплив на відновні можливості спортсменок-показники тестування на початку тренувального періоду істотно відрізнялися від тих, що отриманні наприкінці.

Тобто можна з упевненістю казати, що обидві програми виявились ефективними в навчально-тренувальному процесі легкоатлеток.

Варто також зазначити, що все ж таки найбільш ефективною була програма запропонована першій групі дівчат в яку ввійшли вправи на розтягнення, релаксацію та дихання і тренувальний масаж. Про це можна судити з даних PWC 170, в групі 1 зміни достовірні при $P < 0,05$. В другій лише тенденція на поліпшення. У першій групі на 47,6 (кгм/м), а в другій на 25,3 (кгм/м) тобто можна з впевненістю зазначити, що програма яка містила вправи та масаж виявилася ефективнішою ніж та програма, що є вже звичною в спортивній практиці.

Показники гарвардського степ-тесту також збільшились на 7,5 (у.о.) у першої групи, в другій всього на 3,9 (у.о.). При порівнянні результатів після впровадження обох програм різниця склала 33,6 (кгм/м) на користь першої дослідної групи за тестом PWC170, і 4,9 (у.о.) за гарвардським степ-тестом. Різниця показників першої і другої групи очевидна і переконливо свідчить на користь першої групи за всіма показниками.

Висновки. Таким чином можна з упевненістю сказати, що впровадження реабілітаційної програми на відновлення легкоатлетів в тренувальному періоді вплинуло на підвищення аеробної потужності ємності організму під час другого тестування, підвищився рівень фізичної працездатності, у спортсменок підвищилося бажання тренуватися і досягати нових результатів. З огляду на те, що перша програма, мала кращий вплив вона може бути впроваджена до використання під час навчально-тренувального процесу усіх спортсменів.

1. Арамов МЯ. Легкоатлетические соревнования. Особенности подготовки. Москва: ЭКСМО; 2002. 210 с.
2. Ивочкин ВВ. Легкая атлетика: бег на средние дистанции, спортивная ходьба. Москва: Советский спорт; 2004. 108 с.
3. Менхин ЮВ, Менхин АВ. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов на Дону: Феникс; 2002. 384 с.
4. Мирзоев ОМ. Применение восстановительных средств в спорте. Москва: СпортАкадемПресс; 2000. 204 с.
5. Солодков АС. Физиология спорта. Общая. Спортивная. Возрастная. Москва: Олимпия; 2005. 528 с.

КОРЕКЦІЙНІ ЗАХОДИ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гулбані Раїса

Класичний приватний університет, м. Запоріжжя

Актуальність дослідження. Ослаблення м'язового корсету тягне за собою порушення в опорно-руховому апараті, своєчасна корекція фізичними вправами, дозволить зменшити ризик цих порушень.

Існуюча організація шкільного режиму і сформований образ життя не забезпечують достатньої рухової активності школярів. Встановлено, що 75% школярів живуть в умовах гіподинамії. Гіподинамія призводить до ослаблення м'язового корсету, порушення розвитку опорно-рухового апарату в цілому і нижніх кінцівок окремо. У зв'язку з цим поширеність плоскостопості у дітей становить від 15% до 50% і є однією з актуальних проблем у системі охорони здоров'я дітей і підлітків [1].

Відновити порушену поставу на уроках фізичної культури важко: тут потрібні спеціальні вправи, систематичні заняття лікувальною гімнастикою допомагають усунути дефекти хребта, сприяють розвитку рухової активності, м'язової витривалості і допомагають гармонійному фізичному розвитку. На жаль, часто батьки мало звертають уваги на формування правильної постави у дитини з раннього дитинства. Формування правильної постави починається з дитинства, і спочатку мати є «архітектором» фігури дитини. У дитячому віці серед різних захворювань значну питому вагу мають деформації опорно-рухового апарату, до числа яких належить і плоскостопість.

Плоскостопість є одним з важких ортопедичних захворювань і характеризується стійким зниженням висоти склепінь стопи, аж до їх повного зникнення. Запущені випадки плоскостопості стоп тягнуть за собою глибокі розлади здоров'я дітей і нерідко призводять до інвалідності [1,5,6].

Результати дослідження. Формування постави відбувається під впливом багатьох факторів: характеру будови і ступеня розвитку кісткової системи, зв'язкової-суглобового і нервово-м'язового апаратів, особливостей умов праці та побуту, порушення діяльності і будови організму після деяких захворювань, особливо перенесених в ранньому дитинстві [2, 3].

З фізіологічної точки зору постава розглядається як динамічний стереотип, який купується протягом індивідуального життя, в процесі виховання. Постава формується за механізмом утворення тимчасових зв'язків і шляхом тривалих і частих повторень призводить до утворення умовних рефлексів, які забезпечують утримання тіла в спокої і в русі. Порушення постави можуть бути в сагітальній та фронтальній площинах. У сагітальній площині розрізняють дефекти постави, пов'язані зі збільшенням фізіологічних кривизн хребетного стовпа. Дослідження проводилися протягом 2019 р. На першому було проведено оцінку порушень постави (за методикою В.К. Ветліченко) і стану відділів стоп (за методикою Є.Г. Мартіросова) [3,4].

Профілактика та поліпшення опорно-ресорних функцій стопи у дітей досягалися шляхом підвищення обсягу рухового режиму за рахунок впровадження найпростіших вправ, які зміцнюють м'язи стопи і гомілки: ходьба на носках і п'ятах, на зовнішньому і внутрішньому ребрі стопи, підйоми на носки і опускання п'яти нижче рівня пальців ніг стоячи на опорі не нижче 15-20 см і т.п. Єдине нестандартне вправу, яке ми використовували, це ходьба спиною, де переكات стопи природним чином виражений більш чітко, ніж при звичайній ходьбі. І біг спиною, після освоєної ходьби, причому все це виконувалося ігровим методом, що дуже подобалося дітям і навіть навантаження вище середньої, сприймалися ними без невдоволення і видимої втоми. Результат навіть перевершив наші очікування, адже, як відомо, плоскостопість практично не можна виправити, але зміцнивши м'язи активними вправами, ми добилися поліпшення і в стані стоп і в положення плечового пояса, тобто покращилася постава.

Кожна група отримувала певний комплекс, що складається з 7-10 коригуючих вправ для стоп і спини. При цьому перші 3 тижні комплекси виконувалися в спрощеному вигляді, а під час оволодіння дітьми – ускладнювалися і набували елементи новизни. У школі проводилися заняття фізкультурою 2 рази на тиждень, в які були включені корекційні вправи [1,5]. Були проведені бесіди з батьками та дітьми про наслідки неправильної постави і ходи. У грудні 2019 року були проведені контрольні зрізи по визначенню порушень постави і відділів стоп за тими ж методиками.

В результаті проведених заходів в обох вікових групах коефіцієнт плоскостопості достовірно зменшився, що свідчить про великі можливості корекції стопи у дітей 6-7 років в умовах загальноосвітньої школи, з достовірністю $t=2,47$, в середньому на двадцять три відсотки. Так само отримані дані свідчать про достовірне підвищення плечового індексу у дітей, в середньому на десять відсотків ($t=2.63$) і, відповідно, про ефективність проведеної корекційної роботи.

Висновки. В результаті комплексу корекційних заходів загальна поширеність порушень стопи серед учнів знизилася на 23,27%; сплюснені стопи – на 13,68%, плоскостопість I, II, і III ступеня – на 3,16%, 3,16% і 5,27% відповідно. Так само вірогідно підвищений плечовий індекс, в середньому з 87,2% до 95,3%, що свідчить про ефективність комплексного підходу до оздоровчої роботи з учнями школи. І що найголовніше будь виправлення постави і в стані стопи у дітей, необхідно постійно підтримувати профілактичними вправами. Адже, одна справа підправити, а інше зберегти.

1. Гросс НА. Физическая реабилитация детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Москва: Эксмо; 2000. 224с.
2. Кашуба ВА. Биомеханика осанки. Киев: Олимпийская литература; 2003. 279 с.
3. Котешева ИА. Лечение и профилактика нарушений осанки. Москва: Эксмо; 2003. 190 с.
4. Мартиросов ЭГ. Методы исследования в спортивной антропологии. Москва: Физкультура и спорт; 1982. 215 с.
5. Ловейко ИД. Лечебная физкультура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. Ленинград: Медицина; 1982. 144 с.
6. Потапчук АА., Дидур МД. Осанка и физическое развитие детей. Санкт-Петербург: Речь; 2001. 210 с.

ІДЕЇ ПОЗААКАДЕМІЧНОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Жукова Галина, Булгакова Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві з'являється все більше недержавних освітніх установ, діяльність яких стрімко диверсифікується в міру розвитку інформаційних технологій під час формування світового ринку освітніх послуг. Глобалізовані сучасні навчальні заклади виконують численні соціальні функції, які зводяться не тільки до випуску фахівців спорту, вони є генераторами нових ідей, двигунами соціально-економічного розвитку. Традиційним освітнім закладам слід кидати виклик усталеним ідеям і стимулювати розмаїття способів здобуття професій в суспільстві.

Результати дослідження. Важливим аргументом залучення суб'єктів спортивної діяльності до освітніх закладів є задоволення їх потреб і очікувань. Ідея довічної, безперервної освіти, появи нових сегментів споживачів освітніх послуг вимагає від вузу усвідомлення цих змін. Навчальні заклади повинні оцінити попередню освіту і досвід своїх абітурієнтів, організувати навчання з урахуванням соціального, сімейного та професійного положення, надати гарантії врахування конкретних періодів і результатів навчання для отримання кваліфікаційного ступеня. Урізноманітнення пропозицій програм навчання за умовами, цілями і тривалістю дасть змогу передбачити прозорість і доступність інформації про умови навчання, варіанти програм, систему кредитів і т. ін. [2].

Як інструмент оцінки процесу у закладі освіти для суб'єктів спортивної діяльності можна привести таку організаційну модель: лідерство і управління студентами на рівні всього університету, доступність і варіативність навчальних планів, наявність у викладацькому складі досвіду викладання і дослідницької діяльності за кордоном і надання можливостей студентам і викладачам навчання і досліджень за кордоном, інтеграція іноземних студентів і викладачів, дослідників в життя університету [1]. Позаакадемічна освіта і підготовка суб'єктів спортивної діяльності, таким чином, стає постійною складовою їх ділової стратегії.

Висновки. Побудова занять суб'єктів спортивної діяльності у позаакадемічний час у творчому сполученні виховання і навчання сприяє підвищенню зацікавленості відвідування занять у академічний час та сприяє усвідомленому та умотивованому засвоєнню ними духовних та освітніх ідеалів. Вибір активного способу життя суб'єктами спортивної діяльності забезпечує установленню психоемоційного спокою та покращенню стану здоров'я. При збільшенні навчального обсягу процесу індивідуального освоєння особистістю матеріалу визначають механізми цілепокладання по їх здійсненню. Тому необхідність організації занять із спортсменами у позаакадемічний час достачає невинне випередження освітньої системи в справі відтворення актуального навчання.

1. Mestenhauser JA, Ellingboe B. Reforming the higher education curriculum: internationalizing the campus. Phoenix: Oryx Press; 2012. 244 p.
2. Robbins K, Webster F. The Virtual University. Oxford: Oxford University Press; 2018. 50 p.

ПОТЕНЦІАЛ ПОЗААКАДЕМІЧНОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Жукова Галина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Стрімкий ріст використання Інтернет-технологій відкриває нові шляхи вищої освіти, одним з яких є розвиток позаакадемічного навчання. Діалектика процесу навчання і виховання має витoki у соціокультурних протиріччях, які розкриваються під час дистанційного здобуття професійних умінь і навичок. В культурологічному вимірі освіти також відбувається взаємодія навчання і інформаційних технологій. Напрями набуття професійних знань суб'єктами спортивної діяльності повинні відображатися в державній політиці вибудовування змісту освіти, де мають бути представлені досягнення світової і національної парадигм.

Результати дослідження. Світовий звіт про один із видів позаакадемічної освіти, навчання дорослих, у другому десятилітті ХХІ ст. подає такі дані: в країнах Євросоюзу кількість дорослих людей, які здобувають академічну і позаакадемічну освіту, від усієї кількості дорослих перевищувала 37%. Найвищі показники в Швеції – 73,4%, Норвегії – 54,5%, Фінляндії – 55%. Глобальні прогнози передрікають, що надалі освіта дорослих продовжуватиме збільшувати свою питому вагу в освіті [1].

Вчені Центру освітніх інновацій Відкритого університету Нідерландів зробили порівняльну характеристику результатів академічного і позаакадемічного навчання на ринку праці. Вони використали оцінки, бали, якість написання магістерської роботи в академічних показниках і визначені позначки людського капіталу, які були отримані за межами освіти, тобто відповідний досвід роботи та управлінський досвід в певних позаакадемічних показниках. На їх думку, особистісне і кар'єрне зростання є наслідком поєднання людиною вроджених здібностей та знань. Академічна освіта відіграє важливу роль у затребуваності і подальшій роботі, вона стикається з відповідальністю підготувати студентів до праці на керівних посадах, на неї спирається суспільство в економічному розвитку країни. В той же час науковці з'ясували, що позаакадемічна освіта нагороджує своїх учнів кращим відповідним знанням, але їхня зарплата, ймовірно, буде нижча, ніж у їхніх більш широко освічених колег. Але випускники позаакадемічних навчальних закладів більш мотивовані знайти роботу по спеціальності і готові довше шукати таку роботу. Хоча ті, хто мають академічну освіту, можуть бути недостатньо гнучкі на ринку праці [2].

Позаакадемічна освіта суб'єктів спортивної діяльності може спиратися на різнобічні уявлення про методологію наукового пізнання, педагогічного дослідження і освіти. Вона грає свою роль в якості орієнтирів в організації освітньої та спортивної практики, визначає принципи пошуку і вибору способу вирішення філософсько-освітніх завдань. У багатьох країнах централізований контроль держави за освітніми установами змінюється контролем з боку місцевих органів влади та недержавних організацій. Скорочення фінансової участі держави в розвитку освіти, впровадження ринкових методів управління та стимулювання конкуренції між навчальними закладами ведуть до комерціалізації освіти. З цим найкраще справляється освіта, яка не кардинально залежить від держави. Ринок починає визначати кінцеві цілі, завдання та організацію освіти, витісняючи з цієї сфери державу. Студенти все частіше розглядаються не як громадяни, що мають право на освіту, а як споживачі освітніх послуг, і на основі такого підходу будуються їхні взаємини з освітніми закладами. Ринкові сили стають каталізатором трансформації традиційної системи надання освіти у позаакадемічну.

Висновки. Осмислюючи сутність філософсько-освітньої стратегії і її місце в науці в цілому і окремих її галузях, до неї можна віднести теорії, концепції, напрями, течії, рухи наукової думки, які дають надбавку знання, іноді значну для розвитку науки. Базові методологічні структури покликані упорядкувати теоретичну і практичну діяльність позаакадемічної освіти в цілісну систему з чітко визначеними характеристиками, логічною структурою і процесом її здійснення. До числа таких методологічних підстав відносяться стратегії, за допомогою яких робляться спроби опису педагогічної дійсності, маючи на увазі під цим певні загальні принципи і стандарти, розвиток наукового знання, філософсько-освітні революції, до яких можна віднести позаакадемічну освіту.

1. Jarvis P, Wilson A. Global report on adult learning and education. UNESCO Institute for Lifelong Learning, Hamburg 2021. London: Routledge; 2021. 202 p.
2. Semeijna JH, Veldenb R, Heijkeb H, Vleutenb C. Competence indicators in academic education and early labour market success of graduates in health sciences. Journal of Education and Work. 2018;19(4):383-413.

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Колій Маргарита

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Актуальність дослідження. Підготовка фахівців в установах вищої освіти для роботи з людьми, що мають обмеження руху та життєдіяльності обумовлена деякими соціальними факторами, що склалися у відповідних умовах та є важливою ланкою для розв'язання проблем нормального функціонування та активної життєдіяльності вищевказаних соціальних груп населення. Цей факт головним чином підтверджує важливість професійної підготовки спеціалістів з фізичної терапії або реабілітації до майбутньої роботи.

Фізична реабілітація сьогодні розглядається як галузь знань, що знаходиться між охороною здоров'я та фізичним вихованням, що в основі має за мету максимальне відновлення функціональних можливостей організму людини та формування компенсаторних можливостей, за допомогою використання фізичних вправ. Таким чином підготовка фахівців фізичної реабілітації повинна повністю відповідати завданням, що стоять перед системою охорони здоров'я і є на даний час надзвичайно актуальною [2, с. 92]. Саме тому слід розглянути деякі аспекти підготовки майбутніх спеціалістів.

Результати дослідження. Фізична реабілітація визначається системою заходів, спрямованих на застосування комплексного підходу з використанням лікувальних фізичних вправ, на різних етапах реабілітації відповідно до задач цього етапу. Це сприяє функціональному відновленню хворого, виявленні і розвитку резервних та компенсаторних можливостей організму, виробленню нових рухів, компенсаторних навичок, користуванню технічними та іншими засобами реабілітації, виробами медичного призначення.

Останнім часом почали виникати нові погляди на звичне розуміння понять, щодо питання підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до професійної діяльності. О. Б. Павлик визначає «професійну підготовку фахівців», як складну психолого-педагогічну систему зі специфічним змістом, наявністю структурних елементів, формами відношень, особливостями навчального процесу, специфічного для цього фаху знаннями, вміннями та навичками [3, с. 4].

Саме тому майбутнього фахівця з фізичної терапії варто сприймати, як особистість, яка планомірно здобуває кваліфікацію, відповідно до обраної спеціальності у вищому навчальному закладі, спрямованої на формування знань та навичок високої якості з фізичної культури та культури збереження здоров'я особистості [1]. Фахівцю, що отримує підготовку

з фізичної реабілітації, варто бути готовим до досить швидкого темпу розвитку інформаційних і медичних технологій, на які повинен спиратися майбутній спеціаліст. Беручи до уваги те, що кінцевою метою навчання є – опанування значним арсеналом методів і прийомів реабілітації та роблячи акцент саме на фізичних засобах, студенту надзвичайно важливо усвідомити широкий діапазон необхідних предметів і дисциплін, які треба вивчати [4, с. 112-113]

Варто зазначити, що реабілітаційна робота фахівців з фізичного виховання і спорту не має обмежуватися тільки фізичною реабілітацією: професійна робота реабілітолога повинна містити комплексне використання інших видів реабілітації, у тому числі і педагогічну. Особливою сферою у реабілітації - є навчання і підготовка до професійної діяльності, майбутніх фахівців, яка пов'язана з проведенням оздоровчої діяльності з дітьми, що мають обмежені фізичні можливості, рухові порушення, вроджені вади розвитку.

Для виховання висококваліфікованого фахівця з фізичної реабілітації, необхідно надавати навчальний матеріал не тільки стосовно класичних методів фізичної терапії та ерготерапії, а й таких як: праце- та механотерапії, фізіо- та бальнеотерапії. Та, мати на увазі інші сфери здоров'я, у яких також потрібна реабілітація: психологічна, соціальна та педагогічна реабілітація, психорегуляція. Отримавши знання в цій сфері, майбутні фахівці матимуть змогу надавати рекомендації стосовно складання лікувальних комплексів, проводити заняття з допомогою різновидів методів, які у наш час широко застосовують у фізичній терапії; використовувати механоапарати та трудотерапію, гідрокінезотерапію на різних етапах реабілітації, в тому числі оздоровлювальної і профілактичної спрямованості, а також для підвищення загальної стану організму, фізичної і спеціальної працездатності своїх пацієнтів.

Висновки. Отже, важливість належної підготовки висококваліфікованого фахівця з фізичної реабілітації обґрунтовується широким спектром контингентів населення, з якими йому доведеться працювати. Наразі професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації розглядається переважно в контексті збереження здоров'я, відновлення порушених у результаті травм чи хвороб функцій окремих систем та органів і формування компенсаторних можливостей. Також увага приділяється питанням готовності фахівців цієї галузі до роботи з спортсменами та до реалізації професійних функцій у реабілітаційних закладах.

Потреба у фахівцях з фізичної реабілітації, які готові до професійної діяльності, потребує кваліфікованої підготовки у вищих навчальних закладах. Для цього необхідно слідкувати за оновленням освітнього процесу, навчальними програмами спецкурсів з даного напрямку, навчальними та навчально-методичними посібниками, зміст яких має бути націлений на збагачення спеціалістів новими знаннями й уміннями, практичними навичками, інноваційними технологіями.

1. Белікова НО. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності [автореферат]. Київ; 2012. 573 с.
2. Приступа ЄН, Вовканич АС. Роль і місце фахівця з фізичної реабілітації в системі охорони здоров'я населення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харківське обласне відділення національного Олімпійського комітету України; Харківська державна академія дизайну і мистецтв. Харків; 1998. С. 92.
3. Павлик ОБ. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх перекладачів до використання офіційно-ділового мовлення [автореферат]. Хмельницький: Нац. акад. держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. 20 с.
4. Яворська ЛГ. Шляхи вдосконалення навчання спеціалістів по фізичній реабілітації та подальшого: працевлаштування. В: Фізична та фізіотерапевтична реабілітація.

Науковий керівник:
к. пед. наук,
ст.викладач Строїлова Д.В.

АКМЕОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДО СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Лебедик Леся

**Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка,
м. Полтава**

Актуальність дослідження. Акмеологічний підхід у підготовці суб'єктів спортивної діяльності до соціальної роботи у сучасних умовах є надзвичайно актуальним. Суб'єкти спортивної діяльності, як справжні професіонали, мають забезпечити ефективну соціалізацію молоді людини.

Соціалізація як процес і результат включення людини в суспільство завдяки засвоєнню і більш чи менш активному творенню особистістю соціального досвіду, історично накопиченої культури, є важливим складником функцій суб'єктів спортивної діяльності.

Дослідження професіоналізму суб'єктів спортивної діяльності складає предмет акмеології (від грец. акме – вершина, найвища точка, і logos – слово, вчення) як науки про шляхи досягнення вершин професіоналізму. Етапи розквіту професійних сил, зрілості, трактуються як зрілість розвитку особистості фахівця, досконалість у будь-яких аспектах функціонування (зокрема, спортивній діяльності), прояву себе, а психологічний стан особистості характеризується досягненням найбільш високих показників у спортивній діяльності та творчості.

Професійна акмеологія вивчає професійне становлення фахівця, у т. ч. суб'єкта спортивної діяльності, досягнення ним вершин, наприклад, у спортивній діяльності. Шляхи і способи удосконалення фахівця як професіонала розглядали С. Архипова, В. Андреев, Є. Богданов, А. Деркач, О. Кириченко, Н. Кузьміна, А. Кузьмінський, А. Реан, В. Сластьонін, В. Стрельников [1-6], Т. Троїцька та ін. Спробуємо визначити основні принципи підготовки суб'єктів спортивної діяльності до соціальної роботи і акмеологічні закони цієї підготовки.

Результати дослідження. На основі досліджень В. Стрельнікова [1, с. 71-74; 2, с. 160-163; 3, с. 160-163; 4, с. 94-101; 5, с. 395-399; 6, с. 54-59] і власних експериментальних досліджень виокремимо найбільш ефективні принципи підготовки суб'єктів спортивної діяльності до соціальної роботи (гнучкості, варіативності, інтерактивності, усвідомленої перспективи, ергономічності, рефлексивної креативності, індивідуального консультування) та акмеологічні закони означеного процесу (закон особистісно-професійного розвитку суб'єктів спортивної діяльності і примноження їхнього особистісного потенціалу; закон самовираження особистості у спортивній діяльності).

Таким чином, виокремлені найбільш ефективні *принципи* підготовки суб'єктів спортивної діяльності до соціальної роботи характеризуються такими ознаками:

- *принцип гнучкості* – вимагає створення адаптивної структури підготовки суб'єктів спортивної діяльності до соціальної роботи;
- *принцип варіативності* – орієнтує кожного суб'єкта спортивної діяльності на розробку власної програми і стратегії діяльності у соціальній роботі;
- *принцип інтерактивності* – визначає взаємозв'язок процесів соціальної роботи і логіки розвитку суб'єктів спортивної діяльності як професіоналів;

- *принцип усвідомленої перспективи* – визначає ставлення суб'єкта спортивної діяльності до прийняття й усвідомлення мети соціальної роботи як особистісно значимої;
- *принцип ергономічності* – вимагає урахування затрат часу, передбачає наслідки і затрати, зумовлені вибором певної стратегії;
- *принцип рефлексивної креативності* – передбачає, що соціальна робота суб'єкта спортивної діяльності має організовуватися на основі індивідуально-творчого підходу;
- *принцип індивідуального консультування* – передбачає консультування суб'єктів спортивної діяльності зі змісту соціальної роботи, вибір оптимальних шляхів і методів досягнення мети з урахуванням індивідуальних особливостей цих суб'єктів.

У дослідженні виокремлено такі акмеологічні закони:

1) закон особистісно-професійного розвитку суб'єктів спортивної діяльності і примноження їхнього особистісного потенціалу, який: встановлює взаємозв'язок між процесом становлення професійної компетентності суб'єктів спортивної діяльності і формуванням особистісної цілісності; розкриває зміст особистісно-професійного розвитку у контексті зміни співвідношення індивідуалізації і соціалізації, примноження потенціалу, зміни мотиваційної сфери особистості і її потреб, розширення об'єктного і предметного полів діяльності, зростання професійної педагогічної компетентності тощо [12, с. 162-163];

2) закон самовираження особистості у спортивній діяльності, який виокремлює процеси і механізми професійного самовизначення, самореалізації, професійного образу «Я» і особистісно-професійного зростання у спортивній діяльності.

Висновок. Акмеологічний підхід допомагає суб'єкту спортивної діяльності визначити траєкторію зростання як індивідуально вибраний ним шлях досягнення професіоналізму у соціальній роботі та шляхи подолання професійних деформацій особистості суб'єкта спортивної діяльності (емоційного «вигорання» і «професійного виснаження»). Важливу методологічну роль виконують такі положення акмеології: у акмеологічному розумінні педагогічний професіоналізм розглядається як стійка властивість суб'єкта, яка забезпечує високу продуктивність педагогічної діяльності, її гуманістичне спрямування; рівнями і етапами професіоналізму діяльності і зрілості особистості соціального педагога є: оволодіння професією; педагогічної майстерності, самоактуалізації соціального педагога в професії; педагогічної творчості.

На основі акмеологічного підходу модель професіоналізму педагогічної діяльності розглядається як динамічна система, яка включає три структурні елементи: професіоналізм знань; професіоналізм педагогічного спілкування; професіоналізм самовдосконалення.

1. Стрельніков ВЮ. Акмеологічна компетентність викладача вищої школи. Вісник Черкаського ун-ту. Серія Педагогічні науки. Черкаси: ЧНПУ імені Богдана Хмельницького. 2013;31(244):71-74.
2. Стрельніков ВЮ. Акмеологічний підхід до підготовки фахівців із соціальної роботи. В: Університетська освіта в Україні у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. Дидаскал: часопис. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю; 2020 лист 17–18 листоп; Полтава. 2021;21:160-163.
3. Стрельніков ВЮ. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016; 3К2(71)16:316-319.
4. Стрельніков ВЮ. Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. В: Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Зб. статей за матер. VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф.; 2020 берез. 18-19; Слов'янськ-Краматорськ. Слов'янськ; 2020.

[цитовано 10.09.2021]. С. 94-101. Доступно:
<http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>.

5. Стрельников ВЮ. Развитие проективной майстерности майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014;3К(45)14:395-399.
6. Strelnikov V, Chernobaj S, Faynveyc I. The concept of designing professional and pedagogical training of a specialist in the field of physical education and sports. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation: monograph. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa, editors. Publishing House WSZiA, Opole; 2021. [cited 2021 Sept 3]. С. 54-59. Available from: <https://www.wszia.opole.pl/strona-glowna/jestem-studentem/biblioteka/ebooki-dla-studentow>.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТОК ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ З ЕЛЕМЕНТАМИ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Муса Джаміль Салім Алсарайрех

Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ.

Актуальність дослідження. Традиційна програма з дисципліни “Фізичне виховання” не дає рекомендацій з професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), віддаючи усі права на розробку кафедр фізичного виховання конкретних ЗВО [1,2]. В той же час цей розділ програми розглядається як один з основних при підготовці фахівців у рамках фізичного виховання. Отже, для реалізації завдань фізичного виховання студенток-дизайнерів, необхідно, щоб застосовані з цією метою вправи відповідали специфіці ЗВО і конкретним спеціальностям, за якими здійснюється підготовка студенток [4,6].

В зв'язку з цим є перспективним використання в процесі підготовки майбутніх фахівців засобів ППФП, здатних в належній мірі сприяти ефективному розвитку професійно значущих рухових якостей, психофізіологічних характеристик і властивостей особи [3,5]. Від відповідного цілеспрямованого підбору засобів і методів фізичного виховання, правильної організації та проведення заняття багато в чому залежить рівень професійної підготовленості майбутніх фахівців [7].

Впровадження у навчальний процес професійно спрямованого фізичного виховання не передбачає кардинальної заміни програмного матеріалу і традиційного підходу до фізичного виховання. Відбір тих або інших засобів повинен визначатися регіональними умовами та інтересами тих, хто займається, а також матеріальними можливостями конкретного ЗВО.

Мета дослідження: пошук науково-обґрунтованого співвідношення обсягу засобів традиційної загальної фізичної підготовки та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Розробка експериментальної програми для студенток, що навчаються за фахом “Дизайн”, передбачала пошук найбільш ефективного співвідношення обсягів засобів традиційної загальної фізичної підготовки, передбаченої програмою з фізичного виховання для ЗВО, і професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

Було обстежено 20 студенток університету дизайну, віком 18-21 років. Визначали рухові якості та психофізіологічні властивості, а саме: точне відтворення, диференціювання, відмірювання і оцінювання просторових, часових і силових параметрів рухів; швидке реагування і орієнтацію у просторі, швидку перебудову рухової діяльності, вестибулярну стійкість.

Результати дослідження. Була розроблена експериментальна програма загальної фізичної підготовки і ППФП, яка реалізовувалися впродовж 28 тижнів. На початковому і завершальному етапах навчання відбувалося педагогічне тестування за тестами,

передбаченими програмою з фізичного виховання, і тестам ППФП. Так, на думку різних авторів, ефективна тривалість цілеспрямованої педагогічної дії при розвитку і вдосконаленні різних видів рухових якостей повинна складати не менше 20 занять.

Як показав здійснений кореляційний аналіз взаємозв'язків професійно важливих якостей майбутніх дизайнерів і виявлених професійно значущих рухових якостей, вони знаходяться в досить широкій і тісній взаємодії. Сильна міра міцності параметрів виявлена між готовністю дизайнерів до професійної діяльності та кінестетичною якістю точності відтворення заданої амплітуди рухів рук, а також із здатністю студенток до тонкої моторики рук із психофізіологічними проявами, що охоплюються поняттям "Швидкість оперативного мислення", де дуже важливий інтелектуальний компонент.

Найбільш важливими для студенток проявами професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей є: точне відтворення, диференціювання, відмірювання і оцінювання просторових, часових і силових параметрів рухів; швидке реагування і орієнтація у просторі, швидка перебудова рухової діяльності, вестибулярна стійкість.

Розроблена програма у рамках варіативної частини загальної програми ЗВО з фізичного виховання (розділ професійно-прикладної фізичної підготовки) враховувала особливості майбутньої професійної діяльності студенток, включала блоки, що містять спеціальні вправи, спрямовані на формування і закріплення професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей студенток.

Найбільш ефективною виявилася експериментальна програма яка включала 50% ППФП. Тут спостерігалось статистично достовірне поліпшення 60% показників ЗФП у експериментальній групі студенток. Психофізіологічні показники у студенток цієї групи зазнали ще більше виражені позитивні зміни (95%).

Висновок. Результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що для оптимізації навчального процесу і поліпшення рівня розвитку професійно значущих фізичних якостей і функціонального стану систем організму, необхідних для успішної роботи майбутнього дизайнера, необхідно до занять з фізичного виховання цілеспрямовано включати ППФП у обсязі 50%.

1. Белых СИ. Динамика показателей физического и функционального состояния студентов в ходе эксперимента по апробации личностно ориентированного физического воспитания. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;9:8-16.
2. Блавт ОЗ. Інноваційні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;11:14-9.
3. Гуменський ВС. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;1:45-8.
4. Жула ЛВ. Розвиток координаційних здібностей студенток вищого навчального закладу у процесі занять з фізичного виховання та спорту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2011;91;I:160-4.
5. Козина ЖЛ, Барыбина ЛН, Гринь ЛВ. Особенности структуры психофизиологических возможностей к физической подготовленности студентов разных специальностей. Физическое воспитание студентов. 2010;5:30-5.
6. Колумбет ОМ. Особливості організації та змісту фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;5:27-32.

7. Осіпцов АВ. Сучасний стан та перспективи розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки в вищих навчальних закладах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2013;112(3):273-7.

Науковий керівник
доктор біол.наук,
професор Коробейнікова Л.Г.

ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК У СПОРТІ

Папіна Марія

Дніпровський національний університет ім. Олеса Гончара, м Дніпропетровськ

Актуальність дослідження. Практичне застосування психодіагностики у спорті дозволить ефективніше проводити підготовку спортсменів, зменшити час і витрати на підготовку, підняти рівень результатів спортсменів завдяки вимірюванню та контролю їх психічних особливостей.

Результати дослідження. Психодіагностика – галузь психологічної науки, завданнями якої є всебічний аналіз особливостей особистості з метою подальшого розв’язання практичних завдань. Спортивна психодіагностика направлена на вимірювання і контроль психічних особливостей спортсменів. Провідним методом у спортивній психодіагностиці є метод тестування.

У спорті загалом психодіагностичні методики використовують у трьох напрямках:

- допомога у виборі спортивного напрямлення новачкам;
- спортивна селекція – формування єдиного спортивного колективу (команди) як єдине ціле. На сьогодні поряд з тренером команд вищої ліги є і спеціальні тренери, що займаються підбором спортсменів, що подібні за своїми психічними і фізичними якостями;
- відбір спортсменів з однаковим рівнем професійної підготовки.

Психодіагностика може бути як індивідуальною, так і груповою. Слід вважати на те, що більш об’єктивні результати можна отримати за допомогою багаторазових завдань. Більш того, повторне застосування психологічних тестів дозволяє відстежувати динаміку психічних процесів особистості спортсмена. Також на основі повторних результатів можна судити про ефективність проведених заходів фізичної, технічної та психологічної підготовки.

Проводити оцінку ефективності тренування з метою подальшої їх корекції краще проводити на основі декількох тестувань, що схожі за основними психологічними механізмами, що в них використовуються. Найбільш низькі показники слід перевірити повторним тестуванням.

Але окрім використання тестування слід звертати увагу і на психодіагностичну інформацію, що була отримана шляхом спостереження під час експериментальних досліджень.

Для покращення ефективності проведених психодіагностичних методик слід враховувати, що до них висувається низка вимог:

- валідність, що полягає у прогностичній цінності проведених досліджень для подальшого їх використання з метою поліпшення якості тренування та психологічної підготовки спортсменів;
- науковість і обґрунтованість, одержані результати повинні бути проаналізовані відповідно до визначених наукових положень;
- достовірність;

- об'єктивність досліджень, що має бути обумовленою стандартизацією тексту. Умови проведення дослідження мають бути такими, щоб на результати не впливали сторонні фактори;
- наявність ефективних зовнішніх критеріїв, тобто таких, з якими можна було б зіставити отримані результати дослідження;
- унікальність та диференційованість методики;
- практичність тестів, їх простота та швидкість виконання.

Висновки. Спортивна психодіагностика направлена на вимірювання і контроль психічних особливостей спортсменів. Провідним методом у спортивній психодіагностиці є метод тестування. У спорті загалом психодіагностичні методики використовують у трьох напрямках. Психодіагностика може бути як індивідуальною так і груповою. Слід вважати на те, що більш об'єктивні результати можна отримати за допомогою багаторазових завдань. Окрім використання тестування слід звертати увагу і на психодіагностичну інформацію, що була отримана шляхом спостереження під час експериментальних досліджень. Для покращення ефективності проведених психодіагностичних методик слід враховувати, що до них висувається низка вимог.

1. Волков ІІ. Спортивна психологія та акмеології спорту. Санкт-Петербург: Балтійська педагогічна академія; 2001. 147 с.
2. Гогун ЕН, Март'янов Бі. Психологія фізичного виховання і спорту. Москва: Академія; 2000. 213 с.
3. Маришук ВЛ, Блудов ЮМ, Серова ЛК. Психодіагностика в спорті. Москва: Просвещение; 2005. 78с.
4. Сибіру ВВ. Роль ціннісних орієнтацій особистості в спортивній кар'єрі Санкт-Петербург: 2004. 29 с.

Науковий керівник:
канд. психол. наук,
ст.викладач Плошинська А.А.

ЗАГАЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПРОГРАМИ ТРЕНІНГУ З ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ

Перепелиця Анна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Сучасний спорт вищих досягнень характеризується високими фізичними та психічними навантаженнями, орієнтацією на досягнення максимально високих результатів, жорсткою конкуренцією суперників. Тому цілком закономірна та увага, яку приділяють впливу психологічних факторів на досягнення спортсменів. Суперництво в змаганнях спортсменів з високим рівнем фізичної, тактичної, технічної підготовки збільшує психічну напруженість і внесок психологічних факторів в досягнення перемоги. З цим пов'язана традиційна увага дослідників до змагального стресу і засобів його подолання, до проблеми стійкості спортсменів до різних джерел стресу, що виникають під час змагань.

Необхідно зазначити, що наслідком тривалих стресів може стати емоційне вигорання, що здатне вплинути на фізичний стан людини та викликати травми, відхід від фізичної активності, аж до припинення тренувальної та змагальної діяльності.

В результаті досліджень, аналізу літератури, та власних надбань, нами був розроблений авторський варіант програми соціально-психологічного тренінгу з профілактики та подолання емоційного вигорання спортсменів на етапі отримання професійної освіти. Було враховано особливості навчального процесу та активної професійно-спортивної діяльності

студентів. В структуру тренінгу внесено психологічний аналіз емоційних ситуацій (станів) в професійній діяльності спортсмена на етапі підготовки, проведення змагань та післязмагальному етапі. Тренінг реалізується за допомогою спеціально підібраних вправ, технік та методик (фасилітація, міні-лекція, методи емоційної розрядки, рольова гра, групова дискусія, відеоаналіз, мозковий штурм, ділова гра, методи зворотного зв'язку та ін. Представлено вправи з прийомами релаксації для розвитку навичок подолання психоемоційного напруження.

Дана програма тренінгу складається з 5 занять, по 120 хвилин кожне і призначена для групової роботи студентів (8-11чол). Мета програми: ознайомлення з можливими стресогенними ситуаціями під час спортивної діяльності та з методами релаксації негативних переживань, які виникають в результаті їх вирішення.

Структура кожного заняття складалася з 3 етапів:

1. Ритуал привітання та Розминка.
2. Основний етап.
3. Заключний етап.

Тематика занять:

Заняття 1. Професійне вигорання, як наслідок професійної діяльності спортсмена

Заняття 2. Профілактика професійного вигорання.

Заняття 3. Профілактика професійного вигорання спортсмена на етапі підготовки до змагань

Заняття 4. Профілактика професійного вигорання спортсмена на етапі змагань

Заняття 5. Профілактика професійного вигорання спортсмена на післязмагальному етапі.

З повним змістом та специфікою побудови програми соціально-психологічного тренінгу з профілактики та подолання негативних переживань під час професійної діяльності у студентів університету фізичного виховання та спорту, як необхідною психологічною допомогою для попередження виникнення розчарування в професії та емоційного вигоранням, можна ознайомитися у збірнику «Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 14: Методологія і теорія психології. (Випуск 3 та Випуск 5)»

ДЕЯКІ АСПЕКТИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ РУКОПАШНИМ БОЄМ

Петрик Дмитро

Академія державної пенітенціарної служби, м. Чернігів

Актуальність дослідження. Рукопашний бій входить до розряду не олімпійських видів спорту, а процес підготовки спортсменів до виступу на змаганнях чи самого тренувального процесу мало чим відрізняється від підготовки в будь-якому виді єдиноборств. Етапи підготовки відіграють важливу роль в системі навчально-тренувального процесу спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження. На думку експертів, спеціальна підготовка спортсменів, що займаються рукопашним боєм, повинна бути спрямована на розвиток та вдосконалення швидкості, спритності, сили, спеціальної витривалості, гнучкості [1].

Специфікою рукопашного бою є те, що він в першу чергу індивідуальний вид спорту, а також можна вважати й командним (в залежності від правил та рівня змагань). Рукопашний бій – це індивідуальний вид спорту, де спортсмен безпосередньо тренується в групі, але працює на власний результат. Під час тренувального процесу боєць удосконалює свою техніку, фізичні якості, працює також над тактикою та хитрістю, а також розвиває

психологічну витримку та стійкість. Дитина, яка прийшла в секцію, займатися даним видом спорту протягом життя сформується як особистість. Вона буде стриманою, ввічливою, вихованою та справедливою.

На даний час, специфікою професійної діяльності тренера з рукопашного бою є те, що 90 % спортсменів це чоловіки, а тільки 10 % – жінки. У звичайному навчально-тренувальному процесі в одній групі можуть займатися жінки разом із чоловіками, відпрацьовувати ті ж самі удари, кидки та навіть навчальні спаринги. Тренер приділяє увагу всім однаково, але трапляються випадки коли необхідно індивідуальний підхід до кожного. З огляду на описане вище, коли приходить час виступати на змаганнях всеукраїнського та міжнародних рівнів, де кожен спортсмен змагається за власну нагороду врешті решт може і поступитися сильнішому бійцю і в кінці посяде друге місце. Хоча на даних змаганнях такого рівня зазвичай проводяться сутички між командами областей чи національних збірних «стінка на стіну», де кожен учасник виступаючи у своїй ваговій категорії в індивідуальному заліку тепер буде змагатися в команді. І навіть якщо ти програєш, а твої партнери по команді одержать перемогу то в загальному заліку переможе команда. Дані змагання проводяться як серед чоловічих команд, так і серед жіночих. Тренерська роль в даному процесі є дуже висока. Не залежно від особистісних результатів, як правило командний результат є престижнішим і тому тренеру необхідно налаштувати психологічно всю команду та кожного бійця окремо в залежності від того чи спортсмен здобув перемогу або програв. Також налаштування відбувається під кожного суперника до бою та вносяться певні тактичні корективи під час сутички. Для підтримання мікроклімату в команді у навчально-тренувальному процесі тренер використовує такі методи виховання, а саме: покарання зазвичай бувають загальним для всіх або індивідуальним в залежності від проступку, а заохочення як правило має більше індивідуальний характер. Виховні заходи відбуваються тільки з групою, наприклад такі як: похід до кінотеатру, відвідування аквапарку, вихід у туристичний похід з наметами це є своєрідною зміною діяльності після виснажливого тренувального процесу та виступу на змаганнях. Дані заходи вже багато років гарно працюють в секції рукопашного бою в СК «Октант», що знаходиться в м. Чернігові.

Висновки. Враховуючи вище викладене дало змогу розширити та доповнити окремим змістом деякі аспекти в навчально-тренувальному процесі під час занять рукопашним боєм.

1. Чернозуб АА, Адамович РГ, Штефюк ІК. Наукове обґрунтування структури та змісту тренувального навантаження спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019. Т. 4, № 5 (21). С. 395–402.

**Науковий керівник:
доктор пед. наук,
професор Пліско В.І.**

МОРАЛЬНІ ЯКОСТІ В СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ В УЯВЛЕННІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Петровська Тетяна, Малиновський Андрій

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. На основі теоретичного аналізу наукових джерел, присвячених спорту, нами узагальнений досвід науковців, що вивчали вплив різних характеристик і властивостей особистості тренера на формування ефективної взаємодії зі спортсменом, а саме: професійні якості цілеспрямовано та ефективно формуються і вдосконалюються; особистісні якості тренера мають не розходитись з уявленнями спортсменів про ідеальні (бажані), що має значення для психолого-педагогічного впливу на спортивний колектив [3]. Серед низки визначених дослідженнями професійно важливих якостей, не достатньо, на нашу думку, приділено уваги моральному компоненту.

Мета – визначення важливих особистісних моральних якостей тренера в уявленні кваліфікованих футболістів.

Методи та організація дослідження. Для дослідження застосовувалась методика діагностики професійно важливих якостей тренера Т. Петровської - А. Малиновського (авторське свідоцтво № 96782 від 19.03.2020). Методика дозволяє визначити ступінь важливості для спортсменів психологічних, особистісних та соціальних характеристик тренера [3]. В опитуванні взяли участь 71 спортсмен футболіст гравці провідних клубів України та національних збірних України з футболу, в тому числі: 23 футболісти ФК "Шахтар", м. Донецьк та 48 футболістів юнацьких (U-17 та U-19) та молодіжної збірної U-21 команд України з футболу. Для математичної обробки результатів дослідження застосовано програмне забезпечення SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами відповідей респондентів отримані важливі характеристики та якості успішного тренера з футболу, які були узагальнені та систематизовані за певними показниками у структурну модель професійно важливих якостей тренера з футболу [4]. До індивідуально-психологічних професійно важливих якостей віднесені: мотиваційні; поведінкові; когнітивні; атенційні; моральні; емоційні; психомоторні та стресостійкість [2]. На відміну від схожих досліджень, де моральна складова в структурі іміджу тренера з ігрових видів спорту займала останні місця [1], для спортсменів футболістів у наших дослідженнях моральність тренера має високе значення [2,4].

Моральна складова в структурі професійних якостей становить 12,15% і займає третє місце в рейтингу якостей та детермінована наступними характеристиками: людяний і розуміє проблеми і стан спортсмена, що поважає колег і спортсменів, порядний, дотримується корпоративної етики і солідарності, справедливий і об'єктивний, толерантний і тактовний, вихований, культурний, чесний, безкорисливий, щедрий, відданий. Вольова складова детермінована наступними характеристиками тренера: відстоює свою точку зору до кінця, наполегливий і завзятий, сильний духом, сміливий, ризиковий, рішучий лідер.

Ці якості для спортсменів всіх команд знаходяться в діапазоні середньої значущості, окрім певних якостей, які мають вагому значущість (в балах): поважає спортсменів (2,5), порядний (2,6). Однак моральні та вольові якості набувають різної вагомості для спортсменів різного рівня та віку (табл.1).

Для спортсменів юнацьких збірних U-17 найбільшої ваги мають вольові якості. Для збірної U-19 моральні якості набувають найвищої ваги в іміджі тренера, найвищий бал 3 за анкетною отримали такі якості: людяний, розуміє проблеми і стан спортсмена, порядний.

Порівняння найбільш вагомих моральних та вольових якостей тренера з футболу в уявленні кваліфікованих футболістів, (середні показники в балах)

U-17, n =19	U-19, n =8	U-21, n =21	ФК «Шахтар» , n =23
Наполегливий, завзятий, 2,5	Людяний, розуміє проблеми і стан спортсмена, 3	Культурний, 2,5	З повагою ставиться до колег і спортсменів, 2,5
	З повагою ставиться до колег і спортсменів, 2,9	Порядний, 2,6	Порядний, 2,6
	Порядний, 3	З повагою ставиться до колег і спортсменів, 2,4	Справедливий, об'єктивний, 2,4
	Дотримується корпоративної етики та солідарності, 2,9	Чесний, 2,4	
	Справедливий, об'єктивний, 2,8		
	Толерантний, тактовний, вихований, 2,9		
	Культурний, 2,6		
	Чесний, 2,5		

Слід зауважити, якщо для спортсменів юнацьких U-17, U-19 та молодіжної U-21 збірних, емоційні якості та стресостійкість не набували найвищої вагомості при оцінці тренера, то навпаки моральні якості тренера є найбільш значущими для спортсменів юнацького віку. Футболісти команди вищої ліги Шахтар, м. Донецьк високого значення надали таким якостям тренера: повага до колег і спортсменів, порядність, справедливість та об'єктивність. Саме ці не значні розбіжності в структурі іміджу тренера, можуть бути враховані при роботі з командами різного рівня та віку.

Висновки. Моральна складова в структурі професійних якостей становить 12,15% і займає третє місце в рейтингу якостей та детермінована наступними характеристиками: людяний і розуміє проблеми і стан спортсмена, що поважає колег і спортсменів, порядний, дотримується корпоративної етики і солідарності, справедливий і об'єктивний, толерантний і тактовний, вихований, культурний, чесний, безкорисливий, щедрий, відданий.

1. Бушуева ТН. Формирование имиджа спортивного тренера как фактора результативности соревновательной деятельности [автореферат]. Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры. 2007. 23 с.
2. Малиновский АИ, Петровская Т. Личностные детерминанты формирования функционального имиджа тренера по футболу при работе с командами разного уровня. Наука в олимпийском спорте. 2018;(1):66-72.

3. Петровська ТВ, Воронова ВІ, Гринь ОР. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр. Петровська ТВ, редактор. Кхв: Видавець Позднишев; 2021. 165с.
4. Petrovska T, Sova V, Khmel'nitska I, Borysova O, Imas Y, Malinovskiy A, Tereschenko L. Research of football coach's professionally important qualities in football player's perception. Journal of Physical Education and Sport.2020;20(Supplement issue 1), Art 63:435-440. doi:10.7752/jpes.2020.s1063.

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ВІДБОРУ ВИХОВАНЦІВ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ ДО ГРУП БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В БЕЙСБОЛІ

Полулях Ілля, Нагорна Вікторія, Ткаченко Марина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність. Спортивна підготовка у бейсболі – це процес тривалого фізичного, психологічного та техніко-тактичного виховання спортсменів, що ґрунтується на використанні спеціалізованих фізичних вправ з напрямом на вдосконалення швидкісно-силових здібностей та витривалості, що є базою ефективної змагальної діяльності [2, 3].

На початковому етапі підготовки вихованців проходить залучення дітей до спортивних секцій з бейсболу, виховання інтересу до даного виду спорту, ознайомлення з технікою спорту, придбання перших ігрових навичок, ознайомлення з правилами гри, виховання фізичних якостей, з урахуванням сенситивних періодів розвитку дітей, формування мотивації змагатись, проявляти як індивідуальні, так і колективні дії. Спортивний відбір на етапі початкової підготовки – це визначення доцільності спортивного удосконалення в бейсболі. Засобом спортивного відбору до груп базової підготовки на даному етапі мають виступати контрольно-перевідні тести зі спеціальної фізичної та технічної підготовки вихованців спортивної школи, що недостатньо розкрито в сучасних програмах з бейсболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [1, 4].

Мета дослідження – обґрунтування контрольно-перевідних нормативів з технічної підготовленості бейсболістів на етапі початкової підготовки.

Особливістю гри в бейсбол передбачено наявність певних ігрових амплуа гравців, тому на початковому етапі підготовки тренер має розпізнати, до якого амплуа більше тяжіє той чи інший гравець на основі його спортивних якостей. Можливо виділити наступні амплуа у бейсболі: гравець першої бази; гравець другої бази; гравець третьої бази; шорт-стоп; аутфілдери; кетчер; пітчер; беттер; раннер. Один гравець може тренуватися комплексно, розвиваючи в собі здібності до декількох амплуа. На сьогодні, в програмах з бейсболу для ДЮСШ передбачені контрольно-перевідні тести із визначення рівня загальної фізичної підготовленості та технічної [1], що не є інформативними показниками для об'єктивної оцінки рівня спеціальної підготовленості вихованців груп початкової підготовки для переведення юних бейсболістів до груп базової підготовки.

Були розроблені практичні рекомендації у вигляді основних аспектів щодо теоретичної підготовки навчально-тренувальної групи та змісту спеціальної фізичної та технічної підготовки спортсменів залежно від їх ігрового амплуа. Нами було підібрано комплекс вправ для контрольно-перевідних тестів вихованців груп початкової до груп базової підготовки спортивної школи, які розкривають якісний рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості бейсболіста відносно його амплуа:

1. Біг на базу, відстань 20м
2. Кидки в велику мішень, відстань 20м
3. Переміщення трьох м'ячів з одного місця в інше на швидкість, відстань між точками 10м.
4. Прийом флай-болу, 10 м'ячів. Враховуються лише піймані м'ячі.

5. Прийом роулінгу, 10 м'ячів. Враховуються лише піймані м'ячі.
6. Кидки на дистанцію з розбігу.
7. Кидки м'ячів з однієї сторони в іншу на швидкість.
8. Відбивання м'ячів з підставки в один діапазон, 10 м'ячів, враховуються лише м'ячі які потрапили в діапазон.

Аутентичність розробленого нами комплексу контрольних-перевірних тестових вправ, тобто його надійність та інформативність по відношенню до стандартних методик, ми оцінювали за допомогою коефіцієнту кореляції. Зв'язок між представленими ознаками досить тісний та додатний за напрямком, ($r=0,74$, при $p<0,05$; $n=30$).

Висновки. Запропонований комплекс вправ для контрольних-перевірних тестів вихованців груп початкової до груп базової підготовки спортивної школи, які розкривають якісний рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості бейсболіста відносно його амплуа інформативний по відношенню до науково обґрунтованих загальновідомих методик, що дозволяє його використання в практиці спорту та навчально-тренувальних заняттях з бейсболу.

1. Бейсбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ; 2014. 78 с.
2. Развитие бейсбола в школе как метод совершенствования координационных способностей детей. В: Гуляев ГЮ, редактор. Приоритеты педагогики и современного образования. Сборник статей II Международной научно-практической конференции; 2018. С. 240-2.
3. Baseball. Бейсбол [Інтернет]. Доступно: <https://prousa.info/baseball>.
4. FBSU. Офіційний сайт Федерації бейсболу і софтболу України [Інтернет]. Доступно: <http://www.fbsu.com.ua>.

Науковий керівник:
канд.наук з фіз.вих.і спорту,
доцент Нагорна В.О.

ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ТЕНІСІСТІВ ТА ЇХ МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ

Смоляр Ірина, Микитин Ірена
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Сучасний рівень досягнень у спорті настільки високий, що правомірно постає питання меж можливостей спортсменів, прояву їх фізіологічних та психологічних властивостей які відповідно обумовлюють зростання спортивних результатів.

Досягнення спортсменом вищих результатів у спорті можливе тільки за умови багаторічного систематичного тренування, урахування та попередження негативного впливу багатьох факторів (навантаження, стрес, дотримання режиму). До цього відповідно спортсмен повинен бути психологічно підготовлений.

Психологічна готовність до змагальних дій – це результат впливу багатьох чинників, також і розвитку потребово – мотиваційної сфери особистості (В.І Воронова, О.І. Спесивих, 2013; Н. Височина, Н. Безмилов, 2015).

В умовах змагального протиборства, повної самовіддачі та прагнення до перемоги можна чекати лише у мотивованого спортсмена. Недооцінка ролі мотиваційних чинників, урахування динаміки зміни мотивів спортивними педагогами, тренерами, самими

спортсменами часто призводить до того, що людина виявляється нездатною проявити свої можливості на змаганнях.

Відомо, що теніс є індивідуальним, складнокоординаційним видом спорту. Це – одна з найбільш популярних і широко розповсюджених спортивних ігор. Відповідно гра у теніс висуває низку істотних вимог до особистості тенісиста. Усі ці вимоги вказують на необхідність використання системного підходу у вивченні структури професійно–важливих якостей кваліфікованого тенісиста і його мотивації.

Отже, діагностика спортивної мотивації до успіху й уникнення невдачі у висококваліфікованого спортсмена – тенісиста, а також знання особливостей його особистості дозволить ефективно будувати психологічну підготовку і відповідно сприяти як зростанню спортивних досягнень, так і його успішній багаторічній спортивній кар'єрі.

Мета дослідження – обґрунтувати професійно значущі особистісні характеристики висококваліфікованих тенісистів, які тісно пов'язані з мотивацією до успіху, що дозволить ефективно реалізовувати психологічну підготовку спортсменів у тренувальний і змагальний періоди.

Методи дослідження: теоретичний аналіз даних спеціальної науково–методичної літератури; педагогічне спостереження; психологічне тестування (ІТО Собчик ЛН.; методика вимірювання рівня тривожності, Тейлора Дж.; методика діагностики особистості на мотивацію до успіху та мотивацію до уникнення невдач Елерса Т.; методика багатофакторного дослідження особистості Кеттелла Р.); методи математичної статистики.

Організація досліджень: У дослідженні брали участь тенісисти різної кваліфікації: МСМК, МС і КМС, кількість випробуваних – 18 осіб (11 чоловіків, 7 жінок).

Результати досліджень. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури й вивчення передового досвіду роботи дозволили визначити значущі професійно важливі характеристики висококваліфікованих тенісистів, а також установити найбільш дієву мотивацію в досягненні високих спортивних результатів. Так, мотив досягнення успіху у спортсменів високої кваліфікації виражений значно сильніше, ніж мотив уникнення невдач.

В дослідженні встановлені професійно значущі особистісні характеристики кваліфікованих тенісистів (МСМК, МС, КМС): сміливість, безтурботність, тривожність. Дані характеристики особистості спортсмена забезпечують його професійну майстерність, а також для тренерів можуть служити орієнтирами у формуванні особистості тенісиста на різних етапах спортивного вдосконалювання.

За допомогою проведеного математичного аналізу даних ми змогли виявити й установити значимі відмінності особистісних характеристик тенісистів різної кваліфікації, які представлені у табл.1

Таблиця 1

Значущі відмінності особистісних характеристик тенісистів

Характеристики тенісистів	Кваліфікація спортсменів						U критерій	P
	МСМК		МС		КМС			
	X	S	X	S	X	S		
Тривожність	3,5	0,5	4	1,1	7,5	2,1	15	p<0,05
Безтурботність	15	4,9	14	4,1	9	3,1	13	p<0,05
Сміливість	17,5	3	16,2	5,3	10	1,7	6	p<0,05

Примітка: U – критерій Манна-Уїтні; X – середнє арифметичне; S – стандартне відхилення, p – рівень значимості

Установлені значимі відмінності у виразності характеристик тривожності (p<0,05), безтурботності (p<0,05), а також сміливості (p<0,05) у тенісистів із кваліфікацією МСМК, МС, КМС. Відповідно табл. 1 рівень тривожності у КМС удвічі вищий, ніж у МС і МСМК.

Дослідження виразності мотиву досягнення успіху висококваліфікованих тенісистів дозволило підтвердити інформацію про те, що у спортсменів зі спортивною кваліфікацією МСМК і МС переважає високий рівень мотиву досягнення успіху, що свідчить про те, що вони намагаються зробити все можливе, щоб їх досягнення були помічені, усі їх дії та поведінка спрямовані тільки на досягнення успіху. Так, стало можливим установити, що у тенісі спортсмени кваліфікації МСМК мають високий рівень виразності мотивації до успіху. У тенісистів із кваліфікацією КМС виражений мотив уникнення невдачі й відповідно низькі показники рівня мотиву досягнення успіху.

Отже, встановлені під час дослідження особистісні характеристики спортсменів високої кваліфікації МСМК і МС виявляють тенденцію їх зв'язку з певною мотивацією, а в нашому дослідженні з мотивацією до успіху. У представників тенісу із кваліфікацією КМС визначена тенденція мотивації уникнення невдачі та прояву іншого набору особистісних характеристик, що відрізняються від МСМК і МС.

Тенісисти МСМК і МС відрізняються середнім і низьким рівнем особистісної тривожності, у КМС переважають високий і середній рівні.

Тенісисти МСМК відрізняються від КМС психічною стабільністю й врівноваженістю, а КМС схильні до невротичних переживань і поведінки.

Також було встановлено, що тенісисти МСМК і МС переважно екстраверти, спонтанні (схильні до ризику) у них найменш виражені лабільність (емоційна нестійкість), агресивність, сензитивність і тривожність. Серед спортсменів-тенісистів кваліфікацією КМС із перевагою мотивації до уникнення невдачі були спортсмени з вираженою інтроверсією й мінімально вираженою спонтанністю (схильністю до ризику).

Висновок. Таким чином, у спортсменів різної кваліфікації встановлено різний набір особистісних характеристик, що відповідно припускає різну мотиваційну спрямованість спортивної діяльності (на досягнення успіху або на уникнення невдачі), на що обов'язково слід звернути увагу тренерам і спортивним психологам.

1. Воронова В.И. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе. *Наука в олимпийском спорте*. 2013;(4):32–39.
2. Воронова В, Спесивих О. Особенности потребово-мотивационной сферы спортсменов-танцористов. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. 2013;(3):87–90.
3. Высочина Н, Безмылов Н. Особенности психологического обеспечения подготовки спортсменов в игровых видах спорта. *Наука в олимпийском спорте*. 2015;(3):40–44.

Науковий керівник:
канд.наук з фіз.вих.і спорту,
доцент Смоляр І.І.

ВІЛЬНИЙ ЧАС СТУДЕНТІВ НА ФАКУЛЬТЕТІ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ КЛАСИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Староста Володимир
ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород

Актуальність дослідження. Вступ молодшої людини до вищої школи розпочинається з її адаптації до нових умов життєдіяльності, оскільки змінюються соціальні умови, відносини, ситуації, що вимагають мобілізації нових можливостей та засобів для успішного навчання. Тому вивчення різних аспектів проблеми адаптації першокурсників до навчання у вищій є актуальним дослідницьким завданням.

Поняття адаптації здатне зіграти важливу роль у психологічному пізнанні, якщо трактується не вузько (як пристосування до середовища), а широко, як єдність взаємозумовлених протилежно спрямованих процесів урівноваження суб'єкта із середовищем (Г. Балл, 1989) [1, с. 99]. В [2] розглянуто деякі чинники, які сприяють першокурсникам на прикладі ДВНЗ «Ужгородський національний університет» долати виникаючі труднощі під час адаптації до освітнього процесу. Проте показано, що потребує певної активізації діяльність академнаставників та викладачів у даному контексті.

З нашого погляду, значну роль у процесі адаптації студентів першого курсу відіграє можливість правильно і ефективно організувати проведення свого вільного часу молодими людьми.

Мета повідомлення полягає у висвітленні деяких результатів електронного анкетування першокурсників на факультеті здоров'я та фізичного виховання щодо їх діяльності в позанавчальний (вільний) час в умовах класичного університету.

Результати дослідження. Для емпіричного дослідження використано анкету [2] для опитування студентів щодо їх адаптації у вищій школі. До анонімного онлайн опитування (2019 р.) долучили 788 студентів ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (УжНУ), втім числі, 22 студентів на факультеті здоров'я та фізичного виховання (ФЗФВ).

У даному повідомленні аналізується одне з питань анкети, в якому студентів першого курсу просили відповісти на питання: «Як переважно проводите свій вільний час після навчальних занять чи у вихідні?». Окремі підпитання:

1. Відпочиваю (природа, розваги, відвідую громадські акції тощо).
2. Допмагаю вдома.
3. Займаюсь наукою.
4. Займаюсь спортом.
5. Займаюсь хобі.
6. Навчаюсь, аби підготуватися до нових занять.
7. Поєдную підготовку до нових занять з відпочинком.
8. Працюю, аби покращити свій фінансовий стан.
9. Приймаю участь у громадській, волонтерській діяльності, студентському самоврядуванні тощо.
9. Проводжу час в Інтернеті, соцмережах.

Пропонувались такі варіанти відповіді на кожне підпитання: «Так, погоджуюсь», «Частково/наполовину», «Ні (не погоджуюсь)». Для узагальнення нами проведено сумування відповідей «Так, погоджуюсь» і «Частково/наполовину», оскільки студенти повністю чи частково займалися певною діяльністю. На рис. 1 представлено отримані результати студентів ФЗФВ, а також для порівняння в цілому по УжНУ.

Дослідження показує, що найбільші відсотки (більше 80%) спостерігаємо для студентів ФЗФВ, які у вільний час відпочивають (1), допомагають вдома (2), займаються спортом (4), займаються хобі (5), готуються до нових занять (6), поєднують підготовку до нових занять з відпочинком (7), проводять час в Інтернеті (10). Іншим видам діяльності студенти ФЗФВ, як і

всього УжНУ, приділяють менше уваги. Отримані дані для студентів ФЗФВ, як правило, узгоджуються з даними для всього університету. Проте можемо відзначити суттєву різницю (більш 20%) щодо заняття спортом (4). Значно більша частина студентів ФЗФВ у вільний час займається спортом порівняно з колегами з інших факультетів, що, на нашу думку, сприяє їх професійному та особистісному розвитку.

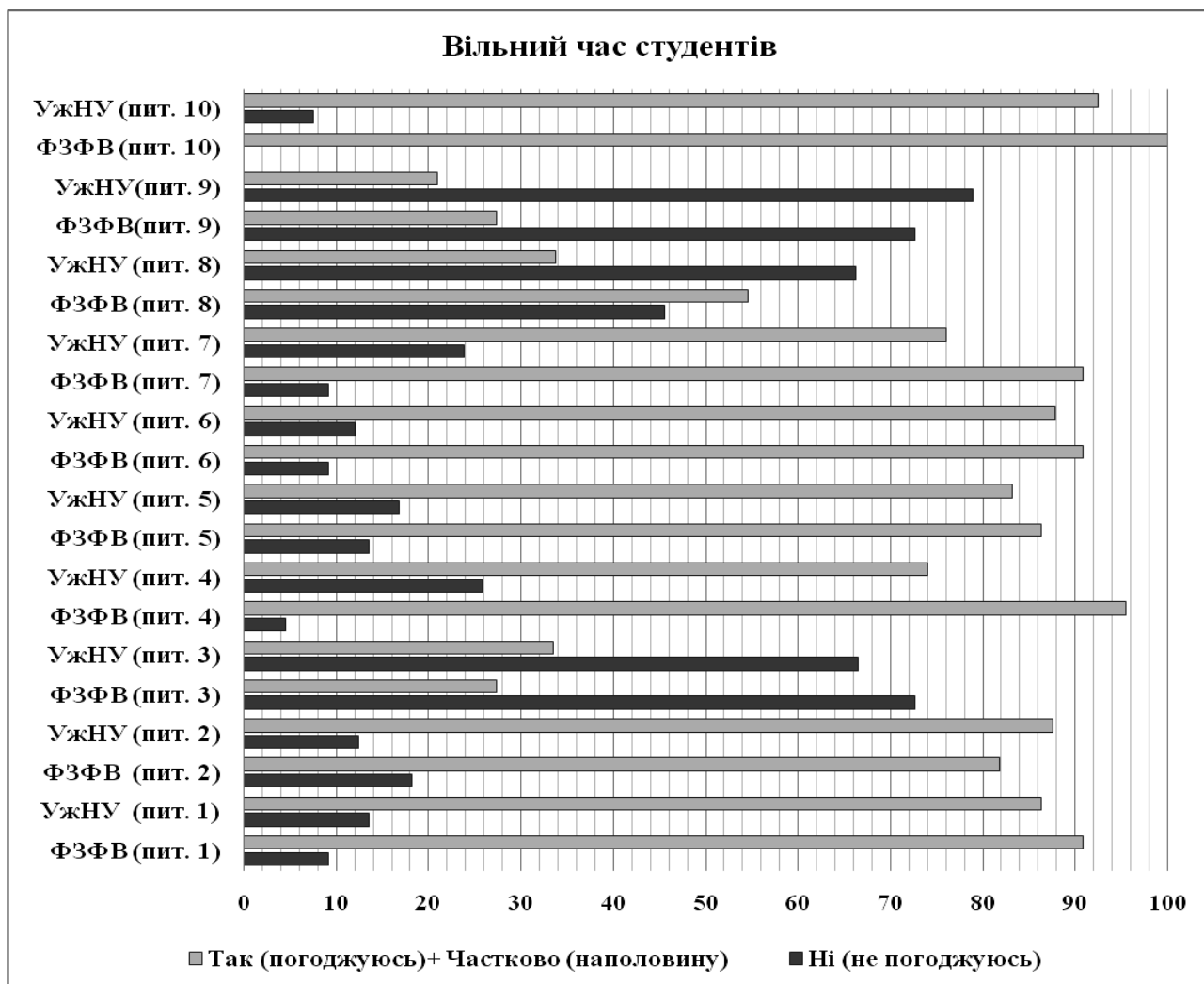


Рисунок 1. Відповіді студентів-першокурсників ФЗФВ та УжНУ в цілому на питання анкети щодо проведення вільного часу після навчальних занять чи у вихідні (у %)

Висновок. Таким чином, загальні тенденції зміни частки студентів ФЗФВ щодо проведення вільного часу, як правило, узгоджуються з даними для всього УжНУ. Студенти активно проводять вільний час, а також готуються до нових занять. Різниця виявляється у специфіці спеціальності і, логічно, що студенти ФЗФВ більше вільного часу віддають спортивній підготовці.

1. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности. Вопросы психологии. 1989;1:92-100.
2. Староста ВІ, Попадич ОО. Деякі чинники адаптації студентів-першокурсників в умовах класичного університету. Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology. 2018;6(2):16-26. Доступно: <http://ojs.mdpu.org.ua/index.php/itse/article/view/2456>.

ПЕДАГОГІЧНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ ПІДГОТОВКИ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Стрельников Віктор

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка,
м. Полтава

Актуальність дослідження педагогічного менеджменту підготовки суб'єктів спортивної діяльності викликана необхідністю її суттєвого реформування. Реалізація професійних функцій суб'єкта спортивної діяльності передбачає досягнення його мети як менеджера спортивної діяльності – використання і підвищення виховного, освітнього, навчального і розвиваючого потенціалу суб'єктів спортивної діяльності, їхніх колективів для підвищення успішності вирішення професійних завдань спортивної діяльності на основі принципів і методів педагогічного менеджменту.

Підготовка суб'єктів спортивної діяльності має будуватися на основі принципів і методів педагогічного менеджменту, закладених у теоретико-методологічних працях І. Зязюна, С. Гончаренка, В. Кременя, І. Лернера та ін.; працях з дидактики професійної освіти О. Гури, Р. Гуревича, Л. Лебедик [1-2], Н. Ничкало, Л. Хомич та ін. Разом з тим, аналіз наукових праць вітчизняних авторів показав, що поза увагою дослідників поки-що залишаються питання аналізу проблем педагогічного менеджменту підготовки суб'єктів спортивної діяльності.

Тому виокремимо *принципи, функції і методи* педагогічного менеджменту підготовки суб'єктів спортивної діяльності.

Результати дослідження. Важливими *принципами* педагогічного менеджменту підготовки суб'єктів спортивної діяльності нами виділені:

- *принцип формулювання мети*, який є основою планування, організації, контролю, тобто основою змісту функцій суб'єктів спортивної діяльності як менеджерів будь-якого рівня управління;
- *принцип цілеспрямованості*, що втілює вимоги до мети спортивної діяльності з урахуванням її оптимальності, реальності, перспективності та соціальної значимості [1, с. 295-297];
- *принцип функціонального підходу*, який є умовою постійного удосконалення, розвитку дій суб'єктів спортивної діяльності на основі постійного уточнення і конкретизації запитів суб'єктів спортивної діяльності;
- *принцип кооперації*, який відображає важливі вимоги до управлінських функцій суб'єктів спортивної діяльності з опорою на колективний розум і колективну творчість у спортивній діяльності [2, с. 124-126];
- *принцип самовдосконалення суб'єктів спортивної діяльності*, який здійснюється на основі досягнення теорії і передової практики педагогічного менеджменту [1, с. 295-297; 2, с. 124-126; 3, с. 19-46; 4, с. 21-24];
- *принцип комплексності*, поєднання функціонального, цільового управління і лінійного керівництва спортивною діяльністю, який означає неможливість системного управління спортивною діяльністю поза комплексом науково обґрунтованих суб'єкт-суб'єктних управлінських впливів, тобто принцип комплексності складає управління спортивною діяльністю.

Функціями педагогічного менеджменту підготовки суб'єктів спортивної діяльності, які мають використовуватися, є:

- планування, яке є основною функцією педагогічного менеджменту спортивної діяльності і полягає у визначенні мети і напряму діяльності означеної підготовки суб'єктів спортивної діяльності;

- прийняття управлінського рішення, яке є основною проблемою педагогічного менеджменту у змінному середовищі спортивної діяльності;
- укомплектування штату науково-педагогічних працівників, оскільки педагогічний менеджмент спортивної діяльності передбачає інвестування у розвиток колективу;
- ефективна комунікація у спортивній діяльності означає, що керівники мають інформувати суб'єктів спортивної діяльності про мету і наміри діяльності;
- стимулювання, здебільшого нагородження суб'єктів спортивної діяльності за знаходження нових способів ефективної роботи на основі довгострокової програми;
- керівництво, коли менеджери спортивної діяльності пристосовують свій стиль до вимог ситуації, вони стають визнаними «лідерами» спортивної діяльності;
- контроль здійснюється через порівняння бажаних результатів спортивної діяльності з досягнутими, потім застосовуються необхідні корегувальні дії спортивної діяльності [2, с. 124-126].

Означені функції відображають в комплексі хід і послідовність управлінських дій у педагогічному менеджменті системи підготовки суб'єктів спортивної діяльності, їх завершений цикл [1, с. 297].

Основні *методи* педагогічного менеджменту у підготовці суб'єктів спортивної діяльності поділяються:

- за об'єктами педагогічного менеджменту спортивної діяльності (державні, регіональні, місцеві); за суб'єктами педагогічного менеджменту спортивної діяльності (адміністративні, господарські);
- за метою педагогічного менеджменту спортивної діяльності (тактичні, стратегічні, оперативні); за часом (довготермінові, перспективні, поточні);
- за стилем педагогічного менеджменту (демократичні, авторитарні, ліберальні).

Застосування означених методів сприяє формуванню у суб'єктів спортивної діяльності добросовісного ставлення до своєї праці, формування почуття обов'язку і відповідальності за доручену справу у спортивній діяльності, розвитку соціально-педагогічної, соціальної, громадської активності тощо.

Висновок. Таким чином, основною метою підготовки суб'єктів спортивної діяльності є його підготовка як менеджера спортивної діяльності, конкурентного на ринку праці, компетентного і відповідального, здатного до спортивної діяльності на рівні світових стандартів, готового до постійного професійного росту, соціальної і спортивної мобільності.

1. Лебедик ЛВ. Застосування освітнього менеджменту у професійній підготовці майбутніх фахівців із соціальної роботи. В: Нова українська школа: траєкторія поступу. Задорожна-Княгницька ЛВ, редактор. Зб. тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції [Інтернет]; 2021 квіт 02; Маріуполь. Маріуполь: МДУ; 2021. С. 295-297. Доступно: http://mdu.in.ua/Nauch/Konf/2021/zbirnik_nush_2021.pdf#page=296.
2. Лебедик ЛВ. Менеджмент підготовки викладачів вищої школи. Наукові записки. 2015;II(141):124-126.
3. Стрельников ВЮ, Архипова СП, Десятов ТМ, Кругляк П. Професійний розвиток майбутнього фахівця як складник його соціальної діяльності у контексті сучасної соціокультурної ситуації. Соціально-педагогічна діяльність в умовах трансформації суспільства: теоретичні та прикладні проблеми: монографія. Архипова СП, редактор. Черкаси : Вид. ФОП Гордієнко ЄІ; 2014. С. 19-46.
4. Стрельников ВЮ. Розвиток управлінської культури майбутніх менеджерів в умовах магістратури. Імідж сучасного педагога. 2018;5(182):21-24.

III. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

АКСІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Адєєва Ольга

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, м. Одеса

Актуальність дослідження. Пріоритетним завданням сучасної вищої школи є підготовка конкурентоспроможного фахівця який має високий рівень працездатності, професійного довголіття, фізичного та психічного здоров'я. За даними останніх досліджень доведено, що серед чинників, що мають вплив на стан здоров'я людини, саме спосіб її життя відіграє вирішальну роль. Отже, залучення до здорового способу життя та формування його навичок є умовою збереження та зміцнення здоров'я молоді.

В останнє десятиріччя з'явився широкий спектр наукових досліджень, важливе місце в яких посідає проблема зміцнення здоров'я студентської молоді, визначенню шляхів та засобів формування здорового способу життя, вдосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО[2,4,5].

Однак, практика свідчить, що з кожним роком зменшується кількість студентів, що віднесені до основної медичної групи, більшість з них умовно здорові, так як мають початкові стадії тих чи інших захворювань, у переважній більшості студентів несформована потреба у дотриманні навичок здорового способу життя, в фізичному вдосконаленні, в постійних заняттях фізичною культурою та спортом.

Обґрунтовуючи шляхи вирішення проблеми формування навичок здорового способу життя у студентської молоді, ми виходили з того, що цей процес забезпечується набуттям базових знань, що пов'язанні із сутністю здоров'я його чинниками, складовими здорового способу життя та систему дій, які забезпечують їхню практичну реалізацію.

Відомо, що знання з'являються під час усвідомлення і осмислення особистістю інформації крізь призму властивих їй категорій та особистого досвіду. Однак, фактом діяльності будь-яка ідея, знання або норма дії, що відбиті у свідомості, стають лише тоді, коли набувають значення мотиву. За трактуванням С. Днепров, мотиваційний компонент свідомості складається з ціннісних орієнтації й соціальних настанов, а також потреб, інтересів й мотивів діяльності [3].

Цінності у сфері свідомості відіграють роль своєрідного еталону, критерію діяльності, що передбачає вибіркоче сприйняття й засвоєння об'єктивних змістових характеристик об'єкта і оцінку його властивостей з погляду суб'єктивної значимості для індивіда, відповідності його потребам і інтересам [6]. Цінність - це суб'єктивне відбиття у свідомості індивіда специфічних властивостей, предметів і явищ довкілля. Отже, ціннісний підхід до явищ довкілля полягає у тому, що всі вони (включаючи й вчинки людей) відбиваються у свідомості індивідів саме як значимі з погляду відповідності потребам і інтересам людини.

Ціннісні орієнтації - одне зі структурних утворень свідомості зрілої особистості, які допомагають здійснити цілепокладання й проектування діяльності, визначити пріоритети й критерії педагогічного процесу. Розвиток аксіосфери особистості з позиції професійної підготовки, стає орієнтиром для саморозвитку й самовдосконалення майбутнього вчителя, оскільки виконує сенсоутворюючу роль [3]. Отже, орієнтування свідомості студентів на здоров'я, як особисту та суспільну цінність є однією з провідних вимог їхнього прилучення до здорового способу життя .

Вітагенний або життєвий досвід – це сплав думок, почуттів, учинків, прожитих людиною, які мають для неї самодостатню цінність. Сутнісна його характеристика полягає в тому, що він має особистісну й соціальну значимість, служить базою для переосмислення життя, пошуку й відкриттів нових його сторін і проявів, допомагає конструювати майбутнє. У силу цих особливостей він створює те змістове поле, у якому співпрацюють педагог і студент, і педагогічно доцільна взаємодія набуває ціннісного характеру [1].

Саме критичне усвідомлення життєвого досвіду, на наш погляд, є єдиним шляхом виховання в особистості ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Розробляючи методiku проведення навчальних занять, спрямованих на реалізацію мети дослідження, ми враховували, що зазвичай в побудові навчального процесу діяльність викладачів з фізичного виховання зосереджується не на особистості студента, стану його здоров'я, цінностях, мотивах, інтересах, а на показниках фізичного розвитку, що характеризуються результатами контрольних випробувань з бігу, стрибків та інше, уміннях виконувати певні рухові дії відповідно до визначених стандартів. Однак нова освітня ситуація вимагає урахування особистості студента, його мотивів, цілей тощо. Процес навчання у цьому випадку розглядається, як суб'єктний і суцільно індивідуальний, що припускає використання різноманітних форм, методів навчання й способів діяльності студентів з урахуванням їхніх особистісних особливостей. Його метою є формування особистості, здатної до саморозвитку. Досягнення цієї мети потребує відмови від такої організації навчання, за якою діяльність студентів зводиться до процесу репродуктивного відтворення змісту навчання, а не до його виробництва.

Процес формування у студентів навичок здорового способу життя повинен бути обумовлений конкретними і реальними цілями, зрозумілими тим хто навчається, які можуть стати реальними мотивами їхньої оздоровчої діяльності.

Методика підготовки студентів до усвідомлення норм здорового способу життя була реалізована у процесі занять з фізичного виховання та узагальнювалась у рамках індивідуальних та самостійних занять, що проводились за експериментальною програмою.

Основна експериментальна робота була запроваджена у 1-4 семестрах на факультеті «Журналістики, реклами та видавничої справи» ОНУ імені І.І. Мечникова. Експериментальна програма курсу „Фізичне виховання” була розрахована на 180 години. З них 112 припадало на практичні заняття, 40 на самостійну роботу та 28 годин на індивідуальну роботу студентів.

Результати, отримані нами після впровадження експериментальної програми дозволили визначити, що в експериментальній групі значно зменшилася кількість студентів, оздоровча діяльність яких узагалі не визначалася: на початку експерименту їх кількість складала 70%, наприкінці – 40%. Суттєво збільшилась кількість студентів, у яких мотивація щодо підтримки здорового способу життя сформувалася в значній мірі: на початку дослідження таких було - 20%, наприкінці - 40%. Збільшилась кількість студентів з усталеною мотивацією щодо здорового способу життя: 10% студентів на початку експерименту та 20% наприкінці.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що знання, які одержують студенти про здоров'я і здоровий спосіб життя під час занять з фізичного виховання, повинні наповнюватися для них значущим особистісним змістом, що сприяє формуванню здорового способу життя у майбутніх фахівців.

1. Белкин АС. Теория и практика витагенное обучения. Голографический поход. Образование наука. Известия Уральского научно-образовательного центра РАО. 1999;2(2):34-43.
2. Грибан ГП. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: ЖНАЕЮ; 2012. 514 с.
3. Днепров СА. Генезис научного педагогического сознания [автореферат]. Екатеринбург; 2000. 460 с.

4. Завидівська НН. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю [автореферат]. Львів; 2002. 19 с.
5. Овчинникова ЛН. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни [диссертация]. Екатеринбург; 2003. 188 с.
6. Радугин АА. Философия: курс лекцій. Москва. Центр; 2001. 272 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Баштовенко Оксана

Ізмаїльський державний гуманітарний університет, м. Ізмаїл

Актуальність дослідження. Наразі існує велика кількість напрацювань у напрямі формування здорового способу життя. Вчителі загальноосвітніх закладів, науковці закладів вищої освіти, розуміючи важливість даної складової начального процесу, приділяють достатню увагу питанням здоров'язбереження. Але нажаль, реалії сучасного світу з надзвичайно технологічно-розвинутим суспільством, обертаються для людини все більшими викликами до здоров'я. Розпочинати роботу над власним здоров'ям потрібно від народження на всіх ланках та рівнях навчально-виховного процесу. Важливою складовою якого є психолого-педагогічний супровід освітнього процесу.

Результати дослідження. Серед проголошених резолюцією Генеральної Асамблеї Організації Об'єднаних Націй від 25 вересня 2015 року № 70/1 глобальних цілей сталого розвитку до 2030 року та результати їх адаптації з урахуванням специфіки розвитку України на період до 2030 року є - забезпечення здорового способу життя та сприяння благополуччю для всіх у будь-якому віці. Крім того існує чисельна кількість постанов, урядових законів, спрямованих на розвиток фізичної культури і спорту, які є законодавчою основою і нормативним забезпеченням у здоров'язбережувальному спрямуванні виховання молоді.

Проблеми збереження здоров'я дітей та молоді, умови до здійснення цього давно стали предметом дослідження не лише педагогів, а медиків, психологів, філософів.

Теоретичні засади докладно висвітлено у працях Бойко О.В.[1], Смирнова І.Н., Сущенко Л.П. Виховний процес спортсменів та принципи його організації Ведмеденко Б.Ф., Кононко В.Л. Педагогічний аналіз сутності здорового способу життя у історичному ракурсі надано Гриневич І.І. Питанням мотивації старшокласників до здорового способу життя приділили увагу Закопайло С.А., Кузьменко В.Ю., Козак Є.П. Психолого-педагогічним аспектам стосовно формування здорового способу життя надано місце у працях Бойченко Т.Є.[2], Круцевич Т.Ю., Голобородько М.Є. Але така важлива складова здорового способу життя як рухова активність, що лежить у основі формування фізичної культури особистості займає особливе місце у системі освіти закладів різних рівнів, що спирається на дослідження Раєвського Р.Т., Дубогая О.Д., Арефєва В.Г., Волкова Л.В. та ін.

Для більш успішного формування нового мислення відносно власного здоров'я, необхідно уточнити змістовну характеристику здорового способу життя, значення вихідного рівня здоров'я та умови їх реалізації.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, ще жодного разу за 30 років не спостерігалася позитивна динаміка у стані здоров'я дітей та підлітків. Щорічно дані відносно психічного, фізичного здоров'я вражають (практично здорові не більше 15% випускників шкіл).

Тому таким важливим зараз є завдання збереження та поліпшення здоров'я підростаючого покоління за допомогою саме психолого-педагогічного супроводу на всіх ланках освітнього процесу у фізичному вихованні, зважаючи на особистісно-орієнтовний

підхід, що ґрунтується на валеологічних принципах з розумінням власної відповідальності[4].

Здоров'я вже давно розглядається як інтегрована категорія, що включає фізичну, психічну, соціальну та суспільну складову. Це є важливим, бо абсолютне поєднання складових практично неможливе.

Освітній процес, що спрямований на формування фізичної культури особистості є близьким для досягнення успіху у цьому напрямі. Рухова активність завжди була і є у пріоритеті серед якостей, що забезпечують здоров'я. Так працюють закони природи, часточкою якої є і людина. Нерухомі істоти – ті, що мають найнижчу еволюційну сходинку. Рух, та його різноманітні прояви – рушійні сили, що здатні забезпечувати повноцінну життєдіяльність.

Фізична культура особистості це категорія, яка є складовою загальної культури, тому формування її відбувається постійно, поки для людини можливе самовдосконалення. Але тільки у дитячому віці пластичність та швидкість реагування на вплив є найвищим. Саме в цьому віці ефективно закладається мотивоване спрямування на культуру рухової активності.

Важливою умовою ефективного навчання є поєднання важливих складових у освіті, таких, що забезпечують знання та формують ставлення – педагогіки і психології[3].

Тільки психолого-педагогічний підхід надає можливість для утворення вірних уявлень, переконань, стереотипів, та окреслює шлях до успішної реалізації набутих знань за умови методичної, комплексної, роботи батьків, викладачів, лікарів, соціологів, психологів[5].

Фізкультурно-оздоровчий компонент є складовою здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих технологій, включає уміння володіти засобами, що сприяють руховій активності з використанням природних і власних резервів організму. Застосування самомасажу, загартування, лікувальної фізкультури, оздоровчого дихання сприяють кращому самопочуттю, позитивному настрою, високій працездатності[6].

Здоров'язберігаючі технології як система, у закладах освіти повинні забезпечуватись психолого-педагогічним супроводом, що дозволяє сформувати необхідні компоненти: аксіологічну, гносеологічну, здоров'язберігаючу, емоційно-вольову, фізкультурно-оздоровчу.

Висновок. Важливо, щоб формування здоров'я дітей очолював і скеровував висококваліфікований фахівець, вчитель, що глибоко володіє сучасними освітніми і оздоровчими технологіями. Вчитель нової української школи, це фахівець, що володіє навичками самоорганізації, самовдосконалення, розуміє структуру здорового способу життя, здатний здійснювати здоров'язбережувачий та здоров'яформуючий навчальний процес із застосуванням педагогічних технологій, розуміє важливість психологічного супроводу у формуванні фізичної культури особистості.

1. Бойко ОВ. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя». Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах. 2000;I:118-120.
2. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим. Здоров'я та фізична культура. 2005;2:2-4.
3. Колонькова О, Литовченко О. Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі. Київ: Шкільний світ; 2009.
4. Кузьменко ВЮ. Виховання у підлітків позитивного ставлення до здорового способу життя. Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. 2002;4:102-104.
5. Левківська ОП. Психолого-педагогічні засади формування у підлітків здорового способу життя. Психологічні стратегії в освітньому просторі. Київ: Київський міжрегіональний інститут удосконалення вчителів ім. Бориса Грінченка; 2000. 24 с.
6. Щербак ПІ. Інтегрований підхід до організації уроків фізичної культури, як засіб оптимізації здорового способу життя учнів. В: Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Зб. наук. статей ІІ Міжнародної конференції; 2003 трав 22-23; Дрогобич. Дрогобич: Коло; 2003. с. 281.

ДО ПИТАННЯ ДОЗУВАННЯ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Бобренко Інна

Інститут спеціальної педагогіки і психології ім. Миколи Ярмаченка НАПН
України, м. Київ

Актуальність дослідження. Одним із важливих компонентів реалізації Концепції освіти дітей раннього та дошкільного віку, вагомим показником розвитку спеціальної освіти України в контексті реалізації принципу гуманізму і демократії є рівень забезпечення умов для навчання та виховання дітей, що мають відхилення у стані здоров'я, в тому числі - дітей з порушеннями інтелектуального розвитку [2]. При проведенні занять з фізичного виховання дошкільників з порушеннями інтелектуального розвитку важливо постійно та оперативно забезпечувати дозування фізичних навантажень. Ми розглянули особливості забезпечення дозування фізичного навантаження вихованців з інтелектуальними порушеннями на заняттях з фізичного виховання.

Результати дослідження. Ефективність вирішення оздоровчих, освітніх, розвиваючих, корекційних і виховних завдань адаптивної фізичної культури дошкільників з порушеннями інтелектуального розвитку великою мірою залежить від дотримання критеріїв вибору фізичних вправ, що застосовуються при проведенні всіх форм занять з фізичного виховання [5, 6]. При цьому потрібно враховувати: вікові особливості вихованця; індивідуальні особливості психофізичного та психоемоційного розвитку дитини; рівень фізичної підготованості вихованця; міжпредметний зв'язок, як ланку підвищення ефективності освітнього процесу.

При проведенні занять з фізичного виховання необхідним є спостереження та постійний лікарсько-педагогічний контроль стану кожного вихованця [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8]. Розглянемо особливості забезпечення одного з складових компонентів корекційно-розвивального впливу засобів фізичного виховання при роботі з дітьми з порушеннями інтелектуального розвитку – величини фізичного (тренувального) навантаження.

Фізичне навантаження – ступінь інтенсивності та тривалість м'язової роботи. Супроводжується підвищеним (відносно стану спокою) рівнем функціонування організму дитини. Визначається величиною енергетичних витрат організму вихованця, потужності здійсненої роботи.

Фізичне навантаження (за характером): а) загальне, локальне, регіональне; б) статичне, динамічне, вибухове. в) тренувальне, змагальне; г) специфічне, неспецифічне.

Фізичні навантаження (за величиною): малі, середні, значні, великі. Фізичні навантаження також розрізняють за спрямованістю та за координаційною складністю.

Дозування фізичних навантажень забезпечує відповідну реакцію організму дитини на виконану роботу, що дає можливість реалізувати поставлені корекційно-розвивальні завдання. Надмірне навантаження шкодить здоров'ю вихованця, а недостатнє – не має тренувального впливу [1, 4, 7].

При проведенні роботи дуже велике значення має індивідуальний підхід до дозування фізичних навантажень при роботі з дошкільниками з порушеннями інтелектуального розвитку. Для контролю рівня навантаження використовують визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) і спостереження (педагогічне та лікарсько-педагогічне). Рівень фізичного навантаження залежить від сумарної кількості виконаної роботи на занятті, від рівню її інтенсивності. Відповідність рівня фізичного навантаження енергетичним можливостям організму дитини – один з принципів вибору величини тренувального впливу [1, 4].

При плануванні навчально-виховної роботи потрібно забезпечити регуляцію рівня фізичного навантаження дошкільників відповідно їх індивідуальним можливостям. З цією метою застосовується диференційований підхід, варіація використання об'єму та

інтенсивності навантажень в залежності від особливостей вікового розвитку рухових якостей, рівня фізичної підготованості вихованців, їх статі. Система диференційованого підходу передбачає розподіл дітей при проведенні занять на відповідні підгрупи за рівнем функціонального розвитку, що дозволяє індивідуалізовано надавати фізичне навантаження на заняттях з фізичного виховання, сприяючи розвитку та тренуванню органів і систем дитячого організму.

Припустимий рівень фізичного навантаження [1]: незначне почервоніння шкіри обличчя; незначна пітливість; дихання ритмічне, дещо прискорене; психоемоційні реакції адекватні (звичайні для конкретної дитини); рухи чіткі, цілеспрямовані.

Регуляція рівня фізичного навантаження дитини здійснюється: 1) тривалістю виконання кожної вправи чи її елементу; 2) кількістю вправ і їх повторень; 3) швидкістю виконання; 4) амплітудою виконання; 5) зміною умов виконання рухових дій (використання в.п., що полегшують чи ускладнюють рух; застосування самоопору, опору партнера); 6) застосуванням підготовчих і підвідних вправ; 7) зміною рівня координаційної складності вправи; 8) зміною тривалості відпочинку між вправами чи їх серіями та його характеру (застосування дихальних вправ, вправ на розслаблення та вправ незначного рівня інтенсивності з включенням інших груп м'язів); 9) зміною ваги предметів (приладів), що використовуються.

Необхідним є постійний педагогічний контроль фізичних навантажень та лікарсько-педагогічний контроль за станом здоров'я вихованців у процесі проведення занять. При цьому, потрібно враховувати особливості розвитку волі та комунікативних навичок дітей дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями; зважати на зовнішні ознаки втоми (прискорення дихання; зниження швидкості реакції, темпу та швидкості руху, інтенсивності м'язових зусиль, погіршення координації тощо).

При перших ознаках втоми доцільно дати вихованцю можливість відпочити, для чого застосовуються дихальні вправи, вправи на розслаблення; після чого робота продовжується спочатку в низькому темпі, згодом – посилення рівня інтенсивності (під індивідуальним контролем) [5]. Розробка індивідуальної програми тренування і постійний контроль стану кожного вихованця сприяють підвищенню оздоровчого впливу заняття.

Висновок. Реалізація завдань програми з адаптивної фізичної культури дітей з порушеннями інтелектуального розвитку залежить від відповідності комплексу використаних засобів адаптивного фізичного виховання та дотримання гігієнічних принципів при організації навчального процесу індивідуальним особливостям психофізичного розвитку дітей, у зв'язку з тим, що кожен з них має свою динаміку та потенційні можливості розвитку. Необхідно забезпечити під час проведення занять регуляцію рівня фізичного навантаження дошкільників відповідно їх індивідуальним можливостям.

1. Вільчковський ЕС, Денисенко НФ. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець; 2008. 128 с.
2. Концепція освіти дітей раннього та дошкільного віку. Київ: ФОП Ференець В.Б.; 2020. 44 с.
3. Лист МОН «Щодо окремих питань діяльності закладів дошкільної освіти у 2021/2022 навчальному році» № 1/9-406 від 10.08.21 року.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Круцевич ТЮ, редактор. 2-ге вид. переробл. та доп. Київ: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. Т.2 Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

5. Теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології: зб. наук. праць Спак ТВ, редактор. Вип. 8. Тематичний випуск «Концепція дошкільної освіти дітей з розумовою відсталістю». Кіровоград: Імекс-ЛТД; 2013. 138 с.
6. Трикоз СВ, Блеч ГО. Дитина з порушеннями інтелектуального розвитку. Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру»; 2018. 40 с.
7. Хухлаєва Д. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Київ: Вища школа; 1979. 200 с.
8. Шиян БМ, Вацеба ОМ. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2008. 276 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ

Гнатюк Ольга

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

Актуальність дослідження. Здоров'я кожної окремої людини – це є в цілому здоров'я української нації. На сьогоднішній день, проблема формування і забезпечення здоров'я всіх верств населення є однією з найбільш важливих і актуальних. Особливості сучасних умов життя, екологічні та соціальні проблеми, зростання обсягів інформації, стрімкий розвиток технічного прогресу, перевага шкідливих звичок над здоровим способом життя, недостатня кількість рухової активності тощо – все це негативно впливає на стан здоров'я людей.

Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність є в Україні найвищою соціальною цінністю, невід'ємною складовою суспільного багатства. Головне завдання навчальних закладів освіти – виховання фізично, психічно і морально здорового покоління, формування нової особистості, здатної удосконалювати себе в різних напрямках, готової до активного творчого життя в незалежній державі.

В сучасних умовах навчання розробляється принципово інший підхід до проблеми розвитку особистості на ідеях гуманізації та демократизації освіти. Особливої актуальності набуває розробка таких психолого-педагогічних систем навчання і виховання які б створювали умови для самореалізації особистості, її духовного становлення та саморозвитку.

Педагог повинен підготувати здобувачів освіти до життя у сучасному суспільстві. Навчальні освітні заклади мають забезпечити умови для засвоєння учнями та студентами соціального досвіду, оволодіння накопиченими в суспільстві способами діяльності, інтелектуального, духовного, фізичного та психічного розвитку здобувачів освіти, збереження і зміцнення їхнього здоров'я. У зв'язку з цим найважливішим завданням педагогів є формування компетентностей у здобувачів освіти, зокрема здоров'язбережувальної.

Здоров'язбережувальна компетентність розглядається як здатність учня застосовувати здоров'язбережувальні компетенції в умовах конкретної життєвої або навчальної ситуації на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я.

Здоров'язбережувальні компетенції – це суспільно визнаний рівень знань, умінь, навичок, ставлень, які сприяють здоров'ю у всіх сферах життєдіяльності людини [3, с. 313].

Формування здоров'язбережувальної компетентності передбачає набуття учнями умінь збереження, зміцнення, використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, що досягається шляхом виконання таких завдань:

- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, взаємозв'язок організму людини із природним, техногенним і соціальним оточенням;

- розвиток в учнів мотивації дбайливого ставлення до власного здоров'я, удосконалення фізичних, соціальних, психічних і духовних його чинників;
- виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою життєвою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя;
- розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
- набуття учнями власного досвіду зі збереження здоров'я з урахуванням фізичного стану;
- розгортання у повсякденному житті практичної діяльності задля досвіду збереження власного здоров'я та здоров'я інших людей [3, с. 314].

Результати дослідження. В процесі дослідження було виявлено та впроваджено напрямки роботи з формування здоров'язбережувальної компетентності учнів. Так, встановлено, що одним із важливих напрямків є проведення занять з основ здоров'я і фізичного виховання з використанням різних методів навчання – практичних, пізнавальних, ситуаційних, змагальних, а також тренінгів та психогімнастики.

Навчальні і практичні заняття відіграють надзвичайну роль у системі навчання і виховання учнів, метою яких є – формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на основі оволодіння ними знань про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, формування в них ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння їх всебічному розвитку. Досягнення мети з формування здоров'язбережувальної компетентності можливе за умов використання здоров'язбережувальних підходів до навчання, які розглядаються як сукупність прийомів і методів організації навчально-виховного процесу без шкоди для здоров'я учнів, а саме:

- забезпечення здобувачеві освіти можливості збереження здоров'я за період навчання в учбовому закладі;
- формування у нього необхідних знань, умінь і навичок зі збереження й зміцнення здоров'я;
- навчання використовувати отримані знання у повсякденному житті;
- формування валеологічного мислення тощо [2].

На заняттях учні набувають знань щодо зміцнення свого здоров'я, профілактики травматизму, виходу з небезпечних та конфліктних ситуацій, знайомляться з рухливими та спортивними іграми, фізичними вправами, вивчають комплекси гімнастики, отримують рекомендації та завдання щодо здорового способу життя і безпечної поведінки тощо.

Наступним напрямком з формування здоров'язбережувальної компетентності учнів є впровадження до системи освіти здоров'язбережувальних методик, які базуються на таких принципах:

- організація особистісно орієнтованого та діяльнісного підходів у навчанні з урахуванням психологічних особливостей та індивідуальних можливостей особистості;
- вибір ефективних психолого-педагогічних технологій з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей вихованців;
- діагностика рівня індивідуального здоров'я з урахуванням психофізіологічного стану учнів;
- оволодіння методами самодіагностики, самооцінки, самоконтролю й самокорекції психосоматичного стану організму на різних етапах життя;
- оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності здобувачів освіти та педагогів [1].

Це лише окремі напрямки роботи, реалізація яких сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти.

Висновки. Отримані результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що впровадження запропонованих напрямків роботи сприяють, з одного боку, формуванню здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти у навчально-виховному процесі, а з другого – підготовці учнів до розуміння здоров'я, як особистісної цінності і найбільшого багатства людини, складових його частин, уміння використовувати чинники й засоби збереження і зміцнення здоров'я, запровадженню культури здоров'я в сім'ї, навчальному закладі освіти, вихованню фізично міцного, здорового покоління.

1. Горашук ВП. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі: навч. посіб. для студ. вищих пед. навч. закл. Луганськ: Альма-матер; 2005. 112 с.
2. Колбанов ВВ. Валеология: основные понятия, термины и определения. Санкт-Петербург: ДЕАН; 1988. 256 с.
3. Навчальні програми для загальноосвітніх навч. закл. із навчанням українською мовою. Київ: Видавничий дім «Освіта»; 2012. С. 314-327.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМИ ЗАНЯТТЯМИ ХОРТИНГОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гурський Олександр

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, присвячений дослідженню стану здоров'я дітей шкільного віку, показав, що в період навчання в школі здоров'я дітей погіршується. При вступі до школи проблеми зі здоров'ям мають 10-20% учнів, а вже наприкінці початкової школи – до 50-60% [2,11], тільки 20% школярів України можуть вважатися здоровими, решта має різні відхилення у стані здоров'я [3,5].

Серед основних причин такого стану виділяють низький економічний рівень життя населення, зниження рівня рухової активності. Також вагомі корективи вносить реформування системи освіти та здоров'язбереження, а також війна на Сході України та пандемічні умови, які оточують нас протягом останніх двох років.

Аналізуючи різні підходи до оптимізації рухової активності солов'яків школярів, ми відзначили роботи Христової Т.Є. та Сарани С. В., що доводять позитивний вплив занять вільною боротьбою на показники фізичного стану та морально-вольової сфери молодших школярів [10]. Прокопенко Анастасія актуалізує необхідність підвищення рівня рухової активності за допомогою використання гри в теніс [7]. Дашкевич Д. звертає увагу не лише на підбір вправ та видів фізичної активності, але й на музичний супровід цих вправ та їх вплив на фізичний та психічний стан дітей молодшого шкільного віку [1].

Серед несправедливо обділених увагою видів рухової активності ми відзначили сучасний вид бойового мистецтва – хортинг. На нашу думку, заняття цим сучасним видом єдиноборств сприяє не лише гармонійному та всебічному розвитку, але й формує загальнолюдські та культурні цінності, що є незамінними перевагами при виборі виду фізичної активності [8, 9, 6].

Хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні й тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напряму, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина – патріота Української держави [4].

Зважаючи на значний різнобічний розвиток особистості, яким володіють заняття хортингом та недостатню вивченість впливу цього виду рухової активності на організм дітей молодшого шкільного віку, ми вирішили експериментально визначити ефективність впливу занять хортингом на показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження. Експериментальна програма була розрахована на 4 місяці занять, тривалістю 45 хвилин кожне. Заняття мали традиційну структуру, склалися з розминки, тривалістю 10-15 хвилин, основної частини – 20-25 хвилин та заминки, тривалістю до 5 хвилин. Заняття проходили на базі Молодіжного військово-патріотичного клубу Ратоборець міста Бориспіль.

Основна спрямованість оздоровчого хортингу – підвищення функціонального стану організму і фізичної підготовленості хортингіста. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, характером засобів, що використовуються відповідною інтенсивністю, режимом роботи і відпочинку.

Оздоровча програма з хортингу, яка використовувалась під час педагогічного експерименту, була розроблена таким чином, щоб вправи підходили для дітей з різною підготовленістю. Всі вправи були прості та доступні. Завдяки багаторазовому повторенню різних переворотів, обертів, стрибків діти все менше і менше інтелектуальних завдань, пов'язаних з освоєнням простої базової техніки хортингу, збільшувалось поступово. Основний програмний матеріал, який вивчався протягом педагогічного експерименту в групі з оздоровчого хортингу включав у себе наступні завдання:

- згинання-розгинання рук в упорі лежачи, в упорі на колінах, з опором на кулачки 25 разів;
- підйоми тулуба з положення лежачи на підлозі, 30 разів;
- шпагат повздовжній/ на ліву, праву ногу/, 30 см від підлоги;
- шпагат поперечний, 40 см від підлоги;
- вистрибування вгору із присіду, 20 разів;
- загальнорозвиваючі вправи: з гантелями, еспандерами; обтяжувачами

Аналізуючи показники фізичної підготовленості, отримані в ході формуючого етапу експерименту, ми відзначили приріст усіх фізичних показників на достовірному рівні. Однак найбільші показники приросту були зафіксовані в тестах, які характеризують силові показники та гнучкість (табл.1)

Таблиця 1

Показники приросту фізичної підготовленості учасників педагогічного експерименту

Тестові вправи		ЕГ (n =15)			
		I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	p	%
1.	Біг 30 м з високого старту(с)	6,52±0,72	6,21±0,75	<0,05	4,8
2.	Човниковий біг 3x10, с	12,86±0,19	12,24±0,26	<0,05	4,9
3.	Стрибок у довжину з місця (см)	117,4±8,56	122,4±8,72	<0,05	4,3
4.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	13,5±0,45	15,9±0,53	<0,05	17,8
5.	Підйом тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв (к-ть разів)	27,5±1,14	33,2±1,59	<0,05	20,7
6.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	5,3±0,79	6,73±0,72	<0,05	27

Нами було встановлено, що результати виконання зазначених тестів учасниками дослідження на початку педагогічного експерименту відповідали достатньому рівню навчальних досягнень, а наприкінці – високому.

Висновок. Результати досліджень свідчать про позитивний вплив позакласних занять з хортингу на фізичну підготовленість молодших школярів. Встановлено статистично достовірно прирости у таких рухових тестах, як стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, нахил з положення сидячи, біг 30 м з високого старту, човниковий біг 3x10, підйом тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв, що є свідченням позитивного впливу на швидкісно-силові якості, силу, спритність та гнучкість.

1. Дашкевич Д. Вплив класичної та фольклорної музики на фізичний та психічний стан дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. В: Старовойт ЛВ, редактор. Наукові записки: збірник матеріалів науково-практичної конференції викладачів і студентів факультету дошкільної, початкової освіти та мистецтв. Серія «Мистецтво». Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю.; 2021. 143 с.
2. Дубогай ОД. Здоров'язбереження школярів у системі освітньо-рухового навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: збірник наукових праць Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;1:366-371.
3. Дутчак МВ, Трачук СВ. Методологічні засади організації фізичного виховання в навчальних закладах України. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2012; 2:11-16.
4. Єрьоменко ЕА. Хортинг у формуванні здорового способу життя школярів: монографія. Київ: Паливода А. В.; 2020. 467 с.
5. Когут ІА. Двигательный режим и физическое состояние детей 6-7 лет обучающихся в школах различного типа [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2006. 20 с.
6. Куцкір МС. Психологічні властивості хортингу у вихованні дітей та юнацтва [Інтернет]. [оновлено 2021 Сер 10; цитовано 2021 Вер 5]. Доступно: <http://horting.org.ua/node/40231>.
7. Прокопенко А. Використання засобів тенісу для підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку. В: Фітнес, харчування та активне довголіття: зб. тез доповідей І Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. [Інтернет]; 2021 Вер 23; Луцьк; Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки; 2021. с. 30. [оновлено 2021 Сер 4; цитовано 2021 Вер 3]. Доступно: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/801/785/>
8. Тимчик МВ, Єрьоменко ЕА. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів. Фізичне виховання в рідній школі. 2014;1(89):38-42.
9. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. Київ: Літера ЛТД; 2013. 352 с.
10. Христова ТЄ, Сарана СВ. Вплив занять вільною боротьбою на фізичний та психічний розвиток дітей молодшого шкільного віку. In: Color Of Science: зб. наук праць ІV Всеукр. електронної конф. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні; 2021 січ 29; Вінниця. Вінниця; 2021. С. 159-163.
11. Kaşuba V, Andrieieva O, Carp I, Kyrycenko V, Nosova N. Measures to prevent functional muscular disorders in sports training of 7-9-year-old football players. Journal of Physical Education and Sport. 2019;20(2):366-71.

Науковий керівник
доктор пед. наук,
професор Василенко М.М.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ МОЛОДІ ДО РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Єременко Наталія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день питання ролі підвищення рухової активності молоді та формування особистості за рахунок здорового способу життя набуває все більшої актуальності. Саме рекреаційна діяльність є тим видом, яка відіграє роль у вихованні здорового покоління молоді, тому що саме тут вирішуються не тільки виховні та освітні завдання, а ще й оздоровчі. У статті розглядаються питання мотивації заходів щодо активізації ведення здорового способу життя студентів. При цьому формування здорового способу життя у студентів будуватися на умовах адекватного вибору форм і способів діяльності, з провідним значенням навчальної діяльності, для реалізації ціннісних потреб старшокласників.

Результати дослідження. Тенденції останніх десятиліть вказують на формування здорового способу життя у студентів, яке будуватиметься на умовах адекватного вибору форм і способів діяльності, з провідним значенням навчальної діяльності, для реалізації ціннісних потреб студентів. При активній участі в процесі збереження і зміцнення власного здоров'я старшокласники не пасивно пристосовуються до існуючих соціальних умов [1,5], а самі особливим чином організують процес власного розвитку.

Впровадження в процес життя молоді новітніх технологій, рекреаційної діяльності мотивує студентів до занять фізичними вправами, оптимізувати власну рухову активність у поза аудиторний час, сприяє формуванню здорового та сучасного стилю життя. Заняття різними видами рухової активності формують світогляд, та власну програму життєдіяльності в цілому.

Одним з досягнень у формуванні здорового способу життя як поставленої мети можна вважати мотивацію, що виникла не тільки під дією зовнішніх факторів, по збереженню і зміцненню власного здоров'я, а викликаного внутрішньою потребою до самоактуалізації. [2, 3]

Мотивація до здорового способу життя - це зовнішні і внутрішні мотиви, які спонукають до дій зі зміцнення та збереження здоров'я, а також умов, які виступають в ролі, супутньої здоров'язберігаючих поведінки. Мотивація до здорового способу життя змінюється в залежності від віку, стану здоров'я, соціального статусу та інших факторів.

Формувати ціннісне ставлення до свого здоров'я у студентів треба починати з підвищення рівня культури здоров'я, формування активного саморозвитку і самозабезпечення здоров'я. Виховно освітній процес в закладах вищої освіти повинен бути організований, з спрямованістю на збереження і зміцнення здоров'я студентів, засоби і методи оздоровчих заходів повинні бути спрямовані на усвідомлене розвиток і саморозвиток здорової особистості студента. Таким чином, створюються необхідні умови для самопізнання себе і свого здоров'я, самовдосконалення і самореалізації.

Серед основних умов, що визначають ефективність процесу формування здорового способу життя, ми виділили такі: сприятливу обстановку колективу; відповідність індивідуальним особливостям і можливостям кожного студента; одержання студентами задоволення від занять; отримання позитивних перспектив на засадах підтримки індивідуального самостійного вдосконалення; інтелектуалізація процесу [3, 4].

До основних принципів формування здорового способу життя у студентів слід віднести:

- системність у формуванні здорового способу життя;
- єдність і синхронізація загальної освіти і виховання, а також процесу формування здорового способу життя [4,5];
- гуманізація, направлена на розвиток позиції студентів до здорового способу життя;

- зв'язок отриманих теоретичних знань про здоровий спосіб життя з засвоєнням навичок і прийомів збереження і зміцнення власного здоров'я [1,4].

Забезпечивши навчально-виховний процес умовами, що сприяють формуванню здорового способу життя у студентів, дотримуючись основні принципи в навчанні [2] розширивши і поглибивши систему теоретичних знань в питаннях здорового способу життя, через змістовний компонент навчально-виховного процесу за коштами елективного курсу, нами вирішувалися основні завдання формування здорового способу життя у студентів:

- формування активної, мотивованої позиції студента до збереження та зміцнення власного здоров'я як першого кроку на шляху здорового способу життя;
- становлення наукового розуміння сутності здоров'я і здорового способу життя;
- розвиток усвідомленої потреби в психофізичному вдосконаленні;
- оволодіння методами оцінки фізичного розвитку, самоконтролю при фізкультурно-оздоровчих заняттях і психорегуляції;
- формування умінь і навичок неконфліктної міжособистісної взаємодії, що сприяє розвитку позитивного психологічного клімату в шкільній та позашкільній середовищі перебування.

Висновок. Формування здорового способу життя в процесі освіти і становлення особистості як стрижневий завдання повинно стати формування цілісної системи індивідуальних, виборчих, свідомих зв'язків і відносин особистості до мети навчання - придбання знань і володіння методикою самостійного добування грошей, умінь і навичок ефективної поведінки для збереження свого здоров'я, в тому числі ведення здорового способу життя.

1. Дутчак МВ. Сучасні методологічні та організаційні засади залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова: зб. наук. пр. 2013;4(29)13:343-348. [оновлено 2021 Сер 10; цитовано 2021 Вер 5]. Доступно: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/478>.
2. Єременко НП. Характеристика водних видів спорту як засобів оздоровлення. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю; 2012 лют 16-17; Львів. Львів; 2012. С. 216-219.
3. Єременко Н, Ковальова Н, Бобренко С. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер». 2019;7(26):57-63. Доступно: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>.
4. Мазурчук ОТ. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013;2:79-82.
5. Юрчишин ЮВ. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості під час фізичного виховання. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2012;16:30-35.

ПИТАННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В КОНТЕКСТІ ШКІЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ П'ЯТИКЛАСНИКІВ

Завгородня Олена, Мінаєнко Тетяна
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

Актуальність дослідження проблеми здоров'я підлітків, формування в них цінностей здорового способу життя не викликає сумнівів. Аналіз статистичних даних та опитувань свідчать про тенденцію омолодження віку учнів, які мають нездорові звички, відхилення в стані здоров'я (порушення постави, короткозорість, порушення серцево-судинної системи), також вказують на відсутність у більшості учнів навичок збереження здоров'я. Кількість школярів, які є практично здоровими становить лише 5% - 15%.

Підлітковий вік – час формування рис характеру, способів емоційного реагування, стійких патернів поведінки, звичок та навичок здорового (чи не дуже) способу життя. 11-12 років – це і початок кризи підліткового віку, і час переходу з початкової до середньої ланки школи, суттєві зміни навчальної та соціальної ситуації. В останні роки перехід до середньої освіти багато дослідників з різних країн розглядають як одну з найстресовіших подій, з якими стикаються молодші підлітки [1;2;3;4 та ін.]. Діти в багатьох країнах переходять з початкової школи меншого розміру, де їх навчає один учитель, переважно в одному класі, в більшу, складнішу, безособову середню школу, де вони відвідують різні кабінети з різними вчителями. Чинниками впливу на емоційний стан та здоров'я учнів після переходу виступають нове освітнє середовище, необхідність налагоджувати нові стосунки з однокласниками та вчителями, пристосовуватися до змін в академічних вимогах, зростання навчального навантаження. Дослідження фінських учених, які вивчали перехід до середньої освіти, засвідчили емоційні проблеми підлітків, зниження їх задоволеності життям, підвищення емоційного виснаження після переходу [4]. Згідно з дослідженнями українських психологів, чинниками, що гальмують адаптацію учнів до середньої ланки школи, є збільшення навчального навантаження, кількості вчителів, їх вимог, кабінетна систему навчання, труднощі в отриманні позитивних оцінок, зниження в учнів інтересу до навчання, а також недостатнє розуміння проблем учнів їх батьками та вчителями, підтримку яких учні очікують найбільше [1;2 та ін.]. Діти повідомляють про різні проблеми в цей час, зокрема, страх перед хуліганами, занепокоєння щодо взаємин з однолітками, страх заблукати в пошуках кабінету у великій школі, страх не впоратися зі збільшеним навантаженням [4;5 та ін.].

Попри те, що в Україні перехід в середню ланку переважно здійснюється в межах однієї установи, за нашими спостереженнями, зазначений перехід є складним для молодших підлітків; у них спостерігаються емоційні порушення, симптоми психосоматичних розладів, підвищена стомлюваність, порушення сну, апетиту, головний біль, біль в животі, ознаки застуди, які, зокрема, виступають засобом уникнення шкільних проблем. Навчальне навантаження учнів стає інтенсивнішим. В таких умовах зростає значення фізичних тренувань як антистресового засобу, способу оптимізації режиму руху, змін статичної й динаміки, активного відпочинку, відновлення енергії, підтримки здоров'я і працездатності підлітків.

Психологічна підтримка соціального оточення особливо важлива для психологічного благополуччя та здоров'я підлітків, оскільки вони переживають швидкі зміни в біологічному, емоційному та соціальному плані. Мережа позитивної соціальної підтримки може захистити від проблем, що виникають при переході до середньої освіти. В цьому контексті важливою є родинна підтримка. Зокрема, підтримка батьків може захистити дітей від негативних ефектів переходу до середньої освіти. Матері зазвичай забезпечують більшу підтримку автономності дитини, порівняно з татами. Заохочення автономності, незалежності може захистити дітей від порушень психологічного здоров'я під час переходу до середньої освіти. Взаємини з матір'ю, її підтримка пом'якшує симптоми пригнічення та тривожності. Зростання

тривожності підлітка пов'язано з недостатнім часом спілкування дитини з матір'ю в попередній період [4].

Успішному переходу до середньої освіти сприяє соціальне визнання підлітка, а також взаємини підтримки зі шкільними друзями, оскільки друзі надають значну підтримку – емоційну, інструментальну, інформаційну [3 та ін.].

Також дітям, щоб вони відчували себе в безпеці в новому середовищі, потрібна підтримка вчителів і школи. Вчителі - важливий складник соціальної мережі підлітка. Після переходу до середньої освіти дітям може бути важко налагодити такі ж міцні взаємини зі своїми новими вчителями, як ті, що були раніше. Ця зміна в їх соціальній мережі може бути негативним чинником з огляду на емоційні потреби підлітків, оскільки вони потребують підтримки вчителя і віддають перевагу зовнішньому керівництву. Зміна типу взаємин з вчителями було визнано однією з проблем, що викликають стурбованість у дітей, які переходять в середню школу, тим більш, що підтримка вчителів значно знижується в цей час.

Чинником захисту від негативних переживань учня виступає його шкільна прихильність і почуття приналежності. Зміцнення емоційних зв'язків зі школою сприяє зменшенню проблем здоров'я у перехідний період [5 та ін.]. Те, як учні справляються зі змінами в процесі адаптації до середньої ланки школи, може мати довгострокові наслідки і для майбутніх їх досягнень і для здоров'я. Небажані наслідки переходу посилюються для осіб, які мали проблеми в початковій школі, і зменшуються в результаті позитивних взаємин зі значущими людьми. Перехід до школи є особливо складним для дітей із сенсорними труднощами, утрудненим рухом, що вимагає особливої уваги та індивідуального підходу при розробці стратегій психологічного супроводу.

Підводячи підсумок, можна говорити про зв'язок між позитивною підтримувальною соціальною мережею і психологічним благополуччям та здоров'ям підлітків в перехідний період. Здійснений аналіз є важливим для розробки шкільних стратегій втручання та програм, спрямованих на фасилітацію адаптації до середньої ланки школи. Такі програми мають: забезпечувати якість соціальної підтримки; використовувати контрольовані форми спілкування в мережі, де діти, вчителі і батьки можуть обговорити проблеми, які в них виникають; допомагати постраждалим від знущань та кіберзалякування дітям переглянути свою соціальну мережу; створювати умови для підтримки у підлітків самоприйняття, позитивної загальної самооцінки, посилення її адекватності та диференційованості; створювати умови для практикування конструктивних поведінкових стратегій, зокрема, в діяльності, яка відповідає схильностям і здібностям підлітка; розвивати можливість висловлювати власні потреби, здатність розпізнавати власні емоції та розкривати їх в малюнках, музиці, танці тощо, справлятися з болісними негативними почуттями, виражаючи їх в творчій формі; на основі співробітництва в реалізації спільних творчих проєктів сприяти формуванню взаємин підтримки між однолітками, а також сприяти позитивним взаєминам підлітків зі шкільним соціумом; створювати умови для самостійного й усвідомленого вибору цінностей здорового способу життя, розуміння підлітками його переваг; заохочувати до здобуття знань про своє тіло, вмінь прислухатись до нього, формування індивідуалізованих звичок здорового способу життя; враховувати ситуацію розвитку підлітка, стан здоров'я, індивідуальні та гендерні відмінності.

1. Дзюбенко ОА. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі [дисертація] Київ; 2013. 209 с.
2. Татьяначиков АО. Особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі. Вісник Інституту розвитку дитини. 2013;27:163-9.
3. Cantin S, Boivin M. Change and stability in children's social network and self-perceptions during transition from elementary to junior high school. *Int. J. Behav. Dev.* 2004;28:561-70. doi: 10.1080/01650250444000289
4. Duineveld JJ, Parker PD, Ryan RM, Ciarrochi J, Salmela-Aro K. The link between perceived maternal and paternal autonomy support and adolescent well-being across three

major educational transitions. Dev. Psychol. 2017;53:1978–1994. doi: 10.1037/dev0000364.

5. Eccles JS, Roeser RW. Schools, academic motivation, and stage-environment fit. Handbook of Adolescent Psychology. Lerner RM, editor. 2009;1.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ОДНА З СКЛАДОВИХ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Кальченко Дар'я

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

Актуальність дослідження. Давайте поглянемо, як багато зробила людина за період існування свого виду. Вже і на Місяць ступила і на інших планетах скоро побуває. Звісно, я обома руками за прогрес і за науку, але у всій цій купі справ, цілей, люди забувають про себе і ганебно втрачають найцінніше - здоров'я. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для самовираження в різних сферах життя. Активна та здорова людина надовго зберігає молодість, тим самим забезпечує собі тривалу професійну діяльність. [1, с.1]

Актуальність обумовлена наявністю низьких показників здоров'я населення України. Насамперед, це спричинено низькою руховою активністю людей. Тисячі років люди займалися фізичною працею. За останні роки виникла гостра недостача рухової активності. Саме зараз, коли країна знаходиться в тяжкій епідеміологічній ситуації, більшість людей ведуть малоактивний спосіб життя, що в першу чергу позначається на здоров'ї. Тож я вважаю за необхідне агітувати людей до рухової активності.

Рухова і фізична активність закладає фундамент для формування та укріплення здоров'я, а також є важливим чинником для його збереження. Фізичне навантаження допомагає людині використовувати максимальні функціональні можливості свого організму.

Результати дослідження. Важко навіть перелічити всі позитивні явища, що виникають в організмі під час розумно організованих фізичних вправ. Звернемо увагу лише на основні моменти. І в першу чергу згадаємо про серце. У звичайної людини серце працює з частотою 60 - 70 ударів на хвилину. Під час своєї роботи воно споживає значну кількість поживних речовин і, як і весь організм, з часом зношується. У людини, яка не займається фізичною активністю, серце робить більшу кількість скорочень за хвилину, тим самим споживаючи більше живильних речовин і, відповідно, швидше старіє. У добре тренуваних людей усе з точністю навпаки, їх серцевий м'яз істотно економніший, отже, зношується таке серце набагато повільніше. [2, с. 216]

Перейдемо до скелетних м'язів. Як відомо, на них припадає аж 40% маси людського тіла, а їх робота супроводжується притоком до них крові. Завдяки руховій активності м'язи краще насичуються поживними речовинами та киснем. У результаті фізичних навантажень відбувається посилене виведення з організму продуктів, які утворилися в результаті метаболізму, тобто обміну речовин. Це насамперед впливає на покращення витривалості м'язів, а також на збільшення їх об'єму та сили скорочення. Людина не тільки набуває красивої статури, а і зберігає себе від ризику отримати м'язову травму у побуті. [5, с. 203]

Рухова активність позитивно впливає на стійкість організму стосовно дії цілого спектру несприятливих факторів. Наприклад, таких як зниження атмосферного тиску, перегрівання, деякі отрути та радіація. Це було підтверджено вченими після проведення досліджень на щурах. Також слід приділити увагу стресу, який несе в собі руйнівну дію на організм. Виконання фізичних вправ сприяє збереженню бадьорості та позитивних емоцій, а також фізичні вправи володіють сильними антистресовими діями. [4, с. 396]

Заняття фізичними вправами залишає позитивний слід на роботі дихальної системи. Під час виконання вправ дихання глибшає та частішає бронхи і легеневі альвеоли

розкриваються та розширюються, легені, в свою чергу, пропускають через себе більшу кількість повітря, кров краще насичується киснем, як результат, всі органи і тканини забезпечуються киснем ліпше.[3, с. 412]

Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини.

Висновки. Рух – це життя! Сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм справді безмежний. Адже людина спочатку була розрахована природою на підвищену рухову активність. Гіподинамія (мала рухливість) призводить, як це не парадоксально, до збільшення навантаження на серцевий м'яз. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані в здоров'я й активне довголіття тільки за умови постійної дружби з фізичними навантаженнями. В будь-якому разі потрібно підтримувати достатню рухову активність для збереження здоров'я. Організм людини потребує регулярних навантажень, тож руховій активності потрібно приділяти хоча б 15 хвилин в день, це може бути пробіжка або хоча б ходьба пішки до магазину у швидкому темпі.

Розуміння значення ролі рухової активності у своєму житті є важливим для кожного. Адже тільки від нас самих залежить стан нашого здоров'я.

1. Амосов НМ. Роздуми про здоров'я. Москва; 1987. 230 с.
2. Амосов НМ, Бендет ЯА. Фізіологічна активність і серце. Київ; 1989. 216 с.
3. Белов ВІ. Енциклопедія здоров'я. Москва; 1993. 412 с.
4. Муравов ІВ. Фізична культура і активне довголіття. Москва; 1979. 396 с.
5. Муравов ІВ. Оздоровчі ефекти фізичної культури і спорту. Київ; 1989. 203 с.

Науковий керівник:
к. пед. наук,
ст.викладач Строїлова Д.В.

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Кириченко Вікторія, Жовтенко Євгеній
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Аналізуючи показники фізичного стану та фізичної працездатності студентів сучасних закладів вищої освіти, ми зіштовхнулися з досить критичними показниками, які їх характеризують. До того ж, в сучасних пандемічних умовах, знижений рівень рухової активності, який є одним із провідних факторів здорового способу життя, досягнув критично низьких показників. Поряд із різким зниженням показників рухової активності, зростає рівень інтенсифікації навчального процесу. Це означає, що студентам доводиться засвоювати значно більший обсяг навчального матеріалу самостійно, перерозподіляючи бюджет власного дозвілля в сторону пасивних видів діяльності.

В таких умовах, стає актуальним пошук альтернативних форм рухової активності. Згідно дослідження світових фітнес-трендів та провідних напрямів фітнесу, такі напрямки як ментальний фітнес та програми, спрямовані на корекцію маси тіла за допомогою аеробних вправ, залишається найбільш популярними серед клієнтів фітнес-клубів [11, 12]. На нашу думку, використання даних напрямів оздоровчого фітнесу невиправдано залишається поза увагою в умовах закладів вищої освіти. На думку науковців, які присвятили свої дослідження пошуку ефективних шляхів боротьби з негативним наслідками гіподинамії, ефективним засобом боротьби з цим явищем є різні напрями оздоровчого фітнесу [1, 2, 3, 4]. Саме тому

ви вирішили обґрунтувати використання альтернативних засобів фізичної культури зі студентами з метою профілактики негативних наслідків гіподинамії та покращення фізичної працездатності студентів.

Результати дослідження. В ході аналізу літературних джерел, нашу увагу привернули такі напрямки оздоровчого фітнесу, як Пілатес та степ-аеробіка.

На заняттях Пілатесом задіюються глибокі групи м'язів, які мають важливе значення у повсякденному житті. Такі вправи сприяють розвитку гнучкості, м'язової сили, особливо сили м'язів черевного пресу і спини, дихальної системи, покращують функції рівноваги, сприяють корекції опорно-рухового апарату і постави [11]. Вони розвантажують м'язи спини та особливо шийного відділу хребта, який перебуває у значному напруженні під час сидіння, особливо якщо при цьому не дотримуватися навичок правильної постави. Протягом дня у студентів відбувається тривала і напружена робота центральної нервової системи, що поєднується з впливом факторів гіпокінезії і гіподинамії, які сприяють формуванню специфічного морфо-функціонального статусу організму, що характеризується зниженням активності функціональних систем. Внаслідок цього після тривалої, напруженої розумової роботи в сидячому положенні, в першу чергу стомлюється шийний відділ хребта.

Заняття Пілатесом допомагають уникати перевантаження в роботі м'язів шиї і плечового поясу. Головними правилами техніки виконання вправ Пілатесу є збереження природного стану хребта. Під час вправ плечі повинні бути опущені, лопатки щільно притиснуті до ребер, задня поверхня шиї витягнута, голова не закинута.

Аналіз науково-методичної літератури [7, 9, 10] показав, що Пілатес впливає не тільки на фізичний стан, але зменшує психоемоційне напруження. Заняття Пілатесом допомагають впоратися зі стресами, вчать свідомому контролю над виконанням рухів, вмінню відчувати своє тіло, сприяють розвитку позитивного мислення, виховують легкість і граціозність.

Однак, згідно досліджень проведених О.Н. Федоровою [8], було виявлено, що заняття Пілатесом мають недостатній вплив на розвиток аеробної витривалості і на підвищення фізичної працездатності. Одночасно слід зазначити, що вони сприяють розвитку сили, гнучкості та координації рухів. У зв'язку з цим для підвищення розумової і фізичної працездатності студентів на заняттях фізичною культурою недостатньо використовувати тільки одні засоби Пілатесу. Тому вони повинні в повному обсязі інтегрувати з іншими видами рухової активності, які сприятимуть поліпшенню фізичній працездатності [8]. За даними досліджень [5, 6, 13], степ-аеробіка останнім часом є одним з найпопулярніших видів фітнес-напрямів і користується попитом у різних вікових груп, що займаються оздоровчим фітнесом.

Вибір степ-аеробіки в якості доповнення вправ з арсеналу Пілатесу пояснюється наступними факторами:

- степ-аеробіка включає базові кроки класичної аеробіки, які прості і доступні для будь-якого контингенту. Виконання їх не потребує спеціальної рухової підготовленості;
- заняття степ-аеробікою вирішують завдання розвитку спритності, швидкісно-силових здібностей і фізичної працездатності;
- вправи степ-аеробіки впливають на серцево-судинну та дихальні системи організму;
- привабливість занять пов'язана не тільки з музичним супроводом і елементами танцю, але і з можливістю покращити тілобудову, підтримувати високу фізичну працездатність і отримувати задоволення від виконання фізичних вправ;
- регулярні заняття степ-аеробікою позитивно впливають на психічний стан.

Висновок. З огляду на потребу оптимізації фізичного стану студентів вищих навчальних закладів та профілактику гіподинамії та пов'язаних з нею негативних наслідків для здоров'я, перед спеціалістами з оздоровчої рухової активності постає питання підбору ефективних засобів фізичної культури. Як свідчить статистика, серед сучасних трендів

фітнес-індустрії, перші сходинки належать тренуванням функціонального характеру та ментальним напрямкам, до яких відноситься Пілатес. Завдяки своєму впливу на глибокі м'язові групи, розвиток мобільності та балансу, цей напрям оздоровчого фітнесу є незамінним для всіх груп населення, які проводять велику частину робочого чи навчального дня у сидячому положенні, а отже ідеально підходить для студентів. З метою підвищення стану кардіо-респіраторної системи, заняття Пілатесом доцільно доповнити аеробними напрямками оздоровчого фітнесу. Оптимальним для цього, на нашу думку, є степ-аеробіка. Завдяки чіткому ритмічному малюнку та використанню базових кроків танцювальної аеробіки вона підходить як для хлопців так і для дівчат. Перевагами степ-аеробіки можна назвати високий емоційний фон занять, високий рівень енергетичних затрат та розвиток ритмічно-координаційних навичок.

Таким чином, на нашу думку, поєднання цих двох напрямів оздоровчого фітнесу сприятиме всебічному розвитку, покращенню фізичного стану, підвищенню розумової та фізичної працездатності студентів та виступатиме профілактикою гіподинамії та її негативних наслідків.

1. Анікеев ДМ. Рухова активність у способі життя студентської молоді [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2012. 20 с.
2. Базильчук ВБ. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу [автореферат]. Львів: Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2004. 22 с.
3. Буркова ОВ. Влияние систем Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста [диссертация]. Москва; 2008. 213 с.
4. Верблюдов ІБ. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів [автореферат]. Харків: Харк. держ. акад. фіз. культури; 2007. 20 с.
5. Захаріна ЄА. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2008. 21 с.
6. Остин Д. Пілатес для всіх: пер. с англ. 3-е изд. Минск: Попурри; 2007. 320с
7. Рубінштейн СЛ. Основи загальної психології. Санкт-Петербург: Вид-во «Питер»; 2000. 720 с.
8. Федорова ОН. Комплексное применение средств пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста [автореферат]. Санкт-Петербург: 2012. 26 с.
9. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів. Абрамов ВВ, редактор. Дніпропетровськ; 2013. 455 с.
10. Хуртенко О, Дмитренко С, Данилевич Я. Вплив пілатесу на розвиток гнучкості та координації дітей середнього шкільного віку. WORLD SCIENCE. 2018;4(32):49-52.
11. Batrakoulis A. European survey of fitness trends for 2020. ACSM's Health & Fitness Journal. 2019; 23(6):28-35.
12. FitnessConnectUa – інформаційно-аналітична платформа [Інтернет]. Доступно: <http://fitnessconnect.com.ua/>.
13. Lipton L. The pilates method of exercise. Podiatry Management. 1999; 2: 88-92

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ КОЛОВОГО ФОРМАТУ З ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Кириченко Вікторія, Садовський Олексій
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. За даними останніх досліджень, щонайменше 60% населення у всьому світі не дотримується необхідного рівня рухової активності відповідно до фізіологічних норм. Недостатня рухова активність зумовлює більше 5,5 % смертності у світі (щорічно понад 3,2 млн. випадків), її визнано в якості четвертого за значимістю чинника ризику смертності у світі [4].

Процеси дозрівання і старіння відбуваються безперервно, нерівномірно і неодноразово. До першого періоду зрілого віку відносять жінок від 21 до 35 років [1]. Після 20-25 років (кінець формування організму) починаються процеси інволюції, які вражають всі клітини, тканини, органи, системи організму та впливають на їх регуляцію. Всі вікові зміни зводяться до трьох типів: показники та параметри, що знижуються з віком; що мало змінюються і ті, що поступово зростають.

Відомо, що основним фактором, який визначає рівень фізичного здоров'я, є спосіб життя. Це комплексне поняття, яке передбачає дотримання загальноприйнятих норм здорового способу життя. Важливим фактором є дотримання рухового режиму, який передбачає наявність щоденних та спеціально організованих форм рухової активності.

Як видно з аналізу останніх публікацій, що присвячені впливу рухової активності на різні прояви здоров'я, та наростаючої кількості хвороб та патологічних станів, що виникають внаслідок зниженого рівня рухової активності, постає необхідність підбору таких форм занять оздоровчим фітнесом, які були б доступні широкому загалу жінок. Тому, вважаємо за необхідне обґрунтувати доцільність використання функціонального тренінгу в груповому форматі з жінками першого періоду зрілого віку.

Результати дослідження. Найбільш оптимальними формами рухової активності є тренування спрямовані на оздоровлення організму без форсованих навантажень. Функціональний тренінг загального призначення сприяє не тільки оздоровленню, поліпшенню самопочуття та розвитку фізичних якостей, але має на меті відпрацювання тих рухів, що відображають потреби життя в сучасному соціумі. Часто житель мегаполісу виявляється не готовим до банальних побутових рухів і внаслідок цього отримує травми і ушкодження різного характеру [5, 6, 7].

На відміну від традиційного силового тренування [2], функціональне тренування загального призначення полягає в підборі вправ, які максимально відображають структуру основних рухів людини, і сфокусоване на розвитку «функціональної» сили, формуванні стійкості, балансу і гнучкості через моделювання природних рухів. Однак підкреслюється, що необхідний ефект може бути досягнутий тільки при особливій увазі до опрацювання глибоких м'язів спини і живота, а також навчання навичкам правильної послідовності включення м'язів в роботу [3]. Однією із найбільш популярних та широко апробованих форм функціонального тренування є коловий метод. Для проведення функціональних тренувань колового формату використовуються вільне обтяження, а також балансувальні платформи (CORE / Кор), стери, фітболи, медичні м'ячі, гумові амортизатори, тренажери Free Motion, функціональні петлі та ін.

Аналізуючи різні підходи до підбору актуальних вправ та вибору програм кондиційної спрямованості для жінок першого періоду зрілого віку, ми виділили наступні вимоги, яким мають відповідати ці програми:

- 1) кожна програма повинна вирішувати цілком конкретні, актуальні для того чи іншого контингенту або груп завдання;
- 2) програми мають бути ефективними. Жінок першого періоду зрілого віку характеризують в рівній мірі – прагнення добре виглядати, бути здоровими,

- активними; з іншого – хронічний дефіцит часу, пов'язаний з численними соціальними функціями, які повсякденно виконує соціально-активна категорія громадян. Тому програми повинні приносити виражений тренувальний ефект з мінімальними витратами часу та інших ресурсів сучасної людини;
- 3) програми повинні бути безпечними. Основним лозунгом тренерів, як і лікарів, має стати вислів «не нашкодь». На жаль, дуже часто люди не знають про абсолютні або тимчасові протипоказання до занять чи забувають попередити про це своїх тренерів чи необ'єктивно оцінюють свої можливості і, як наслідок, отримують травми, які не дозволяють продовжувати заняття та знижують якість життя цих людей;
 - 4) фізкультурно-оздоровчі програми застосовуються в конкретних соціально-економічних і матеріальних умовах життя сучасних урбанізованих людей. У цих умовах, як показує досвід більшості розвинених країн світу, найбільш прийнятними формами занять є ті, які можуть бути реалізовані в умовах фітнес-клубів і фітнес-студій. Відповідно програми повинні бути адаптовані під умови занять на цих об'єктах;
 - 5) на сьогодні сучасна людина відчуває величезний тиск з боку медіа щодо нових, модних напрямків оздоровчого фітнесу. Часто під назвою функціонального тренінгу пропонують абсолютно інші за своєю спрямованістю рухові програми. Тому клієнтам фітнес-клубів варто враховувати основну рису функціональних тренувань при виборі клубу чи конкретного заняття групового формату. Інформаційна підкованість дозволить обрати необхідний напрямок та, відповідно, дозволить розвинути саме ті сторони фізичної підготовленості, які з певних причин відстають від рівня норми.

Тренування колового формату функціональної спрямованості є унікальною можливістю на одному занятті пропрацювати усі м'язові групи, або ж сприяти розвитку рухових функцій (залежно від підбору вправ на кожній зі станцій). Завдяки використанню додаткового обладнання та різноманітних за своєю структурою та спрямованістю вправ, воно є досить цікавим як для новачків, так і для людей з високим рівнем фізичної підготовленості. До того ж це досить енергозатратний метод оздоровчого тренування, що дозволяє покращувати якісний склад маси тіла. Саме завдяки такому універсальному впливу на організм, коловий метод є досить популярним у фітнесі.

Складощі при побудові колового тренування в фітнесі часто виникають при підборі засобів та їх дозування. Традиційно колове тренування передбачає наступний алгоритм: ознайомлення з комплексами вправ на всіх станціях, визначення максимальної кількості повторень з урахуванням часу і без урахування часу. Надалі, в залежності від індивідуальних особливостей і завдань кожного тренування, його учасники проходять 1-3 кола при кількості повторень, рівних 1/4, 1/3, 1/2 від максимуму. На початкових етапах тренування найкраще користуватися часовими інтервалами роботи для дозування і наголошувати на тому, що кожен повинен працювати у своєму, унікальному ритмі. З ростом тренуваності доцільно збільшувати інтенсивність заняття. Робити це можна за допомогою збільшення інтервалів роботи, використання додаткового обладнання, збільшення обтяження, яке застосовується, скорочення інтервалів відпочинку.

Висновок. Аналіз сучасної літератури і вивчення тенденцій фітнес-індустрії дозволили виявити підвищення популярності програм функціонального тренінгу, особливо з використанням методу колового тренування.

Основними особливостями застосування, розробленими на основі дидактичних принципів і врахування законів біологічної адаптації фітнес-занять по типу колового тренування з широким використанням функціонального тренінгу, є: висока моторна щільність занять (70-85%); комплексність впливу на організм; можливість використовувати широкий спектр спортивного інвентарю та обладнання або тренуватися з обтяженням маси власного тіла; функціональність по відношенню до широкого кола побутових і спортивних

рухів; висока емоційність занять; можливість забезпечення в структурі кожного тренування адекватності величини навантаження і оптимального варіанта техніки виконання вправ при проведенні занять в парах і в групах.

Такий різноманітний вплив на різні сторони фізичного стану визначають актуальність використання тренувань колового формату у функціональному тренінгу не лише для жінок першого періоду зрілого віку, а й інших категорій населення.

1. Карпенко ЮМ, Бермудес ВП, Звіряка ОО. TRX в системі оздоровлення жінок 30-35 років. В: Копитіна ЯМ, редактор. Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії: Матеріали III Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції; Суми. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка; 2017. 158-62.
2. Корягина ЮВ. Физиология силовых видов спорта: учебное пособие. Омск: СибГУФК; 2003. 60 с.
3. Лобасенко АО, Кириченко ВМ. Побудова персональних програм занять оздоровчим фітнесом для жінок першого зрілого віку. В: Дяченко АА, редактор. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE»; 2021 січ 29; Вінниця. Вінниця: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; 2021. 444 с.
4. Мартинюк О. Показатели физического состояния женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой. 2016; 4:73–8.
5. Эноки РМ. Основы кинезиотерапии. Киев: Олимпийская литература; 2000. 399 с.
6. Bond M. The new rules of posture: how to sit stand and move in the modern world. Healing Arts Press; 2007. 225 p.
7. Fischer KJ. Physical examination and patello femoral pain syndrome. Phys Med Rehabil. 2006; 234-243.

РОЛЬ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ

Козачук Дар'я

**Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського,
м.Вінниця**

Актуальність. В системі загальнолюдських цінностей високий рівень здоров'я, фізичної і рухової підготовленості є фундаментальною основою, що обумовлює можливість повномасштабної реалізації потенційних здібностей індивіда.

Особливо гостро проблеми здоров'я охоплюють українське суспільство, яке знаходиться в надзвичайно складних умовах загострення соціальних суперечностей і різким зниженням рівня й якості життя більшої частини населення.

Як зазначає Ю.Д. Бойчук [1], здоров'язбереження передбачає систему заходів, спрямованих на поліпшення здоров'я різних груп населення. До таких заходів належить використання здоров'язбережувальних технологій. Використання здоров'язбережувальних технологій має ґрунтуватися на індивідуальному підході, а саме: враховуватися статеві-вікові особливості людини, специфіку порушення психофізичного стану, а результативність використання оцінюватися за позитивною динамікою зміни показників здоров'я, поліпшення фізичної і розумової працездатності, розширення адаптаційних можливостей її організму.

Результати дослідження. Управління самостійною роботою учнів - це відповідальна і складна робота кожного вчителя. Самостійна робота не самоціль. Вона є засобом формування в учня активності і самостійності як рис особистості, розвитку її здібностей.

Самостійною роботою можна назвати роботу, яка виконується учнями без безпосередньої участі вчителя, але за його завданням, в спеціально відведений для цього час, коли він учні усвідомлено прагнуть досягти поставлених цілей, докладаючи власні зусилля і демонструючи так чи інакше підсумок своїх розумових або фізичних дій (В. Захожий, Н.Захожа, 2014) [3].

Як підкреслює О.О. Власюк [2], щоб підготувати учнів до самостійних занять фізичними вправами, необхідно дати їм досить широке коло знань, сформувати навички та вміння, не обмежуючись змістом навчального матеріалу програми.

Перш за все, учні повинні оволодіти руховими навичками, якими вони будуть користуватися під час самостійних занять. Цьому сприяють:

- По-перше, загально-розвиваючі вправи. Вони є змістом ранкової гімнастики, фізкультхвилинок під час приготування уроків, входять в зміст самостійних занять по розвитку основних рухових якостей.
- По-друге, міцні навички ходьби і бігу. З них починається, ними закінчується кожне самостійне заняття. Важливо, щоб учні вміли правильно ходити і бігати, змінювати швидкість і темп руху.
- По-третє, навички та вміння у вправах, пов'язаних з вагами і упорами. Це, перш за все, підтягування у висі, лазіння по канату, елементи акробатики, перекиди вперед і назад, метання різних предметів, м'ячів різної ваги.

Інноваційний пошук нових засобів призводить педагогів до розуміння того, що нам потрібні діяльні, групові, ігрові, рольові, практико-орієнтовані, проблемні, рефлексивні і інші форми і методи навчання.

Як зазначає Л.В. Скокова [4], одним з найбільш перспективних сучасних методів навчання є метод проектів. З огляду на безумовні переваги проектного методу та вікові можливості учнів 7-10 років, а також беручи до уваги досвід роботи, реально і доцільно його застосування вже на початковому етапі шкільного навчання.

Цей метод навчання на уроках фізичної культури відроджує інтерес до предмету, наповнює його новим змістом, так як змінює ролі і позиції учня і вчителя. Проектна технологія дозволяє будувати навчання на активній основі через цілеспрямовану діяльність учня. Складаючи проект, він самостійно вчиться і впливає на зміст своєї освіти. Така робота дає можливість усвідомлювати, що уроки фізичної культури розвивають школярів не тільки фізично, а й інтелектуально.

«Проектна» технологія навчання захоплює учнів – діти самостійно збирають матеріал по темі, обгрунтовують необхідність виконання того чи іншого комплексу фізичних вправ або оволодіння тими чи іншими фізичними вміннями і навичками для власного вдосконалення, виховання морально-вольових якостей.

Особливого значення набувають самостійні заняття школярів і, отже, домашні заняття. Однак видимі результати «вивчення уроків з фізкультури» залежать, перш за все, від уміння вчителя організувати систему індивідуальних завдань, контролю за їх виконанням. Головна мета в цьому - зробити заняття вдома для кожного школяра звичкою.

Звичка до систематичних занять формується поступово, поступово ж виконання домашніх завдань стає потребою. Для цього треба, щоб школяр бачив, відчував результати своїх зусиль і праць.

Домашні завдання пов'язані з навчальною програмою, урочними заняттями, спортивно-масовими заходами. І найважливіший фактор - контроль за виконанням. Всі вправи, які даються для домашнього вивчення, обов'язково перевіряються на уроках. І відразу стає ясно, як йде робота вдома. Практика свідчить про те, що контроль за виконанням учнями домашніх завдань і веденням щоденників на ранніх етапах роботи повинен бути досить суворим. Потім, коли подібна практика увійде в звичку, учні самі прагнуть і виконувати домашні завдання, і систематично займатися фізичними вправами [5].

Висновки. Таким чином, роль самостійної роботи у формуванні культури здоров'я на уроках фізичної культури є актуальною, так як саме в школі закладається фундамент благополуччя майбутнього покоління.

1. Бойчук ЮД. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія. Харків: Оригінал; 2018. 724 с.
2. Власюк ОО. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку [автореферат]. Львів; 2006. 21 с.
3. Захожий В, Захожа Н. Самостійні заняття в системі навчання фізичної культури школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2014;4(28):39-44.
4. Скокова ЛВ. Здоровьесберегающий подход к организации домашней самостоятельной работы учащихся инновационных образовательных учреждений [автореферат]. Улан-Удэ; 2005. 21 с.
5. Яременко О, Вакуленко О. Формування здорового способу життя: навч. посіб. Київ: Укр. ін-т соц. досл.; 2000. 232 с.

**Науковий керівник
канд. тех. наук,
доцент Романенко В.В.**

БІГ ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ У ПРАЦІВНИКІВ ТОРГІВЛІ

Коломоєць Юлія

Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ

Актуальність дослідження. У працівників сфери торгівлі часто виникає стрессогенний стан і хороші навички емоційної регуляції можуть знижувати суб'єктивне переживання стресу і ймовірність звільнення. Багато торгових фірм бажають розвивати навички емоційної регуляції у своїх співробітників. У зв'язку з цим, психологів цікавлять шляхи ефективною емоційної регуляції з точки зору підвищення продуктивності праці і задоволеності життям працівників.

Результати дослідження. Стрес - це неминуча частина сучасного життя. Стрес або стан психічного напруження виникає у людини під дією зовнішніх подразників, на які організм відповідає різними захисними реакціями. Опитування працівників торгівлі у м. Києві у 2021 р. показали, що найбільш поширеними симптомами стресу є: порушення сну, сльозливість, головні болі, почуття самотності, замкнутість, втрата інтересу до життя. Одним із засобів боротьби зі стресом у працівників торгівлі ми хочемо запропонувати заняття бігом.

Фахівці у галузі боротьби зі стресом радять – тікайте від стресу. Ваш темп бігу є оптимальним, якщо ви відчуваєте легке напруження. Повільного бігу достатньо для розщеплення гормонів стресу в крові.

Неспішний біг позитивно впливає на багато інших сфер організму: знижує високий кров'яний тиск; зміцнюється серцево-судинна система і зменшується ризик серцевих захворювань та смерті від цього; покращуються функції легенів і засвоєння кисню; покращується рівень холестерину; мозок стає здоровішим; покращуються пам'ять і концентрація; ризик деменції зменшується; щільність кісток збільшується; позитивно впливає на гормональний баланс, тобто гармонізується; настрої покращується; проблеми з потенцією рідше зустрічаються у бігунів.

Бігати бажано підтюпцем. Біг без глибокого дихання – це девіз здорового бігу. Повільний біг підтюпцем дозволяє надійно знизити рівень гормонів стресу і скористатися

усіма іншими перевагами бігу для нашого організму. Поки ми можемо розмовляти і бігти, наш темп і навантаження в нормі.

Ще один важливий аспект повільного бігу впливає на наше здоров'я: наше тіло в цілому, а також зв'язки, сухожилля та суглоби зокрема потребують деякого часу, щоб пристосуватися до нового фізичного навантаження, в певній мірі стресу.

Якщо людина ще не звикла бігати, то вона до цього ще прийде. Внутрішнє слабке «я» людини спробує все можливе, щоб зупинити її. Спробуйте обдурити його. Плануйте заняття бігом. Вкажіть у своєму календарі фіксований час і дні для занять бігом. Запишіться на зустріч для бігу з друзями, знайомими чи сусідами. Якщо щось таки станеться і сплановане зірветься, просто перейдіть до наступної пробіжки і дотримуйтесь свого плану. Ведіть щоденник. Святкуйте свої досягнення. Винагороджуйте себе, коли досягнете бігової мети.

Висновок. Багато людей впадають у ейфорію і багато планують. Але мало хто витримує, тому що біг виглядає скоріше як ще один фактор стресу, ніж як зняття його. Потрібно ставити перед собою маленькі та реалістичні цілі. Ми можемо досягти їх і радіти цьому. Таким чином, ми боремося зі стресом та отримуємо задоволення від бігу, у нас є мотивація продовжувати й прагнути до нових цілей.

1. Ingo F. Power durch Pause – Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten. Available from: https://www.youtube.com/watch?v=-9Cs_GvHKwA.
2. Bande B, Fernández-Ferrín P, Varela JA, Jaramillo F. Emotions and salesperson propensity to leave: The effects of emotional intelligence and resilience. *Industrial Marketing Management*. 2015;44:142-153.

**Науковий керівник
доктор психол. наук,
професор Позднишев Є.В.**

ГЕНДЕРНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ, ЯК ВАЖЛИВИХ АГЕНТІВ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ

Курдибаха Оксана

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Невід'ємним елементом загальної культури в освітньому просторі є гендерна компетентність викладачів. Тому організація навчальних занять з позицій гендерного підходу має на меті не тільки знання стосовно гендерної проблематики, а й вміння викладати навчальний матеріал в доступній формі та використовувати методiku оцінки його засвоєння з урахуванням статі учнів. Завдяки гендерній компетентності педагогічних працівників навчальний та тренувальний процес спортсменів відбувається з урахуванням важливих індивідуально-типологічних особливостей особистості дівчат та хлопців, що істотно впливають на особистісний розвиток.

Результати дослідження. Сьогодні кожен педагог повинен мати в своєму арсеналі систему гендерних знань та вміти використовувати їх в професійній діяльності, відповідати за їх наявність і поповнення. Кожен педагог повинен вміти аналізувати свою професійну діяльність з точки зору наявності в ній гендерних компонентів, враховувати й особливості власного сприйняття, й особливості аудиторії, вміти застосовувати конкретні знання та підходи. Використання нових технологій та джерел інформації, самоосвіта та підвищення кваліфікації педагога сприятиме більш ефективному процесу гендерної соціалізації та особистісному розвитку спортсменів[2].

Таким чином гендерна культура педагогічних працівників передбачає послідовне вирішення ряду проблем та допомагає становленню особистості:

- оволодінні окремими базовими поняттями та знаннями;
- усвідомленні психологічних знань у повсякденних життєвих ситуаціях;
- набуття комунікативних умінь та навичок на основі розширення творчих здібностей особистості;
- формуванні потреб в оптимізації процесу самовивчення, самооцінки, самосприймання (інтроспекції, рефлексії);
- корекція власного характеру, поведінки, згідно з цінностями та метою життєвої програми;
- здатності приймати морально виважені, самостійні рішення у складних ситуаціях.

Особливості гендерного становлення особистості залежать від багатьох факторів, одні з яких є основними, а інші другорядними з урахуванням життєвого шляху кожної індивіда. Розвиток особистості виходить з головних умов, що забезпечують ефективність процесу навчання і виховання. Високі моральні, естетичні, етичні та інтелектуальні почуття, що характеризують розвинену дорослу людину, здатні надихнути її на великі справи і в цьому важливими агентами виступають викладачі, тренери, як в навчальному, так і в тренувальному процесі, які знаходять індивідуальний підхід до кожного індивіда проявляючи емпатію, допомогу, підтримку та допомагають розкрити внутрішній потенціал особистості.

Висновок. Розвиток особистості виходить з головних умов, що забезпечують ефективність процесу навчання, тренування і виховання. Високі моральні, естетичні, етичні та інтелектуальні почуття, що характеризують розвинену дорослу людину, здатні надихнути її на великі справи і в цьому важливими агентами виступають викладачі та тренери, які знаходять індивідуальний підхід до кожного проявляючи емпатію, допомогу, підтримку та допомагають розкрити внутрішній потенціал особистості. Таким чином формується елементарна система цінностей та інтересів, які в подальшому допомагають розвитку та самореалізації особистості в житті.

1. Курдибаха ОМ. Гендерна компетентність викладачів в позашкільних навчальних закладах. В: Fundamental and applied research in the modern world. The 3rd International scientific and practical conference; 2020; Boston. Boston; 2020:390-392.
2. Курдибаха ОМ. Гендерна компетентність педагогів в мистецьких закладах. В: The world of science and innovation. The 8th International scientific and practical conference; 2021; London. London; 2021:404-407.
3. Максименко СД. Науково-психологічні основи формування особистості. Рідна шк. 1991;11:27-31.
4. Толстокорова А. Гендерні проблеми шкільної освіти. Психолог. 2003;34:8-10.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Ластовкін Владислав

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна

Актуальність дослідження. Всі знають, наскільки важливі спорт і фізична культура для життя людини. Більшість людей до цього ставляться досить спокійно, але є і ті, хто бачить сенс в спорті.

Девіз березня 2020 року: «мийте руки. Не чіпайте обличчя. Не виходьте з дому» Карантин і самоізоляція сильно впливають на звичний спосіб життя - рівень тривожності зростає з кожним днем, і доводиться вносити корективи до звичайних маршрутів. Закриваються магазини, кінотеатри, музеї, офіси, поступово вводяться обмеження на відвідування фітнес-клубів.

Фізкультура покращує роботу головного мозку та інших внутрішніх органів, покращує кровообіг, імунну та нервову системи, що надзвичайно важливо, оскільки сьогодні кількість людей з різними захворюваннями постійно зростає. Особливо зараз, під час карантину, потрібно приділяти спорту більше уваги, ніж будь-коли. Фізична активність повинна бути невід'ємною частиною людини з дитинства і не залишати її до старості. Але не менш важливо правильно підібрати ступінь вправ, адже надмірні тренування можуть нашкодити навіть здоровій людині.

Один з головних обов'язків держави-забезпечення здоров'я нації і майбутніх поколінь. Кожен прагне бути здоровим і енергійним, для цього потрібно вести здоровий спосіб життя. Обов'язковим фактором здорового способу життя студентів є систематичне використання фізичних навантажень, що відповідають статі, віку та стану здоров'я. Вони являють собою поєднання різних рухових дій, що виконуються в повсякденному житті, при організованих і самостійних фізичних вправах і заняттях спортом.

На щастя, існує маса можливостей підтримувати фізичну активність в самоізоляції на одному рівні (виняток, мабуть, становлять тільки ті, хто віджимає 120 кг від грудей). Якщо ви завжди скептично ставилися до онлайн-тренувань, то, можливо, зараз саме час переглянути свої погляди. Якщо довго не тренувати м'язи, вони починають слабшати, зменшуватися в обсязі. Систематичні навантаження сприяють їх посиленню. Сила м'язів залежить не тільки від їх обсягу, але і від сили нервових імпульсів, що надходять в м'язи з центральної нервової системи. У фізично тренуваної людини ці імпульси змушують м'язи скорочуватися з більшою силою, ніж у нетренуваної людини [2].

Результати дослідження. Дистанційне навчання вступників на навчання з дисципліни «Фізична культура» здійснюється відповідно до затвердженої освітньої програми освітнього закладу. При розробці програм педагог робить акцент на адаптації завдань для вступників на навчання відповідно до їх стану здоров'я, віковими особливостями, фізичними можливостями, формуванні ключових і предметних компетенцій та їх логічному засвоєнні. Він повинен бути доступним, безпечним, простим і якісним.

Сьогодні існує безліч різних онлайн-уроків, пов'язаних зі спортом і фізичною культурою. Заняття з фізичної культури включають в себе всебічну функціональну тренування з вправами на різні групи м'язів, велика кількість теоретичних матеріалів, на які зазвичай відводиться мало часу, тому при дистанційному навчанні з ними можна познайомитися більш детально.

Домашні заняття мають кілька істотних переваг. По-перше, ви не прив'язані до розкладу: Ні, " ми не відпускаємо вас на тренування, якщо ви запізнилися на 15 хвилин». По-друге, розібратися в техніці виконання вправ набагато простіше - якщо щось незрозуміло, можна просто перемотати відеоінструкцію і ще раз послухати пояснення (персональний тренер ефективніше, а ось любителям групових програм це тільки на користь) . По-третє, ви економите час: вам не потрібно збирати валізи і йти в спортзал. По-четверте, багато онлайн-платформи пропонують доступ до навчальних занять у форматі курсу. Ви відчуваєте

мотивацію (адже через десять тижнів потрібно зробити фото «після»), і прогрес неминучий, адже інтенсивність занять постійно збільшується. По-п'яте, все ті ж курси зазвичай супроводжуються додатковими послугами, наприклад, часто дають консультації дієтологів.

Ранкова зарядка на 15-20 хвилин або щоденна зарядка на 30-60 хвилин значно покращують роботу головного мозку та інших внутрішніх органів, покращують кровообіг, імунну і нервову системи, що надзвичайно важливо, так як сьогодні кількість людей з різними захворюваннями постійно зростає. Для розвитку витривалості при самостійних тренуваннях рекомендується використовувати єдину тренувальну методику. Його переваги в тому, що оптимальна фізична активність підвищує стабільність органів і систем, значно покращує роботу серцево-судинної і дихальної систем і позитивно впливає на загальний стан здоров'я [3, 4].

Висновки. Тому, враховуючи сучасні виклики, в умовах карантину, використовуючи можливості сучасних технологій, що забезпечують доставку інформації в інтерактивному режимі з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, ви можете поліпшити свій фізичний стан і підтримувати своє здоров'я.

1. Ластовкін ВА, Гуржий ОС. Проблеми підготовки, формування та розвитку фахівців фізичної культури. В: The 14 th International scientific and practical conference «Actual problems of science and practice»; 2020; Stockholm. Stockholm. P 435-437.
2. Ластовкін ВА, Гончаренко ГП. Розвиток фізичної витривалості здобувачів вищої освіти зі спеціальності правоохоронна діяльність при зайнятті кикбоксингом. В: Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної on-line конференції; 2020. С. 242-243.
3. Чоботько П, Ластовкін ВА, Счастливец ВІ. Обґрунтування розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності під час пандемії COVID-19. В: Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції; 2021. С. 203-205.
4. Платонов ВН. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Москва: 2005. 820 с.

СТАН ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Ліннік Юрій

Комунальний заклад вищої освіти «Рівненська медична академія», м.Рівне

Актуальність дослідження. Протягом останніх років в Україні фіксують погіршення стану здоров'я населення країни, особливо у людей старшого віку, але в останній час почало підводити не лише громадян середнього віку, а й і молодь. Одними з причин є не правильне чи не раціональне харчування, надмірне вживання спиртних напоїв, тютюнопаління, стрес, не правильний спосіб життя тощо. Нажаль, сучасна молодь не приділяє спорту належної уваги через низьку мотивацію та відсутність бажання. А з віком починаєш розуміти, що здоров'я – це найвища цінність в житті людини, а спорт допомагає його зберегти.

Результати дослідження. В процесі дослідження стану здорового способу життя молоді ми можемо зробити основні висновки:

1.Здоров'я молоді в сучасній Україні щороку погіршується, а зусиль держави та громадськості недостатньо. Але ще не все втрачено. З 2019 року стартувала програма Президента України «Велике будівництво», яка охоплює будівництво доріг, шкіл, дитячих

садочків, лікарень і спортивних майданчиків. Отже, в Україні буде збільшено кількість локацій, де можна тренуватися [3].

2. Особливе місце в умовах зміцнення та збереження здоров'я відіграють фізичні вправи. Рухова активність покращує життя організму, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці, позитивного впливає на психічну та емоційну діяльність. А фізична культура є засобом направленою розвитку цілісної особистості.

3. В Україні відсутня пропаганда здорового способу життя, її не має ні на телебаченні, ні на радіо, ні в інтернеті. Натомість, цілими днями ми спостерігаємо рекламу алкоголю та цигарок на телебаченні та рекламних плакатах (стендах) на вулиці. Проведення дієвої пропаганди це ключ до успіху, підвищення мотивації до зайняття фізичними навантаженнями [1].

4. Для активної популяризації спорту необхідно залучити професійних тренерів, які будуть показувати як правильно робити ту чи іншу вправу. Для підвищення мотивації дуже допомагає заняття в невеликих групах до 10 чоловік [2].

Висновки. Однією з важливих проблем українського суспільства є низький рівень здорового способу життя молоді, відсутність бажання займатися фізичною культурою і спортом. Для вирішення цих проблем необхідно популяризувати спорт, зробити більш привабливим та доступним.

1. Лобань ГА, Зачепило СВ, Коваленко НП, Ганчо ОВ, Комишан ІВ. Формування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія». 2018.
2. Романова НФ. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально – небезпечним хворобам серед дітей та молоді. Протидія соціально – небезпечним хворобам: вивчення українського досвіду. 2010:39-48.
3. Яременко ОО, Вакуленко ОВ, Галустьян ЮМ Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства. Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, укр. ін-т соц. дослідж. 2004:164-170.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЯК ВАЖЛИВИЙ НАПРЯМОК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Мартинів Олег, Шукатка Оксана

Львівський національний університет імені Івана Франка, м. Львів

Актуальність дослідження. Сучасний фахівець повинен володіти не тільки високим рівнем професійної підготовки, але й вирізнятися високим рівнем культури, зокрема, культури здоров'я. Тому фізичну активність розглядаємо як важливий чинник забезпечення високого функціонального стану організму, оптимальної розумової працездатності і формування життєво необхідних якостей особистості.

Заняття фізичною культурою повинні мати комплексний характер і бути складовою частиною способу життя. Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, про необхідність організації та використання нових підходів до формування культури здоров'язбереження студентів, що збільшуватиме рівень знань студентів до збереження здоров'я [2]. Справжня фізична культура – це дотримання всіх елементів здорового способу життя: режим на протязі дня, правильне харчування, рухова активність [1].

Результати дослідження. Роки навчання у ЗВО – важливий етап становлення майбутнього фахівця. У цей період у значній мірі розвиваються здібності, удосконалюється інтелект, розширюється коло знань, але все це вимагає значної кількості розумової діяльності, яка іноді стає шкідливою для здоров'я. Тому режим дня повинен бути

побудований таким чином, щоб студент у процесі значної розумової діяльності, особливо в період екзаменаційних сесій, постійно активно відпочивав, тобто переключався з одного виду діяльності на інший. Це дає можливість переключати діяльність нервової системи, задіювати різні групи м'язів на значному емоційному рівні. Вченими встановлено, що дозоване м'язове навантаження сприяє емоційній розрядці, зменшує нервові навантаження і втому, підвищує життєвий тонус та працездатність. Крім того імпульси, які ідуть від працюючих м'язів, стимулюють процеси окислення і відновлення функцій різних органів та систем людини, що має важливе значення для збереження здоров'я. На думку вчених, жодна ледача людина не доживає до глибокої старості, а постійне м'язове навантаження запобігає передчасному старінню.

Висновок. Американський вчений В. Рааб прийшов до висновку, що відсутність фізичного навантаження веде до розвитку атеросклерозу. Автор підкреслює, що відсутність фізичної активності загрожує цивілізації. Тому фізична культура, спорт та туризм повинні бути постійними супутниками кожної людини, особливо молоді [3].

1. Базильчук В. Визначення підходів до вивчення проблем активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів. Молода спортивна наука України, Львів; 2002;6(1):146-147.
2. Мартинів ОМ, Шукатка ОВ. Формування рівня знань культури здоров'язбереження студентів на засадах міждисциплінарної інтеграції. В: Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research. Scientific Collection «InterConf»: with the Proceedings of the 1 st International Scientific and Practical Conference; 2021 March 19-20; Orléans. Orléans: Epi; 2021. С. 139-149.
3. Пирогова ЕА, Иващенко ЛЯ, Страпко НП. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев: Здоровье; 1986. 152 с.

ПРОБЛЕМА СТИГМАТИЗАЦІЇ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА В РОБОТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА

Нагорна Анастасія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Стигматизація – це навішування соціальних ярликів. Особу з надлишковою масою тіла більшість людей вважає слабкою, лінивою, позбавленою сили волі, неуспішною [4]. Хоча проблема стигматизації надлишкової маси тіла у вітчизняній фітнес-індустрії є латентною, її існування яскраво демонструється самою ж індустрією. У рекламній продукції фітнес-центрів, клубів надлишкова маса тіла часто подається у вигляді чогось комічного, зазвичай з негативним підтекстом. Клієнти з надмірною масою тіла часто відчують на собі пересуд інших клієнтів клубу, а також своїх же фітнес-тренерів. Вкрай чутливими до даної проблеми є жінки, які за деякими дослідженнями відмовляються відвідувати фітнес-клуби через так званий фактор «сорому» [6]. Поряд з цим фітнес-тренери, як правило, не усвідомлюють існуючу в їх практиці проблему стигматизації надлишкової маси тіла, її актуальність та важливість для клієнта. Це призводить до некоректності цілей занять фітнесом, демотивації, відсутності або зниження показників ефективності, несистематичності у відвідуванні, нерідко – і повній відмові від занять. Вчені вказують на незадовільну тенденцію: через 5 років ефективність досягнутих результатів як в плані редукції тіла, так і в плані функціональних показників зберігається лише у 10% випадків [5]. В кінцевому результаті це стає передумовою подальшого збільшення надлишкової маси тіла серед населення, розвитку хвороби ожиріння та супутніх їй інших неінфекційних хронічних захворювань.

Результати дослідження. Розуміння проблеми стигматизації надлишкової маси тіла в сфері фітнесу є стратегічно важливим. З точки зору теорії та методики фізичного виховання концепція мотивації базується на біологічних та соціальних чинниках [3]. Таким чином соціальна детермінанта стигматизації надлишкової маси тіла входить до 50% частки чинників, що так чи інакше формують мотивацію. Мотивація базується на мотиві – тобто на усвідомленій причині активності людини, спрямованій на досягнення мети [3]. У визначені мотивів до занять як для тренера, так і для особи з надлишковою масою тіла, на думку автора, важливо відійти від мотиву корекції надлишкової маси тіла як такого, змінивши ракурс акцентів на корекцію способу життя, які привели до появи надлишкової маси тіла. Тобто акцент повинен бути зміщений на оздоровлення. Загальновідомим є негативний вплив існуючої проблеми гіподинамії на показники маси тіла. Стресованість сучасного життя лиш посилює негативну тенденцію до збільшення маси тіла серед населення і, разом з тим, надлишкова маса тіла для багатьох людей сама по собі стає додатковим джерелом стресу. Поряд з цим доведеним є позитивний вплив фізичних вправ на подолання (компенсацію) сучасного гіподинамічного стилю життя та, разом з тим, зміцнення стресостійкості. Питанню позитивного впливу фізичних вправ на корекцію надлишкової маси тіла присвячений широкий ряд досліджень [1, 2, 5].

На думку автора, цілі до занять повинні бути визначені в рамках покращення фізичних якостей та рівня фізичного здоров'я. Важливим є коректне інформування клієнта, що надлишкова маса тіла є наслідком незбалансованого способу життя, тому такими важливими є саме нормалізація способу життя, а не фанатичне позбавлення надлишкової маси тіла. Такий підхід, на думку автора, сприятиме регулярності відвідувань через донесення важливості рухової активності в комплексі заходів з нормалізації якості життя; профілактиці демотиваційної поведінки (в тому числі і припинення занять) через відсутність зниження маси тіла як головного індикатора, а в багатьох випадках – єдиного індикатора ефективності тренувань для клієнта; нормалізації харчової поведінки та профілактиці харчових зривів через зміщення акценту зі схуднення на оздоровлення. В сукупності зміщення акценту зі схуднення на оздоровлення дозволить вирішити ряд соціальних проблем, які породжує стигматизація надлишкової маси тіла в суспільстві – наприклад стрес, упереджене ставлення, дискримінація, тенденцію до збільшення надлишкової маси тіла серед населення, та методичних – забезпечення ефективності виконання програм тренувань, покращення рівня інформованості як тренера, так і клієнта, сприятиме формування фізичної культури серед населення.

Висновок(ки). Викладений матеріал покликаний озвучити існуючу проблему стигматизації надлишкової маси тіла у сфері фітнесу. Подальше вивчення та дослідження вимагає наявності більшої кількості опрацьованих даних для чіткого окреслення проблеми та визначення шляхів її вирішення.

1. Thomas JG, Raynor NA, Bond DS. Weight loss and frequency of body - weight self - monitoring in an online commercial weight management program with and without a cellular - connected 'smart' scale: a randomized pilot study *Obesity Science, Practice* published by John Wiley, Sons Ltd, World Obesity and The Obesity Society [Internet] 2017. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/osp4.132>.
2. Андреева ОВ, Нагорна АЮ. Використання інформаційних технологій у процесі проектування профілактично-оздоровчих занять жінок зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018;2:78-82.
3. Круцевич ТЮ, Курамшин ЮФ, Петровский ВВ, Линец ММ, Платонов ВН, Смолиус ГГ, Шитикова ГФ. *Теория и методика физического воспитания*. 2003. 446 с.
4. Мелехина АС. Стигматизация ожирения. *Вопросы питания*. 2018;87(5):101-102.

5. Нагорна АЮ. Корекція надлишкової маси тіла жінок зрілого віку в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2021. [цитовано 2021 Вер 06]. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/dysertaciya_nagorna_1.pdf.
6. Результати всеукраїнського опитування «Ставлення жінок до здорового способу життя [Інтернет]. Київ: Fitnessconnect; 2018. Доступно: <https://old.fitnessconnect.com.ua/022018-fitness-dlia-zhinok>.

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Омельченко Тетяна, Болотіна Альона

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

Вступ. Рухова активність є одним з найважливіших компонентів способу життя і поведінки школяра, яка визначається рівнем культури всього суспільства, організацією уроків фізичної культури у школах, індивідуально-типологічними особливостями і можливостями кожної дитини. Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості та здоров'я школяра є його достатня рухова активність.

Мета, завдання дослідження полягає у дослідженні ролі рухової активності у зміцненні здоров'я сучасних дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Результати дослідження. Рухова активність є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому віці. Без достатньої рухової активності не може нормально розвиватись і функціонувати організм людини. Природою в людині закладена потреба в рухах, в м'язовому зусиллі, а якщо потреба не задовольняється, обов'язково виникають тяжкі розлади здоров'я [1, с.38]. Так, за даними центру медичної статистики Міністерства охорони здоров'я України серед 228,3 тис. дітей від 0 до 17 років з виявленими порушеннями постави більш ніж 59% (135,2 тис.) це учні 2-8 класів [4].

Рухова активність - це будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію. Її обсяг протягом доби для окремої людини є постійною величиною. Спеціалісти підраховали, що для задоволення потреби в рухах дитина 6-7 років повинна робити щодня від 13,5 до 15тисяч кроків, 8-10 років- 15-20 тисяч, 11-14 років-20-25 тисяч кроків [3].

Після проведених науковцями ряду досліджень було встановлено, що при наявності уроку фізичної культури та передбачених «фізкультурхвилинок» плюс 15% на невраховану рухову активність: (дорога в школу та додому, активний відпочинок на перервах та у вільний час) тривалість рухового компоненту складає не більше 174 хв/добу (при середній добовій потребі 210-270 хв/добу), що становить лише 72% від гігієнічної норми рухової активності. В разі відсутності уроків фізичного культури в цей день тривалість рухового компоненту складає 125 хв/добу, а це лише 51% від належної рухової активності [1, с.62-63].

Сучасні хлопчики, дівчата-школярі, ті, для кого рухова активність є, перш за все життєвою необхідністю, рухаються недостатньо. Перехід з дошкільного закладу в школу супроводжується значним зниженням рухової активності дітей. За інформацією ГО Українській інститут соціальних досліджень ім. О. Яременка у молодших школярів довільна рухова діяльність (ходьба, ігри) займає тільки 16-19% часу доби, з них на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1-3%. Загальна рухова активність дітей зі вступом до школи зменшується майже на 50% [2]. При цьому, дослідники з питань фізичної культури вважають, що об'єм рухової активності за тиждень має становити для школярів-14-21 годин на тиждень[3]. Заохочення школярів до щоденної рухової активності є запорукою їхнього фізичного здоров'я.

За статистикою до 24 годин на тиждень учні приділяють комп'ютерним іграм. Ще

більш ускладнила цю ситуацію дистанційна форма освіти у навчальних закладах 2019-2021 років. Фахівці рекомендують школярам займатися трьома видами фізичної рухової активності: кардіо навантаження (швидка ходьба чи катання на велосипеді, роликах, ковзанах), зміцнення м'язів (гімнастика, віджимання, вправи на тренажерах), зміцнення кісток (стрибки на скакалці, біг). Наприклад, заняття в спортивних секціях і в деяких гуртках художньої самодіяльності (зокрема, танцювальних) цілком відповідають по інтенсивності й обсягу необхідним фізичним навантаженням. Деякі види рухової активності взаємозамінні.

Відповідно до рекомендацій ВООЗ 60 хвилин щоденної фізичної активності від помірної до високої знижує ризик розвитку неінфекційних захворювань, фізична активність є основною детермінантою витрат енергії і тому має вирішальне значення для обміну речовин і контролю над вагою [2].

В результаті проведення досліджень було виявлено взаємозв'язок між рівнем рухової активності і часом, що витрачається на роботу з різними гаджетами та перегляд телебачення дітьми молодшого та середнього шкільного віку. Зокрема, діти, які мають достатній рівень рухової активності, відвідують спортивні секції, чи гуртки, активно проходять вихідні дні, протягом дня витрачають до 2 годин, тоді, як діти, які не мають достатнього рівня рухової активності – до 3,5 годин для роботи за комп'ютером.

Отже, роль рухової активності у способі життя дітей молодшого та середнього шкільного віку полягає у профілактиці гіподинамії, захворювань органів зору та постави, так як зменшує кількість екранного часу дітей, а також сприяє гармонійному розвитку.

Висновки з результатів нашого дослідження підтверджують існуючі в літературі та вказують на актуальність даного дослідження і необхідність пошуку шляхів залучення дітей молодшого та середнього шкільного віку до систематичних занять руховою активністю.

1. Бойчук ЮД. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія. Харків: Вид. Рожко С. Г.; 2017. 488 с.
2. Балакірева ОМ. Міжнародний проект "Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді". "Health Behaviour School-aged Children" (HBSC).
3. Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація [Інтернет]. Доступно: <http://www.medycyna.sm.gov.ua/index.php/uk/1110-ryfddf>
4. Сайт центру медичної статистики Міністерства охорони здоров'я України [Інтернет]. Доступно: <http://medstat.gov.ua/ukr/statdanMMXIX.html>.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ З ВАДАМИ ІНТЕЛЕКТУ

Онопрієнко Юлія

Київський національний торговельно-економічний університет, м.Київ

Актуальність дослідження. Розвиток інклюзивної освіти, головна ціль якої передбачає рівний доступ та залучення усіх учасників навчального процесу, є перспективним та відносно новим напрямком освіти в Україні. Спеціальні школи та навчально-реабілітаційні центри, що займаються навчанням й створенням належних умов для розвитку дітей з різними вадами, досі не змогли остаточно вирішити проблему збереження та покращення здоров'я таких дітей. Саме тому удосконалення та забезпечення належного рівня фізкультурно-оздоровчої діяльності у допоміжних школах, формування цінності здорового способу життя у дітей з вадами розвитку є необхідною та вкрай актуальною темою досліджень в сучасній психології та педагогіці.

Результати дослідження. Першочергове значення у формування здорового способу життя в учня відіграє така наука як валеологія – наука про здоров'я, котра забезпечує розробку та реалізацію комплексних заходів з пропаганди здорового способу життя та

цінності здоров'я для людини. Концепція безперервної валеологічної освіти в Україні, розроблена Т.Є. Бойченком, Н.В. Водзюк, В.П. Горащуком, передбачає два напрямки своєї реалізації: пізнавальний та мотиваційний [1].

Як показує аналіз наукової літератури, спільне впровадження обох цих компонентів є виправданим, оскільки окрім того, що дитина має володіти інформацією про формування здорового способу життя, знань про фізичну культуру, негативний вплив паління, алкоголю, наркотиків, не менш важливою є і мотивація, спрямована на збереження та підтримку власного здоров'я. Для дітей мотиваційна складова має ще більше значення, оскільки саме вона є визначальною у поведінці дітей та їх бажанні вести здоровий спосіб життя [3].

Очевидно, що мотивація здорового способу життя в учнів з вадами інтелекту відрізняється від учнів загальноосвітніх шкіл. Однак в обох випадках основні мотиви здорового способу життя, які слід виховувати в школах, співпадають: зосередження уваги на особистісному значенні здоров'я для дитини, отриманні нею адекватної, цікавої та практичної інформації про здоров'я, вибір рішення про переваги здорового способу життя [2].

Окрім цього, на формування позитивного ставлення учнів з вадами інтелекту до здоров'я впливають також інші чинники: узгодженість у діях всіх педагогічних працівників навчального закладу, особистість педагога, комплексний підхід (залучення лікарів, психологів, інших спеціалістів), превентологічні програми, які враховують особливості психічного та фізичного розвитку таких дітей.

Як зазначає І. М. Шишова, рівень здоров'я учнів з вадами інтелекту є досить низьким, при цьому таким учням властиві не лише проблеми інтелектуального характеру, а й розлади опорно-рухової системи, низька опірність організму до різноманітних вірусів та інфекційних захворювань [4].

Дослідження ефективності засобів формування здорового способу життя учнів з вадами інтелекту показують, що на першому місці є фізична культура [3]. Не менш ефективним, але поки новим та перспективним, є поєднання занять з фізичної культури з елементами музично-терапевтичної педагогіки. Важливим є також систематичний підхід щодо впровадження фізичних вправ як протягом навчального дня, так і у вихідні дні та на канікулах.

Слід також зазначити, що для розумово відсталих учнів вкрай актуальним є не тільки розвиток рухової активності у процесі фізичного виховання, а й виховний компонент [2]. Так, часто на практиці педагог може недооцінювати значення фізичного виховання, що призводить до певного протиріччя: з одного боку існує об'єктивна потреба в оновленні шкільної системи фізкультурної діяльності для конкретних цілей та задач з групою дітей, які мають вади інтелекту, а з іншого – суб'єктивне недооцінювання педагогом значення фізичного розвитку та його впливу на розвиток інтелектуальний.

Висновок. Формування здорового способу життя в учнів з вадами інтелекту є одним із першочергових завдань валеології та концепції безперервної валеологічної освіти в Україні. Задля досягнення цієї цілі, передусім, школи мають послуговуватись системним та комплексним підходом, впроваджуючи таку програму фізичної діяльності, яка буде не лише враховувати особливості дітей з вадами інтелекту, але й вирішувати ті проблеми, що найбільш актуальні саме для цієї групи учнів (розлади опорно-рухової системи, невідповідність психічного, фізичного та інтелектуального розвитку). Педагогічний процес повинен бути спрямований не лише на навчання дітей про здоров'я, переваги здорового способу життя, але й мати виховний та мотиваційний характер. Саме комплексний підхід і є основною умовою та запорукою в успішному формуванні здорового способу життя та здоров'я як цінності в учнів з вадами інтелекту.

1. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи до досліджень і шляхи їх розвитку в Україні: зб. науково-практичних статей. Оржеховська ВМ, редактор. Київ: МАГІСТР; 1999. 120 с.

2. Демченко ОІ. Формування здорового способу життя у підлітків з інтелектуальними порушеннями. В: Титаренко ВП, Хлопов АМ. Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика: збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітнім Дням цивільної оборони та охорони праці; 2020 квіт 23-24; Полтава. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка; 2020. С. 187-189.
3. Коган ОВ. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя в учнів з вадами інтелекту. Проблеми сучасної психології. 2013;22:237-249.
4. Шишова ІМ. Інноваційні методи та форми організації анти наркотичної роботи у спеціальній школі. Дефектологія. 2002;9:26-29.

**Науковий керівник
доктор психол. наук,
професор Позднишев Є.В.**

ХАРАКТЕРИСТИКА СТИЛІВ ВОРКАУТА ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ У СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ

Оробець Іван, Дмитрів Роман

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Питання про формування у підлітків ціннісного ставлення до свого здоров'я, здоров'я оточуючих його людей, отримання необхідних знань про здоровий спосіб життя, прагнення вести здоровий спосіб життя і виховання в собі негативного ставлення до шкідливих звичок є не тільки актуальним, але й одним із найважливіших для підростаючого покоління. Здоров'я підростаючого покоління і розробка ефективних заходів, спрямованих на його зміцнення, в даний час – є однією з найважливіших соціальних завдань.

Воркаут – один із універсальних засобів фізичного виховання. Він являє собою систему специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою навчання, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок. Завдяки доступності, ефективності та емоційності вправ на заняттях гімнастикою найкращим чином вирішуються завдання, типові для фізичного виховання в цілому.

Результати дослідження. Вправи воркауту є одним із засобів спеціальної і загальної фізичної підготовки з багатьох видів спорту. Серед різних фізичних вправ елементів воркауту найважливіше місце належить гімнастичним вправам. Вони мають значення підготовчих до окремих видів спорту та спортивних вправ і використовуються як допоміжні – для розв'язання певних завдань на будь-яких заняттях (для розминки, дихальні вправи, для розслаблення м'язів).

Автори Фоменко О. В., Школа О. М., Фоменко В. Х. зазначають, що вплив фізичних вправ воркауту багатобічний, зумовлений чисельними факторами і залежить від того, які вони, для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я), як застосовуються рухи та як і за яких умов виконуються (методика навчання і виховання).

Датою виникнення самого воркауту (workout з англ. «тренування») як окремого напрямку вважають 2008 рік. Поширений він серед країн колишнього СРСР, у т. ч. в Україні. На заході ж подібні заняття наразі в основному відомі під назвою «Ghetto Workout».

Класифікація воркауту включає три основних напрямки (стилю):

1. Street Workout (з англ. «Вуличне тренування») – різновид, при якому в основному тренуються виконувати різноманітні елементи, поступово вивчаючи нові, ускладнюючи і доводячи до досконалості старі.
2. Ghetto Workout (з англ. «Гетто тренування») – напрямок воркауту, коли наголос ставиться на тренування силових показників, тобто збільшення числа можливих

повторів в окремих вправах (різні види підтягувань, віджимань) або часу виконання статичних вправ (затримка тіла в будь-якому положенні, яка вимагає зусиль). Але є також визначення Гетто воркаута, як заняття, яке розвиває ще й мислення; мається на увазі можливість тренувань на різних конструкціях в будь-яких умовах і в будь-якому місці.

3. Handstand (з англ. «Ручна стійка») – додатковий різновид воркаута, при якому тренування присвячуються стійкам і ходьбі на руках, згинанні/розгинанні рук в стійках, силовим виходам в стійку (спічагам), підстрибуванням на руках тощо.

Можна також зустріти й інші класифікації. Наприклад, вулична (дворова) гімнастика іноді розглядається, як один із різновидів воркаута. Молодь, яка займається вуличною гімнастикою, розвиває необхідні фізичні якості, підвищує рівень фізичної підготовленості, а також виховує сміливість і рішучість при виконанні складних гімнастичних вправ. У деяких випадках до воркауту відносять і джимбарр (Gimbarr).

Слід зауважити, що займаючись воркаутом, більшість вправ можна виконувати самостійно без допомоги тренера, переважно на вуличних гімнастичних конструкціях (перекладина, бруси, горизонтальні та вертикальні сходи, вкопані колеса, лавки тощо), а також без будь-якого додаткового обладнання, використовуючи вагу свого тіла.

Висновки. Таким чином, ми можемо зробити висновок що воркаут є чудовим засобом для розвитку і зміцнення організму, розвитку дисципліни і самоконтролю. Існує три основних напрямки воркауту, кожен із яких є видовищним, доступним практично для будь-якої людини та має ряд інших переваг, серед яких розвиток морально-вольових якостей.

1. Салямін ЮМ, Терещенко ІА, Прокопюк СП, Левчук ТМ. Гімнастична термінологія: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2010. 144 с.
2. Фоменко ОВ, Школа ОМ, Фоменко ВХ. Воркаут. Основи техніки і методика навчання: навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В.; 2018. 165 с.
3. Плюснина Дарья. Воркаут – это же так просто!; исследовательская работа, 2017.

Науковий керівник:
к.н. фіз. вих та спорту,
викладач Дмитрів Р.В.

ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО РОЗУМІННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІЮ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Панченко Карина

**Інститут підготовки юридичних кадрів для Служби безпеки України Національного
юридичного університету імені Ярослава Мудрого, м. Харків**

Актуальність дослідження. Однією з провідних особистісних функцій людини є ставлення до власного здоров'я як найважливіший фактор реалізації життєвого завдання та досягнення мети. Виховання здорового способу життя – процес тривалий і дуже трудомісткий, який передбачає тверду силу волі, відповідальність. Цей процес необхідно починати з народження і дотримуватися протягом усього життя.

Результати дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства, загострення соціальної напруженості і погіршення екологічних характеристик середовища проживання людини вимагають постійної підготовки особистості до динамічно мінливих умов існування. Звідси зростають вимоги до адаптаційних здібностей організму людини, рівні здоров'я та його ресурсів [4]. У зв'язку з цим функції освітніх установ не зводяться тільки до озброєння учнів знаннями відповідно до навчального плану – диктується необхідність актуалізації

мотиваційної сфери випускників до здорового способу життя, входження особистості в складні, часто несприятливі життєві ситуації, необхідність розвинути в них здатність протистояти негативним факторам, що руйнують здоров'я [1]. Під мотивацією здорового способу життя ми розуміємо цілісну систему усвідомлених спонукань, індивідуальних проявів особистості (моральних, духовних, фізичних) в різних сферах життєдіяльності.

Найбільш повно взаємозалежні відносини між способом життя і здоров'ям виражаються в концепції «здорового способу життя» – ця концепція є основою науки «валеології» – інтегративної науки про формування, збереження, реабілітацію та зміцнення здоров'я, фактори, які визначають і руйнують його.

Стан здоров'я зростаючого покоління – найважливіший показник благополуччя суспільства і держави, що відображає не тільки справжню ситуацію, а й дає точний прогноз на майбутнє [3]. Трудові ресурси країни, її безпека, політична стабільність, економічний добробут і морально-етичний рівень населення безпосередньо залежать від стану здоров'я дітей, підлітків, молоді.

Під здоров'язберігаючим середовищем розуміється комплексна програма, яка базується на відповідній соціальній інфраструктурі певного типу і включає в себе освітні, виховні, медичні, адміністративно-управлінські та інші форми роботи щодо забезпечення здоров'я молоді в процесі освіти.

Наразі існує ряд актуальних проблем, які тим чи іншим чином призупиняють ефективну роботу викладачів щодо залучення студентів, учнів, підлеглих до активних занять спортом і дотримання здорового способу життя [2]. Дані прогалини у цьому процесі зумовлені недостатнім розвитком галузі, відсутністю замотивованості або проінформованості молоді стосовно важливості та необхідності обрання активного та здорового використання вільного часу або зацікавленості під час обов'язкових навчальних занять фізичною підготовкою. Основними факторами, що зупиняють процес оздоровлення та мотивації до активних занять спортом, є:

- практично відсутній процес інтеграції діяльності медичних, освітніх, культурно-дозвілєвих та правоохоронних органів по формуванню освітнього середовища, що створює умови для збереження і поліпшення основних компонентів здоров'я молоді і сприяє виробленню в них усвідомленої, вмотивованої потреби в здоровому способі життя;
- у сучасній молоді немає цілісного розуміння сутності здорового способу життя;
- турбота про здоров'я зростаючого покоління в сучасній системі освіти і виховання побудована без урахування основних принципів науки про складові здоров'я та його забезпечення;
- відсутня цілеспрямована науково-організована система підготовки фахівців, які використовують здоров'язберігаючі мотивації у педагогічному процесі;
- наявні моделі навчально-виховного процесу в більшості випадків не відповідають вимогам системності, послідовності та доступності, оскільки в них основний акцент робиться на знання, вміння і навички, а не на самого суб'єкта виховання – людину;
- не проводиться моніторинг про реальний стан здоров'я студентської молоді за основними компонентами здоров'я і розкриття соціальних, психолого-педагогічних причин його погіршення;
- законодавча і нормативна база щодо охорони здоров'я зростаючого покоління не забезпечує координацію дій державних і місцевих органів, правоохоронних, лікувально-профілактичних, освітніх структур і установ;
- не виділяються необхідні кошти на достатнє фінансування існуючих програм формування здорового способу життя та розвиток мережі оздоровчих послуг.

Сьогодні існує чимало моделей і програм формування здорового способу життя сучасної молоді на державному і регіональному рівні, але аналіз наукової літератури показує, що є певні протиріччя і труднощі в організації цієї діяльності [5]. З одного боку, ми

спостерігаємо недостатню увагу різних структур і відомств до проблеми організації відпочинку і оздоровлення студентської молоді, з іншого боку, недостатня активність самих студентів щодо застосування сучасних оздоровчих технологій, які сприяють залученню до основ здорового способу життя.

У даний час система сучасної освіти повинна вирішувати проблему збереження здоров'я людини і створювати необхідні умови для підвищення рівня здоров'я у них. Гостра необхідність в забезпеченні умов збереження і зміцнення здоров'я молоді. Існує необхідність в розробці психопрофілактичних і корекційних програм [6].

Висновки. Отже, таким чином, можна сказати, що у сучасному розумінні здоровий спосіб життя розуміється як стандартні способи і форми повсякденного культурного життя особистості, які об'єднують цінності, норми і значення регульованої діяльності та її результати, які зміцнюють адаптивні можливості організму і сприяють до необмеженого (повного) здійснення соціальних, освітніх, трудових і біологічних функцій. Це підкреслює його нерозривний зв'язок із загальною культурою особистості, яка служить критерієм оцінки шляхів її існування, фундаментального рівня біологічного життя і її соціальних практик. Орієнтація на цінності є характерною рисою життєдіяльності людини з урахуванням задоволення матеріальних і духовних потреб. Об'єктивність як ціннісна властивість міститься в предметно-практичній діяльності індивіда, її способі життя. Враховуючи всі актуальні проблеми щодо розвитку інституту спорту та залучення молоді до ведення активного способу життя, можна врегулювати дані питання шляхом аналізу студентів окремого навчального закладу або учасників, кола осіб, що займаються спортом у секціях; залучення спеціалістів для роз'яснення вищезазначеним особистостям важливості ведення активного та здорового способу життя, наслідків пасивної поведінки у цій сфері; вдосконалення нормативно-правової бази щодо охорони здоров'я зростаючого покоління та покращення фінансування відповідних установ та організацій.

1. Аносова МВ. Аналіз уроку з позиції здоров'язбереження. Педагогіка і психологія здоров'я. 2003:14-16.
2. Брехман ИИ. Валеология – наука и здоровье. Москва: Физкультура и спорт; 1990. 206 с.
3. Виноградов ЕН. Основы физической культуры и здорового способа жизни. М.осква; 1998. 506 с.
4. Воскресенский ВА. Здоровый способ жизни и гигиеническое воспитание подростков. Москва: Знания; 1987. 83 с.
5. Шепеленко ТВ, Буц АМ, Бодренкова Ю. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ; 2018. 125 с.
6. Татарникова ЛГ. Педагогическая валеология. Санкт-Петербург: Петроградский и КО (PETROC); 1995. 348 с.

Наук. керівник:
викладач Пономарьов В.О.

ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ З СТРЕСОМ У ПРАЦІВНИКІВ МИТНОЇ СЛУЖБИ

Позднишев Євген

Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ

Актуальність дослідження. Сьогодні діяльності співробітників митної служби характеризується: численними контактами у соціально невизначених умовах, які пов'язані, насамперед, із специфічним контингентом; емоційною та інтелектуальною напругою; нерегулярною зміною чергувань; підвищеною активністю психічних функцій; проявами несприятливого психологічного мікроклімату у групах, які тривалий час перебувають в умовах підвищеної відповідальності за прийняте рішення.

Все це обумовлює появу соціально складних ситуацій, які вимагають від співробітника митної служби стресостійкості. Проблема боротьби з стресом у працівників митної служби є вельми актуальною і важливо знати ефективні методи зняття стресу.

Результати дослідження. Дослідники виділяють наступні причини виникнення стресу у представників митних органів: низький професійний рівень, необхідний для якісного виконання посадових обов'язків; відсутність зацікавленості до виконуваної діяльності; низький рівень стресостійкості; високий рівень відповідальності за прийняті рішення; надмірне трудове навантаження; поведінка об'єктів спостереження, що викликає стрес; дефіцит часу; велика кількість непередбачених ситуацій; високий рівень психологічного тиску у вигляді шантажу, підкupu працівників митних органів; стресогенні події за межами трудової діяльності.

Дослідник Подляшаник В.В. виділив 18 типових соціально складних ситуацій, характерних для діяльності особового складу оперативних підрозділів української митниці. До найбільш важливих належать: перевірка документів при отриманні повідомлення про підозру в порушеннях митних правил; значне перевищення кількості товару; виявлення наркотичних засобів та зброї у транспортному засобі переміщуваного через кордон; небезпека для здоров'я і життя.

Стресостійкість визначається сукупністю особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності, що оточують і свого здоров'я. Поведінка посадових осіб митних органів залежить від ситуації, в якій вони знаходяться. Якщо вони втратять контроль управління даною ситуацією, то сама ситуація почне керувати ними.

Фахівці пропонують наступні способи релаксації, які віднімуть не більше ніж 10 хвилин: спокійно посидіти у кріслі або на дивані, розслабитись; повільно (не швидше чим за 10 хвилин) випити міцного чаю або кави; увімкнути свою улюблену музику, насолоджуватися нею; спокійно поговорити зі своїми близькими за чашкою чаю або кави на абстрактні теми; полежати у ванні з теплою водою; недовга вечірня пробіжка (10 хвилин) також допоможе зняти стресову напругу; на користь піде прогулянка на свіжому повітрі.

Даремні роздуми дуже часто призводять до виникнення неприємних думок, негативних почуттів по відношенню до себе і заниженої самооцінки. Навіть якщо неможливо уникнути цих непотрібних думок, спроба заповнити мозок чимось більш приємним може виявитися ефективною. Це може бути будь-яка фізична активність, яка займе вашу увагу - прогулянка, домашня робота, невелику подорож або екскурсія.

Зупинимся на ходьбі як засобу боротьби з стресом у працівників митної служби. Для ходьби потрібне мінімальне обладнання: хороша пара взуття. В основному, це стосується не лише прогулянок, а й приватного та професійного повсякденного життя. З гарним взуттям людина почувається краще, а рухатися стає веселіше. Занадто тісне або погано взуття завжди є фактором стресу, воно абсолютно заборонене у спорті.

Найкраще ходити вдень, коли ноги легкі та набрякли. Ось чому знадобиться розмір на один більший, ніж зазвичай, можливо навіть на два, залежно від виробника. Одяг повинен бути еластичним і дихаючим, щоб людина могла вільно рухатися і не мати холодного поту на шкірі.

Для початківців рекомендують інтервальні тренування, які також підходять для людей з надмірною вагою та нестачею базової підготовки. Потрібно визначити свій поточний рівень фізичної підготовки і почати тренуватися. Виберіть хороший маршрут, який вам подобається, і який не буде надто брудним навіть у негоду. Там ви тренуєтесь три - чотири рази на тиждень. 1 – 6 тиждень: почніть тренування із загальної тривалості 30 хвилин. Ви починаєте з 2 хвилин спокійної ходьби. Потім переходите на швидку ходьбу протягом 5 хвилин. Тепер чергуйте між 2-хвилинними перервами від ходьби та 5-хвилинними фазами ходьби, поки не закінчиться 30 хвилин. Потім продовжуєте ходити, поки пульс не нормалізується. З 7 по 12 тиждень Ви продовжуєте тривалість свого маршруту до 45 хвилин. Тиждень 12: ви перебуваєте в дорозі вже 60 хвилин. Ви ходите спокійно 5 хвилин, а швидко - 20 хвилин. З 13 по 20 тиждень ви ходите 45 хвилин без перерви. Якщо у вас задишка, перейдіть на графік 12 -го тижня. На протязі 21-25 тижнів: ідіть 60 хвилин без перерви.

Висновок. Особливості професійної діяльності вимагають від співробітника митної служби наявності стресостійкості. Здатність розв'язати ним соціально складну ситуацію значною мірою залежить від наявного емоційного ресурсу та особливостей самого суб'єкта митної діяльності. З метою підтримки свого психологічного стану у нормі він повинен володіти різноманітними способами релаксації. Одним з найпростіших та ефективних способів релаксації є ходьба. Вона може стати м'яким попереднім кроком до бігу підтюпцем.

1. Подляшаник ВВ. Психологічна інтерпретація соціально-складних ситуацій в діяльності співробітників митної служби. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Максименко СД, редактор 2007;IX(1):344-349.
2. Стресс в деятельности должностных лиц таможенных органов: причины возникновения и способы снятия. [Интернет]. Доступно <https://www.referat911.ru/Management/stress-v-deyatelnosti-dolzhnostnyh-lic/37889-1310823-place3.html>.
3. Ingo F. Power durch Pause - Stress stoppen, richtig abschalten, kraftvoll neu starten [[Internet]. Available from: https://www.youtube.com/watch?v=-9Cs_GvHKwA.

РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ І ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО ПІДВИЩЕННЯ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Романюк Олег, Воровський Владислав, Дорошенко Дмитро
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського,
м.Вінниця

Актуальність дослідження. Про необхідність підвищення рівня рухової активності дітей і підлітків як одного з основних факторів виховання здорового підростаючого покоління неодноразово відзначали багато фахівців [3; 4 та ін.]. Особливо гостро окреслена проблема постала в результаті пандемії Covid-19, що супроводжується обмеженням роботи спортивних клубів, переведенням учнів на дистанційний формат навчання тощо [5]. У таких умовах одним з основних завдань вчителя фізичної культури є формування у підлітків свідомого ставлення до власного здоров'я та потреби в руховій активності. Це стає можливим за умови залучення школярів до цікавих для них видів спорту та рухової активності.

Результати дослідження. Аналіз літератури показав, що на сучасному етапі серед підлітків і молоді все популярнішим стає використання в повсякденному житті різноманітних фітнес-браслетів і спортивних годинників, які надають мінімальну інформацію про добовий рівень рухової активності за допомогою відповідних додатків [2]. Разом з тим, зважаючи на їх велику різноманітність, для визначення добового рівня рухової активності ми провели опитування серед школярів 7 класів (табл. 1).

Таблиця 1

Середній добовий рівень рухової активності хлопчиків і дівчаток 7 класів

Учнів 7 класів	Рівень рухової активності, хв				
	Базовий	Сидячий	Малий	Середній	Високий
Хлопці (n=28)	537,2±2,4	315,4±4,5	441,8±5,7	78,7±3,8	66,9±4,8
Дівчата (n=31)	549,5±3,1	280,4±5,8	516,2±7,9	61,5±3,5	32,4±3,6

Порівняння отриманих даних з результатами попередніх досліджень [1; 3 та ін.] підтверджує малорухливий спосіб життя підлітків і необхідність його підвищення. Зважаючи на такі результати, важливо залучати школярів до цікавих для них видів рухової активності. Дані анкетування показали, що серед включених до навчальної програми варіативних модулів хлопчики найбільше віддають перевагу саме спортивним іграм – так відповіли 29,5 % респондентів. Дівчат більше цікавлять варіативні модулі «Гімнастика», «Аеробіка» та ін. Разом з тим, серед опитаних дівчат 18,4 % обрали спортивні ігри.

Беручи до уваги результати опитування варто відзначити, що впровадження варіативних модулів зі спортивних ігор знаходить інтерес у підлітків. Зважаючи на це, важливо окрім таких традиційних видів спорту як футбол, волейбол і баскетбол, пропонувати на вибір учням такі сучасні альтернативи як флорбол, бадмінтон, міні-футбол, стрітбол тощо. Цьому також сприяє розбудова мережі багатофункціональних спортивних майданчиків, що дозволяє підліткам займатися цікавим для них видом спорту та рухової активності й у позанавчальний час у якості активного відпочинку.

Висновок. В умовах зниження рухової активності дітей і підлітків важливо на уроках фізичної культури залучати учнів до сучасних видів спортивних ігор, що дозволить школярам займатися цікавим для них видом спорту та рухової активності самостійно на відкритому повітрі в поза навчальний час.

1. Дубинська ОЯ, Петренко НВ. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: монографія; 2016.
2. Дяченко А, Кульчицька І, Антонюк А. Підвищення мотивації до занять руховою активністю студентів на основі використання фітнес-додатків. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021;11(30):55-66.
3. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді; 2011.
4. Рингач НО. Здоров'я учнівської молоді: соціологічний аспект. Україна. Здоров'я нації. 2011; 3:18-24.
5. Chan WK, Leung KI, Ho CC, Wu CW, Lam KY, Wong NL, Chan CYR, Leung KM, Tse ACY. Effectiveness of online teaching in physical education during COVID-19 school closures: a survey study of frontline physical education teachers in Hong Kong. Journal of Physical Education and Sport. 2021;21(4):1622-1628. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.04205>.

Науковий керівник:
канд.наук з фіз.вих.і спорту,
доцент Щепотіна Н.Ю.

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Счастливец Віктор

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

Актуальність дослідження. Якісна підготовка молодих фахівців передбачає, перш за все, підвищення якості і ефективності всього процесу навчання у вищому навчальному закладі. На сьогодні гостро стоїть питання пошуку нових форм організації навчального процесу і вдосконалення методики навчання. Корегування засобів і методів навчання має бути пов'язане із зниженням рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості хлопців та дівчат.

Життєві домагання майбутніх фахівців з правоохоронної діяльності як соціально-психологічний механізм самоздійснення і саморозгортання особистості, дозволяють моделювати бажане майбутнє відповідно до осмислених поставлених життєвих завдань і соціальних очікувань. Мотиваційно-ціннісні характеристики життєвих домагань відображають мотивацію досягнення, ієрархію цінностей і сфер самореалізації, особистісні смисли професійної діяльності, життєві цілі і рівень їхньої осмисленості тощо. Операційно-регуляційні характеристики життєвих домагань майбутніх правоохоронців відображають їх ефективну самостійність, надійність і гнучкість, гендерно-рольові стереотипи та співвіднесені з ними професійні й соціальні роль [1-2].

Результати дослідження. Для хлопців та дівчат мотиваційна тенденція до досягнення успіху, при чому їх результати значущо не відрізняються ($15,14 \pm 2,19$ у хлопців, $15,42 \pm 2,44$ у дівчат). Для 3-го курсу характерно пониження результатів до $13,71 \pm 2,81$ у хлопців та $13,51 \pm 4,31$ у дівчат, що показує наближення до невизначеної тенденції між орієнтованістю на успіх та уникненням невдачі з переважанням першої. Однак на 4-му курсі у дівчат результат стає ще нижчим – $13,22 \pm 3,35$ та значно відрізняється від результатів на 1-му курсі.

Таким чином, хлопці 4-го курсу є більш орієнтованими на успішність та професійне зростання та готові ставити перед собою довгострокові, проміжні й близькі цілі, прагнуть застосувати стратегію й тактику їх досягнення, порівняно з дівчатами, які більш орієнтовані

на зовнішній бік процесу навчання, орієнтований на формальний успіх, досягнення оцінного результату.

Проведений аналіз емпіричних даних показав, що для хлопців 1-го курсу у ієрархії цінностей найбільш актуальною є досягнення ($49,71 \pm 4,34$), високе матеріальне становище ($48,43 \pm 4,76$), духовна задоволеність ($47,85 \pm 4,56$), активні соціальні контакти ($47,14 \pm 2,54$). Найменш виразною цінністю є креативність ($41,71 \pm 5,84$) [2].

Тому для хлопців найбільш важливими є цінності: постановки й вирішення конкретних життєвих завдань як головних життєвих факторів, звертання до факторів матеріального благополуччя як головному сенсу існування, керівництво моральними принципами, установлення сприятливих відносин у різних сферах соціальної взаємодії, розширення своїх міжособистісних зв'язків, реалізація своєї соціальної ролі.

Для дівчат найбільшу цінність становить збереження індивідуальності ($49,14 \pm 4,12$), духовна задоволеність ($46,89 \pm 4,86$), досягнення ($45,42 \pm 7,21$), активні соціальні контакти ($45,23 \pm 6,33$). Найменш виразною цінністю є креативність ($39,12 \pm 4,47$). Це свідчить, що дівчата насамперед керуються такими цінностями як: перевага власних думок поглядів, переконань над загальноприйнятими, захист своєї неповторності й незалежності, керівництво моральними принципами, постановки й вирішення конкретних життєвих завдань як головних життєвих факторів, установлення сприятливих відносин у різних сферах соціальної взаємодії, розширення своїх міжособистісних зв'язків, реалізація своєї соціальної ролі.

Результати дослідження локусу контролю майбутніх фахівців з правоохоронної діяльності показали у загальному зниження рівня інтернальності у курсантів обох статей з переходом на старші курси. Так, за шкалою загальний рівень інтернальності досліджуваних показав, що у курсантів хлопців на 1-му курсі проявився інтернальний локус контролю ($27,85 \pm 5,08$), що свідчить про їх відповідальність за діяльність, за відсутності зовнішнього контролю, розгляд значимих подій як результат власних зусиль. У дівчат на 1-му курсі також проявляється інтернальність, вони демонструють стійкість до зовнішніх соціальних впливів, мають свою точку зору, здатні ефективно використовувати свій час, як і хлопці мають конкретні цілі навчально-професійної діяльності. Загальна інтернальність хлопців 2-го курсу знижується до межового рівня.

Рівень інтернальності у професійній діяльності курсантів-хлопців 1-го курсу є високим ($12,14 \pm 3,38$), що свідчить про їх націленість на конкретну мету навчальної діяльності та їх важливість у майбутній професійній діяльності. У дівчат на 1-му курсі цей показник є дещо нижчим ($10,43 \pm 2,43$) та майже не змінюється на 3-му ($10,75 \pm 2,1$). У хлопців цей показник значно знижується на 3-му курсі ($8,57 \pm 2,05$, ра потім зростає до середнього рівня на 4-му курсі ($9,14 \pm 2,19$).

За шкалою готовності до самостійного планування, здійснення діяльності і відповідальності за неї курсанти-хлопці показали поступове зниження показника від високого рівня на 1-му курсі ($6,01 \pm 1,46$) до рівня вищого за середній на 3-му ($5,29 \pm 1,38$) [3-4].

Висновки. Отже, мотиваційно-ціннісних характеристик життєвих домагань майбутніх фахівців з правоохоронної діяльності показало, що протягом навчання у хлопців відбувається підвищення мотивації досягнення успіху, а у дівчат цей показник знижується. Провідними цінностями хлопців стають високе матеріальне становище, досягнення, саморозвиток та активні соціальні контакти, у дівчат – саморозвиток, духовна задоволеність, власний престиж та креативність. Для реалізації цих цінностей хлопці обирають навчання та професійну сферу, а дівчата ще й сімейне життя. У дівчат на відміну від хлопців спостерігається тенденція до зниження показників смисложиттєвих орієнтацій з переходом на старші курси.

Результати дослідження операційно-регуляторних характеристик життєвих домагань показало, що для майбутніх правоохоронців хлопців характерним є підвищення тенденції щодо звернення до стереотипного вирішення проблемних ситуацій під час оволодіння

фахом, що свідчить про закріплення їх статево-рольових образів у самосприйнятті та узгодження їх з соціально встановленими суспільними нормами, хлопці свідомо прагнуть відповідати таким соціальним експектаціям. У майбутніх правоохоронців дівчат підвищується закріпленість у самосприйнятті статево-рольових образів, узгоджених з соціально встановленими суспільними нормами, лише відносно їх гендерних ролей та соціального оточення, а стосовно власного майбутнього та життєвих цілей відбувається зниження свідомого бажання відповідати цим соціальним експектаціям. Така динаміка може бути пояснена специфічністю професійної діяльності, якою вони оволодівають під час навчання, що закономірно в контексті досліджень професійної придатності та здібностей особистості до різних видів діяльності, правоохоронної у тому числі. Разом з тим відбувається загальне зниження інтернальності майбутніх правоохоронців обох статей, та як наслідок їх здатності до саморегуляції.

1. Ластовкін ВА, Гуржий ОС. Проблеми підготовки, формування та розвитку фахівців фізичної культури. В: The 14 th International scientific and practical conference «Actual problems of science and practice»; 2020; Stockholm. Stockholm. P 435-437.
2. Ластовкін ВА, Гончаренко ГП. Розвиток фізичної витривалості здобувачів вищої освіти зі спеціальності правоохоронна діяльність при зайнятті кікбоксингом. В: Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної on-line конференції; 2020. С. 242-243.
3. Чоботько П, Ластовкін ВА, Счастливец ВІ. Обґрунтування розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності під час пандемії COVID-19. В: Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції; 2021. С. 203-205.
4. Платонов ВН. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Москва: 2005. 820 с.

ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНА ВЗАЄМОДІЯ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ, ЯК ОСНОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Терещенко Людмила
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

Актуальність дослідження. Одним із головних завдань шкільної освіти є створення й підтримка психологічних умов, що забезпечують повноцінний психічний і особистісний розвиток кожної дитини, а також формування компетентної, соціально зрілої, творчої особистості, якій притаманне почуття власної гідності, яка поважає права і свободи людини, здатна зрозуміти і вдосконалити себе. Велике значення для розвитку особистості має психічне здоров'я, тобто стан душевного, фізичного і соціального благополуччя.

Психічне здоров'я є передумовою психологічного.

Результати дослідження. Психологічне здоров'я пов'язано з категоріями «розвиток» і «особистість», «діяльність» і «суб'єкт», «суб'єктність». Суб'єктність визначається перш за все психолого-педагогічними характеристиками особистості.

Психологічне здоров'я дитини має свою специфіку порівняно з психологічним здоров'ям дорослого. На думку О.В. Хухлаєвої, стан особистісної зрілості і є психологічним здоров'ям [4]. Якщо ми говоримо про психологічне здоров'я дитини, то воно скоріш за все є передумовою досягнення в майбутньому особистісної зрілості. При цьому, як зазначає І.В.

Дубровіна, що «основу цієї передумови, тобто психологічного здоров'я дитини складає повноцінний психічний розвиток на усіх етапах онтогенезу» [1].

Розуміючи психологічне здоров'я як наявність динамічної рівноваги між індивідом і середовищем, слід вважати його критерієм гармонії між дитиною і соціумом.

Психологічне здоров'я – це прижиттєве утворення, яке постійно змінюється під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів.

На думку О.В. Хухлаєвої, одним з факторів ризику порушення психологічного здоров'я дітей умовно можна виділити вплив середовища. Під ним зазвичай розуміють сімейні несприятливі фактори і несприятливі фактори, пов'язані з дитячими установами, професійною педагогічною діяльністю [4].

Ситуація шкільного навчання якраз і являється тим фактором, що впливає на психологічне здоров'я дітей [3].

Освіта для гуманістів – процес розвитку вільних, самоактуалізованих особистостей, тому організація освітнього процесу не має бути примусовою, ні приписовою, учні мають самі вибирати власний життєвий шлях, самі визначати цілі власного життя, створювати себе, нести особистісну відповідальність за кожен власний вчинок і вибір. Все це може статися лише в атмосфері свободи, отже, в освітніх установах не повинно бути ієрархії влади, домінування педагогів над учнями, зовнішніх стандартів успіху. У центрі навчального процесу має бути самовизначення самого учня.

Цінність предметного змісту освіти для гуманізму полягає лише в тому, що воно надає учням засоби самореалізації і саморозвитку.

Теоретичний аналіз освітньої гуманістичної парадигми дозволяє виділити загальні суб'єктні функції освіти:

- 1) розвиток сутнісних сил і здібностей людини, що дозволяють їй вибирати оптимальні стратегії життєвого шляху;
- 2) виховання ініціативи і відповідальності в особистісних і соціальних сферах;
- 3) забезпечення можливостей для особистісно-професійного зростання, самовизначення, самореалізації;
- 4) оволодіння засобами досягнення інтелектуально-моральної свободи;
- 5) створення умов для самостійності, саморозвитку, творчості, індивідуальності людини, розвитку її духовних потенцій.

Шкільне навчання – є потужним фактором формування суб'єктності, а значить потенції до становлення психологічно благополучної особистості. Суб'єктність – це здатність творити зміни в світі і в самої людини, знаходячи при цьому нові якості, тобто змінюючись.

Згідно за В.Г. Мараловим і В.А. Сітаровим, існує кілька принципів встановлення суб'єкт-суб'єктних відносин:

1. Діалогізації педагогічної взаємодії – позиція дорослого і дитини повинні бути рівноправними, тобто позиція співучнів, співвихованців, людей, які співпрацюють.
2. Проблематизації – дорослий не виховує, не передає, але актуалізує тенденцію дитини до особистісного зростання, а також актуалізує дослідницьку активність дитини, створює умови для вдосконалення моральних вчинків, для самостійного виявлення та постановки пізнавальних проблем.
3. Персоналізації – рольова взаємодія. Взаємодія не особистості, а «ролі». У зв'язку з цим слід відмовитися від рольових масок і включити у взаємодію ті елементи особистісного досвіду, які не відповідають рольовим очікуванням і нормативам.
4. Індивідуалізації – виявлення і розвиток загальних і спеціальних здібностей дитини. Вибір адекватних віковим та індивідуальним можливостям змісту, форм і методів виховання [2].

Висновки. Отже, оптимальною моделлю взаємодії дорослого з дитиною – є особистісно-орієнтована, побудована на суб'єкт-суб'єктних зв'язках. Саме при такій моделі створюються сприятливі передумови для подолання основної суперечності між цілями і завданнями, які ставить дорослий і цілями і завданнями, які ставить дитина. Тобто в рамках даної моделі формуються особистісні особливості, як дітей, так і дорослого (вчителя), реалізується позиція суб'єкта.

1. Дубровина ИВ. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики. Москва: Педагогика; 1991. 232 с.
2. Ситаров ВА, Маралов ВГ. Педагогика и психология ненасилия в образовании: учебное пособие. Москва: Юрайт; 2018. 424 с.
3. Терещенко ЛА, Петровська ТВ. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості. Київ-Житомир: ЖДУ ім. І. Франка. 2019; VI(15):340-348.
4. Шувалов АВ. Психологическое здоровье человека. Вестник. Сер.: Педагогика. Психология. 2009;4(15):87-101.

СИСТЕМА РОБОТИ З ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРИРОДНИХ УМОВАХ

Тігаренко Світлана

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка,
м. Глухів

Актуальність дослідження. Серед пріоритетних завдань дошкільної освіти є збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного здоров'я дитини, підвищення опірності й захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя. Загальновідомо, що неодмінною умовою необхідного розвитку організму, що росте є рухова активність дитини.

Низкою досліджень вчених (О. Аксьонової, О. Богініч, Є. Вавілової, Е. Вільчковського, Л. Волкової, Т. Глушанок, О. Гнізділової, Н. Денисенко, М. Єфименка, Ю. Змановського, Н. Левінець, Л. Лохвицької, Л. Сварковською, В. Сухарева, М. Рунової, Г. Шалигіної та ін.) встановлено незаперечний вплив рухів на здоров'я дитини, оскільки вони є біологічною потребою її організму від народження та природною необхідністю в її розвитку. Важливість рухової активності підкреслюється також у дослідженнях когорти науковців: О. Богініч, Л. Глазиріної, О. Дубогай та ін. Проблема оптимізації рухового режиму в закладі дошкільної освіти в умовах природного середовища привертала увагу вчених (Г. Шалигіна, Е. Вавілова, Т. Осокіна та ін.); дослідження, що стосуються застосування доступних форм засобів для фізичного розвитку та рухової підготовленості в природних умовах нечисленні (М. Рунова, Г. Шалигіна, Н. Бочарова). Серед зарубіжних науковців, що досліджують проблеми оптимізації рухової активності дітей 5-6 років, необхідно відзначити праці Т. Зав'ялової, Н. Бочарової.

Численні спостереження свідчать, що в останні роки у більшості сучасних дошкільників спостерігається дефіцит рухової активності упродовж дня [1, с. 117]. У зв'язку з цим постає проблема оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку та виявлення умов, що забезпечують її активізацію в освітньому процесі закладу дошкільної освіти.

Результати дослідження. Аналізуючи представлені моделі рухових режимів, слід зауважити, що наукових джерелах запропоновано методичні положення і рекомендації, що стосуються проблеми оптимізації рухового режиму в закладах дошкільної освіти. З іншого

боку, в доступній нам літературі даних про організацію та побудову оптимального рухового режиму в умовах родини ми не виявили [2, с. 8].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури нами було розроблено систему роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах.

1 етап – пізнавальний – передбачає ознайомлення дітей з фізкультурно-оздоровчою діяльністю на повітрі, формування уявлень про підготовку до туристичних походів, одяг, спорядження, правила поведінки. Мета педагогічної діяльності на цьому етапі полягає у формуванні в дітей інтересу до туризму, збагаченні їхнього словникового запасу, знань, умінь і навичок, необхідних для туристичної діяльності.

Під час пізнавального етапу доцільно проводити наступну роботу: пробудження інтересу в дітей до туристичної діяльності, формування елементарних уявлень про правила поведінки під час туристичних походів, знань про орієнтування на місцевості, укладання рюкзака, установа намету, правила розпалювання вогнища.

Також з дітьми можна провести бесіду «Безпека походів. Правила поведінки юних мандрівників». Мета бесіди: ознайомлення дітей з основними правилами безпеки в пішохідних походах, запобігання виникненню небезпечних ситуацій при підготовці та проведенні походів.

2 етап – діяльнісний. Метою цього етапу є ознайомлення дітей з різними способами поведінки в певних природних умовах, застосування теоретичних знань у практичній роботі.

Найважливішою й складною проблемою туристичного походу є дотримання всіх правил безпеки подорожей. Безпека на туристичних маршрутах будь-якої складності залежить від:

- відповідності маршруту фізичним і технічним можливостям групи;
- ретельності попереднього вивчення району подорожі, його специфічних особливостей;
- дотримання правил підбору, підготовки та експлуатації спорядження, відповідності сезону;
- організації та чіткого виконання всіх прийомів страхівки та самострахівки;
- виконання технічних прийомів пересування стосовно до рельєфу.

Також доцільно проводити індивідуальну роботу з дітьми з низьким рівнем рухової активності. З цими дошкільниками варто організовувати ігри-вправи на розвиток швидкості рухів.

Таким чином, у освітній процес доцільно впроваджувати систему роботи з оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в природних умовах. Забезпечення системного підходу до процесу підвищення рухової активності дошкільників, розробка системи роботи з оптимізації рухової активності дітей в природних умовах; врахування пори року і погодних умов; добір фізичних вправ з максимальним використанням природного оточення; врахування ступеню рухової активності дітей сприятимуть оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

На наш погляд, раціональне поєднання всіх форм фізичної культури, що забезпечує оптимальний руховий режим дітей старшого дошкільного віку, має повністю задовольняти його біологічну потребу в рухах, відповідати функціональним можливостям організму, сприяти поліпшенню стану здоров'я та гармонійному фізичному розвитку [3, с. 117].

Висновки. Отже, рухова активність дошкільників є важливим чинником, що впливає на стан здоров'я та працездатність дитячого організму. Ефективним засобом підвищення рухової активності є природні умови. Нами було розроблено систему роботи з метою оптимізації рухової активності старших дошкільників в природних умовах, яка включала пізнавальний та діяльнісний етапи. Забезпечення системного підходу до процесу підвищення рухової активності дошкільників, розробка системи роботи з оптимізації рухової активності

дітей; врахування пори року і погодних умов; добір фізичних вправ з максимальним використанням природного оточення; врахування ступеню рухової активності дітей сприятимуть оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку.

1. Вільчковський ЕС, Денисенко НФ. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець; 2008. 128 с.
2. Денисенко НФ. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним. Дошкільне виховання. 2007;7:8-11.
3. Рунова МО. Рухова активність дитини в дитячому садку. Харків: Ранок; 2007. 192 с.
4. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку: навч.-метод. посіб. Богініч ОЛ, Левінець НВ, Лохвицька ЛВ, Сварковська ЛА. Київ: Генеза; 2013. 127 с.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Толкунова Інна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Питання здоров'я, що відносяться до психологічного рівня, значною мірою пов'язані з особистісним контекстом розгляду, оскільки протягом життя, в процесі професійної діяльності людина може бути піддана різного роду тимчасовим або стійким змінам при захворюваннях, у тому числі і порушенням в психіці, що призводить до відповідних видів психічного нездоров'я, що тягне за собою зміни в психічному статусі особи і може виразитися в ненормальному перебігу пізнавальних процесів і, як наслідок, в неадекватному відображенні дійсності, розладах в емоційній, вольовій сфері і детермінувати патологічний розвиток, дезінтеграцію особистості.

Проблема здоров'я людини по своїй практичній значущості та актуальності є однією з найскладніших і пріоритетних наукових проблем, тим не менш, при всій її важливості дати всебічне і вичерпне визначення здоров'я не представляється простим завданням.

Питання, поставлені в ході розгляду предмета психології здоров'я людини, знайшли відображення в навчальних курсах для студентів НУФВСУ «Психологія здорового способу життя, фізичного виховання і спорту», «Психологія здоров'я». Це дало можливість осмислити головне – що таке здорова особистість, і що необхідно зробити вже зараз для всебічного забезпечення здоров'я людини.

Згідно з формулюванням Всесвітньої організації охорони здоров'я, людське здоров'я – це не просто відсутність хвороби, а повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя. У світлі цієї формули людина постає як автор власного здоров'я, також вона виконує провідну роль, що визначається зрілою самосвідомістю індивіда і повагою свого ества. У розумінні зрілості особистості, яка бере на себе сама відповідальність за збереження і зміцнення свого здоров'я, і полягає роль психічної складової в процесі здійснення життєдіяльності людини.

Сутність психології здоров'я людини розглядається як комплекс специфічних, освітніх, наукових та професійних вкладів психології як наукової дисципліни зі зміцнення та підтримки здоров'я, запобіганню та лікуванню хвороб, ідентифікації етіологічних і діагностичних корелятивів здоров'я, хвороби та пов'язаних з нею дисфункцій, а також з аналізу та поліпшення системи охорони здоров'я і формування стратегій (політики) здоров'я.

Психологія здоров'я людини розглядає питання теорії і практики попередження різних психічних і психосоматичних розладів, порушень і захворювань; заходи щодо корекції індивідуального розвитку та адаптації до умов і вимог соціального життя; створення умов

для реалізації потенційних можливостей людини, її задоволеності життям і надання, у разі необхідності, психологічної допомоги [1,2,3].

У зв'язку з вищесказаним, визначена мета дослідження – розширення знань про вдосконалення особистості через формування здорового способу життя. Методи дослідження: емпіричні, аналіз літературних даних, навчально-методичних матеріалів, навчальних програм вищих навчальних закладів.

Результати дослідження. Важливим аспектом формування психології здоров'я людини є питання концептуальних уявлень про здорову особистість, поняття про цінності і смисли як базові складові психологічного здоров'я особистості, особливості стресових подій, їх різновиди та особливості поведінкових реакцій, навички подолання та управління стресом. У контексті даної проблеми актуальними вважаються питання психологічних захистів особистості, механізми їх утворення, форми підсвідомих захистів, питання, пов'язані з їх подоланням в процесі корекції [1,2,3]. Значущим компонентом здоров'я особистості є вивчення питань, пов'язаних з самоконтролем, механізмами компенсації у забезпеченні надійності професійної діяльності, а також проблеми психології впевненості особистості та чинники, що впливають на формування довіри і довірчих відносин між людьми. Психологія здоров'я включає в себе питання, присвячені професійному довголіттю і особливостям психології дорослих людей. У сучасних умовах розвитку суспільства важливим є вивчення питань, пов'язаних з психологією адиктивної поведінки людини, види адиктивної реалізації та профілактика залежностей. Ці питання і складають основу вищесказаних навчальних курсів.

Можливо виділити критерії психічного здоров'я, розподіливши їх відповідно з проявами психічного [1,2,]. Серед властивостей особистості, це - оптимізм, зосередженість (відсутність метушливості), врівноваженість, моральність (чесність, совісність та ін.), адекватний рівень домагань, почуття обов'язку, впевненість у собі, необразливий (вміння звільнитися від затаєних образ), незалежність, природність, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терплячість, самоповага, самоконтроль. Серед психічних станів, це - емоційна стійкість, самовладання, толерантність, зрілість по-чуттів відповідно до віку, вміння справлятися з негативними емоціями (страх, гнів, жадібність, заздрість та ін.); вільний, природний прояв почуттів; здатність радіти; збереження звичного (оптимального) самопочуття.

Серед психічних процесів, це - максимальне наближення суб'єктивних образів до відбиваних об'єктів дійсності (адекватність психічного відображення); адекватне сприйняття самого себе; здатність концентрації уваги на предметі; утримання інформації в пам'яті; здатність до логічної обробці інформації; критичність мислення; креативність (здатність до творчості, вміння користуватися інтелектом); дисципліна розуму (управління думками), вольовий самоконтроль та ін. Особливе значення серед критеріїв психічного здоров'я особистості надається ступеню її інтегрованості, врівноваженості, а також таким складовим її спрямованості, як духовність (пізнання, прагнення до істини); пріоритет гуманістичних цінностей (доброта, справедливість та ін.); орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості.

Висновки Психологічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємопов'язаних рівнях функціонування: біологічному, психологічному та соціальному і є процесом життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість життя і її тривалість. Навчальний курс «Психологія здорового способу життя» сприяє розумінню особливостей психологічного благополуччя людини, дозволяє створювати нову стратегію поведінки, яку прийнято називати здоровим способом життя.

Перспектива подальших досліджень містить в собі наступні питання: зв'язок ціннісно-смыслові та емоційної сфери людини; подолання стресових станів та психологічного захисту; розробку спеціальних профілактичних заходів, спрямованих на запобігання формування різних видів залежної поведінки; розробку і надання практичних рекомендацій з метою самовдосконалення, що визначає здоровий спосіб життя людини.

1. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П, Голець ОВ. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Толкунова ІВ, редактор. Київ: ТАЛКОМ; 2019. 156 с.
2. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П. Психологія здоров'я людини: навч.-метод. посібн. Толкунова ІВ, редактор. Київ: Талком, 2021. 243 с.
3. Воронова ВІ, Толкунова ІВ, Гринь ОР. Психологія здоров'я та здорового способу життя: навч.-метод. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2015. 139 с.

ФЕНОМЕН ВПЕВНЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ СКЕЙТБОРДИНГУ)

Толкунова Інна, Петруньок Дарина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Відомо, що завдяки вірі, людина здатна формувати цілісний взаємозв'язок зі світом та, що важливо, з самим собою[2]. Наразі українська спортивна молодь достатньо прогресивна у відношенні розвитку власної особистості та світу навколо неї, розвиток скейтбордингу не став винятком. Олімпійські ігри 2020(21)го року поповнило 8 нових видів спортивної діяльності, до переліку яких входить вуличний та парковий скейтбординг, про що свідчить участь Української збірної в Олімпійських іграх та рівень підготовки скейтбордистів. Віра та впевненість є важливим фактором, що спричинили розвиток скейтбордингу в Україні та сприяли успішності виступів скейтбордистів.

Довіра до себе є базовим поняттям психології здоров'я кваліфікованих спортсменів. Вона представляє одну з особистісних установок людини, спрямованих на себе, і включає:

1. когнітивний компонент (знання про себе і свої можливості, «Я-концепцію»);
2. емоційно-оцінний компонент (самооцінка можливостей, прийняття чи неприйняття себе, любов чи ненависть до самого себе);
3. поведінковий компонент, що виражається в мірі довіри собі, у вибірковості довіри до себе в різних ситуаціях життєдіяльності.

Це поняття виступає фундаментальною умовою повноцінного оволодіння собою кваліфікованими спортсменами, входить до структури здатності прогнозувати результати спортивних змагань, визначає рівень адекватності позицій у ставленні до самого себе, впливає на вибір стратегій досягнення цілей у відповідності з внутрішніми особистісними сенсами.

Впевненість у собі – це здатність спортсмена висувати вимоги і запити у взаємодії з соціальним оточенням і домагатися їх здійснення. Крім того, до впевненості належать і установки зі ставлення до самого себе.

Невпевненість як стан виникає при порушенні звичного чи запланованого ходу тренування та спортивної діяльності. Такого роду порушення найчастіше викликаються неясними формулюваннями цілей, нереалістичними домаганнями, неправильною оцінкою результатів змагань, невмінням використовувати позитивні наслідки як «підкріплення» і недостатньою корекцією планів поведінки на основі результатів скоєних у минулому дій. Соціальний страх за певних умов провокує деякі негативні установки («Я з цим не справлюся ... », «Це вище моїх сил»). Увага концентрується на цьому і гальмує впевнену поведінку. Переживання неуспіху закріплюються. Негативний досвід знижує довіру до себе, що викликає невпевненість. Досвід також визначає і спосіб оцінювання себе. Спортсмен ставить собі запитання: як я виглядаю, як я хотів б виглядати, як мене сприймають інші? Невпевненість у собі виникає як наслідок негативних оцінок, «порушеного образу Я», оскільки недооцінюються власні досягнення порівняно з іншими. В результаті знижується

самооцінка своїх досягнень, здібностей. Невпевненість характеризується також недостатньо ясними формулюваннями намірів, що призводять до виникнення «дефектних» стереотипів поведінки в умовах спортивних змагань. Таким чином, установки на ставлення до власної особи і самооцінки головним чином впливають на поведінку спортсменів, формують тип впевненої або не впевненої поведінки.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що впевненість у собі є властивістю особистості спортсмена досягнення мети у змаганнях, ядром якої виступає позитивна оцінка індивідом власних навичок і здібностей як достатніх для досягнення значущих для неї цілей і задоволення власних потреб. Для розв'язання завдань роботи використовувалися теоретичні методи: аналіз і узагальнення фахової психологічної літератури, науково-дослідних джерел з проблем магістерського дослідження; статистичні дані та аналітичні матеріали у періодичних виданнях з психології та педагогіки [1,2].

Основою для формування позитивних оцінок служить достатній поведінковий репертуар, позитивний досвід вирішення соціальних завдань і успішного досягнення власних цілей. Для формування впевненості в собі важливий не стільки об'єктивний життєвий успіх, статус, гроші тощо, скільки суб'єктивна позитивна оцінка результатів власних дій і оцінка з боку значущих людей, тренерів і товаришів по команді. Позитивні оцінки наявності «якості» та ефективності власних навичок і здібностей визначають льну сміливість в спортивних змаганнях, у постановці нових цілей і визначень завдань, а також ініціативу, з якою спортсмен береться за їх виконання, що має велике значення в спорті.

Впевненість у такому виді спорту як скейтбордінг має велике значення, що у наслідок дає можливість виходити спортсменам на рівень Олімпійських ігор. Мотивація удосконалити навички у вибраному виді спорту, не маючи умов для тренувань.

Висновки. Впевненість спортсмена, формування його мотивації, психологічні характеристики особистості, особливо притаманні даному виду спорту. Визнання вибраного виду спорту на рівні Олімпійських ігор.

Дослідження структури впевненості спортсмена виражається в усвідомленні цінності і активному прагненні до його вдосконалення, передбачає системний підхід і має займати важливе місце в загальній проблематиці спортивних досягнень.

Ресурсами прийнято вважати здібності, які дозволяють підтримувати почуття стабільності та цілісності в різних ситуаціях. До них належать:

- здатність переживати, переносити й інтегрувати сильні впливи;
- здатність зберігати відчуття впевненості в собі;
- здатність підтримувати почуття зв'язку з іншими людьми;
- навички самосвідомості: інтелект, сила волі та ініціативність, націленість на особистісне зростання.

До структури феномена впевненості входять три компоненти: когнітивний, емоційно-оцінний і поведінковий.

Для вивчення ресурсних здібностей спортсменів ми плануємо використовувати поняття феномена впевненості на прикладі скейтбордінгу, що є перспективним завданням наших досліджень..

1. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П. Психологія здоров'я людини: навч.-метод. посібн. Толкунова ІВ, редактор. Київ: Талком, 2021. 243 с.
2. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П, Голець ОВ. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Толкунова ІВ, редактор. Київ: ТАЛКОМ; 2019. 156 с.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ТА РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ БІГУНІВ-СПРИНТЕРІВ

Фольварочний Ігор, Аврамчук Іванна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність теми. Більшість бігунів-спринтерів стикаються з кризою мотивації, яка особливо часто доводиться на період після невдалих стартів або на міжсезоння. Вона може виникати у відповідь на погані часи на тренуваннях, коли витрачені зусилля не відображаються на результатах. Спортсменам важливо вміти розпізнавати моменти таких криз, швидко справлятися з ними, а в подальшому – вміти підтримувати стабільний рівень мотивації на всьому протязі сезону. Доводиться зважати на цей аспект і створювати власну стратегію психологічної самопідтримки.

Особливості структурно-змістового наповнення процесу підготовки легкоатлетів та моделювання психологічних ситуацій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості легкоатлета на рівні вищих досягнень розглядали В.Ягодін, В.Попов та М.Шур та ін. Необхідність зміни парадигми багаторічної підготовки спортсменів-легкоатлетів на парадигму становлення спортивної майстерності вказують дослідження С.Холлінгса, С.Бубки, В.Платонова та інших науковців, які акцентують увагу на необхідності враховувати оптимальну вікову зону (вихід на рівень вищих досягнень в нижній межі оптимальної для конкретного виду спорту вікової зони), об'єктивні закономірності зародження спортивної майстерності (удосконалення техніко-тактичної та психологічної).

Результати дослідження.

На першому етапі дослідження (вересень-грудень 2020 р.) здійснювалося теоретичне осмислення проблеми та вивчення вітчизняного та зарубіжного досвіду підготовки висококваліфікованих бігунів-спринтерів. Проведений аналіз виступив базою для визначення вихідних позицій дослідження, формування понятійного апарату, гіпотези, завдань, методології та методів дослідження. Отримана інформація систематизувалася за темами і розділами цього дослідження. На другому етапі (січень-серпень 2021 рік) вирішувалася друге завдання дослідження, для чого розроблялася методика комплексної оцінки специфічної психологічної підготовки бігуна-спринтера і приведення до стандартних умов стадіону.

На цьому етапі проводився пошуковий педагогічний експеримент, метою якого було виявлення раціональної динаміки психологічної підготовленості спринтерів і подальшого розвитку їх психологічних здібностей.

На третьому етапі (вересень-листопад 2021) планується проведення спеціально організованих формуючих експериментів з метою вивчення специфічних психологічних засобів спринтерської підготовки.

Серед психологічних властивостей особистості найбільше значення у мобілізації спринтера відводиться психічній активності (імпульсивності). Сутність активності полягає в у готовності спортсмена-спринтера поєднувати виконання напруженої роботи із задоволенням.

З'ясовано, що спортивна діяльність людини спринтерів спрямовується безліччю мотивів, які визначають наскільки активно і з якою спрямованістю спортсмен готується до змагань [2, с.67].

Зазвичай ефективність спортивної діяльності спринтерів тим більше, чим більше сила мотиву. Однак занадто велике бажання показати високий результат може призводити до зворотного ефекту (закон Йеркса-Додсон) - посилення стимуляції (до певної межі) підвищує ефективність спортивної діяльності, але надто сильна мотивація погіршує і те й інше.

В результаті були розроблені шляхи психологічного впливу на мотивацію спортсменів-спринтерів:

1. Похвала, моральне заохочення і осуд, покарання. Ефективність цих впливів багато в чому залежить від індивідуальних особливостей спортсмена. На інтровертів та осіб з слабкою нервовою системою більше діє похвала, а на екстравертів та осіб з сильною нервовою системою – осуд.

2. Присутність інших людей. Стимулюючий вплив значущих для спортсмена людей може призводити і до зворотнього ефекту.

3. Наявність перспективи, конкретної мети. Сила мотиву спортсменів-спринтерів залежить від того, наскільки ясно усвідомлюється сенс і мету його діяльності. Реальність досягнення мети створює для спортсмена-спринтера перспективу. Тому для підтримки сили мотиву доцільно ставити перед спортсменами-спринтерами не тільки віддалені.

4. Матеріальне заохочення. Система заохочення спортсмена-спринтера може бути дієвою тому, що матеріальні стимули є ще й символами визнання досягнень і витрачених зусиль.

5. Самозаохочення. Дослідження показали, що спортсмени-спринтери, які практикують самозаохочення в більшій мірі мотивовані на подальше поліпшення своїх результатів, ніж в разі, коли таке рішення приймають інші.

Висновок. Сьогодні майже повністю змінилась система форм організації тренувального процесу. Основна тенденція наближується до вузької спеціалізації спринтерів. Це вимагає нових теоретичних знань з даного питання.

Аналіз психологічних властивостей бігунів-спринтерів дозволив побудувати психологічну модель спортсмена високого класу.

Подальші дослідження особливостей системи змагань, психологічних та фізіологічних характеристик, специфічних тренувальних процесів та структури навантажень висококваліфікованих вітчизняних бігунів-спринтерів, на наш погляд, дозволять підвищити ефективність їх підготовки до змагань в сучасних умовах.\

1. Артющенко ОФ, Стеценко АІ. Легка атлетика: навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури. Черкаси: Вид. Вовчок О. Ю.; 2006. 424 с.
2. Бабушкин ГД. Формирование спортивной мотивации. Омск: СибГАФК; 2000. 179 с.

Науковий керівник:
доктор пед. наук,
доцент Фольварочний І.В.

ДИНАМІКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ З ВЕГЕТО-СУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Христова Тетяна

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь

Актуальність дослідження. Пошук нових методів оздоровлення дітей із вегето-судинною дистонією (ВСД) є одним з трендових викликів сучасності. Це обумовлене тим, що цей функціональний стан дуже часто зустрічається в дітей підліткового віку. Фізичні тренування – це один з провідних методів активної адаптації організму, потужний стимулятор відновних процесів. [3] Однак, в обґрунтуванні механізмів їх позитивної дії залишається багато дискусійного. На сьогодні недостатньо розкритою залишається проблема впливу синергічного підходу на психоемоційний стан школярів із вегетативною дисфункцією та поєднання різних засобів оздоровчої фізичної культури.

Мета дослідження – визначити ефективність синергічного підходу в комплексному використанні засобів фізичного виховання на психологічний стан дівчат підліткового віку з вегето-судинною патологією.

Дослідження проводились у 2020-2021 навчальному році на базі Світлодолинської загальноосвітньої школи I-III ступенів Мелітопольської районної ради. Обстежено 20 дівчат-підлітків (13-14 років) із захворюванням на ВСД. Всі дівчата були розподілені на дві однорідні групи по 10 учениць у кожній. Експериментальна група (ЕГ) займалася за розробленою комплексною програмою фізичного виховання, що передбачала синергічне використання лікувальної гімнастики, фітбол-гімнастики, точкового масажу, дихальної гімнастики О.М. Стрельнікової; контрольна група (КГ) – за традиційною програмою «Фізичне культура» для учнів спеціальної медичної групи.

Результати дослідження. Структурно-логічний аналіз результатів тестування за шкалами Рідера, Люшера та Айзенка, свідчить, що 88% дівчат обох груп мають порушення психологічної сфери. Це проявляється змінами емоційного статусу, які обумовлені синдромом психоемоційної напруги. [1] Він характеризується тривожними станами різної інтенсивності: спочатку – це стан психічного дискомфорту, який поступово може трансформуватися у невротичний рівень тривоги.

Загальновідомо, що тривожність й емоційна нестабільність призводять до суттєвих змін в ендокринному профілі, вуглеводному та ліпідному метаболізмі, що виступають важливими чинниками розвитку кардіологічних патологій. [2] Стан тривожності стає певним «пусковим механізмом», сприяє підсилению продукції стероїдних гормонів, підвищенню вмісту в крові атерогенної фракції ліпопротеїдів низької та дуже низької щільності (патогенетична ланка генезису серцево-судинних патологій). [1]

Використання узагальненого підходу дозволяє констатувати, що рівні нейротизму та тривожності, а також з екстравертований тип особистості обумовлюють важкість порушення адаптаційного стану дитини. При екстраверсії фіксується товариська, активна, самовпевнена та імпульсивна поведінка, яка переважно характеризує особливості коронарного типу особистості (психологічний тип А). Цей тип є небезпечним в аспекті розвитку ВСД.

Одержані в процесі роботи фактичні дані підтверджують результати інших дослідників [73], які показали, що за умов неускладненого протікання ВСД у дітей відзначалися переважно інтровертовані стани та низький рівень тривожності. Ці автори наголошують, що серед школярів з вегетативною дисфункцією дуже часто фіксуються екстраверсія, нейротизм і тривожно-фобічні реакції. Згідно з іншими дослідженнями [2], структура психологічних порушень не корелює з важкістю клінічного стану, а залежить від стадії: під час гострого періоду переважає синдром тривоги та кардіофобічний синдром, а період відносної ремісії характеризується такими синдромами: іпохондричний, астеничний, депресивний.

На основі порівняльного аналізу даних психологічного стану дітей можна констатувати, що після 2 місяців тренувальних занять в дівчат обох груп зафіксований середній рівень емоційного стресу – $2,34 \pm 0,05$ (ЕГ) і $2,76 \pm 0,04$ (КГ) бали за шкалою Рідера ($p < 0,05$). У процесі впровадження синергічного підходу до фізичних тренувань середній бал за шкалою Рідера в ЕГ склав $2,78 \pm 0,04$ через 4 місяці занять фізичними вправами і $2,91 \pm 0,05$ через 8 місяців ($p < 0,05$). У КГ вірогідні зміни не спостерігалися: через 4 місяці від початку дослідження середній бал за шкалою Рідера дорівнював $2,56 \pm 0,03$, а наприкінці експерименту - $2,61 \pm 0,05$. Вірогідні відмінності за рівнем психоемоційного стресу між групами виявилися наприкінці дослідження ($p < 0,05$).

Через 2 місяці від початку дослідження за показником нейротизму (за шкалою Айзенка) дівчата-підлітки обох груп не відрізнялися: $16,2 \pm 0,09$ бали (ЕГ) і $16,3 \pm 0,1$ бали (КГ). Впровадження систематичних фізичних навантажень сприяло через 4 місяці зниженню рівня нейротизму дівчат-підлітків ЕГ до $14,8 \pm 0,2$ бали ($p < 0,05$), надалі цей параметр продовжував поступово знижуватися до кінця експерименту (до $13,4 \pm 0,08$ балів; $p < 0,05$). У дівчат КГ цей параметр за час експерименту суттєво не змінився: через 4 місяці занять він склав $15,8 \pm 0,3$ бала, а підсумковий результат зафіксований на рівні $15,5 \pm 0,3$ бала.

За час спостереження відзначена певна динаміка рівня тривожності в дівчат-підлітків обох груп. Вихідні фактичні показники за тестом Люшера в школярів обох груп знаходилися майже на одному рівні та складали $5,0 \pm 0,1$ та $5,1 \pm 0,1$ бала. Систематичні фізичні тренування сприяли зниженню рівня тривожності в дівчат експериментальної групи через 4 місяці тренувальних занять до $4,98 \pm 0,2$ бала, а на завершальній стадії роботи - до $3,14 \pm 0,1$ бала ($p < 0,05$). Позитивної динаміки за цим параметром серед школярів КГ за термін експерименту не спостерігалося: через 4 місяці фізичних тренувань рівень тривожності складав $5,8 \pm 0,1$, на завершальному етапі роботи – $5,9 \pm 0,1$ бала.

Отже, можна відзначити, що в процесі дослідження доведена ефективність синергічного впливу комплексу засобів фізичного виховання на психологічний стан дівчат підліткового віку з вегето-судинною патологією за параметрами нейротизму та тривожності.

Одержані дані узгоджуються з наявними літературними відомостями [1], згідно з якими впровадження систематичних фізичних навантажень обумовлює підвищення рівня самооцінки, формування стійкого позитивного емоційного стану, чинить антидепресивний вплив, знижує реактивну тривожність.

Висновки. Таким чином, на основі структурно-логічного аналізу результатів дослідження можна стверджувати, що інтенсивність прояву психологічних порушень залежить від характеру неспецифічної адаптаційної реакції-відповіді організму. Цей стан характеризується тим, що серед дівчат-підлітків з вегетативними порушеннями, які мають стресову реакцію адаптації дуже часто фіксуються ознаки таких станів, як нейротизм, екстраверсія та тривожність.

Впровадження синергічного підходу до організації оздоровчих занять фізичними вправами в межах комплексної програми фізичних тренувань для дівчат з вегето-судинною патологією сприяло позитивному впливу на психологічний стан підлітків: зменшилася психоемоційна напруга, наблизилися до норми показники нейротизму, реактивної й особистісної тривожності, які виступають провідним механізмом підвищення рухової активності. Зазначені зміни не спостерігалися серед дівчат-підлітків контрольної групи.

1. Коваленко ВН, Лутай МИ, Митченко ЕИ, Пархоменко АН, Сиренко ЮН. Стресс и сердечно-сосудистые заболевания. Здоров'я України. 2015;8(357):38-39.
2. Сибірня РІ, Сибірний АВ. Вплив соматичних серцево-судинних захворювань на психіку людини. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2017;1:205-213.
3. Христова ТЄ, Чайка ДО. Комплексний підхід до фізичного виховання підлітків з вегето-судинною дистонією. В: Сьогодні біологічної науки. Мат-ли ІІІ Міжнар. наук. конф.; 2019 лист 15-16; Суми. Суми: ФОП Цьома С.П.; 2019. С. 72-76.

СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА: ОСОБЛИВОСТІ ТА ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ОРГАНІЗМУ

Чоботько Ігор

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

Актуальність дослідження. Хотілось би почати з того, що прекрасним засобом оздоровчого тренування з фітнесу є методи, які містять східні види єдиноборств.

Єдиноборства зародилися як засіб виживання людини в давні часи розвитку суспільства. Тепер єдиноборства трансформувалися в спортивні види і бойові, прийняті на озброєння армією і поліцією [1].

Для бойових мистецтв сходу, зокрема в Китаї, заснованих на комплексі моральних принципів, прийоми єдиноборств були засобом психофізичної саморегуляції. Бойове мистецтво ставало засобом індивідуального самовдосконалення.

Особливістю Японських бойових мистецтв є морально-етична сторона, яка повинна допомогти воїну увійти в зіткнення з божественним духом. Основою є концентрація уваги, медитація, проходження ритуалу.

Зараз, основним в поєдинку є мистецтво володіння своїм тілом і порівняння своїх зусиль. Важливою рисою поєдинку є вміння вивести супротивника з рівноваги і здатність зберегти стійке положення. Всі ці якості виховуються за допомогою спеціальних вправ, акробатики, спортивних ігор [2].

Заняття єдиноборствами сприятливо позначаються на здоров'ї, зміцнюють руховий апарат, розвивають основні функції організму. Деякі технічні дії є складними за своєю структурою, виконуються при неприродних положеннях тіла і вимагають високої злагодженості та координації рухів, здатності орієнтуватися в просторі і приймати в найкоротші терміни правильне рішення в несподіваних і складних ситуаціях.

Результати дослідження. В процесі спарингу борцями застосовуються захоплення різних частин тіла, що надає масажний вплив на шкіру, м'язи, лімфатичні вузли і кровоносні судини суперника. Це своєю чергою сприяє поліпшенню обміну речовин, кровообігу.

Слід зазначити, що заняття єдиноборствами сприяють гармонійному розвитку особистості, вихованню сили волі, цілеспрямованості, чесності та шляхетності стосовно слабкого. Розвиваються такі якості як спостережливість, пильність, вміння швидко приймати правильні рішення, зводити до мінімуму переваги суперника. Навички володіння єдиноборствами і високий рівень фізичної підготовленості також допомагають в неординарній або бойовій обставині [3].

Заняття єдиноборствами вимагають від спортсмена постійного вдосконалення фізичної підготовки. Зокрема, швидкісно-силових якостей, витривалості, спортивної техніки саме спеціальних рухових якостей і навичок, силових здібностей. Слід зазначити, що отримані знання про значущість елементів структури в ефективності змагальної діяльності прямо вказують на необхідність розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей як основи результативного виступу спортсменів на змаганнях. Експерти відзначають, що при подоланні будь-якого опору розвивається максимальне прискорення, в такому випадку мова йде про швидкісно-силових якостей. Дана специфіка визначається групами м'язів, які несуть основне навантаження і забезпечують раціональну амплітуду руху. Таким чином швидкісно-силові якості проявляються лише в динамічному режимі. Тобто провідне місце займають здатності м'язів збільшувати силу в короткі моменти часу. В такому випадку можна говорити про вибухові здібності людини. Збільшення вибухової сили знаходиться в прямому зв'язку з удосконаленням нервово-координаційних відносин, оскільки в процес включаються різні групи м'язів [4].

Висновки. Отже, східні єдиноборства - це один із шляхів розвитку і гідна школа бойових мистецтв, передбачає становлення людини як сильного духом, так і тілом. Надзвичайно важливо, що використання східних систем єдиноборств не укладається лише на

формуванні фізичних якостей, а поширюються на психіку, моральність і систему світоглядних поглядів.

1. Чоботько П. Боротьба дзюдо, як засіб для розвитку фізичної витривалості студентів з правоохоронної діяльності. В: Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві. Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю; 2020. С. 35-37.
2. Грибан ВГ, Мельников ВЛ, Чоботько П. Застосування методів інноваційного навчання у сфері підготовки здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності. В: Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави. Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції; 2020. С. 290-291.
3. Чоботько П, Ластовкін ВА, Счастливец ВІ. Обґрунтування розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності під час пандемії COVID-19. В: Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції; 2021. С. 203-205.
4. Платонов ВН. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Москва: 2005. 820 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПОВНОЦІННИЙ РОЗВИТОК ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Чоботько Маргарита

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна

Актуальність дослідження. Трудова діяльність та фізична активність людини різко знижується з появою сучасної побутової техніки. Людина перестає рухатися, вона вважає за краще сидіти за комп'ютером або гаджетом. Так само людям краще пересуватися на автобусах і машинах, ніж пройти пішки. У зв'язку з цим знижуються функціональні можливості людини і з'являються різні захворювання.

Слід зазначити, що надмірні фізичні навантаження теж шкідливі для людини. Тому, розв'язання цієї проблеми буде заняття оздоровчим фізичним навантаженням, яке буде зміцнювати організм людини. Заняття фізичною культурою сприяє профілактиці і оздоровленню організму [1].

Фізичні вправи діють на суглоби, зв'язки, групи м'язів людини, які робляться міцними, так само збільшується обсяг м'язів і та нше При посиленій м'язовій діяльності збільшується робота серця, легенів та інших органів людини, отже, підвищується функціональна можливість людини і підвищується імунітет. При регулярних заняттях фізичною культурою відбувається поліпшення роботи опорно-рухового апарату і м'язів.

Під час фізичних навантажень посилюється кровообіг: кров транспортує до м'язів кисень і поживні речовини, які в процесі життєдіяльності розпадаються, виділяючи енергію. При рухах людини кров циркулює і відбувається поліпшення обміну речовин [2].

Так само на фізичне навантаження відповідає і головний мозок людини: відбувається зміна в кардіо системі, газообміні, метаболізмі та ін.

Результати досліджень. Заняття фізичною культурою дуже корисні для людини, воно покращує всі системи організму, а також процеси тканинного обміну. Підсилює стійкість і робить міцнішими опорно-руховий апарат.

Під впливом помірних фізичних навантажень збільшуються:

- працездатність серця;
- вміст гемоглобіну і кількість еритроцитів;

- підвищується фагоцитарна функція крові;
- удосконалюються функція і будова самих внутрішніх органів;
- поліпшується хімічна обробка і просування їжі по кишковому тракту.

Протягом часу при тривалих заняттях фізичною культурою людина стає спритною, витривалою, а також він може здійснювати більш складні фізичні вправи і виконувати важку м'язову роботу протягом довгого часу. Так само організм людини протягом цього часу пристосовується до фізичних навантажень і надалі їх виконання організм звикає [3].

Організм людини складається з окремих органів, що виконують властиві їм функції. Розрізняють групи органів, що виконують спільно загальні функції, - системи органів. Тому нормальна життєдіяльність людини залежить не тільки від заняття фізичних навантажень, але і від навколишнього середовища і її впливу на організм.

Фізичні вправи забезпечують управління життєвими процесами і збереження сталості внутрішнього середовища [4].

При недостатній руховій активності створюються особливі неприродні умови для життєдіяльності людини, які негативно впливають на функцію і структуру всіх органів і тканин. Тому знижуються захисні сили людини і є ймовірність виникнення різних захворювань.

Поряд з розумним поєднанням праці і відпочинку, нормалізацією сну і харчування, відмови від шкідливих звичок систематична м'язова діяльність підвищує психічну, розумову і емоційну стійкість організму.

Висновки. Фізична культура повинна бути невід'ємною частиною життя кожної людини вона повинна входити в його життя з раннього віку і не залишати її до старості. І щоб позбутися від ожиріння і поліпшити працездатність організму треба активно займатися фізичними вправами.

Таким чином, при правильному поєднанні правильного харчування, фізичних навантажень і відпочинком людина буде не лише витривалою, а здоровою і повноцінною.

1. Чоботько МА, Чоботько П. Обґрунтування техніки тактичної підготовки борців дзюдо. В: Креативна трансформація та модернізація сучасного суспільства. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції; 2021;1:62-63.
2. Чоботько МА, Чоботько П. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. В: Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Матеріали Всеукраїнської інтернет-конференції;2021;4:413-416.
3. Чоботько МА. Особенности методики обучения дзюдоистов-новичков. Науковий електронний журнал «ЄДИНОБОРСТВА», ВНЗ (ХДАФК). 2018. С. 75-79.
4. Теорія і методика фізичного виховання. Круцевич ТЮ, редактор. Київ: Олімпійська література; 2008. Т. 1. 424 с.

НАШІ АВТОРИ

1.	Аврамчук Іванна Іванівна – студентка II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
2.	Адеєва Ольга Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Одеський національний університет імені І.І. Мечникова. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Дворянська, 2, м. Одеса, 65000, Україна.
3.	Алабаш Іван Васильович – студент II курсу магістратури кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Маріупольський державний університет. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Матросова, 5, м. Маріуполь, 87500, Україна.
4.	Антонова Людмила Сергіївна – аспірантка III курсу кафедри здоров'я, фізичного виховання та туризму, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
5.	Баштовенко Оксана Анатоліївна – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я, Ізмаїльський державний гуманітарний університет. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Рєпіна, 12, м. Ізмаїл, 68610, Україна.
6.	Береженна Ліна Юріївна – студентка IV курсу кафедри дошкільної освіти, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. <i>Контактна інформація:</i> вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21000, Україна.
7.	Бережна Аліна В'ячеславівна – аспірантка II курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
8.	Бобренко Інна Всеволодівна – науковий співробітник відділу освіти дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка Національної академії педагогічних наук України. <i>Контактна інформація:</i> вул. М. Берлінського, 9, м. Київ, 04060, Україна.
9.	Болотіна Альона Сергіївна – студентка III курсу кафедри фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
10.	Булгакова Тетяна Михайлівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
11.	Васютяк Даяна Юріївна – студентка I курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
12.	Воровський Владислав Віталійович – студент II курсу магістратури кафедри теорії і методики спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. <i>Контактна інформація:</i> вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21100, Україна.
13.	Воронова Валентина Іванівна – Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
14.	Ву Чуанжонг – аспірант III курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
15.	Ганага Ольга Юріївна – аспірантка I курсу, викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

16.	Гнатюк Ольга Владиславівна – провідний науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації, Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
17.	Го Шенпен – аспірант IV курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
18.	Гринь Олександр Романович – кандидат педагогічних наук, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
19.	Гулбані Раїса Шимхонівна – кандидат педагогічних наук, доцент Інституту здоров'я, спорту і туризму, Класичний приватний університет. Контактна інформація: Жуковського, 70, м. Запоріжжя, 69002, Україна.
20.	Гурський Олександр Олександрович – студент II курсу магістратури кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
21.	Демчук Тарас Русланович – студент III курсу кафедри теорії і методики фізичного виховання, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: вулиця Пластова, 28, м. Рівне, 33028, Україна.
22.	Дмитрів Роман Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
23.	Дорошенко Дмитро Русланович – студент II курсу магістратури кафедри теорії і методики спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Контактна інформація: вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21100, Україна.
24.	Дудник Олександр Кирилович – заслужений працівник фізичної культури та спорту України, кандидат біологічних наук, доцент, завідуючий кафедрою фізичного виховання, Білоцерківський національний аграрний університет. Контактна інформація: Соборна площа, 8/1, Біла Церква, Київська обл., 09117
25.	Єременко Наталія Петрівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
26.	Жовтенко Євгеній Олександрович – викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
27.	Жукова Галина Вікторівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
28.	Завгородня Олена Василівна – доктор психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії методології та теорії психології, Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
29.	Злишков Валерій Лаврентійович – завідувач лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
30.	Іваскевич Дарина Дмитрівна – молодший науковий співробітник НДІ, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

31.	Кальченко Дар'я Сергіївна – студентка II курсу магістратури кафедри фізичної терапії, Харківська державна академія фізичної культури. Контактна інформація: вул. Клочківська, 99, м. Харків-150, 61058, Україна.
32.	Кириченко Вікторія Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
33.	Кисельова Олена Олександрівна – студентка I курсу магістратури кафедри спеціальної та інклюзивної освіти, Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка.; вчитель фізичної культури, вихователь, Кошунський заклад Сумської обласної ради "Косівщинська спеціальна школа-інтернат" Контактна інформація: вулиця Роменська, 87, м. Суми, Сумська область, 40000; вул. Шкільна, 6, с. Косівщина, Сумський район, Сумська область, 42342, Україна.
34.	Ковальчук Вікторія Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
35.	Козачук Дар'я Олексіївна – студентка II курсу магістратури кафедри теорії і методик спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Контактна інформація: вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21100, Україна.
36.	Колеснікова Катерина Дмитрівна – аспірантка IV курсу кафедри загальної та диференційної психології, Державний заклад Південноукраїнський Національний Педагогічний Університет імені К. Д. Ушинського. Контактна інформація: вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, 65000, Україна.
37.	Колій Маргарита Олександрівна – студентка II курсу кафедри фізичної терапії, Харківська державна академія фізичної культури. Контактна інформація: вул. Клочківська, 99, м. Харків-150, 61058, Україна.
38.	Коломоєць Юлія Віталіївна – студентка II курсу кафедри психології, Київський національний торговельно-економічний університет. Контактна інформація: вулиця Кіото, 19, Київ, 02000, Україна
39.	Константиновська Наталія Олександрівна – викладач кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
40.	Коробейніков Георгій Валерійович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри єдиноборств та силових видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
41.	Коробейнікова Леся Григорівна – доктор біологічних наук, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
42.	Коханевич Анатолій Іванович – аспірант I курсу кафедри єдиноборств та силових видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
43.	Кузнєцов Едуард Валерійович – асистент кафедри психології, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Контактна інформація: вул. Садова, 2, м. Умань, 20300, Україна.
44.	Кузовенкова Єлизавета В'ячеславівна – студентка I курсу магістратури кафедри медико-біологічних дисциплін, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
45.	Курдибаха Оксана Миколаївна – кандидат психологічних наук, викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

46.	Куш Олена Олексіївна – викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
47.	Кущенко Ніна Валеріївна – студентка II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
48.	Ластовкин Владислав Анатолійович – старший викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. Контактна інформація: проспект Гагаріна, 26, м. Дніпро, 49005, Україна.
49.	Лебедик Леся Вікторівна – доктор педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної освіти і соціальної роботи, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. Контактна інформація: вулиця Остроградського, 2, Полтава, Полтавська область, 36000, Україна.
50.	Лебедь Аліна Олександрівна – викладач кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
51.	Левчук Олександр Петрович – студент I курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
52.	Лінник Юрій Володимирович – кандидат філософських наук, доцент кафедри суспільно-гуманітарних дисциплін, КЗВО «Рівненська медична академія». Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
53.	Луданов Данило Романович – студент II курсу аерокосмічного факультету, Національний авіаційний університет. Контактна інформація: проспект Любомира Гузара, 1, м. Киев, 103680, Украина.
54.	Луданов Кирило Віталійович – аспірант III курсу кафедри єдиноборств та силових видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
55.	Лукомська Світлана Олексіївна – старший науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
56.	Максимов Станіслав Дмитрович – студент II курсу магістратури кафедри кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
57.	Малиновський Андрій Ігорович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, ведучий каналів «Футбол 1/2/3». Контактна інформація: вулиця Героїв Космосу, 4, м. Київ, 03148, Украина
58.	Мартинів Олег Михайлович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Львівський національний університет імені Івана Франка. Контактна інформація: вул. Черемшини, 1, м. Львів, 79000, Україна.
59.	Марченко Оксана Юріївна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
60.	Микитин Ірена Ігорівна – магістр кафедри кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна

61.	Мінаєнко Тетяна Анатоліївна – <i>практичний психолог лабораторії методології та теорії психології</i> , Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
62.	Моргсліп Дмитро Олександрович – <i>аспірант II курсу кафедри психології і педагогіки</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
63.	Мосьпан Марина Олександрівна – <i>кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
64.	Муса Джаміль Салім Алсарайрех – <i>аспірант IV курсу кафедри психології і педагогіки</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
65.	Нагорна Анастасія Юріївна – <i>викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
66.	Нагорна Вікторія Олегівна – <i>кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних ігор</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
67.	Назаренко Людмила Ігорівна – <i>викладач кафедри спортивних ігор</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
68.	Новікова Анна Михайлівна – <i>студентка II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
69.	Омельченко Тетяна Григорівна – <i>кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри фітнесу та рекреації</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
70.	Онкієнко Марія Володимирівна – <i>студентка I курсу магістратури кафедри психології і педагогіки</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
71.	Онопрієнко Юлія Володимирівна – <i>студентка IV курсу кафедри банківської справи</i> , Київський національний торговельно-економічний університет. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Кіото, 19, Київ, 02000, Україна
72.	Оробець Іван Дмитрович – <i>студент II курсу магістратури кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
73.	Павлова Ольга Олександрівна – <i>аспірантка II курсу кафедри спортивної медицини</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
74.	Панченко Карина Дмитрівна – <i>студентка III курсу Інституту підготовки юридичних кадрів для Служби безпеки України</i> , Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого. <i>Контактна інформація:</i> вул. Мироносицька, 71, м. Харків, 61002
75.	Папіна Марія Олексіївна – <i>студентка III курсу кафедри вікової психології</i> , Дніпровський національний університет ім. О. Гончара. <i>Контактна інформація:</i> пр. Гагаріна, 72, м. Дніпро, 49107, Україна.
76.	Перепелиця Анна Володимирівна – <i>кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки</i> , Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
77.	Петрик Дмитро Петрович – <i>аспірант IV курсу кафедри фізичної підготовки</i> , Академія Державної пенітенціарної служби. <i>Контактна інформація:</i> вул. Гонча, 34, м. Чернігів, 14000, Україна.

78.	Петровська Тетяна Валентинівна – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
79.	Петруньок Дарина Ігорівна – студентка I курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
80.	Подофей Світлана Олексіївна – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
81.	Позднишев Євген В'ячеславович – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології, Київський національний торговельно-економічний університет. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Кіото, 19, Київ, 02000, Україна
82.	Полулях Ілля Васильович – студент IV курсу кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
83.	Прокопенко Анастасія Олександрівна – аспірантка III курсу, викладач кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
84.	Ревунова Аліна Борисівна – студентка II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
85.	Ролінська Анастасія Сергіївна – студентка I курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
86.	Романюк Олег Володимирович – студент II курсу магістратури кафедри теорії і методики спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. <i>Контактна інформація:</i> вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21100, Україна.
87.	Садовський Олексій Олександрович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
88.	Скрипка Сергій Миколайович – викладач кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
89.	Смоляр Ірина Іванівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
90.	Староста Володимир Іванович – доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи, Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет». <i>Контактна інформація:</i> Пл. Народна, 3, м. Ужгород, Закарпатська область, 88000, Україна.
91.	Степура Євгеній Вікторович – кандидат психологічних наук, науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології, Інститут психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
92.	Стрельников Віктор Юрійович – доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені І. А. Зязюна, Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Остроградського, 2, Полтава, Полтавська область, 36000 Україна.

93.	Счастливец Віктор Іванович – старший викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. Контактна інформація: проспект Гагаріна, 26, м. Дніпро, 49005, Україна.
94.	Сюй Лі – аспірантка II курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
95.	Терещенко Людмила Анатоліївна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці, Інститут психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
96.	Тігаренко Світлана Анатоліївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. Контактна інформація: вулиця Києво-Московська, 24 м. Глухів, Сумська область, 41400, Україна.
97.	Ткаченко Марина Іванівна – викладач кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
98.	Толкунова Інна Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
99.	Федорчук Світлана Володимирівна – старший науковий співробітник НДІ, кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
100.	Фольварочний Ігор Васильович – доктор педагогічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
101.	Фотієва Вікторія Валеріївна – студентка I курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
102.	Харченко Надія Анатоліївна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Контактна інформація: вул. Садова, 2, м. Умань, 20300, Україна.
103.	Христова Тетяна Євгенівна – доктор біологічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. Контактна інформація: вул. Гетьманська, 20, м. Мелітополь, Запорізька обл., 72300, Україна.
104.	Чоботько Ігор Ігорович – викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. Контактна інформація: проспект Гагаріна, 26, м. Дніпро, 49005, Україна.
105.	Чоботько Маргарита Анатоліївна – викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. Контактна інформація: проспект Гагаріна, 26, м. Дніпро, 49005, Україна.
106.	Шишко Богдан Романович – студент I курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
107.	Шукатка Оксана Василівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Львівський національний університет імені Івана Франка. Контактна інформація: вул. Черемшини, 1, м. Львів, 79000, Україна.

108.	Шутова Світлана Євгенівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
------	--