

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ УКРАЇНИ



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

*Матеріали V Всеукраїнської наукової електронної
конференції з міжнародною участю
(м. Київ, 28 жовтня 2022р., Україна)*



Київ 2022

**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 V ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ ЕЛЕКТРОННОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
(м. Київ, 28 жовтня 2022р., Україна)**

КИЇВ – 2022

УДК 796.01+378:159.9

ББК 74.00я88

**Друкується згідно з рішенням Вченої ради Національного університету
фізичного виховання і спорту України
наказ №204 - заг. від 26.08.2022р.**

Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали V Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 28 жовтня 2022 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. – Київ, 2022. – 129с.

Збірник містить тези учасників V Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (28 жовтня 2022 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 конференції пройшли перевірку з використанням сервісу пошуку плагіату Unisheck.

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

Bulhakova Tetiana, Zhukova Halyna THE MEANING OF LIFE IN SPORT AS A PROBLEM OF SPORT PSYCHOLOGY.....	9
Булгакова Тетяна МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ГЕНДЕРНОГО ВИХОВАННЯ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	10
Васютяк Даяна ВПЛИВ ВИГОРАННЯ НА УСПІШНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ.....	11
Воронова Валентина, Левчук Олександр ПЕРЕВАЖАЮЧИЙ ТИП ТЕМПЕРАМЕНТУ ТРЕНЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ЮНИМИ ФУТБОЛІСТАМИ.....	12
Ганага Ольга ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ КІБЕРСПОРТСМЕНА.....	14
Гринь Олександр ПРОСВІТНИЦЬКА І ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА В ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.....	16
Єременко Наталія МОТИВАЦІЯ ДО СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	18
Зливков Валерій ПСИХОДІАГНОСТИКА СПОРТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ.....	20
Lesia Korobeinikova, Alina Berezhna, Georgiy Korobeynikov, Taras Danko GENDER DIFFERENCES OF PERCEPTION AND DECISION MAKING IN WRESTLERS.....	21
Lesia Korobeinikova, Georgiy Korobeynikov, Markus Raab, Ivanna Korobeinikova, Anatoliy Kokhanevich RELATION BETWEEN AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM AND DECISION MAKING IN ELITE ATHLETES.....	22
Крикун Олена, Воронова Валентина, Федорчук Світлана ЗНАЧУЩІСТЬ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ І ТРЕНЕРІВ У ЧЕРЛІДЕНГУ.....	23
Куш Олена ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ПАНІЧНИХ АТАК.....	25
Лінник Юрій ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	26
Луданов Кирило, Луданов Данило ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИМ СТАНОМ І АНАЕРОБНИМИ ПОКАЗНИКАМИ У ЕЛІТНИХ БОРЦІВ.....	28
Лукомська Світлана МОТИВАЦІЯ ПОВЕРНЕННЯ ДО СПОРТУ ПІСЛЯ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	30
Марченко Галина ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО ПОСТСПОРТИВНОГО ЖИТТЯ.....	31

Моргосліп Дмитро	ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ПАР ЗІ ЗМАГАЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ.....	32
Мосьян Марина	ПСИХІЧНА НАДІЙНІСТЬ ЯК ФАКТОР СПОРТИВНОГО ДОСЯГНЕННЯ.....	34
Онкієнко Марія	ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ ЯК ФАКТОРУ, ЩО ВИЗНАЧАЄ ГОТОВНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ.....	35
Перепелиця Анна	ОСОБИСТІСНА ГОТОВНІСТЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ДО КОНСУЛЬТУВАННЯ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	37
Петровська Тетяна, Федорчук Світлана, Арнаутова Лілія, Ганага Ольга	СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПРИЙНЯТТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК.....	38
Петровська Тетяна	ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ ЕЛІТНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	40
Пимоненко Марія	УПРАВЛІННЯ СИТУАТИВНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ СПОРТСМЕНІВ 11-14 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТРИБКАХ НА БАТУТІ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	42
Прокопенко Анастасія, Копил Олександр, Назаренко Людмила	ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ 14-16 РОКІВ.....	44
Рибалка Валентин	ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СТАНОВЛЕННЯ ДЕМОКРАТИЧНОЇ ШКОЛИ: ВИЗНАЧЕННЯ, ПРИНЦИПИ, ВИДИ	46
Смоляр Ірина, Шостак Ольга	ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АГРЕСІЇ ТА МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ У СПОРТСМЕНІВ- ДІЗЮДОЇСТІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	48
Петруньок Дарина	ВПЕВНЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ-СКЕЙТБОРДИСТІВ ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	50
Федорчук Світлана, Петровська Тетяна, Когут Ірина, Арнаутова Лілія	МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ ТА УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ У КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК.....	51
Фольварочний Ігор, Лу Шань	ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВІДУ КИТАЙСЬКИХ ПЛАВЦІВ.....	53
Фотієва Вікторія, Ковальчук Вікторія	САМООЦІНКА ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА БЛАГОПОЛУЧЧЯ (НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТІВ НУФВСУ).....	54
Штифурак Володимир, Сікорська Лілія	МОЖЛИВОСТІ ІДЕОМОТОРНОГО ТРЕНУВАННЯ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	56
Шутова Світлана, Константиновська Наталія, Ткаченко Марина, Сюй Лі	ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У БАСКЕТБОЛІ 3Х3.....	58

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

Булгакова Тетяна, Жукова Галина МЕТОДИ ГЕНДЕРНОГО ВИХОВАННЯ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТТЯХ ІЗ ПЕДАГОГІКИ.....	61
Булгакова Тетяна ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДІВ ГЕНДЕРНОГО ВИХОВАННЯ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	62
Булгакова Тетяна РОЗКРИТТЯ УМОВ ТА МЕТОДІВ ГЕНДЕРНОГО ВИХОВАННЯ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	64
Жукова Галина, Булгакова Тетяна ПІДГОТОВКА МЕТОДОЛОГІЇ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	65
Жукова Галина ПІДРУНТЯ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	66
Закорко Аріна ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ ДО ПРОХОДЖЕННЯ СЛУЖБИ В СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛАХ ДЕРЖАВНИХ ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАНЬ УКРАЇНИ.....	67
Ковальова Наталія ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	69
Лебедик Леся ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	71
Нагорна Вікторія, Митько Артур, Качарова Єлизавета БІЛЬЯРДНИЙ СПОРТ В КОНТЕКСТІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАПРЯМУ.....	73
Павленко Інна ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ДОСВІДУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	75
Петренко Геннадій, Гає Антон ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ТЕНІСІ.....	76
Писаревський Євгеній ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ МВС УКРАЇНИ.....	78
Ролінська Анастасія ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ЗАСВОЄННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	80
Сиськова Марія ПРИЧИНИ КОНФЛІКТІВ МІЖ ПАРТНЕРАМИ В БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ.....	82
Скачедуб Наталія ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ.....	83

Староста Володимир	МАЙБУТНЄ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ: ПОГЛЯДИ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	85
Стрельников Віктор	ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	86
Фольварочний Ігор, Лу Шань	ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ РЕФОРМУВАННЯ ШКІЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КИТАЇ.....	88
Фурсова Аміна	УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	90

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

Адєєва Ольга	ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ.....	92
Бабаліч Вікторія	УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	94
Болотіна Альона	РУХОВА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ: НОВІ РЕАЛІЇ ТА ВИКЛИКИ.....	96
Булгакова Тетяна, Терещенко Алла	ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОПОМОГИ ПСИХОЛОГАМ В СИТУАЦІЯХ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	98
Галатюк Михайло	ЦИФРОВІЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	100
Гнатюк Ольга	ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЯК ЗАПОРУКА ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	102
Демчук Тарас	ГОЛОТРОПНИЙ СТАН СВІДОМОСТІ: У ПОШУКАХ ГЛИБОКОГО ЗАЦІКАВЛЕННЯ НЕЗВИЧАЙНИМИ СТАНАМИ СВІДОМОСТІ.....	104
Жукова Галина	ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ...	105
Zhukova Halyna	SELF-CONFIDENCE AS A SIGN OF A HEALTHY PERSONALITY.....	106
Завгородня Олена, Степура Євгеній	АТРИБУТИВНИЙ СТИЛЬ ОСОБИ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ОРІЄНТОВАНОГО НА ЗДОРОВ'Я СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	107
Іванчик Руслан, Ковальчук Вікторія	ДИНАМІКА МОТИВАЦІЇ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ.....	109

Криворучко Ілля, Шукатка Оксана ГЕНЕЗА ІДЕОЛОГІЇ КАЛОКАГАТІЇ У СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ.....	111
Курдибаха Оксана ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В СТРЕСОГЕННИХ СИТУАЦІЯХ.....	112
Матвієнко Ірина, Сорокманюк Ілля, Дмитрів Роман РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ У МІСЬКОМУ ПРОСТОРІ.....	114
Петрик Дмитро РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ РУКОПАШНИМ БОЄМ.....	116
Строїлова Дар'я ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	117
Терещенко Людмила, Толкунова Інна ДИТИНА - ПЕРЕСЕЛЕНЕЦЬ У СПОРТИВНОМУ КОЛЕКТИВІ: ЯК ВИБУДОВУВАТИ ВЗАЄМОДІЮ І СТВОРИТИ БЕЗПЕЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ.....	118
Ткаченко Галина ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ І ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	120
Шишко Богдан ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТОК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	121
НАШІ АВТОРИ.....	123

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

THE MEANING OF LIFE IN SPORT AS A PROBLEM OF SPORT PSYCHOLOGY

**Bulhakova Tetiana, Zhukova Halyna,
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv**

The relevance of research. The theme of the meaning of life refers to eternal existential problems and is in the field of vision of philosophers and psychologists throughout the history of mankind. The processes of acquiring the meaning of his being by a person, its influence on a person's life are an actual subject of the study of psychological science. The meaning of life can be considered a certain idea that is important for life. At the present stage, enough scientific facts have been accumulated that allow us to say that the meaning of life is not only a separate idea, but also a psychological phenomenon that has its own characteristics of formation, its own levels of development. After reaching a certain stage of development, it has a significant impact on human life. Three relevant techniques were selected in the work for this. The correlations between the empirically obtained indicators were revealed and the corresponding methodological recommendations were formulated.

Research results. Consideration of questions of the “meaning of life” has been found in psychology since the days of Freud's psychoanalysis. However, in his works, the concept of the meaning of life does not acquire a scientific character yet [2]. In the theory of K. Horney, the main sources of anxiety and anxiety of the individual are rooted in wrong human relationships. Moreover, the search for the meaning of life is considered by them as one of the problems characteristic of neurotics [1]. Our study is based on the “Test of Life Meaningful Orientations” (D. Leontiev), the Questionnaire “Life Style Index” (R. Plutchik, H. Kellerman, H. Conte), “Self-Actualization Test” (L. Gozman); methods of mathematical statistics SPSS Statistics 25.

The results of an empirical study, analysis of the quantitative and qualitative relationship between data obtained in the SPSS Statistics 25 program (Pearson) have shown that there were a high connection between the indicators of the methods: between goals in life and the process of life ($r = 0,996$; $p < 0,02$); life goals and displacement ($r = 0,946$; $p < 0,02$); life goals and substitution ($r = 0,886$; $p < 0,02$); goals in life and intellectualization ($r = - 0,996$; $p < 0,02$); life process and displacement ($r = 0,97$; $p < 0,02$); life process and replacement ($r = - 0,844$; $p < 0,02$); goals in life ($r = 0,969$; $p < 0,02$), life process ($r = 0,987$; $p < 0,02$) and value orientations; life goals ($r = 0,999$; $p < 0,02$), life process ($r = 0,997$; $p < 0,02$) and self-esteem; goals in life ($r = 0,924$; $p < 0,02$), life process ($r = 0,953$; $p < 0,02$) and ideas about human nature; goals in life ($r = - 0,813$; $p < 0,02$), life process ($r = - 0,859$; $p < 0,02$) and acceptance of aggression; goals in life ($r = - 0,775$; $p < 0,02$), life process ($r = - 0,825$; $p < 0,02$) and contact; goals in life ($r = 0,864$; $p < 0,02$), life process ($r = 0,818$; $p < 0,02$) and creativity.

Conclusions. The growth of pace of the life requires from a modern person a meaningful attitude to time, the ability to make short-term plans and see long-term prospects, focused on achieving final meanings and realizing the meaning of life. Since obstacles and difficulties will inevitably be encountered on the life path of each athlete, the ability to constructively overcome them with the least losses with the help of habitual life-meaningful significant schemes becomes a necessary characteristic of the individual.

The meaning of life for student-athletes means the result of what has been done, is considered in relation to the position of the body, spirituality, morality, subconsciousness. This is the concretization of a person's goal, understanding of life, the definition of a worldview. If we consider

a person's life as a movement forward, then we can say that life is a process of constantly overcoming new heights, achieving better results, self-development and personal growth. Therefore, the higher the level a student reaches, the faster he realizes that there is still a lot of interesting things in life and a lot of things that can be achieved.

1. Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth: The Struggle towards Self-Realization*. New York: W. W. Norton & Co., Inc. 316 p.
2. Freud S *Archäologie des Unbewußten [Text]* / S. Freud. - Wien : Nofrontiere, 1999. 223p.

МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ГЕНДЕРНОГО ВИХОВАННЯ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Булгакова Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Гендерне виховання є складовою процесу цілеспрямованого систематичного формування особистості, на який діють об'єктивні і суб'єктивні фактори. Для успішного формування якостей в суб'єктів спортивної діяльності важливо враховувати структуру їх діяльності, інтересів, свідомості. Поєднання різноманітних методів і засобів розвиває взаємозв'язки з життям, літературою, історією, культурою та мистецтвом.

Результати дослідження. Важливим для нашого дослідження є виокремлення таких шляхів і засобів гендерного виховання – можливості процесу навчання, пізнання гендерно виховуючих можливостей самої організації навчального процесу і практичної діяльності учнів, розкриття можливостей педагога – організатора навчального процесу. Контекст появи базових досліджень методології гендерної психології базується на таких аспектах: основні поняття, які стосуються гендеру; соціальні ролі жінок і чоловіків; їх досягнення в культурній, освітній, сімейній, релігійній, політичній, трудовій, науковій, правовій, законодавчій сферах; гендерні стереотипи в психології і педагогіці, зображеннях літературних творів, ЗМІ тощо, їх вплив на самооцінку, психічне, фізичне та соціальне здоров'я; свобода слова та нетерпимість на просторах Інтернету; питання ідентичності й ролі кожної людини у створенні справедливого суспільства.

Застосування методів і засобів гендерного виховання суб'єктів спортивної діяльності здійснюється від сприйняття термінології до складання проблемних ситуацій, від аналізу проблем до створення шляхів вирішення; від простих базисних спостережень до активної діяльності, стимулювання прагнення жити і творити за законами сучасного суспільства. Знання системи категорій та методів, що лежать в основі гендерного аналізу соціальних явищ процесу гендерної соціалізації особистості дозволяє запропонувати такі форми роботи гендерного виховання суб'єктів спортивної діяльності: лекції «Гендер та гендерні ролі: біологічне та соціальне», «Гендерні ролі та стереотипи»; дискусії «Справжні мужність і жіночність в історії та сучасності», «Чи знаємо ми правду про чоловіків і жінок», «Найдорожче в житті...», «Міфи та факти про чоловіків і жінок»; бесіди «Хто я і де моє коріння», «Які ми, дівчата і хлопці», «Секрети про чоловіків і жінок»; ігри «Якби я був іншої статі», «Жіночий і чоловічий світ у інших культурах».

Педагог має бути ініціатором позитивного спілкування хлопців та дівчат. Для цього можна проектувати партнерську діяльність, організувати конкурси, походи, бесіди, де можливий прояв лицарської поведінки чоловіків та жіночної поведінки дівчат. Формування гендерної культури необхідно здійснювати у взаємозв'язку з усіма іншими напрямками навчально-виховної роботи. Цілі, засоби, методи та зміст варіюються залежно від віку. Безумовно, якість виховання великою мірою залежить від рівня культури вихователя. Тому вчителю необхідно бути носієм та транслятором гендерної культури.

Висновки. Отже, на чільне місце в системі гендерного виховання вийшли такі методи, як бесіда, розповідь, творчі завдання, аналіз, метод аналогій, творчих доручень, вправлянь, а основними засобами стали твори образотворчого мистецтва, музика, художня література, театр, кіно, телебачення, природа, суспільне життя. В наш час, відмічений швидкістю змін соціальних процесів, лавиною інформації, динамічністю життєвих ритмів, гендерне виховання є важливим вектором освіти. Спільне завдання теорії і практики сучасної української школи – розробляти нові методи і засоби із збереженням кращих надбань педагогіки та психології.

1. Щотка ОП. Гендерна психологія: навч. посіб. Ніжин: Видавець Лисенко ММ; 2019. 358 с.
2. Wilkinson S. Feminist psychology. Critical psychology. London: Sage Publications; 1997: 247–264.

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. 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. 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, чії 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 мікроушкодження 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]. Оскільки дослідження щодо вигорання у танцюристів наразі обмежені, захоплюючим проектом для спортивної 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. Уейнберг РС, Гоулд Д. Основи психології спорту і фізичної культури. Київ: Олімпійська літ.; 2001. 503с.
2. 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.
3. Wilmore JH, Costill DL. *Training for Sport and Activity.* 3rd ed. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Publishers; 2015:195-200.
4. Eichner ER. Chronic fatigue syndrome: How vulnerable are athletes? *Phys Sportsmed* 2015;17(6):157-60.
5. Lehmann MJ, Lormes W, OptitzGress A, et al. 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.**

ПЕРЕВАЖАЮЧИЙ ТИП ТЕМПЕРАМЕНТУ ТРЕНЕРІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ЮНИМИ ФУТБОЛІСТАМИ

**Воронова Валентина, Левчук Олександр
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Актуальність дослідження. У теорії і методиці психології спорту мало інформації про різновиди типів темпераменту в тренерів, які працюють з дітьми, і даних, як саме типи темпераменту впливають на роботу тренера та на розвиток особистості юного футболіста.

Темперамент (від лат. *Temperamentum* – «узгодженість», «устрій») – характерна риса психології людини у формі динамічних особливостей (темп, ритм, інтенсивність та швидкість) її психіки. Це один із проявів індивідуально-типологічних відмінностей між людьми [3]. Так, уже у немовлят можна побачити відмінності більшої чи меншої активності, певного рівня чутливості до зовнішніх подразників та збудливості.

В житті люди іноді ототожнюють поняття «темперамент» і «характер»: темперамент визначає індивідуальність людини з боку динамічних та результативних ознак її діяльності, є вродженим, перебуває під контролем генотипу; характер є сукупністю стійких індивідуально-психологічних властивостей, які демонструють ставлення людини до дійсності, набутий, фенотипічний стиль життя людини [3,7].

На сьогодні публікації, в яких розкривається особистість тренера в основному стосуються визначення найбільш вагомих професійно-значущих якостей особистості тренера (ділові, рефлексивні, емпативні, комунікативні), найбільш суттєвих вимог до наявності та рівня розвитку різних проявів особистості тренера (фізичні, вольові, нервово-психічні [2,5,8]. При цьому наголошується, що особистісні якості тренера не тільки зумовлюють його професіоналізм, але і позначаються на успішності становлення майстерності його учнів. Таким чином, аналіз наукових праць стосовно питання особливостей особистості тренера свідчить про дуже малу кількість серед них тих, що стосуються індивідуально-типологічних особливостей, зокрема темперамента, які складають підґрунтя можливості перетворення існуючих задатків в здібність керування процесом оволодіння професійною майстерністю спортсменів.

Мета дослідження – встановити переважаючий тип темпераменту у тренерів дитячо-юнацьких футбольних команд.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставленої мети було застосовано аналіз науково-методичної літератури, методи психологічної діагностики, математичної статистики. В дослідженні взяли участь 14 тренерів дитячо-юнацьких футбольних команд зі стажем роботи 2-10 років.

Результати дослідження. Аналіз отриманих даних дозволив встановити, що переважна кількість тренерів має холеричний тип темпераменту – 7 тренерів, сангвінічний тип темпераменту виявлено у 4 тренерів; меланхолійний – у 3 тренерів; флегматичного не було виявлено (рис.1). Для футболу тренер із холеричним типом темпераменту є найбільш вдалим варіантом, отже у осіб з цим типом темпераменту реагування опереджає думку, тобто рухові навички швидкі і автоматизовані; вони наполегливі, працьовиті, старанні, не бояться приймати виклики, надійні [1,8]. Правда, таким людям буває деколи важко стримати свої емоції і вони можуть сказати та зробити таке, про що потім будуть шкодувати, оскільки зазвичай спочатку роблять, а потім думають. Однак тренер – особа зріла, може і має контролювати свої психічні стани, щоб досягти успіхів у роботі, особливо, працюючи з дітьми та юнаками. Інакше тренеру із холеричним типом темпераменту буде важко контролювати себе, і яким би професіоналом, тактиком та стратегом високого рівня він би не був, йому важко буде досягти успіху в дитячо-юнацькому футболі. Лише одне зайве, грубе слово, нерозсудливий вчинок може ранили дитину, і вона в найкращому випадку знайде собі іншого тренера, а в найгіршому – покине колись улюблений вид спорту [4,6].

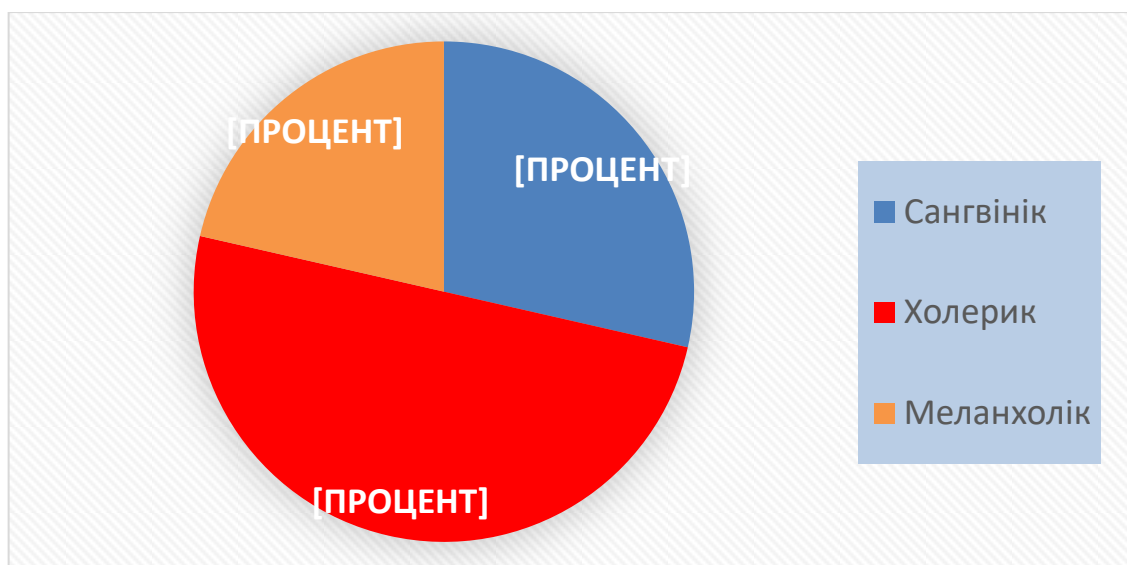


Рис.1. Тип темпераменту тренерів, %

Висновки. Проведене дослідження свідчить, що переважна кількість випробуваних тренерів має холеричний тип темпераменту, що для футболу є найкращим варіантом, оскільки його прояви дозволяють забезпечувати процесу становлення професійних якостей надійну психофізіологічну основу.

1. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посібник. 3-тє вид., без змін. Київ: Олімпійська літ.; 2017. 272 с.
2. Мельник ЕВ, Шемет ЖК, Силич ЕВ. Психологія личности и деятельности тренера. Минск: БГУФК; 2014. 238 с.
3. М'ясоїд ПА. Курс загальної психології: підручник: у 2 т. Т. 2. Київ: Алерта, 2013; 758 с.
4. Николаенко ВВ, Шамардин ВН. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учеб.-метод. пособие. Киев: Саммит-книга; 2015. 360 с.

5. Петровская Т, Малиновский А. Личностные детерминанты формирования функционального имиджа тренера по футболу при работе с командами разного уровня. Наука в олимпийском спорте. 2018;1:66-71.
6. Ринус Михелс. Тимбилдинг: путь к успеху; пер. с англ. Харьков: Вундертим; 2016 262 с.
7. Скрипченко ОВ, Долинська ЛВ, Огороднійчук ЗВ та ін. Загальна психологія: підручник. Київ: Каравела; 2014. 464 с.
8. Voronova V, Khmel'nitska I, Kostukevich V, Petrovska T. Psychological Components of a Football Coach Personality. Sport Mont. 2021;19:137-141. DOI 10.26773/smj. 210923.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ КІБЕРСПОРТСМЕНА

Ганага Ольга

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Вивчення продуктивності когнітивної сфери у спорті, як складової набуває сьогодні все більшої актуальності у зв'язку з підвищенням вимог до розвитку регуляторних процесів, що дозволяють особистості виступати справжнім суб'єктом своєї поведінки і діяльності, а так само самостійно визначати перспективи свого розвитку. Когнітивні функції кіберспортсмена забезпечують високу результативність спортивної діяльності та виступають показником психічної працездатності спортсменів.

Спортивно важливі психічні властивості це основа побудови не тільки психологічної характеристики спортсмена – психограми, а й інших складових психологічного забезпечення підготовки спортсменів [1].

Різноманітні доступні дані при вивченні системогенеза діяльності (навчальної, спортивної, трудової), дозволяють відзначити, що саме стан психологічних властивостей і якостей визначають рівень успішності спортивної підготовки, адаптації до діяльності і досягнення поставлених завдань. Як правило, це визначає ступінь відповідності (придатності) суб'єкта вимогам спортивної діяльності. В. Д. Шадриковим показано, що процес оволодіння професійною діяльністю не є адаптивним в тому сенсі, що спочатку формуються одні її складові, а потім – інші. Діяльність як би «закладається вся повністю», але в нерозвиненій формі. Ймовірно, розвиток кожної зі складових служить основою розвитку системи в цілому [5].

Результати дослідження. Успішність занять фізичною культурою багато в чому залежить від того, наскільки вибір фізичних вправ суб'єктом відповідає його перевагам, інтересам, здібностям і особистому психофізіологічному складу. Це пояснюється тим, що досягнення високого результату у спорті можуть люди з різним поєднанням особистих якостей, але ці якості необхідні для відповідності специфіці обраного виду спортивної діяльності [5].

Кіберспорт за дослідженнями науковців відносять до нем'язових видів спорту, де основне навантаження припадає на інтелектуальні зусилля, координацію рухів та реакцію спортсмена. Основним видом спортивної підготовки в них є спеціальна ігрова підготовка. Її складові: а) теоретична підготовка; б) спеціальна практична ігрова підготовка, що ґрунтується на технікотактичній та психологічній підготовці [2]. Особливе місце в побудові модельних характеристик кіберспортсмена займає інтелектуальний компонент, який може містити характеристики: психомоторики, спеціалізованого сприйняття (спортивні почуття), оперативної пам'яті, уваги, мислення. Саме комплекс психічних властивостей, що відповідає вимогам конкретного виду спорту, забезпечує високу результативність тренувальної та змагальної діяльності спортсмена [4].

Дослідницька діяльність вивчає психологічні фактори, які потенційно впливають на результативність кіберспорту. У кіберспорті авторами вивчалось більш детально особливості психологічної підготовки спортсменів: психоемоційний стан перед змаганнями, методи

діагностики особливостей когнітивних здібностей спортсменів. Для досягнення успіху, спортсмену необхідно мати швидку реакцію та високу частоту одиночних рухів, здатність до своєчасного переключення уваги, прийняття нестандартних та миттєвих рішень, здатність зберігати концентрацію та максимальну зосередженість тощо. 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. Дослідники з Університету Рочестера (США) провели ряд досліджень і з'ясували, який вплив чинять ігри різних дисциплін на роботу мозку: тім'яна частка (орієнтація на задачі), лобова частка (підтримка уваги на певному об'єкті або задачі) та передня лобова частка (контроль та регулювання уваги). Під впливом кіберспортивних змагань зменшується вікове згасання розумових здібностей, покращується самодисципліна, самоконтроль, просторова увага розвивається зорова пам'ять, тонке диференціювання дрібної моторики пальців знижується імпульсивність як реагування на нецільові стимули тощо [3].

Отже, аналіз літературних джерел дозволив скласти психологічний профіль когнітивної сфери кіберспортсмена.

1. Мислення стратегічне, а саме: логічне, абстрактне, аналітичне, тактичне (швидкість прийняття рішень), оригінальність та гнучкість.

2. Увага – концентрація, стійкість, переключення.

3. Пам'ять – оперативна, зорова, моторна.

4. Уява – творча, креативна.

5. Сприйняття – зорове.

Висновки. Отже, важливим аспектом проблеми придатності до спортивної діяльності є характер самої діяльності пов'язаної з суб'єктом, зміст, засоби і умови, що виражаються в системі вимог до суб'єкта. Провідне місце займає когнітивна діяльність у більшості кіберспортивних дисциплін, так як кіберспорт відноситься до інтелектуальних видів спорту. Узагальнення теоретичного матеріалу дозволило скласти психологічний профіль когнітивної сфери кіберспортсмена. Для досягнення позитивного результату у кіберспорті є необхідними: мати високу швидкість реакції, схильність до інтелектуальних видів діяльності; хорошу зорову, оперативну, рухову пам'ять; здатність зберігати концентрацію та максимальну зосередженість; уникати відволікання, здатність до своєчасного переключення уваги; творча уява, креативність; належний рівень гнучкості, швидкості та оригінальності мислення, здатність до прийняття нестандартних та миттєвих рішень; вміння стратегічно, аналітично, абстрактно та логічно мислити.

1. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посібн. для студ. ВНЗ. Київ: Олімпійська літ.; 2017. 271 с.

2. Імас ЄВ, Борисова ОВ, Шинкарук ОА, редактори. Кіберспорт. Київ: Олімпійська літ.; 2021. 616 с.

3. Імас ЄВ, Петровська ТВ, Ганага ОЮ. Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Науково-теоретичний журнал: історія, педагогіка, психологія, право, соціологія і філософія у сфері фізичного виховання і спорту. 2021;(1):75-81.

4. Казмірук А. Шляхи побудови психограми особистості спортсмена в лижному двоборстві. Львів: Молода спортивна наука України; 2009. Т.1. с. 132-136.

5. Олійник НА, Войтенко СМ. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ; 2020. 240 с.

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

ПРОСВІТНИЦЬКА І ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА В ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Гринь Олександр

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Одним із найважливіших напрямів діяльності з психологічного супроводу є *просвітницька* робота, що передбачає психологічне навчання та освіту серед фахівців, що задіяні в підготовці спортсменів та самих спортсменів для того, щоб вони були активними учасниками процесу спортивного вдосконалення [1,2,3].

Нагальна необхідність *просвітницької діяльності* зумовлена тим, що домінуючий протягом довгого періоду підхід до пояснення і розв'язання соціально-психологічних проблем, що виникають у спортивному середовищі, значною мірою стримував розвиток і поширення психологічного знання взагалі і такої важливої його галузі, як психологічна допомога суб'єктам спортивної діяльності – тренерам і спортсменам.

Результати дослідження. *Просвітницька* робота та психологічна допомога суб'єктам спортивної діяльності має свої традиції. Якщо на Заході ця галузь давно освоєна і має чітке практичне спрямування, то для нашого широкого загалу самі поняття "психолог", "психологічна служба", "психологічна допомога" не завжди є чітко зрозумілими. Найчастіше психолог уявляється як людина яка має надавати психотерапевтичну допомогу (мається на увазі медичний аспект допомоги). Але насправді психолог – зовсім не лікар, і психологічна допомога суттєво відрізняється від медичної. Отже, просвітницька робота необхідна передусім для того, щоб фахівці, задіяні в підготовці спортсменів поступово усвідомлювали спрямування, завдання і можливості психологічного супроводу спортивної діяльності, дізнавались, які проблеми вони можуть розв'язати за допомогою психолога, уявляли, до чого їм слід звернутися і які саме психологічні заходи дозволяють вдосконалювати майстерність спортсмена.

Про просвітницьку роботу в межах психологічного супроводу спортивної діяльності можна говорити у широкому і вузькому значеннях. Широке полягає в тому, що будь-яка діяльність спортивного психолога (діагностика й моніторинг умов підготовки спортсменів, рівнів психологічної підготовленості спортсмена або спортивної команди, консультативно-методична допомога тренерам чи спортсменам, корекційна чи психотерапевтична робота, реабілітаційні заходи тощо) спрямована на психологічну просвіту, оскільки певною мірою знайомить їх з особливостями роботи психологів, можливостями психології, її заходами, методами тощо.

Вузьке ж значення просвітницької роботи проявляється у цілеспрямованих діях психологів, пов'язаних із поширенням психологічних знань та технологій роботи. Типовими формами такої роботи є виступи, лекції, "круглі столи", бесіди, індивідуальні та групові консультації, тренінги для спортсменів тощо. Важливими умовами ефективності цих заходів є орієнтація на актуальні й усвідомлені конкретні проблеми, що цікавлять спортсменів. Наприклад, просвітницька робота психологів у спортивній команді, що не має високого рівня згуртованості внаслідок відсутності лідера або інших чинників повинна включати конкретну інформацію про можливі психологічні наслідки, спрямованість подальших дій, заходів впливу тощо.

Важливим завданням просвітницької роботи є підвищення психологічної компетентності тренерів та спортсменів (шляхом як групового навчання, так і індивідуальної роботи) з метою розширення їхніх можливостей самостійно розв'язувати проблеми й конфлікти, що виникають в особистому житті та професійній діяльності. Слід наголосити, що психологічна грамотність має бути такою ж важливою і необхідною, як загальна і комп'ютерна. Ще одним завданням просвітницької роботи є підвищення психологічної культури в цілому, оскільки розв'язання багатьох психологічних проблем, що постають перед тренером і спортсменом (таких, як наслідки тривалих невдалих виступів у змаганнях, неналежний психологічний клімат в команді, невіршені конфлікти, феномен «зіркової

хвороби» тощо), неможливе без знання і врахування психологічних чинників.

Нарешті, психологічних знань потребують керівники різних рангів, спортивні менеджери. Чіткі уявлення про психологію людини взагалі, і спортсмена зокрема, про зміни у його свідомості, спрямованості особистості, мотивації на кожному з етапів спортивної кар'єри допоможуть їм вести плідний діалог, віднаходити адекватні методи управління, впливу, що особливо актуально в напружених, екстремальних, кризових умовах спортивної діяльності.

Загальні завдання та форми здійснення просвітницької діяльності доповнюються і конкретизуються у кожному з напрямів роботи з психологічного супроводу підготовки спортсменів залежно від їх конкретних функцій.

Основними аспектами просвітницької роботи та конкретними завданнями спортивного психолога є:

- підвищення професійної компетентності, ознайомлення тренерів з основами психології, психологією управління, соціальною психологією, психологією спорту, а спортсменів – з основами самопізнання, самовиховання, самовдосконалення, саморегуляції та шляхами розв'язання психологічних проблем, що виникають в ході підготовки та участі в змаганнях;
- популяризувати і роз'яснювати результати новітніх психологічних досліджень;
- формувати потребу тренерів в психологічних знаннях, бажання використовувати їх у роботі зі спортсменами або в інтересах власного розвитку;
- ознайомлення з особливостями формування стосунків у спортивному середовищі, колективі, умовами створення соціально-психологічного клімату в спортивній команді, що сприяє успішній взаємодії спортсменів як суб'єктів професійної діяльності.

Просвітницька робота спортивного психолога будується на декількох важливих моментах: пропаганді діяльності і ефективності заходів психологічного впливу в системі психологічного супроводу підготовки спортсменів; ознайомленні певного контингенту фахівців і спортсменів із психологічними знаннями, які відповідають їх актуальним проблемам і запитам; виборі таких форм просвіти, які полегшують сприймання психологічної інформації, викликають інтерес до психологічних знань, формують потребу користуватися ними у спортивному житті і діяльності.

Із власне просвітницькою функцією найтіснішим чином пов'язана її профілактична складова. Психологічна профілактика – це одне із найважливіших завдань просвітницької роботи. Однак у межах психологічної просвіти профілактика здійснюється, так би мовити, побічно, стихійно – тоді як вона передбачає конкретні цілі та цілеспрямовані дії [1,5].

Психологічна профілактика являє собою систему заходів, спрямованих на охорону психічного здоров'я; попередження неблагополуччя у психічному статуті спортсмена, спортивної групи; створення психологічних умов, сприятливих для функціонування і розвитку [1,3,6]. Із наведеного визначення зрозуміло, що така профілактика починається тоді, коли ще немає особливих складнощів у поведінці спортсмена, психічних станах спортсмена чи спортивної групи. Разом із тим психолог на основі проведення моніторингу індивідуально-психологічних особливостей спортсмена, психологічних змін, що відображають його стан або поведінку, має можливість прогнозувати можливість появи тих чи інших ускладнень і проводити попереджувальну роботу. Отже, психопрофілактична робота є тим аспектом діяльності, який спрямований не стільки на розв'язання актуальних проблем, скільки на перспективу.

Найважливішими напрямками психопрофілактичної роботи в умовах роботи зі спортсменами є: профілактика стресових і постстресових станів, пов'язаних з дією екстремальних тренувальних і змагальних навантажень; попередження виникнення надмірної психологічної напруги та перенапруги в умовах підготовки до відповідальних змагань у спортсменів, що переживають кризові явища (особистісні кризи, конфліктні відносини з оточенням та ін.); психологічна підтримка найбільш вразливих, нестабільних спортсменів;

робота з попередження психосоматичних порушень, дисгармоній, відхилень у психічному стані спортсменів, пов'язана з проблемами відновлення спортивної працездатності; профілактика девіантної або адиктивної (залежної) поведінки (порушення режиму тренувань та відпочинку, порушення норм взаємовідносин, інтернет-залежність тощо).

Висновки. Зміст та спрямованість *просвітницької діяльності* та психопрофілактичної роботи у спортивному середовищі будується на прогнозуванні можливих ускладнень у житті спортсмена чи розвитку певної спортивної команди, які є основним об'єктом діяльності та заходів з психологічного супроводу; визначенні соціально-психологічних умов, за яких ускладнення можуть бути попереджені або їх переживання пом'якшене; розробці та застосуванні системи психологічних заходів, які б забезпечували ці умови, із залученням до їх здійснення всіх зацікавлених сторін – тренерів, фахівців та самих спортсменів.

1. Бойко ГМ. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті: монографія. Полтава: АСМІ; 2012. 360 с.
2. Бондаренко АФ. Психологическая помощь: теория и практика. Киев: Укртехпрес; 1997. 216 с.
3. Васківська СВ. Основи психологічного консультування: підручник для студ. вищ. навч. закладів. 2-ге вид. Київ: Ніка-Центр; 2011. 424 с.
4. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посібник. Київ: Олімпійська літ.; 2015. 276 с.
5. Корольчук МС, Крайнюк ВМ. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Київ: Ніка-Центр; 2009. 580 с.
6. Ложкин ГВ. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учебн. пособие. Київ: Освіта України; 2011. 484 с.

МОТИВАЦІЯ ДО СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Єременко Наталія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Спорт – це один з найкращих засобів, який бореться зі стресом. Коли ви тренуєтеся, можна відключитися або переключитися від негативного потоку інформації з інтернету та телевізору і переключитися на тіло. Регулярні фізичні навантаження допомагають і підтримують організм у тонусі і покращують емоційний стан та самопочуття. Спорт та рухова активність – це важливий прояв турботи про себе, що дуже необхідно в умовах теперішнього часу. Найкраще, що можна і треба зробити, – це включити до розпорядку дня фізичні навантаження і комплекси вправ [1,2]. Починати потрібно з коротких тренувань, і не корити себе за пропуски, якщо ви не пішли один раз на тренування. Починати з 15 хвилин в день, це краще ніж нічого не робити. З часом відновлення буде йти краще і ви адаптуєтеся до систематичних тренувань [3,4]. Дослідники зазначають, що під час війни поступово зменшується страх до зовнішніх факторів, військових загроз, підвищується безвідповідальне ставлення до свого здоров'я і життя [5]. Резерви здоров'я зменшились, а саме запас усіх життєвих ресурсів людства, людина стала більш тривожною, зменшилась здатність протистояти екстремальним ситуаціям. Зменшився страх до зовнішніх факторів, до яких відноситься війна, люди стали більш безвідповідально ставитися до свого здоров'я і життя, тому знизилася мотивація до занять спортом і фізичною культурою [3,4,5].

Результати дослідження. Сьогодні навіть спортсмени з досвідом та прихильники фітнесу і здорового способу життя страждають від того, що втратили бажання активно займатися, і будь яка активність дається дуже важко. Як спортсмени мотивують себе на

тренування під час війни, ми зробили опитування серед спортсменів веслувальників підліткового віку на човнах «Дракон».

Спортсмени озвучили мотиви занять спортом у період військового стану:

1. Раціональне розподілення часу та складання графіку тренувань допомагає долати стрес.
2. Систематичне тренування допомагає тримати ситуацію та емоційний стан під контролем.
3. Підтримання фізичної форми для майбутніх змагань та заради свого здоров'я.
4. Можливість контролю стану організму кожного дня, запису своїх відчуттів та вражень від тренування.
5. Спорт надає сили і можливість протистояти стресу, дає змогу вирішувати складні завдання, бути сильним і здоровим.

Висновки. Отже, основними мотивуючими факторами до продовження тренувань у підлітків – це намагання зберегти психічне та фізичне здоров'я та уникнути стресу. Здатність протистояти стресу залежить від якості здоров'я та резервів систем організму. Чим більші ці резерви, ти легше боритися зі стресом. А спортивні тренування у цьому допомагають.

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: збірник наук. праць. 2013;4(29):343-348с. [Інтернет]. [цитовано 2022 Вер 20]. 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 Всеукр. наук.-практ. конф. з міжн. участю; 2012 лютого 16-17; Львів. Львів; 2012. С. 216-9.
3. Єременко Н, Ковальова С, 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. [Інтернет]. [цитовано 2022 Вер 15]. Доступно: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>.
4. Мазарчук 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. Соколова Н, Стефанія О. Жіночий досвід першої світової війни. In: Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects. The 12 th International scientific and practical conference; 2022 May 22-24; Berlin. Berlin; Germany: MDPC Publishing; 2022. P. 451-455. [Інтернет]. [цитовано 2022 Вер 11]. Доступно: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3831>.

ПСИХОДІАГНОСТИКА СПОРТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Злишков Валерій

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

Актуальність дослідження. Спортивна тривожність є одним із ключових передумов довголіття участі в спорті та отримання задоволення від нього. У середовищі спорту та спортивних змагань одночасно присутні рекреаційний та соціально-оціночний аспекти. Ця характеристика робить ситуації змагання потенційно тривожними, особливо для дітей, які ще мають розвинути усталений репертуар стратегій подолання. Отже, тривога є однією з найбільш часто досліджуваних тем у спортивній психології та продовжує залишатися головною темою дослідження для науковців і практичних психологів у всьому світі.

Результати дослідження. Спортивна тривога – це схильність сприймати змагальні ситуації як загрозові та реагувати на ці ситуації з побоюванням і напругою. Тобто рухові навички, які зазвичай є автоматичними, порушуються додатковою напругою. Спортсмени панікують, намагаючись виконати добре засвоєні завдання. Навіть висококваліфіковані і досвідчені спортсмени потрапляють у низхідну спіраль, роблячи «нерозумні помилки» щодо навичок, які вони практикували роками. Коли емоції сприймаються як шкідливі для майбутніх результатів, негативні почуття посилюються та заважають концентрації спортсмена, впливаючи на його здатність виконувати необхідні завдання особливо під час відповідальних змагань. Змагальну тривогу визначають як спортивну тривогу, яка регулярно з'являється до або під час змагань [2]. У змагальній спортивній тривозі виділено два компоненти: когнітивний і соматичний, когнітивна тривога характеризується негативним уявленням про себе та сумнівами в собі, тоді як соматична тривога – прискореним серцебиттям, напруженими м'язами та «вологими» руками, саме їх вивчають сучасні психодіагностичні методики, зокрема, Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) і Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2).

Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), опитувальник, розроблений у 1990 році, складається з 27 пунктів, які оцінюють інтенсивність когнітивної тривоги, соматичної тривожності та впевненості в собі в спорті. При цьому, впевненість у собі – це віра спортсмена у свою здатність досягти успіху (наприклад, наскільки футболіст вважає, що заб'є пенальті). Щоб заповнити CSAI-2, спортсмен повинен прочитати кожне твердження та оцінити його за шкалою Лайкерта від 1 до 4, тобто, що він відчуває у цей момент. Оцінка CSAI-2 буде числом від 9 до 36. Чим ближче це число до 9, тим скоріше це буде означати, що у спортсмена низька тривожність (висока впевненість у собі), а оцінка ближче до 36 вказує на високу тривожність [1].

Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) – це анкета з 15 пунктів, яка оцінює тривогу щодо конкурентних рис, яку відчувають спортсмени до або під час змагань. Шкала включає три фактори: соматичну тривожність, занепокоєння та порушення концентрації. Спортсмени оцінюють кожен пункт, пов'язаний із твердженням «до або під час змагань у спорті» (наприклад, «моє тіло напружене»; «я хвилююся, що не буду грати якнайкраще»; «важко зосередитися на тому, що я повинен робити») за чотирибальною шкалою Лайкерта від одного (зовсім не) до чотирьох (дуже багато). Оцінка для кожної субшкали розраховується як середнє значення балів за пунктами підшкали та варіюється від одного до чотирьох, причому низький бал вказує на менш інтенсивну форму цього типу конкурентної тривоги, а високий бал вказує на високу ймовірність прояву цього типу тривоги [3].

Висновки. Важливо підкреслити, що різні спортсмени можуть показувати найкращі результати з різним рівнем тривоги. Відповідно, деякі спортсмени можуть мати низьку тривожність і демонструвати високі результати і, водночас, мати високі результати при вираженій тривожності, для них тривога сама по собі не є виснажливою.

1. Lundqvist C, Hassmén P. Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2): evaluating the Swedish version by confirmatory factor analyses. *J Sports Sci.* 2005;23(7):727-36.
2. Raglin JS. Anxiety and sport performance. *Exerc Sport Sci Rev.* 1992;20:243-74.

3. Smith RE, Smoll FL, Cumming SP, Grossbard JR. Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *J Sport Exerc Psychol.* 2006;28(4):479-501.

GENDER DIFFERENCES OF PERCEPTION AND DECISION MAKING IN WRESTLERS

Lesia Korobeinikova, Alina Berezhna, Georgiy Korobeynikov, Taras Danko
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine
National Academy of Security Service of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Introduction. The emancipation and assimilation of female athletes to combat sport leads to the needed research of gender differences of physical and psychological properties [1]. In some works we can see the thinking about leveling of sexual dimorphism female athletes. [2,3]. In our opinion this mind has not account of the gender differences of psychological properties of female athletes [4].

The main factor which gives predominance in combat match is a perception of external information and decision making on the active performance of opponent [5]. We can assume the presents of differences of perception and decision making between female and male wrestlers.

The aim was to study of gender differences of perception and decision making in wrestlers.

Methods. 23 female and 22 male wrestlers, members of National Team of Ukraine were examined, age 16-22 were examined. The study was approved by the Ethics Committees for Biomedical Research with accordance the ethical standards of the Helsinki Declaration. For studies of perception and decision making test used the "Multipsychometer-05" hardware-software diagnostic instrument.

Result. The results of the study are showed the more slowed of decision making in female for comparison male wrestlers. But, parameters dynamism better in female. Dynamism property relate with abilities of nervous system to quickly of activation of process of arousal and inhibition. The fast of decision making in male related with improvement of capacity of visual analyzer and stability nervous processes. Thus, decision making has gender differences between male and female wrestlers. In female observed the balance of process of arousal and inhibition, but among male predominance of arousal of nervous system.

The study of perception is showed of better level of quickly and correct of information processing in female wrestlers. Obtained fact indicated the peculiarities of gender differences perception among wrestling.

Conclusion. The visual perception and decision making has gender differences between wrestling. The fast decision making in male corresponded with predominance of arousal of nervous system. In female show the better level of quickly and correct of information processing and balance of process of arousal and inhibition.

1. Aitchison CC. Gender, sport and identity. *Sport and gender identities: Masculinities, femininities and sexualities.* 2007:1-4.
2. Korobeynikov G, Korobeinikova L, Chernozubz A. Psychophysiological peculiarities of sexual dimorphism in athletes. *Psychology Research.* 2012;2(6):336.
3. Korobeynikov G, Baić M, Potop V, Korobeinikova L, Raab M, Starčević N, Korobeinikova I, Chernozub A, Romanchuk S, Danko Ta. Comparative analysis of psychophysiological states among Croatian and Ukrainian wrestling. *Journal of Physical Education and Sport.* 2022;22(8):1832-8.
4. Sterkowicz-Przybycień K, Almansba R. Sexual dimorphism of anthropometrical measurements in judoists vs untrained subject. *Science & Sports.* 2011;26(6):316-323. doi:10.1016/j.scispo.2010.12.004.

RELATION BETWEEN AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM AND DECISION MAKING IN ELITE ATHLETES

Lesia Korobeinikova, Georgiy Korobeynikov, Markus Raab, Ivanna Korobeinikova, Anatoliy Kokhanevich

**National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine
German Sport University Cologne, Institute of Psychology, Cologne, Germany**

Introduction. The modern elite sport characterized by changes of rules to spectacularity of competition activities. That's impossible for Olympic wrestling too [1]. According to it situation, the revision of program of preparedness of elite athletes is very actual. The rules of wrestling match links with influence of referees to athlete for aim of activation of performance [2, 3]. In this situation we can see the increasing of psycho-emotional tension and physical intensiveness of athletes.

One of the main properties which determined the high level of efficacy in competition activity of wrestler is decision making [4]. The adequate perception from environments and decision making during fight may give the athlete the predominant above of the opponent. All of psychophysiological functions activation related with optimal state of autonomic nervous system. The autonomic nervous system reflects the functional state of all human body [5].

The aim of investigation was research of relation between autonomic nervous system and decision making in elite wrestlers.

Methods. In this study the 29 Greco-Roman wrestlers, age 16-22 were examined. From all athletes given the agreement to use the results of the research in according of Biomedical Research Ethics Committees.

The decision making were studied by special test with choice of different color stimulus. The correct and quickly of response as basic parameters were registered. The autonomic nervous system states were studied by heart rate variability.

Result. The doing research given possible of separate of athletes on two groups: with fast and slow decision making. The athletes with fast decision making are characterized by quickly changes of arousal and inhibition of nervous process. The athletes with slow of decision making are revealed of decline time response on the external stimulus.

The research of heart rate variability showed the increasing of Stress Index in athletes with fast decision making. Obtained results accompanied with decline of parameter SDNN and HRV triangular index in the athletes with fast decision making. This fact indicates the increase of tension of autonomic regulation of heart rate by reason of activation of sympathetic and parasympathetic tone.

The more low level of parameter of vegetative balance (LF/HF) in athletes with slow decision making is observed the decrease of level of tension of autonomic regulation. In fact, the quality decision making related with state of autonomic nervous system. The fast decision making characterized by quickly of nervous process and shortly time response. But it provokes the increasing of level of tension of regulation autonomic nervous system. The slow decision making related with increasing of time response, with simultaneously low of tension of autonomic regulation in athletes.

Obtained results confirmed of data that fast and high-quality decision-making leads to the mobilization of resources and, as a result, to emotional stress among athletes [6].

Conclusion. The fast decision making provided through increasing of tension of regulation of autonomic nervous system.

1. Latyshev M, Holovach I. Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style. *SportMont*. 2021;19:23-28.
2. Tünnemann H, Curby DG. Scoring analysis of the wrestling from the 2016 Rio Olympic Games. *International Journal of Wrestling Science*. 2016;6(2):90-116.
3. Zadorozhna O, Briskin Y, Pityn M, Svistelnyk I, Roztorhui M, Vorontsov A. The importance of information blocks, which form the basis of tactical knowledge at different

stages of long-term development in modern Olympic combat sports. *Ido Movement for Culture*. 2021;21(2);27-40.

4. Raab M, MacMahon C, Avugos S, Eli MB. Heuristics, biases, and decision making. *In Anticipation and Decision Making in Sport*. London: Routledge Taylor & Francis Group; 2019:215-231.
5. Laborde S, Mosley E, Thayer JF. Heart Rate Variability and Cardiac Vagal Tone in Psychophysiological Research-Recommendations for Experiment Planning, Data Analysis, and Data Reporting. *Frontiers in psychology*. 2017;8:213-213.
6. Korobeinikova L, Korobeynikov G, Cynarski WJ, Borysova O, Kovalchuk V, Matveev S, Novak V. Tactical styles of fighting and functional asymmetry of the brain among elite wrestlers. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2020;20(4):24-30.

ЗНАЧУЩІСТЬ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ І ТРЕНЕРІВ У ЧЕРЛІДЕНГУ

**Крикун Олена, Воронова Валентина, Федорчук Світлана
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Актуальність дослідження. Черліденг є своєрідним поєднанням елементів різноманітних дій, запозичених із складнокоординаційних видів спорту. В процесі тренувань спортсмени-черлідери оволодівають вправами та рухами, запозиченими з гімнастики, акробатики, аеробіки, класичної та сучасної хореографії, різних стилів спортивних танців (джаз, фанк, хіп-хоп та інших) [5]. Визначальною відмінністю черліденгу є те, що це командний вид спорту. У черліденгу особливе значення має психологічна підготовка. Вона охоплює широкий спектр її питань, пов'язаних із успішністю підготовки черлідерів: психологічна підготовка спортсмена до тривалих навантажень, загальна психологічна підготовка до змагань, корекція психічних станів спортсмена за необхідності тощо [2, 3, 4, 6]. Психологічні якості особистості спортсмена, що притаманні йому, є базою для подальшого формування тих властивостей особистості, котрі потрібні для досягнення високих результатів саме в цьому виді спорту [2, 7].

Результати дослідження. За допомогою використання емпіричного методу психологічного дослідження, а саме методу експертних оцінок [1], було визначено професійно важливі якості, необхідні для досягнення успішності спортивної діяльності в черліденгу. У дослідженні приймали участь 32 тренера з черліденгу (в минулому кваліфіковані спортсмени рівня МС, МСМК, ЗМС), жіночої і чоловічої статі, віком 19-45 років. Статистичну обробку даних проводили за допомогою методів непараметричної статистики. Для опису вибіркового розподілу вказували медіани та міжквартильний розкид (Me [25%; 75%]).

Дослідження результатів дослідження думок тренерів з черліденгу стосовно необхідних особистісних якостей у суб'єктів спортивної діяльності було виявлено, що 29 тренерів з черліденгу (вища та перша категорії кваліфікації, стаж переважно від 5 до 10 років) розподілили 20 особистісних якостей, необхідних і тренерам, і спортсменам для досягнення найвищих професійних досягнень так: якісний аналіз виділених досвідченими тренерами важливих для досягнення успіху в спортивній діяльності особистісних властивостей черлідерів свідчить, що перших п'ять місць відведено таким властивостям, як працьовитість, цілеспрямованість, дисциплінованість, старанність, відповідальність, тобто таким, що скоріше всього відносяться до категорії вольових якостей особистості і які формуються саме завдяки специфіці спорту як виду діяльності. Також цікавим є останнє місце агресивності, що характеризує даний вид спортивної спеціалізації, де травматизм пов'язаний переважно не з взаємодією із суперником, а із невдалим або невірним технічним виконанням рухів та дій (махове сальто, той-тач, підтримка у поперечному шпагаті тощо).

За результатами проведеного дослідження особистості тренера із черліденгу (n=20), проведені із застосуванням опитувальника "Професійно значущі якості особистості" М. А. Дмитрієвої, підтверджена необхідність для представників тренерської професії в черліденгу високого ступеня сформованості мовних і комунікативних здібностей (відповідно 1,66 [1,42; 1,73] та 1,61 [1,47; 1,72]): це уміння пояснити спортсменам необхідний матеріал, чітко висловлювати власну думку, переконувати в необхідності виконання або припинення якихось дій. Крім того, важливе місце посіли імажитивні властивості (здатність оперувати образами об'єктів, уява, здатність до прогнозування) та когнітивні (інтелектуальні) здібності, емоційна стійкість і стійкість до стресу (відповідно 1,60 [1,40; 1,80], 1,60 [1,30; 1,70] та 1,55 [1,37; 1,60]). Також, виявилось, що не менш важливими якостями тренера з черліденгу є спостережливість, атенційні якості (увага – її вибірковість, обсяг, стійкість, розподіл, перемикання) та вольові якості (відповідно 1,50 [1,40; 1,66], 1,50 [1,50; 1,88] та 1,45 [1,40; 1,65]). Саме спостережливість та розвинуті властивості уваги забезпечують можливість тримати в полі зору одночасно не тільки певну кількість спортсменів (згідно виконуваних дій та вправ), але і фіксувати найменші помилки у правильності їх виконання спортсменами.

Висновки. Експертний аналіз (як для тренерів, так і для кваліфікованих спортсменів в черліденгу) виділяє як важливі насамперед вольові якості особистості суб'єктів спортивної діяльності. За результатами тестування професійно значущих якостей тренерів з черліденгу підтверджено необхідність високого ступеня сформованості мовних і комунікативних здібностей, а також імажитивних і когнітивних здібностей, емоційної стійкості та стійкості до стресу. Важлива роль відводиться спостережливості, атенційним та вольовим якостям особистості.

1. Бишевец Н, Сергієнко К, Голованова Н. Підготовка студентів закладів вищої освіти фізкультурного профілю до застосування методу експертних оцінок. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;1:29-35.
2. Воронова ВІ. Психологія спорту. Київ: Олімпійська літ., 2019. 272 с.
3. Крикун ОА. Психологічна характеристика особистості кваліфікованих спортсменок як критерій відбору в черліденгу: кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Спорт». Київ: НУФВСУ; 2020. 94 с.
4. Крикун О, Воронова В. Психологічна характеристика особистості спортсменок в черліденгу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наукових праць. Вінниця. 2021;11(30):133-147.
5. Крикун ЮЮ. Черліденг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ; 2017:16-32.
6. Psychological preparation is key to olimpic performance [Internet]; [cited 2022 Aug 19]. Available from: [www. Appliedsportpsych.org](http://www.Appliedsportpsych.org).
7. Sayfitdinovich BR, Ziyoevich FY. Psychological analysis of the athlete personality. Web of Scientist: International Scientific Research Journal. 2021;2(04):193-199.

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ПАНІЧНИХ АТАК

Куш Олена

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Багато дослідників задавались питанням причин виникнення панічних атак. Більшість традиційних пояснень ґрунтуються на наявності певної «застарілої психологічної травми», яка таким чином проявляється. Багаторічний досвід роботи з панічними атаками привів до парадоксального висновку, що справжніми причинами панічних атак є не психологічні травми, а навпаки – найчастіше вони виникають у ситуаціях, коли в житті є максимум стабільності та досягнень, тобто – «життя вдалося».

Результати дослідження.

Розглянемо класифікацію різних страхів:

1. Адекватні страхи, що відповідають певному ступеню небезпеки чи загрози. Це ті страхи, які допомагають нам краще зорієнтуватися у ситуації та скоригувати свою поведінку у потрібному напрямку. Вони необхідні, без них людство не вижило б.

2. Надлишкові (панічні) страхи, що перевищують за рівнем своєї інтенсивності реальну небезпеку чи загрозу. Вони відволікають наше сприйняття від реальності і спрямовують у сферу фантазій та дезорієнтують людину у діях.

3. Фобії, або страхи, що не мають відношення до реальної загрози, але сконцентровані на одній темі або ситуації. Це ті страхи, які серйозно обмежують життя людини, змушуючи її уникати певних ситуацій, які не несуть у собі на даний момент реальної загрози чи небезпеки.

4. Панічні атаки – нестерпні за внутрішніми відчуттями людини страхи, які не пов'язані з тією чи іншою конкретною тематикою чи ситуацією. У людини, яка страждає на панічні атаки, починає руйнується все життя, оскільки вона не в змозі відстежити будь-яку закономірність у їх виникненні.

Панічні атаки – це принципово інший вид страхів, ніж попередні три види. «Атака» – це насамперед абсолютна непередбачуваність та раптовість виникнення подібних станів. Будь-який страх – це реакція на невизначеність. Коли загрозу конкретизовано, енергія страху переходить у дію, а коли ні – то наш розум намагається заднім числом приписати страху якусь «конкретну причину», таким чином зменшуючи рівень його інтенсивності. Саме таким є механізм виникнення неадекватних страхів. За винятком панічних атак, оскільки їхні причини пов'язані не з минулим, а з майбутнім.

Панічні атаки – це страх у чистому вигляді. А страх у чистому вигляді – це реакція на невизначеність. У звичайних життєвих ситуаціях, коли людина йде у напрямку того, щоб зробити своє життя більш стабільним та передбачуваним, вона постійно чимось ризикує. Ці ризики завжди пов'язані з конкретними страхами. Іноді страхи можуть бути панічними, але ніколи «атакуючими», тобто, раптовими, отже причина кожного з цих страхів людині більш-менш відома. Коли всі цілі досягнуті (на певний період), постає нова дилема – ще більше стабілізувати те, що вже є, або незрозуміло заради чого рухатися далі, ризикуючи втратити ту стабільність, до якої індивід так прагнув. З такими проявами частіше всього стикаються спортсмени, коли максимальний результат вже досягнуто або після завершення спортивної кар'єри. Саме в такі моменти у людини найчастіше виникають панічні атаки, які ніби натякають їй на те, що життя ще не закінчилося, і їй слід йти далі. Але куди саме – незрозуміло. Від цієї невизначеності і виникає паніка. Причому паніка раптова і для неї несподівана, отже вона звикла до того, що всі її страхи пов'язані з більш-менш контрольованими ризиками. Щоб повернути контроль над ситуацією, людина робить типову в подібних ситуаціях помилку – вона починає шукати причини виникнення панічних атак у своєму минулому, тоді як насправді це пов'язано з її майбутнім.

Можна нескінченно копатися в минулих подіях свого життя, намагаючись відшукати там якісь травматичні обставини, які стали тригером панічних атак, але це все одно нічого не

дасть. Можна вдатися і до медикаментозного лікування, що може бути показано лікарем, тільки тут треба бути вкрай обережним, щоб згодом не «застабілізувати» свою психіку настільки, що взагалі нічого не хочеться.

З точки зору психології існує єдиний вихід – йти далі в ті свої страхи, які Абрахам Маслоу позначив словом «самоактуалізація». Перезріла потреба у самоактуалізації, не реалізована вчасно на зовнішні цілі, рано чи пізно починає всередині людської психіки інтоксикувати її апатіями, депресіями та панічними атаками.

Висновок. Панічні атаки – це паніка перед абсолютною внутрішньою свободою, перед самоактуалізацією. Крім того, абсолютна свобода несе в собі таку ж лякаючу невизначеність, як і екзистенція «смерть» для одних і «божевілля» для інших. Саме ці періоди натякають, що життя ще не закінчилося, потрібно ризикувати і йти далі, відкинувши все те, що особистість знала про себе раніше. Це і буде особистісне зростання.

1. Александров П. Соціальні страхи у дзеркалі ЗМІ. Вісник Львівського університету. 2011;35:270-6.
2. Бек Дж. Когнітивна терапія для складних випадків. Харків: Вільямс; 2019. 432 с.
3. Rollo M. The Meaning of Anxiety. New York: Publisher W. W. Norton & Company; 2015. 384 p.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Ліннік Юрій

КЗВО «Рівненська медична академія», м.Рівне, Україна

Однією з умов загального розвитку людини є її фізична підготовленість під впливом фізичних вправ. Фізичні вправи можна використовувати не тільки як засіб підвищення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, а й розвитку розумових здібностей. Спорт впливає на моральні якості людини, її розвиток, волю та емоційні сфери, естетичні та етичні уявлення та потреби, що, у свою чергу, впливає на формування характеру людини. Спорт впливає також на інтелектуальну сферу.

Рухова активність, яка знаходиться в основі, сприяє формуванню уявлень про здатність власного тіла рухатися, спостерігати, швидко орієнтуватися та мислити [1, с.41]. Забезпечення духовного розвитку особистості засобами фізичного виховання та рухової активності має велике суспільне значення.

Спорт сприяє розвитку патріотизму, утверджує в серцях спортсменів і спортивних колективів переконання, що успіх підвищує престиж Батьківщини в очах людства. Почуття громадянської відповідальності проявляється у всіх видах спорту, особливо, коли спортсмени захищають честь команд, спортивних товариств, шкіл, вищих навчальних закладів і країни. Але заняття спортом завжди пов'язані з необхідністю йти на відповідний ризик (травми), подолання стресу та втоми та інших негативних станів. Основною мотивацією спонукання спортсмена до подолання цих труднощів є розуміння свого громадянського обов'язку [2].

Змагальний характер спорту часто створює сприятливі умови для прояву таких якостей як встановлення рекордів, перемога в іграх для особистого успіху та матеріальної вигоди.

Для такого спортсмена на першому місці стоїть особистий інтерес, який часто пов'язаний з бажанням перемогти будь – якими засобами, в тому числі і неспортивними. Це може бути джерелом внутрішнього конфлікту, який, у свою чергу, викликає боротьбу між соціальною та особистою мотивацією до фізичної активності. На заняттях фізичною культурою особистість може розвивати м'язи, загартовувати характер, формувати сильну та гнучку волю. Спорт може навчити захищати слабких, любити життя, жертвувати собою, навчити поваги та відповідальності. Але він не повинен бути самоціллю, а лише засобом формування особистості в гармонії, послідовності, рівновазі, досконалості [3, с.174].

Серед тих, хто займається індивідуальними видами спорту, переважають мотиви підвищення власного престижу, реалізація власних інтересів. Це призводить до впевненості у власних силах, здатності бачити перед собою певну мету і досягати її, хоча в багатьох випадках, може призводити до розвитку егоїзму та замкнутості [4, с.309].

Особи, які зосереджуються на командних видах спорту, більше зацікавлені у взаємодії з партнерами, взаємодопомозі та підтримці, а також у взаємозв'язку між своїм внутрішнім «Я» та власними потребами й навколишнім середовищем. Фахівці зі спортивної психології виділили вольові якості, які є важливими спортсменам для подолання перешкод у процесі діяльності – це цілеспрямованість і наполегливість, рішучість і сміливість, ініціативність і незалежність, витривалість і самовладання.

Однак ці якості важливі не тільки спортсменам, а й кожній людині для досягнення певних життєвих цілей. А якість волі, набута фізичною культурою чи спортом, безсумнівно, стане в нагоді в майбутньому [5].

Таким чином, як з'ясувалося, фізичні вправи не тільки впливають на здоров'я і фізичне вдосконалення людини, а й є засобом підвищення соціальної активності, впливу на риси характеру (трудова активність, моральні та інтелектуальні якості). Залежно від обраного виду спорту (командного чи індивідуального) здійснюється вплив на формування особистості, що виражається як у мотивації до фізичної діяльності, так і в розвитку конкретних індивідуальних якостей.

З підвищенням рівня спортивної майстерності змінюється і когнітивні, мотиваційні, вольові компоненти структури особистості людини і ці зміни відображаються на якісному показнику особистісно розвитку.

1. Бахчанян ГС. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом. Педагогіка і психологія. 1997;4:41.
2. Сембрат АЛ. Моральне виховання старшокласників у навчально-виховному процесі гімназії [автореферат]. Київ: Київський нац. ун-т ім. Т. Г. Шевченка; 2007. 21 с.
3. Алексейчук І, Добровольська Н, Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць. 2002;1:173-5.
4. Рудий І. Вплив спорту на всебічний розвиток особистості. В: Матеріали ХІХ Міжнар. наук.-практ. конф.; 2019; Київ. Київ: НАУ; 2019. С.308-309.
5. Кузь ВІ. Основи національного виховання: концептуальні положення. Умань: Христинівська районна друкарня. 1993;108(4).

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИМ СТАНОМ І АНАЕРОБНИМИ ПОКАЗНИКАМИ У ЕЛІТНИХ БОРЦІВ

Луданов Кирило¹, Луданов Данило²

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

²Національний авіаційний університет, аерокосмічний факультет, м.Київ, Україна

Актуальність дослідження. Вага в спорті, особливо в спортивній боротьбі є дуже важливим фактором. Борець, що володіє більшою м'язовою масою, фізично сильніший і важчий, ніж його легкий супротивник. За рахунок цього важчий борець може дозволити нівелювати техніку свого супротивника і здобути перемогу, не володіючи якимись спеціальними вміннями. Під час зародження боротьби, як єдиноборства, а це було вочевидь в первісні часи [1], вона носила виключно утилітарний характер, і зрозуміло, що в той час мови про вагові категорії борців не йшлося. Згодом до практичного змісту боротьби додався і змагальний елемент. У зв'язку з цим, розподіл спортсменів на вагові категорії в боротьбі відбувся тільки в ХХ столітті, і навіть така традиційна боротьба, як сумо в своєму спортивному варіанті, не уникла поділу на вагові категорії. «Розмежування борців на вагові категорії ліквідувало монополію в боротьбі людей, що мають тільки ваго-ростові показники...» [1].

У зв'язку з чим для забезпечення об'єктивного розуміння змін параметрів підготовленості спортсменів, і побудови конкурентоспроможної системи підготовки спортсменів збірних команд, науковий підхід до процесу підготовки є актуальним і не викликає сумнівів у своїй необхідності.

У своїй реалізації він передбачає вивчення різних аспектів процесу підготовки та пошук шляхів його оптимізації із застосуванням отриманих даних досліджень [2].

Результати дослідження. В результаті проведеного аналізу можемо відзначити, що всі досліджувані за 2 тижні до передбачуваного старту на відповідальні змагання були з робочою вагою, що перевищує змагальну на 1,5-6,3 кг, при цьому серед тих спортсменів, які планувалися до виїзду на змагання, різниця становила 1,5-3,2 кг, що вказує на контроль за вагою з боку спортсменів. Відсоток скелетних м'язів знаходився в діапазоні 40,2-46,5%, що відповідає «високому» і «дуже високому» рівням відповідно до шкали Tanita при цьому було визначено чіткий взаємозв'язок між величиною вагової категорії і процентним вмістом скелетних м'язів у досліджуваних борців.

Наступний досліджуваний показник – процентний вміст жиру в організмі, розглядався відповідно до шкали Tanita розробленої на основі вивчення даних, представлених в публікації M. Cheng [3], а також даних публікації I. Papassotiриou, A. Nifli [4]. Виходячи з отриманих результатів, можемо констатувати, що процентний вміст жиру у двох досліджуваних знаходився на «низькому» рівні і становив 7,2% і 7,9% відповідно, і ці значення були найменшими з всієї вибірки, що так само узгоджується з найменшою різницею у цих спортсменів між робочою і змагальною вагою. У решти трьох спортсменів відсоток жиру в організмі знаходився в діапазоні від 9,4% до 13,7%, що відповідало нормі для чоловіків 18-39 років відповідно до шкали.

Поряд з процентним вмістом жиру в організмі вивчався показник вмісту води, який показував загальний процентний вміст води в організмі. Нормі відповідали показники від 50% до 65% [5]. В результаті вимірювання цього показника всі досліджувані спортсмени були віднесені до групи з трохи вище «нормальним» рівнем, що узгоджується зі зменшенням кількості жиру в тілі і, як наслідок, загальний процентний вміст води в організмі має поступово наближатися до зазначеного вище норми типового діапазону. Показник обміну речовин в повному спокої мав тенденцію до зростання зі збільшенням ваги борців.

Реєстрація показників фізичної працездатності борців греко-римського стилю здійснювалася на передзмагальному мезоциклі підготовчого періоду за двома показниками: максимальна анаеробна потужність на велоергометрі і ергометрі. Рівень фізичної працездатності на початок підготовчого періоду підготовки в групах різних вагових категорій

борців характеризувався наступним розподілом. У групі важкої вагової категорії на велоергометрі були виявлені такі показники – 44,6 Ватт / кг БМ ніг, в групі напівважкої вагової категорії рівень фізичної працездатності відзначався 39 Ватт / кг БМ ніг, що відповідає дуже високій працездатності спортсменів.

На ергометрі високою працездатністю володіли також, як і в попередньому випробуванні, всі вагові категорії, проте спортсмени менших вагових категорій показали кращий результат, ніж борці більш важких вагових категорій. Група важкої вагової категорії показала результат 7,8 Ватт / кг, який можна порівняти з результатом борців середньої вагової категорії, де рівень фізичної працездатності відзначався 10,4 Ватт / кг.

Тож нами було зроблено порівняння відношення максимальної анаеробної потужності до безжирової маси рук і тулуба. Оскільки в греко-римській боротьбі сила рук і тулуба відіграють значну роль в поєдинку з суперником, з цього можна зробити висновок, що борці з меншою безжировою масою тулуба + руки мають більш сильну потужність.

Висновки. В результаті проведеного дослідження було встановлено, що показники компонентного складу тіла у досліджуваних мають відмінності, проте в більшості своїй відповідають нормі згідно оцінними шкалами Tanita. Так само відмінною особливістю досліджуваних спортсменів є високий і дуже високий відсоток скелетних м'язів в діапазоні 40,2-46,5%, при цьому найвищі значення цього показника були продемонстровані лідерами збірної. Досліджуваний варіативний показник процента жиру в організмі відносився до низького рівня $\leq 8\%$ і нормі з діапазоном 7,2 до 13,7%. Таким чином, найбільш високі з досліджуваних показників компонентного складу тіла продемонстрували спортсмени, які готувалися до виїзду на відповідальні змагання і лідери збірної.

Фізична працездатність є динамічним істотно мінливим показником на певних етапах підготовки спортсменів, тому етапне тестування рівня фізичної працездатності борців слід розглядати, як важливий компонент прогнозування спортивних результатів. Нами було виявлено, що борці менших вагових категорій мали більш високу працездатність верхніх кінцівок, ніж борці вищих вагових категорій на ергометрі. У той же час наше дослідження не виявило пряму залежність між процентним вмістом скелетних м'язів і потужністю у досліджуваних спортсменів.

1. Нелюбин ВВ, Миндиашвили ДГ, Мищенко НМ. Мастера большого ковра. М; 1993. 414 с.
2. Германов ГН, Филимонова СИ, Сабирова ИА. Методологические подходы в управлении подготовкой юных и квалифицированных спортсменов: научно-теоретический анализ. Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2014;8(114):48-56.
3. Cheng MF, Chen YY, Jang TR, Lin WL, Chen J, Hsieh KC. Total body composition estimated by standing-posture 8-electrode bioelectrical impedance analysis in male wrestlers. *Biology of sport*. 2016;33(4):399-405.
4. Papassotiropoulos I, Nifli AP. Assessing performance in pre-season wrestling athletes using biomarkers. *Biochemia medica*. 2018;28(2):702-706.
5. Магазин tanita-ua.com – официальный дилер весов Tanita. [Интернет] 2022; [цитовано 2022 Вер 20]. Доступно: https://tanita-ua.com/page/info_text_1.

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

МОТИВАЦІЯ ПОВЕРНЕННЯ ДО СПОРТУ ПІСЛЯ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Лукомська Світлана

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

Актуальність дослідження. В Україні суворий карантин, зумовлений пандемією коронавірусної інфекції, тривав понад п'ять місяців, починаючи з середини березня 2020 року. Насамперед, він позначився негативним впливом на загальне психічне здоров'я населення, а також зростанням тривоги та розладів настрою в загальній популяції – на 33 і 28% відповідно. Крім того, карантин не дозволяв спортсменам тренуватися у звичних умовах, а більшість національних і міжнародних змагань були скасовані або відкладені до подальшого повідомлення щодо покращення епідемічної ситуації. Таким чином, карантин створив невизначеність і стрес, пов'язаний із заняттями спортом і майбутнім поверненням до змагань, тим самим підвищивши занепокоєння спортсменів і послабивши мотивацію повернення до спорту. З іншого боку, щоденна активність (наприклад, фізичні вправи) під час карантину через COVID-19 збільшила позитивний вплив на самопочуття населення в усьому світі в цілому. Ця захисна роль фізичних вправ актуальна й щодо спортсменів, які продовжували займатися спортом або загальною фізичною підготовкою під час карантину.

Результати дослідження. На мотивацію повернення до спорту після травми впливає сильний страх спортсменів знову отримати травму, неможливість досягнення своїх попередніх результатів, не кажучи вже про їх покращення, страх не відповідати очікуванням своїх тренерів тощо. Подібна ситуація складається і після пандемії, коли до страху отримати нову травму приєднується страх захворіти на COVID-19, що практично унеможливорює високі спортивні результати в майбутньому. По суті тривалі періоди відпочинку та відсутність змагань становлять значний ризик для здоров'я та результатів спортсменів [2]. У світовій практиці вирізняють міжнародну, національну та регіональну конкуренцію спортсменів. Відповідно, якщо спортсмен високого рівня бере участь у міжнародних змаганнях, то його тривожність після карантину буде високою, але водночас високою буде і мотивація повернення до спорту, натомість спортсмени регіонального рівня мають нижчий рівень тривоги і нижчий рівень мотивації відновлення тренувань. У першому випадку мотивація є більш зовнішньою (винагороди, премії, визнання), як і тривога, переважно зумовлена зовнішніми причинами (як сприйматиме громадськість повернення у спорт), то у другому випадку мотивація переважно внутрішня (досягти більшого, перебороти себе) і тривога базується на оцінці ресурсів власного організму [1].

Висновки. Отже, чим молодший спортсмен, тим вищий рівень його внутрішньої мотивації повернення у спорт високих досягнень. Важливим чинником їх мотивації є наявність зовнішнього контролю (наприклад, фінансової підтримки, контрактів на наступний сезон тощо). Зазначимо, що всі попередні дослідження стосувалися повернення у спорт після травм, при цьому травма існувала як індивідуальний досвід, натомість карантин, зумовлений пандемією, є досвідом колективним, до того ж на мотивацію і взагалі на психологічний стан спортсменів при цьому впливає й чітке розуміння конкретних спортивних змагань, які точно відбудуться, а не будуть відмінені у зв'язку з карантинном. Щоб допомогти спортсменам впоратися з невизначеністю щодо майбутніх змагань, тренери можуть заохочувати ставити цілі під час чітко визначених тренувальних періодів та вчити самостійно контролювати рівень тривоги, зокрема й шляхом виконання дихальних вправ.

1. Hughes D, Saw R, Perera NKP, Mooney M, Wallett A, Cooke J, et al. The Australian Institute of Sport framework for rebooting sport in a COVID-19 environment. *J Sci Med Sport*. 2020;23(7):639-63.
2. Paoli A, Musumeci G. Elite athletes and COVID-19 lockdown: Future health concerns for an entire sector. *J Funct Morphol Kinesiol*. 2020;5(2):30-53.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО ПОСТСПОРТИВНОГО ЖИТТЯ

Марченко Галина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження: Спортивна кар'єра – це багаторічний процес підготовки спортсменів в умовах екстремальної діяльності. Спортсмен є основною та центральною фігурою в цьому процесі, для організації якого задіяні фахівці з різних сфер для забезпечення комфортних, інноваційних, ефективних, сучасних умов для підготовки спортсмена. Загальновідомо, що робити зі спортсменом під час спортивної кар'єри, але коли спортивне життя закінчується, то спортсмен залишається сам на сам зі своїми проблемами. Закінчення кар'єри – це перехід з одного життя в інше, в якому атлету необхідно буде реорганізувати образ життя, переосмислити самоідентифікацію себе та навколишнього світу. Це буде життя, в яке спортсмен перенесе такі здобуті навички, як дисципліна, наполегливість, азарт, відповідальність, сила волі, концентрація, жага до перемог та самовдосконалення. Але не кожен спортсмен це усвідомлює, знає ціну пройденого шляху, отриманого досвіду і готовий до самореалізації під час закінчення спортивної кар'єри. Для багатьох спортсменів вихід зі спорту є тим, про що вони не бажають думати в деталях тому, що інше життя це невідомість і порожнеча. Вони відчують глибоку втрату, часто впадають в депресію, розуміючи, що пливуть за течією без своєї мрії або звичної роботи. Вся відповідальність за труднощі перехідного періоду цілком знаходяться на плечах спортсмена. В такі періоди атлети особливо потребують супроводу та допомоги не тільки психолога, а й рідних та близьких людей для забезпечення збалансованого постспортивного життя. Власне ж проблемі психологічної підготовки спортсмена до життя у період після закінчення спортивної кар'єри та його психічного стану при переході до цього періоду присвячено, на наш погляд, ще вкрай недостатньо наукових досліджень, а публікації з цієї проблеми з'являються частіше у засобах масової інформації, ніж у наукових виданнях. Одним з приємних винятків може бути хіба що стаття О. Садовник [1], де проаналізовано багатий фактичний матеріал, присвячений основним видам діяльності відомих спортсменів після завершення виступів. Однак, на жаль, у цій роботі відсутній глибокий аналіз проблем психології переходу до нового способу життя і діяльності.

Мета роботи – вивчення психологічних закономірностей адаптації професійних спортсменів до постспортивного життя.

Метод дослідження – аналіз наукової літератури та даних Інтернет.

На сьогодні відомою моделлю адаптації закінчення спортивної кар'єри серед спортсменів є запропонована Taylor and Ogilvie [3], в якій узагальнено емпіричні напрацювання у сфері спортивного завершення кар'єри і запропоновано шляхи адаптації до виходу на пенсію серед спортсменів. Відповідно до цієї моделі, якість закінчення спортивної кар'єри залежить від трьох компонентів. Перша складова стосується причин завершення кар'єри, які можуть бути пов'язані з віком спортсмена, відбором, травмами та/або вільним вибором спортсмена щодо завершення кар'єри. Другий компонент включає певні фактори, пов'язані з адаптацією. Вони стосуються широкого спектру психологічних, соціальних, фінансових та професійних змін, які спортсмени, як правило, відчують наприкінці своєї кар'єри, включаючи досвід розвитку, самоідентифікацію, сприйняття контролю над процесом завершення кар'єри, соціальну ідентичність та перехідний період, соціальну ідентичність та третинні фактори, що сприяють цьому. Третій компонент включає в себе наявні ресурси для адаптації після закінчення спортивної кар'єри, включаючи навички подолання труднощів, соціальну підтримку та планування перед закінченням професійної кар'єри. Якість адаптації базується на всіх трьох компонентах, а це означає, що закінчення кар'єри не обов'язково призводить до негативних емоційних або поведінкових наслідків. Інформаційною також є класифікація причин завершення кар'єри (хоча вона неодноразово критикувалася), до якої

ввійшли добровільні та недобровільні, заплановані та незаплановані, спортивні та неспортивні, але ці класифікації були поставлені під сумнів [2].

1. Садовник О. Персональний імідж спортсменів. Молода спортивна наука України. 2011;1:286-289.
2. Сергієчко ЛП. Практикум з психології спорту: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС; 2008. 256 с.
3. Taylor, J, Ogilvie B. Career transition among elite athletes: is there life after sports? In: Williams JM, editor. Applied sport psychology. Personal growth to peak performance; 1998; Mountain View, CA. Mountain View, CA: Mayfield; 1998; p. 429-44.

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

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ПАР ЗІ ЗМАГАЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

Моргосліп Дмитро

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Танцювальний спорт є дуже видовищним, яскравим та красивим. Це взаємозв'язок спорту та мистецтва. Однак за видимою легкістю виконання танцювальних фігур ховається величезне фізичне та психологічне напруження та навантаження. Танцювальний спорт відноситься до складно-координаційних видів спорту, що означає постійне ускладнення рухової координації у виступах атлетів. Спортивні танці є парним видом спорту, отже, узгодження потрібно не тільки в моториці танцю, а й у психології партнера та партнерки.

Результати дослідження.

Проблеми психології спорту, пов'язані з дослідженнями психологічних закономірностей спортивної діяльності, особливостями функціонування психічних процесів, психічних станів та психологічними властивостями спортсменів є актуальними у сучасному спорті [1, 3].

В багатьох роботах фахівців [2, 4] облік результативності виступів будується на оцінці серії змагань, заснований на вивченні масштабу змагань, кількості учасників та зайнятого місця на змаганнях, що фахівцям дозволяє розробляти методику рейтингового контролю за інтегральною підготовкою змагань танцюристів різного віку та кваліфікації. В той час, в більшості випадків не розглядається взаємозв'язок між партнерами та аспекти психологічної підготовленості спортсменів, як єдиного цілого, як танцювальної пари.

В той же час за останні роки були проведені дослідження [6, 8] які показали взаємозв'язок психологічної підготовленості спортсменів в танцювальному спорті з результатами виступів. Так, в результаті аналізу взаємозв'язку між оцінкою змагань та показниками психологічної підготовленості у дітей 10-13 років виявлено достовірні середнього та високого ступеня взаємозв'язки між досліджуваними показниками, що свідчить про можливість прогнозування успішності виступу на змаганнях серед дітей за показниками контролю, як у балах, так і в рангах.

Також дослідження [5, 7] у професійному спорті показують важливість стратегії саморегуляції стресу, розумового протиставлення бажаного результату та подолання майбутніх перешкод та співставлення поточної реальності дозволяє впливати на рівень особистісних ресурсів спортсменів. Пари спортсменів у спортивних танцях були розподілені за виступами на змаганнях: високі та низькі результати. Спортсмени розповіли про свої побажання щодо підготовки та майбутніх змагань. Фахівцями [7] були проаналізовані

розумові стратегії пар під час розробки виступів, побажань результатів та їхніми виступами у майбутньому, результатами виступів та рейтингами. Пари з кращими результатами порівняно з парами з меншими показниками брали участь у більш спонтанному ментальному контрасті під час розробки побажань щодо тренувань і змагань. Серед кращих пар особистісні ресурси спонтанне розумове контрастування передбачало успішний виступ на змаганнях.

Висновки. Сучасний розвиток спортивних танців потребує більш детального розгляду проблеми успішності змагальної діяльності. Загалом підсумки ґрунтуються на тому, що особистісні ресурси танцюристів потрібно розглядати в контексті взаємозв'язків танцювальних пар, які під час тренування допоможуть з'ясувати компоненти танцювальної продуктивності, над якими пара спортсменів повинна буде активно працювати, щоб покращити їх під час підготовки до змагань.

1. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посібн. для студ. ВНЗ Київ: Олімпійська літ.; 2007. 298 с.
2. Височіна Н, Спесивих О. Дослідження основних форм агресії та стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях спортсменів-танцюристів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2013;10:88-91.
3. Гринь ОР. Напрямки розробки системи психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів як проблема психології спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. 2015;6:28-32.
4. Gabriela PS, Gheorghe S. Systematization and Rationalization of Motor Capacities in Dance Sport. *Sport & Society/Sport si Societate*. 2019;19(2):25-45.
5. Latinjak AT. Goal-directed, spontaneous, and stimulus-independent thoughts and mindwandering in a competitive context. *The Sport Psychologist*. 2018;32:51-9.
6. Mansfield L, Kay T, Meads C, Grigsby-Duffy L, Lane J, John A, Daykin N, Dolan P, Testoni S, Julier G, Payne A. Sport and dance interventions for healthy young people (15–24 years) to promote subjective well-being: a systematic review. *BMJ open*. 2018;Jul 1;8(7):59-68.
7. Peris-Delcampo D, Taipe-Nasimba N, Expósito V. Psychological Intervention Using Motivational Coaching in Dance Sport: A Single Case Study. Preprints; 2019; <https://doi.org/10.20944/preprints201904.0241.v1>.
8. Tay IQ, Valshtein TJ, Krott NR, Oettingen G. Mental contrasting in DanceSport: The champion's mindset. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019;45:101-115.

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

ПСИХІЧНА НАДІЙНІСТЬ ЯК ФАКТОР СПОРТИВНОГО ДОСЯГНЕННЯ.

Мосьпан Марина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Ефективність змагальної діяльності залежить від рівня психічної стійкості спортсмена. У випадках, коли поставлені перед спортсменом завдання не реалізуються, кажуть про невміння реалізувати свої потенційні можливості та слабку психічну стійкість. Тому в сучасних умовах спортивної боротьби питання діагностики та прогнозування психічної стійкості, як психологічної детермінанти надійності змагальної діяльності спортсменів є однією з найважливіших науково-практичних завдань підготовки спортсменів.

Результати дослідження. Проведений теоретичний аналіз з проблеми дослідження дозволив визначити індивідуальні властивості особистості та виявити їх вплив на надійність змагальної діяльності спортсменів. Для найбільшої ефективності спортивної діяльності необхідне формування особистісних якостей, які впливають на психічну стійкість спортсмена в змагальній діяльності. Для кращої реалізації принципів свідомості та індивідуальності необхідно оволодіння системою саморегуляції, що сприяє подоланню дистресу та мобілізує резервні можливості спортсменів в відповідальних змаганнях. Діяльність спортсмена реалізується завдяки ефективності та стійкості психіки. В більшості видів спорту, рівень розвитку психомоторних якостей і сенсорного самоконтролю надає значний вплив на ефективність рухової діяльності спортсмена, а стабільність психомоторики, процес самоконтролю, психічна надійність на її стійкість. До сенсомоторних факторів стійкості спортсмена можна віднести сенсорний самоконтроль. Його ефективність як складової стійкою діяльності залежить від рівня мотивації і ступеня психічної напруженості, рівня готовності до змагань, загального рівня спортивної майстерності спортсмена, індивідуальних особливостей сенсомоторної системи, ступеня втоми, зовнішніх подразників і інших факторів, які необхідно враховувати в процесі навчання.

Слід відзначити, що настаново - програмуюча функція, психомоторні якості, сенсомоторний самоконтроль безпосередньо впливають на тренувальну діяльність спортсмена. Особистісні властивості спортсмена, вміння керувати своїм психічним станом, соціально-психологічні особливості колективу, в складі якого тренується спортсмен, впливають на стійкість спортивної діяльності більш опосередковано, надають вплив в першу чергу на загальні установки, емоційні процеси і стани спортсмена. При цьому особистісні особливості спортсмена, такі як психічна стійкість, психічна витривалість, сила і баланс нервових процесів, сприяють стабільності діяльності, а мотиваційна сфера і окремі особистісні прояви волі стимулюють її ефективність. Основну роль для успішної, стабільної та стійкої діяльності спортсменів грає мотиваційна сфера. Вона визначає оптимальний рівень домагань і адекватність зміни рівня по відношенню до вдач і невдач, фанатичне ставлення до тренування і підвищення спортивної майстерності, високий рівень колективної та особистої відповідальності. Відмінною рисою спортсмена високого класу є здатність зберігати психічну стійкість в стресових ситуаціях. В більшості випадків стійкість визначається співвідношенням сили нервової системи до зовнішніх подразників.

1. Atkinson JM. An introduction to motivation. Princeton, NJ: van Nostrand; 2004:49.
2. Beckmann J. Metaprocesses and the regulation of behavior. Motivation, intention and volition. Berlin; 2003. 87 p.
3. Kuhl J. Volitional-mediators of cognition-behavior consistency: Selfregulatory processes and action versus state orientation. Action Control. Kuchl J, Beckmann J, editors. Berlin; New York; 2003. 50 p.

ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ ЯК ФАКТОРУ, ЩО ВИЗНАЧАЄ ГОТОВНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ

Онiкiєнко Марiя

Нацiональний унiверситет фiзичного виховання i спорту України, м. Киiв

Актуальнiсть дослідження. Впевненiсть спортсмена в собі знаходиться не тiльки в руках долi, спортсмен є людиною, вiдповiдальною за визначення того, наскiльки впевнено вiн вiдчуває себе в спортивному поєдинку. Впевненiсть в двох словах – це те, наскiльки спортсмени переконанi в своїй здатностi домогтися успiху.

Навiть якщо молодi спортсмени володiють фiзичними здiбностями i неабияким талантом, необхідними для досягнення успiху, вони не будуть вiдповiдати цим здiбностям, якщо у них немає впевненостi в собі. Тим не менш, впевненiсть – це не те, що є або чого немає у молодих спортсменiв [3].

Впевненiсть можна полiпшити i розвинути наполегливою працею. Багато спортсменiв вважають, що впевненiсть – це те, з чим ви просто народжуєтесь. Це не так. Впевненiсть – це навичка, якiй можна навчитися, точно так же, як грати в баскетбол, їздити на велосипедi або спуску на лижах з гори. Впевненiсть – це навик, який потрiбно формувати.

Результати дослідження. Коли спортсмени вiдчувають себе впевнено, вони з бiльшою готовнiстю можуть перетворити спортивний потенцiал в чудову продуктивнiсть. I навпаки, коли вони вiдчувають себе невпевнено, найменша невдача або найменша перешкода можуть мати надмiрний вплив на їхню продуктивнiсть [5].

Для багатьох спортсменiв пояснення поняття впевненостi в собі навряд чи необхідно, оскiльки вони iнтуїтивно знають, що це таке. Дiйсно, впевненiсть у собі у деяких спортсменiв настiльки вiдчутна, що їй майже можна торкнутися рукою. Їх впевненiсть вiдображається у всьому, що вони говорять i роблять, в тому, що вони носять i як вони виглядають.

Впевненiсть в собі зазвичай визначається як впевненiсть в тому, що ви впораетесь з поставленим завданням. Ця впевненiсть характеризується абсолютною вiрою в свої здiбностi.

Досягнення в областi продуктивностi є найсильнiшим фактором, що сприяє впевненостi в спортi. Коли ви успiшно виконуєте будь-який навик, ви знайдете впевненiсть i будете готовi спробувати щось трохи бiльш складне. Навчання навичкам повинно бути органiзовано у виглядi серiї завдань, якi виконуються поступово i дозволяють вам освоїти кожен крок, перш нiж переходити до наступного. Особистий успiх породжує впевненiсть, в той час як повторюванi особистi невдачi зменшують її [1].

Участь в успiху iнших також може значно змiцнити вашу впевненiсть, особливо якщо ви вважаєте, що виконавець, з яким ви працюєте (наприклад, товариш по командi), повнiстю вiдповiдає вашим власним якостям або здiбностям. По сутi, це викликає реакцiю: "якщо вони можуть це зробити, я можу це зробити".

Словесне переконання – це засiб спроби змiнити ставлення i поведiнку оточуючих нас, людей, i це включає в себе змiну їх впевненостi в собі. У спортi тренери часто намагаються пiдвищити впевненiсть, переконуючи спортсменiв в тому, що майбутнє завдання знаходиться в межах їх можливостей: "я знаю, що ти вiдмінний гравець, так що тримай голову вище i грай старанно!" [2]

Спортсмен може посилити це, повторюючи повiдомлення знову i знову собі в якостi форми самопереконання. Порада тут полягає в тому, щоб не вказувати, чого вiн хоче, в негативному; так щоб замiнити "я дiйсно не хочу бути другим кращим" спробувати "я дiйсно хочу виграти в цьому". Вiдповiдно, розуму не потрiбно буде розглядати те, що не потрiбно, щоб прийти до того, що є.

Образний досвiд пов'язаний з тим, що спортсмени вiдтворюють у своїй свiдомостi мультисенсорнi образи успiшного виступу. Завдяки створенню таких ментальних уявлень набагато бiльш ймовiрно оволодiння певним завданням або набором обставин. Отже те, що вони бачать, це те, що вони отримують [5].

Фізіологічні стани можуть знизити почуття впевненості через такі явища, як м'язове напруження, прискорене серцебиття і метелики в животі. Тілесні відчуття, пов'язані з змаганням, 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".

Емоційні стани є кінцевим джерелом впевненості в собі і пов'язані з тим, як спортсмени контролюють емоції, пов'язані зі змаганням, такі як хвилювання і занепокоєння. Дуже часто важливість події породжує невпевненість в собі, ось чому так важливо контролювати свої думки і емоції. Допоможе освоєння навичок уваги і концентрації.

Зовсім недавно дослідження показали, що соціальна підтримка, яка, наприклад, походить від тренера або товаришів по команді, може пом'якшити вплив змагального стресу на впевненість у собі. Соціальна підтримка також має прямий вплив на підвищення впевненості спортсменів у собі. Крім того, участь спортсменів у програмах психічної підготовки з раннього віку, ймовірно, матиме дуже позитивний вплив на їх рівень впевненості в собі, що може позначитися на їх дорослій спортивній кар'єрі [3]

Що стосується конкретних заходів щодо зміцнення впевненості в собі, то, мабуть, мотиваційна розмова з самим собою має більш позитивний вплив на впевненість, ніж інструктивна розмова з самим собою. Тобто, розмови з самим собою, пов'язані з натхненням спортсмена, такі як "давай, ти можеш це зробити" або "я просто готовий до цього", а не розмови з самим собою, що стосуються ключових моментів, таких як "не спускай очей з м'яча".

Висновки. Таким чином, впевненість у собі дозволяє молодим спортсменам шукати ситуації тиску і розглядати складні умови і сильних суперників як завдання, які необхідно вирішувати. Впевненість у собі дозволяє спортсменам працювати на найвищому рівні і робити це послідовно.

Однак 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.

Впевненість – це найважливіше якість, якою може володіти будь-який спортсмен. З її допомогою спортсмени можуть повністю розкрити свій потенціал. Без впевненості вони ніколи не будуть такими хорошими, як могли б бути. І важливо працювати над цим кожен день.

1. Воронова ВІ. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів у футболі. Наука в олімпійському спорті. Київ; 2013. 329 с.
2. Платонов ВН. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Київ: Олімпійська літ.; 2004. 441 с.
3. Грінь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. 2015. Київ. 276 с.
4. Родіонов АВ. Психологія спорту високих досягнень. Спортивний психолог. 2008;(1):4-7.
5. Келлер ВС, Платонов ВМ. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація; 1992. 269 с.

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

ОСОБИСТІСНА ГОТОВНІСТЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ДО КОНСУЛЬТУВАННЯ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Перепелиця Анна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Одним із важливих завдань сучасної спортивної школи є налагодження партнерських взаємин із батьками учнів (спортсменів). Такі взаємини передбачають високий рівень взаємодовіри і можливість побудови конструктивного діалогу, визначення напряму ефективної допомоги дітям. Отже без партнерства навіть висококваліфікований тренер, який використовує передові методологічні розробки, не зможе досягнути значних успіхів у розв'язанні конфліктних ситуацій.

Результати дослідження. Статистичні данні свідчать про те, що з кожним роком в сучасній освітній практиці системи фізичної культури та спорту поряд із конструктивною взаємодією мають місце негативні тенденції взаємодії, що проявляються у збільшенні числа конфліктів між суб'єктами спортивної діяльності. Так відбувається через те, що сучасне батьківство перебуває в глибокій виховній кризі. Зміна соціально-економічних умов заважає дорослим повною мірою використовувати власний дитячий досвід і виховувати дітей на прикладі своїх батьків. Тому в багатьох сім'ях простежується поява двох суперечливих тенденцій у вихованні. Перша – «дитина може робити все, що забажає» – змушує батьків оточувати дитину постійною опікою. Натомість друга тенденція – «дитина повинна робити все, чого хоче дорослий» – зобов'язує дитину досягати таких успіхів у спорті, яких від неї вимагають батьки. У такому разі дорослі не беруть до уваги інтелектуальні та фізичні можливості дитини. Звісно, через таке суперечливе виховання остання навряд чи зможе із задоволенням займатися у спортивній школі, радісно спілкуватися з однолітками та тренерами. Зате існує значна ймовірність появи у такої дитини різних навчальних, спортивних і соціальних труднощів [2].

Сприятли налагодженню партнерських взаємин між сім'єю і спортивною школою покликаний практичний психолог спортивного закладу. Саме він володіє необхідною для цього професійною підготовкою та іншими ресурсами, завдяки яким має знайти підхід до кожного з батьків учнів. Також фахівець може позбавити тренера або представника адміністрації від необхідності відповідати на необгрунтовані претензії батьків, шукати способів «достукатися» до них і донести інформацію про те, як саме варто створювати умови для ефективного тренування дитини. Грамотна діяльність практичного психолога у такому разі буде сприяти не лише зниженню рівня емоційного «вигорання» тренерів, але й підвищенню ефективності тренувального процесу в цілому.

Саме тому адміністрація спортивних закладів, у штаті яких працює майстерний практичний психолог, так його цінує.

Однак часто практичний психолог не може розв'язати одне зі своїх базових професійних завдань – налагодження роботи з батьками дітей. Так відбувається не через відсутність у нього старання чи бажання взяти на себе відповідальність. Причина в іншому – під час навчання в університеті студентів-практичних психологів недостатньо уваги приділяють таким важливим аспектам:

- розширенню їхньої особистісно-професійної самосвідомості. Через це більшість молодих спеціалістів не володіють необхідною особистісною готовністю до взаємодії з батьками дітей-спортсменів;
- отриманню досвіду безпосередньої практичної роботи з батьками дітей-спортсменів. Зазвичай випускник вузу, починаючи працювати у спортивній школі з «реальними» батьками, не може відповісти на запитання на кшталт: «Із чого слід розпочати роботу з батьками дітей-спортсменів?», «Де закінчуються межі професійної компетентності фахівця?», і капітулює;
- часто навіть досвідчений практичний психолог під час консультування батьків діє за допомогою методу «спроб і помилок», витрачаючи на взаємодію надто багато

емоційних і фізичних сил. Саме тому варто зосередитися на аспектах, що сприяють підвищенню ефективності цього виду діяльності фахівця [1].

«Ядром» особистісної готовності практичного психолога до консультування батьків спортсменів можна назвати наявність у нього таких якостей, які часто називають «терапевтичними», – щирості, симпатії і теплоти. Безсумнівним є факт необхідності оволодіння фахівцем, який працює з людьми, цими якостями. Тож розглянемо їх детальніше.

Щодо практичного психолога, то *щирість* спрямовує його, насамперед, на встановлення контакту, а не на створення позитивного враження про себе перед клієнтом. Щирість дає змогу фахівцю поводитися розкуто і спонтанно, а також позбавляє його несвідомих агресивних почуттів, чим викликає довіру клієнта.

Друга терапевтична якість – це *симпатія*, тобто вміння знайти в кожній людині привабливі риси або вчинки; відчувати, що вона чимось подобається. Отже, якщо націлитися насамперед на пошук переваг, а не недоліків, то в будь-кого з оточення можна побачити щось симпатичне.

Здебільшого, коли фахівець розуміє причини вчинків певної людини, які з першого погляду видалися несимпатичними, він змінює свою негативну оцінку на позитивну. Після цього можна починати шукати переваги, достоїнства клієнта.

«Вищим пілотажем» практичного психолога є *душевна теплота*, здатність показати клієнту свою симпатію, щоб він відчув, що його цінують, приймають. Такий підхід дасть можливість людині проявити щирість у відповідь і показати свою недосконалість.

Висновки. Отже, щирість, симпатія і душевна теплота практичного психолога створюють між ним і клієнтом зону довіри, в якій можна розповісти про біль і злість, печаль та образу без страху осуду. Практичний психолог має бути мотивованим на опанування вміння відчувати симпатію до «складних» клієнтів більше, ніж на освоєння нових технологій.

1. Панок ВГ. Практична психологія: Теоретико-методологічні засади розвитку: монографія. Чернівці: Технодрук; 2010. 486 с.
2. Терещенко ЛА. Феномен психологічної проблеми в консультуванні. Практичний психолог: Дитячий садок. 2020;11:33-38.

СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СПРИЙНЯТТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК

¹Петровська Тетяна, ²Федорчук Світлана,
¹Арнаутова Лілія, ¹Ганага Ольга

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

²НДІ, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Аналіз сучасних досліджень в галузі психології і психофізіології спорту свідчить про досить велику кількість досліджень, спрямованих на вивчення проблем стресу в спорті. Стрес у спорті традиційно розглядається в різних аспектах: з точки зору комплексного психологічного контролю, емоційних передстартових станів спортсменів [2], індивідуально-психологічних особливостей спортсмена [5,6], особистісних детермінант стресостійкості [1,4], стратегій подолання стресу [1,4], психологічного супроводу спортсменів [3], особливостей впливу стресу на змагальну та тренувальну діяльність спортсмена [2], визначення головних стресових факторів перед змагальними і змагальними [1,2]. Справедливо відмічається, однакові стрес-фактори можуть бути або не бути стресогенними для різних спортсменів [2,3]. Отже, стресогенність ситуації носить суб'єктивний характер і може по-різному сприйматись спортсменами. Особливості виникнення стресової ситуації в сприйнятті спортсмена обумовлена видом спорту, особливостями змагальної та тренувальної діяльності та педагогічними факторами взаємодії з тренером. Кваліфіковані спортсмени

постійно стикаються з рядом зовнішніх та внутрішніх стресових факторів, які впливають на їхню продуктивність у спортивній кар'єрі: високі фізичні, тактичні та психологічні вимоги, травми, тривога, зміни настрою і високі тренувальні навантаження. Мета - дослідити ситуації спортивної діяльності, які сприймаються кваліфікованими гандболістками як стресові.

Методи та організація дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, науково-педагогічні спостереження за тренувальним процесом, опитувальник «Опис стресової ситуації на різних етапах спортивної діяльності», статистична обробка даних. В дослідженні прийняли участь спортсменки жіночої національної збірної команди України з гандболу (12 осіб віком від 17 до 28 років, стажем заняття від 5 до 19 років, спортивна кваліфікація: майстер спорту). Дослідження проводились у період підготовки до відбіркової гри плей-офф до чемпіонату світу з гандболу за участю жіночих національних збірних команд України та Швеції у березні 2021 року. Спортсменкам пропонувалось описати ситуації спортивної діяльності, які вони сприймають як стресогенні та викликають певні негативні переживання, емоції та стани.

Результати дослідження та їх обговорення В результаті опитування виділені типові ситуації, які сприймаються як стресові спортсменками жіночої національної збірної команди України з гандболу. *Стресові ситуації в процесі навчання:* не розуміння пояснень тренера, не розуміння нових техніко-тактичних прийомів, високі вимоги (результатів). *Стресові ситуації в процесі тренування:* тренер та спортсменки по команді підвищують голос коли помічають помилки, мало уваги від тренера, є особисті проблеми не пов'язані зі спортом (це дуже відволікає під час тренувань), тривала зацікленість на своїх помилках, мало енергії. *Стресові ситуації в процесі підготовки до змагань:* незадоволеність тренера діями спортсменки, розгубленість, довге налаштування, забагато вказівок та мотивації тренера, відчуття відповідальності за дії у грі. *Стресові ситуації в процесі змагань:* переживання за власні помилки, критика з боку тренера та гравців за помилки, висока відповідальність за результат гри, перевага команди та гравців суперника, гандболістки команди неправильно виконують прийоми та не несуть відповідальність. *Стресові ситуації після змагань:* програш команди, не все зробила на 100%, відчуття психологічного тиску від розмови з тренером після гри, погані результати команди у таблиці, непорозуміння з тренером та учасницями з команди, образливі слова після гри.

Висновки. У всіх періодах спортивної діяльності спортсменки сприймають ситуації як стресові, які переважно відносяться до педагогічних та емоційних ситуацій, що полягає у взаєминах з тренером та іншими спортсменами, рефлексії власних помилок, переживаннях в наслідок зауважень, критики тренера та спортсменок по команді, надмірного тиску та надмірного мотивування.

Спортсменки потребують відповідного психологічного супроводу та моніторингу психічних станів в кожному періоді спортивної діяльності, оскільки закріплення негативних емоцій та станів негативно впливатиме на спортивний результат.

1. Арнаутова Л, Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;2:104-12.
2. Арнаутова Л, Петровська Т., Ганага О., Федорчук С. Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022;1:73-80.
3. Петровська ТВ, Воронова ВІ, Гринь ОР та ін. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: монографія. Петровська ТВ, редактор. Київ: Видавець Позднишев; 2021.165.
4. Федорчук СВ, Іваскевич ДД, Борисова ОВ, Когут Ю, Маринич ВЛ, Тукаєв СВ, Петрушевський ЄІ. Застосування копінг-стратегій у практиці сучасного гандболу. Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2019;1:10-5.
5. Petrovska T, Potop V, Sova V, Perepelytsia F, Bulhakova T, Folvarochnyi I, Korobeynirova L, Tolkunova I, Konyaeva I. Manifestations of aggression in elite

- athletes. Journal of Physical Education and Sport. 2021;21(2):797-802. DOI:10.7752/jpes.2021.02099.
6. Petrovska T, Sova V, Voronova V, Khmel'nitska I, Borysova O, Kurdybaha O. Features of self-esteem and level of ambition in athletes of different qualifications. Journal of Physical Education and Sport. 2022;22(3):593-599. DOI:10.7752/jpes.2022.03074.

ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ ЕЛІТНИХ СПОРТСМЕНІВ

Петровська Тетяна

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

Актуальність дослідження. Самооцінка є важливою властивістю особистості, оскільки грає роль регулятора діяльності, забезпечуючи, тим самим, найкращу її адаптацію до постійно мінливих умов життя. У зв'язку з цим більшість авторів, які досліджують даний психічний феномен, називають його найбільш значущою частиною самосвідомості і Я-концепції особистості [6, 7]. На сучасному етапі розвитку спорту все більшу значущість набуває психологічна підготовка спортсмена [2]. Все частіше психологічну підготовку розглядають з точки зору психологічного або когнітивного ресурсу спортсмена, одним із чинників якого є самооцінка [2, 3, 4, 8]. У психології спорту питання про роль самооцінки часто пов'язують із адаптаційними можливостями спортсмена [1, 5]. Проблема пошуку психологічного ресурсу спортсмена залишається актуальною. Нам видається доцільним порівняти самооцінку елітних та неелітних спортсменів. Мета роботи дослідити особливості прояву самооцінки у спортсменів різної кваліфікації, як одного з чинників підвищення ефективності спортивної діяльності.

Методи та організація дослідження. Застосовувалась методика Дембо - Рубінштейн для дослідження особливостей прояву самооцінки та рівня домагань у спортсменів різної кваліфікації по шкалам: «здоров'я», «розум та здібності», «авторитет», «характер», «умілі руки», «зовнішність», «впевненість». Спортсменам пропонувалось: оцінити у себе рівень розвитку вказаних характеристик (самооцінка); бажаний рівень (рівень домагань); відмітити їх рівень на відповідних візуальних шкалах (висотою у 10 сантиметрів). Досліджувались 149 спортсменів юнацького віку, з них: художня гімнастика, гімнастика спортивна, акробатика спортивна – 31 спортсмен; спортивні ігри (футбол, волейбол, регбі, хокей) – 43 особи; боротьба вільна, бокс, дзюдо – 34 особи. Для порівняння результатів спортсмени були розділені на дві групи: I група – елітні спортсмени 88 осіб; II група – неелітні спортсмени – 61 особа.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз проведених досліджень дозволив виявити особливості самооцінки, рівня домагань та різницю між ними у спортсменів різної спортивної кваліфікації (таблиця 1). Елітні спортсмени (I група) продемонстрували за всіма шкалами високий рівень самооцінки та високий рівень домагань, а за шкалами «здоров'я» та «впевненість» – дуже високий рівень домагань. Високу самооцінку можна вважати оптимальною для спортсменів, яка відображає позитивний результат самоствердження у важливій для них спортивній діяльності. Самооцінка є адекватною, оскільки відбиває ставлення до себе як до успішного спортсмена, сприяє критичному оцінюванню своїх можливостей у змагальній ситуації. У елітних спортсменів переважає помірне розходження між самооцінкою та рівнем домагань, за виключенням шкали «здоров'я», де спостерігається сильне розходження. Помірне розходження між цими показниками свідчить про адекватну оцінку своїх можливостей. Домагання відповідають можливостям спортсмена та виконують стимулюючу та регулюючу функцію. Неелітні спортсмени (II група) по більшості шкал продемонстрували середні рівні самооцінки достеменно нижчі ніж у спортсменів високої кваліфікації, окрім шкали «здоров'я». На відміну від елітних спортсменів вони мають сильне

розходження між самооцінкою та рівнем домагань по всім шкалам крім «зовнішність» та «умілі руки», де розходження є помірним. Сильне розходження між показниками самооцінки та рівнем домагань може свідчити про переживання спортсменом невпевненості, тривожності і, як наслідок, зниження психологічного ресурсу та стресостійкості [8].

Таблиця 1

Особливості прояву самооцінки та рівня домагань у спортсменів різної кваліфікації

№	Шкали самооцінки	Показники що досліджуються	Групи спортсменів				t-Критерій Ст'юдента
			I група n=88		II група n=61		
			Елітні спортсмени		Неелітні спортсмени		
			x±m	рівень	x±m	рівень	
1	Здоров'я	самооцінка рівень домагань розходження	65,5 ± 13,4 89,9 24,4± 13,6	високий дуже високий сильне	66,5 ± 13,2 89,9 23,4± 10,5	високий дуже високий сильне	0,5 0 0,5
2	Розум та здібності	самооцінка рівень домагань розходження	65,2 ± 12,9 87,8 ±9,5 21,4± 11,5	високий високий помірне	56,7 ± 14,8 83,1 ±12 25,8± 12,2	середній високий сильне	3,8*** 2,4** 2,2*
3	Характер	самооцінка рівень домагань розходження	63,9± 14,5 82,9 ±13 19± 12,6	високий високий помірне	59,3 ± 12,6 82,7 ±10,9 23,4± 13,2	середній високий сильне	2,1* 0,1 2*
4	Авторитет	самооцінка рівень домагань розходження	65,9±15,9 83,5± 12 17,6± 11,9	високий високий помірне	53 ± 15 77,3 ±12,1 24,3± 11,8	середній високий сильне	4,6*** 2,9** 3,4*
5	Умілі руки	самооцінка рівень домагань розходження	66,1± 10,7 86,4 ±10,8 20,3± 10,9	високий високий помірне	60,5 ± 12,4 78,5 ±12,5 18± 13,2	високий високий помірне	2,8** 3,9*** 1,2
6	Зовнішність	самооцінка рівень домагань розходження	66± 15,2 83,2 ±12,3 17,2± 12,6	високий високий помірне	60,2± 15,7 79,1 ±11,9 18,9± 13,1	високий високий помірне	2,3* 2,2* 0,8
7	Впевненість	самооцінка рівень домагань розходження	71,5 ± 12,5 89,9 ±9,6 18,4± 9,3	високий дуже високий помірне	48,7 ± 10,3 80 ±14,3 31,3± 11,3	середній високий сильне	11,4*** 4,5*** 7,9***

Примітка: x- середне арифметичне показників; m- середнє квадратичне відхилення; n-кількість досліджуваних; t-Критерій Ст'юдента достовірність розбіжностей при p: * - p<0,05; ** - p<0.01; *** - p<0.001.

Найбільш значущі розбіжності між групами елітних та неелітних спортсменів у рівні самооцінки спостерігаються за шкалами «розум та здібності», «авторитет» та «впевненість» (<0.001). Це може свідчити, що саме ці характеристики спортсмена важливіші для успішності спортивної діяльності та є складовими когнітивного ресурсу спортсмена.

Висновки. Самооцінка як важливий інструмент самоствердження, когнітивний ресурс спортсмена впливає на адаптаційні можливості та протидію стресовим факторам у змагальній діяльності. Високу самооцінку можливо розглядати як один із чинників підвищення когнітивного ресурсу кваліфікованих спортсменів. Елітні спортсмени мають достовірно вищу самооцінку ніж не елітні спортсмени за шкалами «Розум та здібності», «Авторитет», «Впевненість» (<0.001). Особистість спортсмена формується як суб'єкт спортивної діяльності відповідно тих вимог до нього, які необхідні для досягнення успіху та самоствердження саме у

спортивній діяльності. Самооцінка значущих для певного виду спорту сторін підготовки впливає на самоствердження спортсмена, його впевненість та ефективність змагальної діяльності.

1. Арнаутова Л, Петровська Т. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019;2:104-12.
2. Воронова В, Высочина Н, Михнов А. Влияние самооценки на игровую деятельность квалифицированных хоккеистов. Наука в олимпийском спорте. 2017;3:57-61.
3. Колосов А.Б. Когнітивний ресурс підвищення стійкості спортсменів до стресових ситуацій. Соціальна психологія. 2006;5:46-53.
4. Ляшенко В.Н. Вивчення показників самооцінки у кваліфікованих легкоатлетів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2007;11(4):185-90.
5. Ляшенко В, Кожанова О, Корж Є. Зв'язок індивідуально-психологічних особливостей спортсменів з результативністю змагальної діяльності. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020;1(75):81-5.
6. Herbert WM, Martin AJ. Academic self-concept and academic achievement: Relations and causal ordering. British Journal of Educational Psychology. 2011;81:59-77.
7. Petrovska T, Potop V, Sova V, Perepelytsia F, Bulhakova T, Folvarochnyi I, Korobeynirova L, Tolkunova I, Konyaeva I. (2021). Manifestations of aggression in elite athletes. Journal of Physical Education and Sport. 2021;21(2):797-802. DOI:10.7752/jpes.2021.02099.
8. Petrovska T, Sova V, Voronova V, Khmel'nitska I, Borysova O, Kurdybaha O. Features of self-esteem and level of ambition in athletes of different qualifications. Journal of Physical Education and Sport. 2022;22(3):593-9. DOI:10.7752/jpes.2022.03074.

УПРАВЛІННЯ СИТУАТИВНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ СПОРТСМЕНІВ 11-14 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТРИБКАХ НА БАТУТІ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Пимоненко Марія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Найважливішими характеристиками змагальної діяльності батутистів є зміст та складність змагальних вправ, техніко-виконавська майстерність, надійність виступів на змаганнях [2].

Сучасні стрибки на батуті висувають надзвичайно високі вимоги до емоційної стійкості спортсменів [8]. Змагальна діяльність викликає у спортсмена сильне емоційне збудження, яке виражається в різних почуттях, у тому числі і в стані підвищеної тривожності [5]. Загальноновизнаним нині є те, що психічна готовність спортсмена – це вирішальний чинник перемоги в олімпійському спорті [7; 3]. Численні дослідження психологів та педагогів спорту дозволяють розглядати формування ситуативної готовності до змагань як основне завдання психологічної підготовки спортсмена [1; 6]. Однією з найважливіших проблем психологічної підготовки батутистів є підтримання оптимального рівня ситуативної тривоги для найефективнішого виступу на змаганнях. Як відомо, судити про рівень тривожності можна лише за її проявами. Як тільки рівень збудження переходить оптимальні для даного спортсмена межі, він починає завдавати більше шкоди, ніж користі. Внаслідок зайвої напруги та дискоординації думок та відчуттів спортсмен втрачає здатність правильно використовувати сприятливі фізіологічні зрушення організму (тобто додаткові енергетичні ресурси) для досягнення конкретної мети. Психологічно напружені ситуації сприяють більш вираженому прояву ситуативної тривожності та емоційного збудження [4].

Результати дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури щодо проблеми психологічної підготовки дозволив визначити, що основи побудови спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання у стрибках на батуті розкрито недостатньо. Питання, пов'язані з використанням різних методик управління ситуативною тривожністю батутистів, досі не отримали належного відображення на практиці спеціальної психологічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у стрибках на батуті.
2. Встановлено взаємозв'язки між результатами виступу та рівнем ситуативної тривожності, спортсменів батутистів.
3. Виявлено оптимальний рівень ситуативної тривожності кожного батутиста для успішного виступу.
4. Розроблено комплексну методику управління ситуативною тривожністю, що включає розминку, яка складається із спеціальних вправ, педагогічних впливів тренера та дихальних вправ, що здійснюються залежно від індивідуального рівня ситуативної тривоги перед виступом.
5. Встановлено ефективність застосування комплексної методики управління ситуативною тривожністю перед виступом для підвищення результативності діяльності змагання у спортсменів 11-14 років, які спеціалізуються у стрибках на батуті.
6. Особливістю розробленої методики було те, що перед виступом на змаганнях в експериментальній групі застосовувалася спеціальна розминка, що включає різні спеціальні вправи, педагогічний вплив тренера і дихальні вправи, що здійснюються в залежності від рівня стану тривоги спортсменів.

Висновки. Для управління ситуативною тривожністю у батутистів 11-14 років необхідно враховувати оптимальний рівень ситуативної тривоги перед виступом на змаганнях. Спортсменам з високим рівнем ситуативної тривожності для найбільш ефективного виступу на змаганнях у зміст загальної частини розминки рекомендуємо включати вправи для зниження рівня тривожності, середньо тривожним – вправи для збереження цього рівня, низько тривожним – вправи, спрямовані на підвищення рівня стану тривоги. Спеціалізовані вправи та педагогічний вплив тренера перед кожним виступом рекомендуємо індивідуалізувати.

1. Rovengo I. Situated Perspectives on Learning. Handbook of Physical Education. Kirk D, Macdonald D, O'Sullivan M, editors. 2006:262-74.
2. Henriksen KN, Stambulov K, Roessler K. Holistic Approach to Athletic Talent Development Environments: A Successful Sailing Milieu. Psychology of Sport & Exercise. 2010.11(3):212-222.
3. Jones RL, Harris R, Miles A. Mentoring in Sports Coaching: A Review of the Literature. Physical Education & Sport Pedagogy. 2009;14(3):267-84.
4. Loquet M. Knowledge-in-action between Rules and Experiences: Lessons from High Performance Sport for Physical Education. Physical Education & Sport Pedagogy. 2011;16(2):145-62.
5. Starkes JL, Ericsson KA. Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise. Champaign, IL: Human Kinetics; 2003.
6. Wenger E. Communities of Practice: Learning, Meaning, and Identity. New York: Cambridge University Press; 1998.
7. Тан Чженбін, Ван Баочен, Хуан Лі. Дослідження теорії та методики підготовки фізичної підготовленості та системи індексів оцінки для баскетболістів. Журнал Пекінського спортивного університету; 2004:30-32.

8. Yu Hongyan, Li Jingyong, Zhang Chunhe, Zhou Yu. Нова ідея фізичної підготовленості для спортсменів-базова тренування стабільності. Journal of Tianjin Institute of Physical Education; 2008:44-50.

**Науковий керівник:
канд.наук з фіз.вих.і спорту,
доцент Шевчук О.М.**

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ 14-16 РОКІВ

**Прокопенко Анастасія, Копил Олександр, Назаренко Людмила
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку спорту психологічна підготовка має вагомий вплив на становлення успішної особистості тенісистів та підвищення фізичної, технічної й тактичної майстерності [2].

У психологічній підготовці тенісистів 14-16 років важливого значення набуває формування в них слушного відношення до великих навантажень та спортивного режиму. Задля вироблення стійкості до стресових ситуацій в процесі тренувань можуть використовуватися комплекси організаційних і методичних заходів, які включають змагальний метод та забезпечення високої конкуренції на тренуваннях [6].

Питання психологічної підготовки тенісистів на різних етапах спортивного вдосконалення багато років існує в спорті [2, 4, 5]. Однак в публікаціях міститься мало інформації, яка присвячена проблемі психологічного забезпечення підготовки тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки, тому дане питання залишається актуальним.

Результати дослідження. Процес психологічної підготовки в спорті характеризують як один із видів формування особистості, що зміцнює взаємозв'язки її властивостей, мотивів, знань, навичок і вмінь, осмислення її соціальної значущості для майбутньої діяльності [4].

Теоретичний аналіз та узагальнення даних сучасної науково-методичної літератури дозволив визначити психологічні засади навчання вихованців груп спеціалізованої підготовки, які спеціалізуються в тенісі. Так, у спортивній підготовці важливо враховувати психологічні особливості організму, що дозволить тренерам-викладачам більш ретельно та ефективно проводити навчально-тренувальну роботу [6].

Згідно досліджень Н. Височіної до основних завдань психологічного забезпечення на даному етапі багаторічної підготовки належать:

1. Навчання спортсмена поставити змагальну мету й алгоритм її реалізації.
2. Навчання спортсмена проводити самоаналіз виступів на змаганнях та роботу над помилками.
3. Розвиток навичок самоконтролю та управління емоційними станами, особливо передстартовими.
4. Розвиток психічної адаптації як фактора стресостійкості і витривалості нервової системи.
5. Зміцнення мотивації до занять спортом [1].

На думку Н. А. Олійник, С. М. Войтенко на даному етапі підготовки набуває важливого значення формування умінь психічної саморегуляції з використанням засобів базової і індивідуально-спеціалізованої частин її навчання. Формування навичок психорегуляції сприятиме використанню тенісистом прийомів досягнення оптимального психічного стану та реалізації накопиченого потенціалу на змаганнях, а також відновленню психічної працездатності та підвищенню стійкості до впливу стрес-факторів [3].

На думку фахівців [3] тренер-викладач, при розробці індивідуальних варіантів навчання, повинен враховувати специфіку змагальної діяльності виду спорту, особливості поведінки та психічного стану вихованця на змаганнях. Науковці пропонують такі варіанти навчання:

- Мобілізуючий – установка на максимальну мобілізацію.
- Заспокійливий – установка на спокійний стан перед стартом під час діяльності та після змагання.
- Технічний – установка на технічну сторону виконуваних дій.
- Концентруючий – з установкою на зосередженість і зібраність спортсмена на виконуваних діях.
- Антиагресивний – з установкою на зняття агресії і попередження агресивної поведінки по відношенню до супротивника.
- Соціально-незалежний – з установкою на самостійність і незалежність від оточуючих.
- Реалістичний – з установкою на адекватну оцінку своїх здібностей і постановку реально досяжних цілей в спорті.
- Відновлювально-мотиваційний – з установкою на оптимізацію після змагального стану спортсмена [3].

Таким чином, спортсмени оволодівають методикою формування стану бойової готовності до змагань, удосконалюють методики саморегуляції психічних станів і разом з тренером розробляють індивідуальний комплекс налагоджувальних і мобілізаційних заходів (передзмагальні та змагальні ритуали) [6].

Висновки. Результати теоретичного аналізу свідчать про те, що в процесі психологічного забезпечення підготовки тенісистів 14-16 років важливу роль відіграє врахування психологічних особливостей організму. Практична реалізація психологічної підготовки тенісиста здійснюється шляхом застосування змагального методу, формування умінь психічної саморегуляції та забезпечення в процесі тренувань атмосфери високої конкуренції.

1. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Центр учбової літератури; 2017. 384 с.
2. Кіченюк НВ. Характеристика психологічних особливостей тенісистів 16-18 років. Український журнал медицини, біології та спорту. 2021;4(32):226-30.
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. Прокопенко А, Скрипка С, Константиновська Н. Психологічна підготовка тенісистів на етапі початкової підготовки. В: Булгакова ТМ, редактор. Матеріали IV Всеукр. наук. електр. конф. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності [Інтернет]; 2021 Жовт 29; Київ. Київ: НУФВСУ; 2021. [цитовано 2018 Бер 13]. с.53-4. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferenciya/zbirnyk_iv_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi_-_2021r.pdf.
6. 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 наук.-метод. кабінет Держ. служби молоді та спорту України; 2012. 159 с.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СТАНОВЛЕННЯ ДЕМОКРАТИЧНОЇ ШКОЛИ: ВИЗНАЧЕННЯ, ПРИНЦИПИ, ВИДИ

Рибалка Валентин

**Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи
НАПН України, м. Київ, Україна**

Психологічний супровід, як спосіб професійної діяльності психолога, сприяє, допомагає людині і суспільству у вирішенні певних проблем, і у випадку проблеми становлення демократичної освіти і громадянського суспільства має певну специфіку, принципи, види. Він має спиратися, з одного боку, на офіційні документи, зокрема Конституцію України, відповідні закони, програми, наприклад, Всеукраїнську програму «Демократична школа», а з іншого боку – на реальні потреби й інтереси громадян України у вирішенні цієї проблеми, їх обізнаність і компетентність у відповідних питаннях, наявний рівень демократичної культури, розуміння демократії як оптимального політичного устрою суспільства, філософію буття людини, світогляд і чинник покращення життя суспільства і громадянина.

Науково-дослідна робота автора при вирішенні даної проблеми в період 2013-2022 рр. здійснювалася, в доповнення до вказаних обставин, також в умовах реформи децентралізації управління державою, запровадження концепції Нової української школи, радикальної зміни соціальної ситуації, спочатку внаслідок пандемії COVID-19, а з 24 лютого 2022 року введення воєнного стану. Звичайно, що в цих умовах реально склалася і продовжує формуватися певна модель організаційного, концептуального і методичного забезпечення демократизації школи і технології діяльності психологічної служби в цьому напрямку.

Дана теоретико-методологічна концептуальна модель передбачає вирішення таких нагальних аспектів проблеми, як вивчення і практичне засвоєння психологами і педагогами й учнями принципів і процедур демократії, конкретних технологій створення і функціонування осередків громадянського суспільства в територіальних громадах у сільській місцевості й територіальних центрах соціального обслуговування у містах тощо. На вирішенні цих та багатьох інших аспектів даної проблеми, враховуючи роботу в умовах пандемії, воєнного стану та дистанційного режиму навчання і праці, була зосереджена наукова діяльність виконавця й у 2020-2022 роках, коли на перший план висунулися питання саме психологічного супроводу, який призначений супроводжувати реальний процес демократизації країни, процес демократичного провладу українського народу політиками й громадськими активістами.

Концепція психологічного супроводу становлення демократичної школи і громадянського суспільства базується на таких теоретичних і методологічних положеннях та принципах:

- принцип цивілізаційної, суспільної та особистісної актуальності й значущості психологічного супроводу процесу демократизації школи для кожної людини та народу в цілому, для особистості будь-якого віку – дитячого, юного, молодого, зрілого, похилого та старечого;
- принцип різнобічної функціональної доцільності психологічного супроводу, відповідно до якого він може виступати в своїй мотивуючій, стимулюючій, інформаційній, інформологічній (за висловом академіка І.А.Зязюна), дорадчій, рекламній, програмуючій, компетентнісній, проєктній, продуктивній, емоційній тощо формах;
- принцип паралельності, неперервності або епізодичного включення й інтеграції супроводу з основними, провідними, видами діяльності людини: грою, навчанням, особистісним, громадянським і професійним самовизначенням, працею, громадською поведінкою, спортом, творчістю, генеративною діяльністю, самообслуговуванням тощо;

- принцип науково обґрунтованого вибору доцільної форми психологічного супроводу – інформологічної, психодіагностичної, психопрогностичної, психопрофілактичної, просвітницької, профорієнтаційної, консультативної, навчальної, тренінгової, корекційної, психотерапевтичної, психореабілітаційної тощо форм на різних етапах і видах особистого та суспільного життя людини;
- принцип доцільності локального чи тотального, епізодичного або неперервного, внутрішнього та зовнішнього тощо психологічного супроводу становлення демократичної школи та навчання, підготовки особистості, зокрема педагогічних працівників, вчителів та учнівської молоді різного віку до його кваліфікованого проведення;
- принцип рефлексивного поглиблення самосвідомості педагогічних працівників і учнів в процесі їх занурення у психологічний процес постановки й вирішення проблем демократизації власного та іншого, індивідуального й громадського життя в ході психологічного супроводу процесу демократизації освіти;
- принцип активності, результативності, продуктивності та інноваційності психологічного супроводу демократичного навчання особистості, в чому він наближується до психологічного супроводу спортивної діяльності;
- принцип неперервності розвитку навчання, праці і фізичної культури особистості впродовж усього її життя як психологічний чинник і спосіб самостійного психологічного супроводу демократизації власного життя;
- принцип суб'єктності при здійсненні психологічного супроводу та підключення ресурсів особистості як факторів гармонічного духовного демократичного розвитку особистості.

Цей перелік принципів не є завершеним, він може бути доповненим або уточненим в ході розгортання й конкретизації змісту і форм самого процесу психологічного супроводу.

Нами були апробовані в період з 2015 до 2022 року такі види психологічного супроводу:

1. Інформаційно-організаційний супровід з включеними в його склад історико-психологічним, юридично-психологічним, міжнародно-психологічним тощо складовими. Говорячи про міжнародно-психологічну складову даного виду супроводу, ми маємо на увазі приклади розвинутої демократії у таких країнах, як Швейцарія, Швеція, США тощо.
2. Програмно-навчальний або курикулумний демократичний психолого-педагогічний супровід, який передбачає, як це робиться зокрема у європейських навчальних програмах (курикулумах), включення понять «демократія», «демократизація», «демократичний спосіб життя» тощо у текст освітніх документів і підручників, з якими працюють учні і дорослі.
3. Науково-методичний супровід – у вигляді передачі навчальним закладам, бібліотекам, соціальним педагогам методичних рекомендацій і посібників демократичного спрямування, зокрема, і підготовленого автором посібника [2].
4. Консультативно-психологічний, дорадчий супровід, що реалізується у формі проведення очних та дистанційних консультацій з питань реалізації принципів і процедур функціонування демократії і громадянського суспільства, проведення відповідних семінарів і тренінгів тощо.
5. Демократично орієнтований навчально-дистанційний супровід, який здійснюється у формі функціонуючої в Українському науково-методичному центрі практичної психології і соціальної роботи та Інституті педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України Дистанційної школі демократії і громадянського суспільства.
6. Семинарсько-тренінговий супровід демократичної підготовки, що здійснюється на замовлення керівників і співробітників закладів освіти.

7. Експедиційний психолого-педагогічний супровід з демократичної підготовки соціальних педагогів на місцях, що відображено, приміром, у роботі [1].
8. Конференціальний супровід на всеукраїнському, регіональному, шкільному та індивідуальному рівнях проведення публічних заходів з демократизації освіти.
9. Соціально-психолого-реабілітаційний супровід постраждалих під час війни учнів, батьків, вчителів, шкільних психологів, на основі втілення у консультативну і психотерапевтичну роботу з ними оздоровчих принципів і процедур демократії.

Представлені характеристики психологічного супроводу становлення демократичної школи показали свою ефективність у роботі автора та його колег у різних закладах освіти, але потребують подальшого розвитку у післявоєнний час, що сприятиме соціально-економічному розквіту України.

1. Рибалка ВВ, Самодрин АП, Моргун ВФ. Психопедагогічні експедиції шляхами демократизації життя особистості, освіти та громадянського суспільства. Рибалка ВВ, редактор. Київ: ТАЛКОМ; 2019. 280 с.
2. Рибалка ВВ. Самонавчання демократії юної та дорослої особистості: метод. посібник. Київ: Талком; 2019. 208 с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК АГРЕСІЇ ТА МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ У СПОРТСМЕНІВ-ДЗЮДОЇСТІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Смоляр Ірина, Шостак Ольга

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Мотивація до успіху спортсмена є однією з важливих складових його досягнень, а також є підґрунтям для тривалої спортивної кар'єри. Однак, якщо у багатьох дослідників психології спорту, мотивація досягнення успіху викликає стійкий інтерес та має значну кількість відповідних напрацювань, то, на нашу думку, у разі, коли йдеться про бойові мистецтва, – не менш актуальною постає проблема агресії, агресивності та (або) агресивної поведінки. Відповідно даний інтерес пов'язано також з суперечливістю сучасних досліджень агресивності у спортсменів, які займаються єдиноборствами. Деякі з них стверджують, що такі спортсмени є більш агресивними у будь яких сферах життя, ніж спортсмени других спортивних спеціалізації або люди, які узагалі не займаються спортом. Інші наполягають на думці, що тільки в спорті представники бойових напрямів виявляють свою агресивність, а в повсякденному житті вони є навіть менш агресивними, ніж ті, хто не пов'язаний із спортивною діяльністю або обрав інший вид спорту[3,4].

Таким чином, було б доцільно поєднати важливі напрацювання спортивної психології стосовно мотивації досягнення успіху спортсмена, а також ґрунтовно розкрити одну з важливих проблем агресії та агресивності у дзюдо, особливо в період особистісного формування юного спортсмена підліткового віку. Отже, це мало б допомогти у розумінні наскільки важлива агресія, агресивність спортсмена (і чи важлива вона) у його бажанні досягти успіху у спорті та підвищити власну результативність. Також можливо, що бажання успіху і перемоги у дзюдоїстів підліткового віку є настільки стійким, що у свою чергу виявляє в їх поведінці прояв більш високого рівня агресії.

Мета роботи: проаналізувати взаємозв'язок між мотивацією до успіху та агресією у спортсменів-дзюдоїстів підліткового віку.

Методи та організація дослідження.

1. Аналіз сучасної літератури і досвіду передової практики.
2. Методи психологічної діагностики.
3. Методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі секції дзюдо ДЮСШ 10, м. Київ; за участю 12 спортсменів віком від 12 до 15 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Психодіагностичні методики дослідження вибиралися з урахуванням відповідності поставленої проблеми та віку респондентів, рівня підготовки, можливості інтерпретації та обробки результатів. Було обрано такі методики: «Методика мотивації досягнення успіху Т. Елерса», «Діагностика мотивації успіху та страху невдачі Реана», «Діагностика ворожості за шкалою Кука–Медлей», «Тест емоцій Басса–Дарки у модифікації Г.В. Різапкіної»[1,2].

Методика Реана показала, що 80% респондентів має мотивацію досягнення успіху ($x=17,1$ балів), у 20% мотиваційний полюс не виражений ($x=12$ балів).

Ми звернули увагу на те, що серед респондентів відсутні ті, які мають страх невдач. За даними методики більшість випробуваних прагнуть перемоги, досягнення високих результатів, оскільки у них добре виражена мотивація досягнення успіху. І лише невелика кількість спортсменів не прагне перемоги і в той же час не боїться невдач у діяльності.

За даними «Методики мотивації досягнення успіху Т. Елерса» у 84% досліджуваних висока мотивація досягнення успіху ($x=19,5$ балів), а у 16% вона на середньому рівні ($x=13,4$ балів). В дослідженні не виявлено жодного дзюдоїста підліткового віку з низькою мотивацією до успіху. Таким чином, більшість досліджуваних юних спортсменів мають високу мотивацію досягнення. Так спортсмени, у яких мотивація досягнення успіху висока (їх переважна кількість), є орієнтовані на перемогу, нові досягнення та нові результати. Спортсмени ж із середньою мотивацією досягнення успіху відповідно не так сильно прагнуть високих результатів, перемог, як це властиво спортсменам з високою мотивацією досягнення[2].

За результатами діагностики «Методики оцінки ворожості Кука– Медлей» показники агресивності на середньому рівні ($x=34,5$ балів), крайніх показників (низького та високого) не встановлено. Ці дані свідчать про те, що спортсмени у життєвих ситуаціях виявляють агресивність у межах норм поведінки, прийнятих у соціумі [1].

Інша методика, спрямована на вивчення агресивності "Тест емоцій Басса– Дарки у модифікації Г. Різапкіної" показала наступний результат. Високий рівень агресії зустрічається у спортсменів – підлітків набагато рідше, ніж показники норми та низького показника. Так, варто звернути увагу, що показник непрямой агресії у більшості юних дзюдоїстів є низький. Було визначено що у 24% спортсменів була виражена фізична агресія ($x=4$ балів) і ще у 28% виражена словесна агресія ($x=4,1$ балів), порівняно з низькими показниками та нормою - це звісно менша частина досліджуваних. Таким чином, можна сказати, що приблизно у чверті юних спортсменів в дослідженні встановлено один з видів прояву агресії.

З метою більш глибокого аналізу поставленої проблеми було визначено загальний рівень агресивності у досліджуваних та проаналізовано їх показники за всіма методиками. Так, встановлено, що 44% юних дзюдоїстів мають високу агресивність (це ті досліджувані, у яких агресивність за методикою Кука– Медлей була середньою з прагненням до високої, а за методикою Басса– Дарки вони мали хоча б один виражений вид агресії), 36% юних спортсменів мали середній показник агресивності (за Кука– Медлей показники прагнули до високих, але за іншою методикою не було виражено, жоден із запропонованих видів агресії) і 20 % спортсменів мають низький рівень агресії (за методикою Кука– Медлей показники прагнуть до низьких, а за Басса-Дарки агресія не виражена). Результати розподілу респондентів із середнім, низьким, високим рівнем агресивності були надані для математичної обробки.

Для встановлення кореляційного зв'язку між показниками агресивності та мотивацією досягнення успіху був використаний метод математичної обробки критерій Пірсона, за отриманим результатом $r = - 0,034$ та знаходиться у зоні незначущості. Це свідчить про те, що зв'язок між рівнем агресії, агресивності та мотивацією досягнення успіху у юних дзюдоїстів не виявлено.

Висновки:

1. У дзюдоїстів підліткового віку переважає високий рівень мотивації до успіху.
2. Спортсмени підліткового віку у дзюдо в більшості мають середній та низький рівень агресії, а у разі її прояву спортсмени вдаються до вербальної або фізичної агресії.
3. Взаємозв'язку між мотивацією досягнення успіху та агресивністю у дзюдоїстів підліткового віку не виявлено. (Слід зазначити, що проведені пілотажні дослідження і висновки є попередніми, оскільки була невелика вибірка спортсменів, а також не брали до уваги різницю у досвіді занять та статевій приналежності спортсменів).

1. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Центр учбової літератури; 2017. 384 с.
2. Коробейников ГВ, Дудник ОК, Коняєва ЛД та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: метод. посібник. Київ; 2008. 64 с.
3. Kerr JH. Rethinking Aggression and Violence in Sport. First Edition. London: Routledge, Oxon; 2005.
4. Standage M, Duda JL, Ntoumanis N. A model of contextual motivation in physical education: using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. J. Educ. Psychol. 2003;95-97. doi: 10.1037/0022-0663.95.1.97.

ВПЕВНЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ-СКЕЙТБОРДИСТІВ ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Петруньок Дарина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Українська молодь достатньо прогресивна у відношенні розвитку власної особистості та світу навколо неї, *розвиток скейтбордингу* не став винятком. Олімпійські ігри 2020/21 років поповнилися 8 новими видами спорту, до переліку яких входить *вуличний та парковий скейтбординг*. Участь Української збірної на Олімпіаді та рівень підготовки скейтбордистів; фактори, що спричинили розвиток скейтбордингу в Україні та чинники успішності скейтбордиста – є предметом наукових досліджень. Впевненість- один із чинників успішності в цьому виді спорту.

Активне розповсюдження цього виду спорту в Україні ще з 2000-х років стало причиною зародження та виокремлення масивного пласту соціуму в окрему субкультуру, що розвивається й по сьогодні [2]. **Результати дослідження.** До структури феномена впевненості входять три компоненти: когнітивний, емоційно-оцінний і поведінковий [1]. Впевненість у скейтбордистів прогресує та виходить на новий рівень. Мотивація удосконалити навички у вибраному виді спорту, не маючи умов для тренувань. Активне вдосконалення всіх дотичних напрямків, що відносяться до субкультури скейтбордистів, не тільки як соціальних одиниць, а й як майбутніх учасників Олімпійських ігор. 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 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.

Висновки. Впевненість в собі притаманна кваліфікованим скейтбордистам. Проведені нами дослідження структури впевненості спортсменів виражається в усвідомленні цінності і

активному прагненні до вдосконалення, передбачає системний підхід і має займати важливе місце в загальній проблематиці спортивних досягнень.

Ресурсами спортсменів в скейтбордінгу 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.

Впевненість 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.

1. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П та ін. Психологія здоров'я людини: навч.-метод. посібник. Толкунова ІВ, редактор. Київ: Талком; 2021. 110 с.
2. Сучасний культурний журнал [Інтернет]. FAKE [цитовано 2022 Вер 19]. Доступно: <https://donttakefake.com>.

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

МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ ТА УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ У КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК

Федорчук Світлана, Петровська Тетяна, Когут Ірина, Арнаутова Лілія
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. В якості факторів успішності спортивної діяльності незалежно від спортивної спеціалізації ряд авторів виділяють високу мотивацію досягнення, адаптивні здібності, інтернальний локус контролю, стресостійкість тощо [1, 2, 5]. Дослідження Д. Макклелланда показали, що люди з високим рівнем мотивації уникнення невдач частіше потрапляють в неприємні ситуації, ніж ті, у яких переважає висока мотивація на успіх [1].

Результати дослідження. Для визначення рівня мотивації у спортсменів були використані тести "Методика діагностики мотивації до досягнення успіху Т. Елерса" і "Методика діагностики мотиваційної спрямованості особистості на уникнення невдач Т. Елерса". В дослідженні, як обстежувані, брали участь спортсменки жіночої Національної збірної команди України з гандболу (18 осіб віком від 17 до 28 років, стажем заняття даним видом спорту від 5 до 19 років). Спортсменки проходили тестування впродовж підготовки до змагань. Дослідження проводили на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ.

При проведенні комплексних біологічних досліджень за участю спортсменів відповідно до принципів біоетики дотримувалися розробленої в НДІ НУФВСУ "Програми комплексного біологічного дослідження особливостей функціональних можливостей спортсменів", а також законодавства України про охорону здоров'я та Гельсінської декларації 2000р., директиви Європейського товариства 86/609 щодо участі людей в медико-біологічних дослідженнях [6].

За результатами попередніх досліджень, гандболісти-юніори з високим та занадто високим рівнем захисту, тобто мотивацією до уникнення невдач, у поєднанні з помірно високим та занадто високим рівнем мотивації досягнення успіху продемонстрували більш високий рівень травмування у порівнянні з іншими спортсменами [4]. Крім того, більш високий рівень мотивації досягнення успіху гандболістів-юніорів відповідав більш високому рівню сили нервових процесів, працездатності головного мозку (в режимі нав'язаного ритму) і більш

високої точності в реакції на рухомий об'єкт (меншому сумарному запізнюванню за результатами кращої спроби). Рівень мотивації уникнення невдач у обстежених спортсменів асоціювався з моторним компонентом простої реакції вибору: чим вище був рівень захисту, тим більшою виявилася швидкість реакції вибору [3, 7].

Серед обстежених спортсменок виявлено 52,4% гандболісток з помірно високим, 23,8% – дуже високим рівнем мотивації досягнення успіху і 23,8% – із середнім рівнем мотивації досягнення успіху. Щодо мотивації уникнення невдач серед обстежених виявлено 38,1% спортсменок з високим, 19,0% – дуже високим рівнем, 23,8% спортсменок – із середнім рівнем, 19,0% спортсменок – з низькою мотивацією уникнення невдач.

Натомість, серед юніорів розподіл спортсменів з різним рівнем мотивації досягнення успіху та уникнення невдач був дещо іншим. Серед обстежених спортсменів (18 гандболістів-юніорів, КМС, віком 16-17 років, спортивний стаж – від 3 до 13 років) виявлено 83,3% спортсменів з помірно високим і дуже високим рівнем мотивації досягнення успіху і 16,7% – з середнім рівнем мотивації досягнення успіху. Виявлено 22,2% спортсменів з високим і дуже високим рівнем мотивації уникнення невдач, 55,6% спортсменів – із середнім рівнем мотивації уникнення невдач, 22,2% спортсменів – з низькою мотивацією уникнення невдач [3].

Тобто серед кваліфікованих спортсменок виявлена дещо менша кількість обстежених з помірно високим і дуже високим рівнем мотивації досягнення успіху. Проте, обстежених з високим і дуже високим рівнем мотивації уникнення невдач серед гандболісток було значно більше, ніж в групі юніорів. Можливо, це пов'язане з гендерними та віковими особливостями обстежених спортсменів.

Загалом, отримані результати підтверджують відомі літературні дані [1] щодо того, що мотив досягнення успіху у спортсменів виражений значно сильніше, ніж мотив уникнення невдач.

Висновки. Серед обстежених спортсменок виявлено 76,2% гандболісток з помірно високим і дуже високим рівнем мотивації досягнення успіху, 23,8% – із середнім рівнем мотивації досягнення успіху. Щодо мотивації уникнення невдач, серед обстежених виявлено 57,1% спортсменок з високим і дуже високим рівнем, 23,8% спортсменок – із середнім рівнем, 19,0% спортсменок – з низькою мотивацією уникнення невдач. Обстежених з високим і дуже високим рівнем мотивації уникнення невдач серед кваліфікованих гандболісток було значно більше, ніж в групі юніорів (чоловіча збірна).

1. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту. Київ: Олімпійська л-ра; 2014. 335 с.
2. Воронова ВІ. Психологія спорту. Київ: Олімпійська л-ра; 2019. 272 с.
3. Федорчук С, Іваскевич Д, Борисова О, Когут І, Маринич В, Тукаєв С, Петрушевський Є. Психофізіологічна характеристика стану спортсменів-гандболістів з різним рівнем мотивації до спортивного результату. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2020;1:33-39.
4. Федорчук СВ, Іваскевич ДД, Тукаєв СВ, Петрушевський ЄІ. Оцінка ризику травматизму спортсменів-гандболістів у зв'язку з рівнем мотивації до досягнення успіху та уникнення невдач. В: Матеріали XIII Міжнародної конференції молодих вчених Молодь та олімпійський рух; 16 трав 2020; Київ. Київ; 2020:174.
5. 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. 2017;3(22):469-476.
6. Шинкарук ОА, Лисенко ОМ, Гуніна ЛМ, Карленко ВП, Земцова ІІ, Олішевський СВ та ін. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту. Шинкарук ОА, редактор. Київ; 2009. 144 с.
7. Fedorchuk S, Petrushevskiy Y, Tukaiev S. Psychophysiological indicators of handball players with different levels of motivation. European Psychiatry. In: 29th European Congress of Psychiatry. 2021;64:606-607.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КИТАЙСЬКИХ ПЛАВЦІВ

Фольварочний Ігор, Лу Шань

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Під час змагань важливу роль відіграє психічний стан спортсмена. Саме тому важливий комплексний аналіз явищ психологічних перешкод та їх причин відповідно до актуальної ситуації та систематизація психологічних бар'єрів спортсменів у змаганні. В результаті такого аналізу можливо узагальнити суб'єктивні та об'єктивні чинники, що викликають у спортсменів змагальні психологічні бар'єри.

Важливо не тільки зрозуміти, а й систематизувати особливості стану психологічних бар'єрів спортсменів та обґрунтувати психологічні методи навчання та відповідні стратегії щодо аналізу їх особливостей, які мають важливе практичне значення для допомоги спортсменам долати психологічні бар'єри. Ці комплексні завдання залежать як від тренера так і від психолога (ефективно керувати і активно запобігати змагальним психологічним бар'єрам, створюючи найкращий змагальний стан, підвищувати результативність, сприяти розвитку фізичного та психічного здоров'я).

Результати дослідження. Дослідження проводилось онлайн та офлайн. Експериментальною базою дослідження була провінція Хубей, Університет спорту в Ухані. Процес дослідження ми вважали за необхідне розділити на три етапи.

На першому етапі (жовтень 2021 р. – грудень 2021 р.) було проаналізовано науково-методичну літературу за тематикою дослідження. Це дозволило сформулювати мету і завдання нашого дослідження та підібрати методи щодо вирішення поставлених завдань.

На другому етапі дослідження (січень 2022 р. – травень 2022 р.) було проведено визначення контингенту випробуваних. Відбір плавців, тренерів та батьків відбувався за критеріями, до яких належали: однорідність відбору за рівнем спеціальної фізичної підготовленості; спортивна кваліфікація; етап спортивної підготовки.

Нами було відібрано 14 плавців (10 хлопчиків і 4 дівчинки). Дівчата були у віці ± 17 років і закінчили кар'єру в ± 16 ; хлопцям було ± 18 років і вони завершили кар'єру у ± 16 років. Стаж навчання всієї групи становив майже 7 років, а середня тривалість тренування на тиждень становила ± 26 годин.

На третьому етапі (червень 2022 р. – листопад 2022 р.) дослідження здійснювалось в Університеті спорту в Ухані та при допомозі WeChat (китайський соціальний додаток). Усі відповіді були зібрані протягом 24 годин. Крім відповідей, отриманих через груповий чат, троє учасників у голосових повідомленнях пояснили власні причини. У частині інтерв'ю дослідження взяли участь двоє батьків. Їхні діти завоювали щонайменше 2 медалі на обласних змаганнях. Вони були свідками дострокового виходу зі спорту своїх дітей через травму.

У дослідженні взяли участь шість тренерів. Серед них троє мають понад десять років тренерського досвіду, готують команди до участі в провінційних іграх (один раз на чотири роки).

Висновок. Психічні бар'єри китайських плавців – це стан духу спортсменів під час змагань: тривожність, зниження впевненості в собі, ослаблення мислення, втрата здатності до напруження та самоконтролю, не пристосування до мінливої ситуації, проявлення песимістичності, байдужості, боязкості, страху тощо.

САМООЦІНКА ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА БЛАГОПОЛУЧЧЯ (НА ПРИКЛАДІ СТУДЕНТІВ НУФВСУ)

Фотієва Вікторія, Ковальчук Вікторія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Одним з компонентів спортивної майстерності є вміння спортсменів демонструвати свою підготовленість під час змагань, що передбачає стійкість до змагального стресу. Як правило, проблема стійкості до змагального стресу привертає до себе увагу тоді, коли спортсмени мають достатньо високий рівень майстерності і виступають у значущих, відповідальних змаганнях. У зв'язку з цим недооцінюється важливість роботи по випереджаючому розвитку особистісних передумов стійкості до змагального стресу у юних спортсменів, до числа яких відносяться: стійка і реалістична самооцінка, адекватний можливостям рівень домагань, мотивація, яка сприяє успішному виступі на змаганнях тощо.

Самооцінка, рівень домагань і мотивація досягнення починають формуватися у дітей у молодшому шкільному віці під впливом навчальної діяльності. Неувага до того, як воно відбувається, недостатнє дослідження особливостей розвитку самооцінки і мотивації досягнення у період від молодшого шкільного віку до підліткового, може стати причиною неповної реалізації спортсменами своїх можливостей в більш старшому віці.

Актуальність дослідження полягає в тому, що одним з найважливіших показників соціального та психологічного буття людини є його ставлення до самого себе, до власної особистості. Жодного з проявів людини як свідомого суб'єкта, жодного з його ставлень до оточуючого світу та іншим людям не обходиться без включення в ці процеси його ставлення до самого себе.

Мета роботи: визначити вплив самооцінки на особистісне благополуччя спортсменів.

Результати дослідження. Зв'язок самооцінки можна знайти з багатьма психологічними якостями особистості. Спортсмен з адекватною самооцінкою здатен оцінювати себе та, в залежності від цієї оцінки, формувати відповідний рівень домагань. Відзначають взаємозв'язок самооцінки з мотиваційною, волевою, ціннісною сферами особистості.

Серед традиційних цінностей українського народу особливе місце займають здоров'я і фізична досконалість. В сучасних умовах важливо навчити людину раціональному використанню сил свого організму, бути здоровою людиною, налагоджувати взаємовідносини з іншими людьми, вміти своєчасно відмовлятися від шкідливих звичок і приймати правильні рішення, мати адекватну самооцінку.

Першопрохідником в галузі вивчення самооцінки можна назвати У. Джемса, який почав вивчати цей феномен ще в 1892 році в рамках вивчення самосвідомості. Він вивів формулу, за якою самооцінка прямо пропорційна успіху і зворотно пропорційна домаганням, тобто потенційним успіхам, яких індивід мав намір досягти. У. Джемс виділяв залежність самооцінки від характеру взаємин індивіда з іншими людьми. Такий його підхід був ідеалістичним, оскільки спілкування індивіда з іншими людьми розглядалося незалежно від реальної основи цього спілкування – практичної діяльності [1].

У зарубіжній психології самооцінку розглядають у структурі «Я-концепції», яка визначається як «сукупність всіх уявлень індивіда про себе, сполучена з їхньою оцінкою» [3].

А. Бандура розглядає самооцінку як підпору фактору дії, він визначає самооцінку, як один з компонентів регулюючих поведінку. Широкий спектр поведінки людини регулюється за допомогою реакцій самооцінки, які висловлюються у формі задоволеності собою, гордості своїми успіхами, а також незадоволеності собою і самокритики [5].

У гуманістичної теорії А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс дотримувалися точки зору, за якою образ, що складається в індивіда про самого себе, може бути неповним, спотвореним. Думки оточуючих, засвоєні з дитинства подання, власні претензії, - все це за певних умов складається у картину, яка не збігається з об'єктивною структурою особистості. Щоб перетворити цю картину і домогтися адекватної самооцінки, потрібно змінити реальну

систему відносин, в якій вона склалася, а саме змінити соціальну позицію особистості, систему її взаємин з іншими людьми, характер її діяльності [2].

Зарубіжні психологи розглядають самооцінку в основному як механізм, що забезпечує узгодженість вимог індивіда до себе із зовнішніми умовами, тобто максимальною врівноваженості особистості з навколишнім його соціальним середовищем. При цьому сама соціальне середовище розуміється ними як ворожа людині. Обмеження ролі самооцінки тільки пристосувальної функцією заперечує активність особистості і функцію самооцінки як одного з механізмів, що реалізують цю активність [4].

Висновки. Проведений аналіз літературних джерел показав наступні результати. Самооцінка – компонент самосвідомості, має рефлексивну природу, включає в себе такі елементи як: «Я – реального», «Я – ідеального», результат співставлення цих образів і самовідношення до результату співставлення. Самооцінка є рефлексивним компонентом самопізнання, виконуючи регулюючу функцію; вона є відношенням особистості до результатів співставлення образів реального та ідеального.

Самооцінка особистості як складне динамічне утворення може бути ефективною та неефективною в залежності від її впливу на ступінь адаптації людини та адекватності його поведінки. Динамічна самооцінка – таке сприйняття себе, яке максимально активізує прагнення людини до розвитку, і в той самий час робить його стійким до різноманітних оцінок оточуючих. Формування даної самооцінки зводимо до поняття наступної універсальної формули: «У мене є багато недоліків та переваг, на основі, що вселяє в мене впевненість, - прагнення до досконалості, постійна робота над собою, позбавлення від усіх недоліків та посилення переваг». Саме динамічна самооцінка важлива для спортсменів, так як у спорті йде постійне вдосконалення себе (досягнення найвищих результатів).

Психіка спортсмена, на відповідних етапах підготовки та виступу на змаганнях, має підвищену чутливість, так як людина майже постійно знаходиться в екстремальних умовах та перед стресовим станом. Формування стану психічної готовності до змагань є процесом, напрямленим на узгоджену дію свідомості та дій спортсмена з переліком задач, змісту та умов майбутнього змагання. Готовність до змагань слід роздивлятися як стан спортсмена в даний момент часу, яке надає сприяння реалізації його підготовленості та можливостей у конкретному змаганні.

1. Джеймс У. Психологія. М: Педагогіка; 1991. С. 88.
2. Рождерс К. Теорія особистості. Київ: PSYLIB; 2005.
3. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання. М: Прогрес; 1986. 422 с.
4. Сарджвеладзе НІ. Особистість і її взаємодія із соціальним середовищем. Тбілісі; 1989.

МОЖЛИВОСТІ ІДЕОМОТОРНОГО ТРЕНУВАННЯ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Штифурак Володимир, Сікорська Лілія
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського,
м. Вінниця, Україна

Актуальність дослідження. У сучасній системі освіти існує проблема необхідності впровадження в процес спортивної діяльності ефективних методів навчання та тренування молоді. Одним із таких методів є ідеомоторне тренування в процесі підготовки спортсменів, яке широко застосовується у спортивній діяльності для підвищення ефективності процесу навчання руховим діям та вдосконалення навичок, а також з метою скорочення затраченого часу.

Ідеомоторні рухи – це рухи м'язів, які здійснюються людиною несвідомо, в силу того, що вона активно уявляє виконання цих рухів. Такі рухи належать до методів психологічної саморегуляції, що є комплексом методів та програми навчання, які спрямовані на формування внутрішніх засобів діяльності людини з керування власним станом. Вони орієнтовані на навчання спеціальним прийомом довільної зміни власного стану, які надалі можуть використовуватися самостійно. До таких методів включають: техніку нервово-м'язової релаксації, аутогенне та ідеомоторне тренування, прийоми сенсорного репродукування образів, езотеричні методи зміни стану свідомості та самогіпноз [11, с. 74].

Для кожного виду спорту можна використовувати «ідеомоторний метод», який при правильній організації може значно впливати на психорегуляцію емоційних станів спортсменів перед змаганням та підвищити «м'язову витривалість» (І. Келсі), спортивну працездатність (Г. Тівальд), а також сприяти збереженню техніки складних вправ після тривалої перерви тренувань (В. Я. Димерксі).

У вітчизняній психології феномен ідеомоторного тренування почали вивчати у середині 20 століття. Подальші дослідження багатьох авторів підтвердили тезу про наявність тренуючої дії уяви про виконуваний рух (В. П. Кердемеліда, Р. С. Уейнберг). Для розвитку м'язово-рухової уяви, що викликає завдаткові, мінімальні за інтенсивністю рухові імпульси, авторами робіт з даної проблеми рекомендується як можна ширше використовувати, наприклад, перегляд виконання технічних дій, зафіксованих за допомогою засобів запису відео зображення. Це дає змогу активніше формувати уяву про елемент, що допомагає швидше «відчутти», тобто запам'ятати інформацію в повному обсязі.

У процесі перегляду відеоматеріалу, де в уповільненому темпі показано основні технічні елементи складної вправи, спортсмен може чітко уявити себе в ролі виконавця, вносячи при цьому, уявні виправлення, саме в свої дії, знаходячись в пасивному стані. Таке уявне тренування може покращити техніку виконання прийому або дії, особливо якщо вона чергується з реальними фізичним вправами. У процесі освоєння й закріплення правильної техніки виконання кожного елементу, застосування імітаційних вправ й ідеомоторного тренування, сприяє швидшому засвоєнню техніки складно координованих рухів і краще підготуватися до виконання вправи. За допомогою ідеомоторних реакцій організм спортсмена, впродовж заняття, реагує на численні зовнішні впливи, тобто, у процесі ідеомоторного тренування, не виконуючи рухових дій, він однаково напрацьовує відповідну техніку. Це пояснюється тим, що у підсвідомості відкладаються образи виконання технічного елементу. При цьому, спостерігаючи за виконанням дій викладачем або учасником, відеозйомки фіксують м'язові імпульси, ідентичні тим, що виникають при власній імітації цих рухів (Коренберг В. Б.).

Українські дослідники К. М. Сидорченко, І. С. Овчарук зазначають, що «з формування рухової уяви починається процес безпосередньої роботи, який спрямований на засвоєння техніки подолання. Перший етап розпочинається з відео демонстрації техніки виконання рухових дій. На другому і третьому етапах навчальний фільм періодично використовують для усунення значних та поширених помилок, що спотворюють техніку виконання рухової дії, і як

наслідок – швидшого та якіснішого оволодіння нею. Вивчення психологічної саморегуляції організму взагалі та ідеомоторного тренування зокрема, дозволило визначити, що саме із впровадженням у навчання прийомів ідеомоторного тренування можна розраховувати на підвищення технічної майстерності й психологічної надійності, підведення кінцевого результату до стану найвищої результативності під час контрольного виконання вправ і змагальної діяльності» [4, с. 119-121].

Практична реалізація ідеомоторного тренування потребує дотримання методичних прийомів, які постійно повинні контролюватись тренером і спортсменом. По-перше, рухи слід виконувати відповідно до характеристик техніки вправи. По-друге, необхідно сконцентрувати увагу на виконанні певних елементів дій. При цьому спортсмени невисокої кваліфікації при створенні образів рухів у процесі ідеомоторного тренування повинні звертати увагу на загальні параметри – основні положення і траєкторії, темп тощо. З ростом тренуваності спортсмена ідеомоторне тренування має акцентуватись на удосконаленні тонких компонентів техніко-тактичних дій, ритму рухів, координації діяльності різних м'язових груп [1;2;9].

Слід пам'ятати, що уявлення полегшують засвоєння рухових навичок, оскільки призводять до іннервації відповідних м'язів ідентично до того, як це відбувається в реальних умовах рухової діяльності. Однак така іннервація виражена в значно меншій мірі. Ідеомоторне тренування призводить не тільки до підвищення ефективності техніко-тактичних дій і координаційних здібностей, але й до підвищення дій у тих елементах загальної діяльності, які були пов'язані з уявними [8;9;10].

На жаль, і до сьогоднішнього дня, багато тренерів використовують метод багаторазових повторень, хоча ефективність ідеомоторного тренування давно доведена.

Результати дослідження. Наші дослідження показали, що використання ідеомоторного тренування позитивно сприяє вивченню, розвитку й удосконаленню технічних елементів. Цікаво, що виконання технічного елемента, яке планомірно і свідомо повторюється за допомогою уяви, може застосовуватися на всіх етапах підготовки. Це засвідчила наша практика роботи зі спортсменами, спочатку на практичних заняттях з концентрацією уваги на вирішальних фазах виконання дії (при вивченні певних тем навчальної дисципліни «Психологія спорту» прим. авт.), а потім в домашніх умовах, на тренуваннях студенти відпрацьовували вправи, які вони самі вибирали, враховуючи власні потреби і мотиви. Варто також зауважити, що більший інтерес до використання ідеомоторного тренування проявляли спортсмени з високим рівнем мотивації, зокрема, мотивом досягнення успіху в спорті (ДУ), спортивно-пізнавальним мотивом (СП), мотивом фізичного самоствердження (ФС), мотивом соціального самоствердження (СС) (За методикою А.У. Шаболтаса «Мотиви занять спортом») [11, с. 223-230].

Висновки. Таким чином, в процесі спортивної підготовки важливого значення набуває ідеомоторне тренування, що забезпечує формування у спортсмена відповідного уявлення про техніку рухової дії; скорочує час оволодіння нею; покращує результативність при виконанні вправи в цілому; досягається своєрідна саморегуляція емоційно-вегетативних функцій організму.

1. Драчук АІ, Романенко ВВ, Сікорська ЛВ, Хлус НО, Цись ДІ. Методологія вивчення фізичного стану студентів. Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації: монографія. Вінниця: Твори; 2021. С. 199-208.
2. Занюк СС. Психологія мотивації: навч. посібник. Київ: Либідь; 2002. 304 с.
3. Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посібник. Вінниця: Планер; 2014. 616 с.
4. Сидоренко КМ, Овчарук ІС. Ідеомоторне тренування і його роль в активізації процесу навчання курсантів (студентів) з розділу фізичного виховання «подолання перешкод». Проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;5:119 - 121.

5. Сікорська ЛВ. Фізичне виховання, як засіб збереження та зміцнення здоров'я студентів та їх спортивного вдосконалення. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Твори». 2020;9(28):68-78.
6. Сікорська ЛВ, Драчук АІ. Теоретичний аналіз психофізіологічних якостей студентів ЗВО. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського. 2017;3:57-60.
7. Liliia Sikorska. Sport games of the modern system of classification of sport. Modern Science – Modern veda. Praha; Cerka republika, Nemoros. 2021;6:118-27.
8. Штифурак ВС. Мотивація спортивної діяльності: навч.-метод. посібник. Вінниця; 2006. 67 с.
9. Штифурак ВС. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД»; 2008. 170 с.
10. Штифурак ВС. Психологічні основи організації рухових дій: навч. посібник. Вінниця: Тезис; 2006. 122 с.
11. Штифурак ВС, Сікорська ЛВ. Теоретико-прикладні аспекти психологічної підготовки спортсмена. Вінниця: Твори; 2022. 232 с.

Науковий керівник:
канд.наук з фіз.вих.і спорту,
професор Драчук А.І.

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У БАСКЕТБОЛІ 3Х3

Шутова Світлана, Константиновська Наталія, Ткаченко Марина, Сюй Лі
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Висока популярність сучасного баскетболу, як одного з масових та видовищних видів спорту проявилася, у тому числі, у розширенні можливостей бажаючих займатися та грати у цю гру на високому рівні спортивної майстерності [2, 4, 6]. Відомо, що потреба баскетболістів грати за певними правилами призвела до перетворення вуличного баскетболу на олімпійський вид спорту, який стартував у програмі Ігор Олімпіади 2021 року у Токіо як баскетбол 3х3.

Таким чином, слід констатувати необхідність формування нового сектору у вітчизняному спорті, який потребує науково-методичного супроводження. При чому, одним з найважливіших елементів загальної системи підготовки спортсменів в ігрових видах спорту фахівці виділяють, саме психологічне забезпечення [1, 5]. Враховуючи те, що психічне навантаження спортсменів під час змагань з баскетболу 3х3, як нового виду спорту, має свої специфічні особливості, то, для реалізації ефективної психологічної підготовки підкреслюється актуальність отримання знань та збору інформації специфічної психологічної характеристики цього виду спорту.

Результати дослідження. Психологічна характеристика баскетболу 3х3 складається на основі даних про особливості даного виду спорту, які визначаються, перш за все, специфікою змагальної діяльності, а саме структурою, змістом та правилами гри.

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз документів Міжнародної федерації баскетболу, педагогічне спостереження та відеоаналіз ігор з баскетболу 3х3 дозволив визначити найбільш значимі специфічні особливості змагальної діяльності у баскетболі 3х3, такі як інтенсивність проведення офіційних змагань, рейтингова система, щільність гри, навантаження на одного гравця команди, структура очок, що набираються тощо [3, 4]. Найбільш характерні відмінності у правилах баскетболу 3х3 від баскетболу 5х5, такі як: коротший час гри, менша кількість гравців на майданчику та

запасних, менша вартість кидків, коротший час на атаку, менший розмір майданчика тощо, у підсумку, обумовлюють певні специфічні вимоги до гравців [7, 8]. Аналіз наукових праць дозволив визначити найбільш характерні, на сьогодні, специфічні вимоги змагальної діяльності до баскетболістів 3х3: динамічність, атлетичність та агресивність гри, які мають забезпечуватися за рахунок високошвидкісних та силових дій гравців в умовах дефіциту часу, простору, жорсткому контакті з суперником, пріоритетності далеких кидків, зміни функцій та ролей окремих гравців у бік універсальності, що потребує більш віртуозного, ніж у класичному баскетболі, володіння м'ячем, однакового володіння грою під кільцем, якостями снайпера, та розширення діапазону ефективних ігрових дій, переваги гри на периметрі з акцентом на дальні трьохочкові атаки тощо [2, 3, 4, 6].

Зрозуміло, що, виходячи з вищепереліченого, психічне навантаження баскетболістів 3х3 під час гри має свої окремі змістовні особливості. Отже, динамічність, атлетичність та агресивність баскетболу 3х3 передбачає певну ступень виразності інтелектуальних, вольових та емоціональних функцій, різних за послідовністю та характером психічних станів у гравців. Ліміт часу, гравців та простору на майданчику передбачає наявність у баскетболістів 3х3 високої швидкості реакції, прийняття рішення, моторних дій; однакової ініціативності та рішимості, іноді на дуже ризикові дії, причому від кожного гравця; взаєморозуміння без слів та, навіть, погляду одного на іншого; широкого бачення подій, що розвиваються на майданчику, швидкого та точного переключення уваги на потенційно більш результативні дії під час гри тощо. Особливості структури і змісту гри у баскетбол 3х3 вплинули на особливості формування тактики матчу, перш за все, акцентував увагу на якості виконання різноманіття вибору взаємодій двох чи трьох гравців, з переважною, часто, вирішальною особистісною грою гравців-віртуозів, які, за рахунок високої ефективності виконання технічних прийомів, повинні приділяти більше уваги тактичній та психологічній сторонам змагання. Психологічна боротьба баскетболістів 3х3 проявляється у постійній персональній опіці, щільній грі один на один з м'ячем, що при відсутності активно керуючого тренера на майданчику, згідно правил гри, підкреслює значимість самостійності в прийнятті рішення, емоційної стійкості, витримки, іноді, при складних взаємовідношеннях під час гри і навіть на межі конфліктності, та злагожденості ігрових дій досягнутих не тільки за рахунок сумісного тренування, але і наявності психологічної сумісності гравців. Такі особливості змагальної діяльності у баскетболі 3х3, як інтенсивність проведення офіційних змагань та особливості рейтингової системи даються взнаки при формуванні стратегії участі у змаганнях та, відповідно, пред'являють певні вимоги щодо проведення відбору у склад команди, особливо психологічно обґрунтованого.

Висновок. Результати досліджень свідчать, що психологічні особливості баскетболу 3х3 формуються на основі специфіки змагальної діяльності у цьому виді спорту. Змагальна діяльність у баскетболі 3х3 має багаторівневу структуру, що потребує ретельного вивчення кожної її складової для складання повної психологічної характеристики виду спорту. Тому досягнення високих спортивних результатів у баскетболі 3х3 передбачає ефективне планування та реалізацію психологічної підготовки спортсменів, яка будується на врахуванні всіх точних та конкретних складових психологічної характеристики змагальної діяльності у цьому виді спорту.

1. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Центр учбової літератури; 2017. 384 с.
2. Холопов В, Безмилов М. Особливості реалізації стандартних положень під час розіграшу м'яча з позиції «check-ball» командами високої кваліфікації в баскетболі 3 х 3. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;4:43-52. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.4.43-52.
3. Федерація баскетболу України [Інтернет]; [цитовано 2022 Вер 17]. Доступно: <http://fbu.ua>.
4. Шутова СС, Назаренко ЛІ, Константиновська НО. Рейтинг як показник ефективної змагальної діяльності в баскетболі 3х3. В: Шинкарук ОА, редактор. Матеріали V Всеукр. електр. наук.-практ. конф. з міжн. участю Інноваційні та інформаційні

- технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії [Інтернет]; 2022 Трав 31; Київ [цитовано 2022 Вер 8]. Київ: НУФВСУ; 2022. С. 47-8. Доступно: <https://drive.google.com/file/d/149o3mcDdlFORVsXMBToRTRorbTc1tIzv/view>.
5. Шутова С, Ткаченко М, Свентицька М. Особливості психологічної підготовки кваліфікованих баскетболісток. В: Ажиппо ОЮ, редактор. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXI Міжнародної науково-практичної конференції; 2021 Груд 16-17; Харків. Харків: ХДАФК; 2021. с. 93-4.
 6. Erculj F, Vidic M, Leskošek B. Shooting efficiency and structure of shooting in 3 × 3 basketball cooperated to 5 × 5 basketball. *International journal of Sports Science & Coaching*. 2019;15(1):91-8. DOI: 10.1177/1747954119887722
 7. FIBA - International Basketball Federation [Internet] [cited 2022 Sept 4]. Available from: <http://fiba.com>.
 8. FIBA 3 × 3 Rules of the Game: International Basketball Federation [Internet]; [cited 2022 Sept 7]. Available from: <https://fiba3x3.com/en/documents.html>.

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

МЕТОДИ ГЕНДЕРНОГО ВИХОВАННЯ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТТЯХ ІЗ ПЕДАГОГІКИ

Булгакова Тетяна, Жукова Галина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Одним із ключових факторів розбудови гармонійного та демократичного суспільства після війни в Україні є виховання особистості, яка має право та можливість досягати успіху в тій чи іншій сфері життєдіяльності суспільства, незважаючи на свою гендерну належність. У зв'язку з цим, гендерне виховання покликане плекати людські цінності та якості, що сприяють самореалізації особистості.

Результати дослідження. Зміст гендерного виховання на семінарських заняттях із дисципліни «Педагогіка» полягає в розвитку у суб'єктів спортивної діяльності сукупності ціннісних орієнтацій, зокрема, соціальної справедливості, гендерної рівності та рівних прав і можливостей, людської гідності й унікальності, емпатії, поваги, чутливості до різноманітності, толерантності до відмінностей між людьми. На заняттях студенти оволодівають навичками, які сприяють ефективному засвоєнню змісту гендерного виховання, а також практичному застосуванню набутих знань і цінностей у повсякденному житті: навички критичного мислення, співпраці, роботи в команді та самостійного, творчого й мирного вирішення конфліктів та проблемних ситуацій, рефлексії, прищеплення відповідальності за свої вчинки, формування й вияву активної громадянської позиції [2]. Гендерне виховання відбувається шляхом застосування різноманітних форм, методів та засобів. Таке розмаїття в навчально-виховній діяльності дозволяє враховувати навчальні потреби та зацікавлення всіх студентів залежно від їх навчальних стилів, гендерної, расової, культурної ідентичності тощо. Під час аудиторної роботи використовується широкий спектр методів, які можна поділити на чотири групи: методи формування гендерної свідомості особистості; методи організації і стимулювання діяльності, спрямованих на формування позитивного досвіду суспільної поведінки та спілкування з представниками обох статей; методи гендерного пізнання, самопізнання та саморегуляції; методи контролю й самоконтролю за ефективністю гендерного виховання.

Гендерні знання, погляди, ціннісні орієнтації вихованців закладаються за допомогою методів формування гендерної свідомості особистості. До цієї групи методів віднесемо метод обговорення літературних творів, письмових робіт тощо, міні-лекцію, бесіду, Сократівську бесіду, дебати, дискусію, круглий стіл, метод прикладу. Для формування гендерної свідомості учнів інтенсивно використовується потенціал методу обговорення письмових робіт, пісень, кінофільмів, відео, реклам, літературних творів, матеріалів друкованих та онлайн ЗМІ. Неодмінною умовою застосування цього методу є ознайомлення із працями авторів різних рас, етнічної належності, культури в різний час у різних частинах світу, які демонструють традиційні та нетрадиційні гендерні й соціальні ролі, зображують протагоністів жіночої та чоловічої статі з різноманітним походженням. Суттєвим для реалізації цього та решти методів є оволодіння спортсменами навичками критичного мислення. Вони полягають у вмінні розпізнавати гендерні, культурні та расові упередження.

Інноваційним методом, який може упровадитися на семінарських заняттях із педагогіки з метою гендерного виховання, може бути театр-форум. Актори розігрують на сцені ситуацію, у якій людина не може отримати те, що вона хоче або потребує. Дія програється двічі. Під час її повторного показу глядачі можуть викрикнути «стоп» та зайняти місце однієї із пригноблених осіб на сцені й запропонувати вихід із ситуації, щоб досягти бажаного

результату. Програвання ситуацій та творче, невідкладне вирішення проблем на сцені полегшують процес прийняття рішень у повсякденному житті. Іншим методом, який дозволяє учням практично застосувати отримані знання та набуті навички в конкретних життєвих ситуаціях для вирішення проблемних завдань, є метод кейс стаді. Ефективним є поєднання зазначеного методу з рольовою грою, оскільки це дозволяє максимально наблизити обставини у проблемній ситуації до реальних та стимулювати до активного прийняття рішень [1].

Висновки. Отже, предмет «Педагогіка» має багаті можливості для здійснення гендерного виховання суб'єктів спортивної діяльності. Передусім, ця дисципліна дозволяє вивчати найрізноманітніші теми, що стосуються гендеру. По-друге, студенти засвоюють навички, необхідні для досягнення паритету статей: навички критично аналізувати й оцінювати явища, ситуації, події та вчинки, співпереживати, ефективно висловлювати й аргументувати власну позицію, враховувати та поважати інші, у тому числі, протилежні думки, комплексно та всебічно аналізувати проблеми.

1. Танцюра ЛО. Соціально-психологічний театр як засіб формування ціннісних орієнтацій молоді, утвердження здорового способу життя [Інтернет]. Сміла; 2012 [Цитовано 2022 Вер 12]. Доступно: <https://www.slideshare.net/osvitasmila/ss-15531606>.
2. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П, Голець ОВ. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Київ: ТАЛКОМ; 2019. 183 с.

ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДІВ ГЕНДЕРНОГО ВИХОВАННЯ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Булгакова Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Процеси, що відбуваються в політично-економічному житті країни, відбиваються на освітній системі, тому дуже важливо виховати гендерну культуру молодого покоління на основі взаєморозуміння та толерантності. Засобами реалізації соціально-педагогічних запитів сучасного суспільства виступають культурні здобутки нації, духовні самобутні цінності, взірці масової культури, інтелектуальні надбання тощо.

Результати дослідження. Завдання педагога полягає у створенні таких педагогічних умов, де б особистість займала позицію активного суб'єкта діяльності. Йдеться не тільки про послідовний процес пізнання від простого до складного, від близького – до більш далекого, а й про створення ситуацій, які б стимулювали пізнавально-пошукову та дослідницьку діяльність студентів, розвивали вміння розмірковувати, з'ясовувати суперечності, висловлювати передбачення, формулювати рішення, відстоювати свої твердження.

Педагог поряд з поясненням теоретичного матеріалу має подавати низку завдань, використовувати прийоми, які дозволяють проконтролювати рівень засвоєння знань про гендерне виховання у процесі вивчення навчальної дисципліни. Тому в процесі розгляду теоретичного матеріалу педагог має звернути особливу увагу на ступінь включення студентів у розуміння матеріалу, що вивчається, використовуючи при цьому різні форми, методи, засоби навчання і виховання (як традиційні, так і інноваційні) [2]. Наприклад, проблемні запитання, елементи бесіди та дискусії для узагальнення і порівняння вже вивченого матеріалу, визначення його гендерного підґрунтя. Педагог також має створювати власну систему проблемних запитань, завдань самостійного характеру за підручниками та посібниками, систему життєвих ситуацій.

Студентам можна запропонувати описати окремі епізоди з життя, практики університету або суджень, висловлених у періодиці щодо проблеми гендерного самовдосконалення, самовиховання та розвитку особистості сьогодні. Наприкінці опису ставляться запитання, пов'язані з перевіркою розуміння студентами сутності теоретичних

положень щодо розкриття в опрацьованому матеріалі гендерних основ, а також уміння аналізувати конкретні факти і ситуації з позиції гендерно-культурної особистості.

Залежно від складності поданого матеріалу студентам можна запропонувати дати відповідь на буквальні запитання. Вони, як правило, розраховані на механічне пригадування, і студентам досить легко знайти відповідь. Використовувані у процесі вивчення дисциплін запитання на пояснення передбачають пошук зв'язків між ідеями, фактами, визначеннями та цінностями. Студентів просять подумати, як певні ідеї та концепції можуть поєднуватися між собою. Вони мають розуміти зв'язки між окремими думками і продукувати різноманітні контексти, з яких ці думки поєднуються. Запитання на витлумачення можуть бути такими: „У чому, на вашу думку, полягає причина того, що подібна конфліктна ситуація між учасниками події відбулася саме тепер?“. Подібні запитання спонукають студентів до міркувань з погляду гендеру [1].

Аналітичні запитання вимагають від студентів більш обґрунтованої відповіді, оскільки містять не тільки знання змісту тексту чи якогось епізоду, а й деталей та обставин, що його супроводжують. Запитання на синтез спонукають студентів до творчого розв'язання питань та неординарного мислення. Ці запитання заохочують до створення нових способів гендерного самовиховання, самовдосконалення. Запитання на оцінювання вимагають вироблення переконань у студента щодо правильності чи неправильності вчинення певної дії учасниками ситуації. Такі запитання, на нашу думку, стимулюють перехід пласту теоретичної інформації до особистісно-орієнтованої системи поглядів та переконань. Зокрема, подібні запитання стосуються поведінки студентів у життєвій ситуації. У процесі проведення такої роботи є закономірність, яка полягає в тому, що студенти починають поступово включатися до процесу активного обговорення. Діалоги, що виникають внаслідок таких запитань, відкривають перед суб'єктами спортивної діяльності широкий діапазон ідей та уявлень, які висловлюються ровесниками. Детальний аналіз проведеної роботи уможливорює відповідь студентами на декілька важливих запитань: «У чому полягає суть та причини виникнення даної ситуації?», «Чи можна було запобігти виникненню цієї ситуації?», «Якщо можна, то як?», «Яким чином можна розв'язати таку ситуацію?» та ін.

Висновки. В процесі розвитку студентів розширюється їх орієнтація в навколишньому середовищі, формуються якості, пізнавальні здібності, виховується відповідне відношення до оточуючого. Гендерне виховання суб'єктів спортивної діяльності у навчально-виховному процесі закладу вищої освіти буде ефективним за таких педагогічних умов: опанування основами гендерних цінностей, оптимального використання можливостей змісту навчальних дисциплін та виховних заходів в єдності навчально-виховної практичної діяльності; супроводження виховного процесу систематичною діагностикою рівнів вияву досліджуваного особистісного розвитку.

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. 192с.
2. Eagly AH, Johannsen-Schmidt MC, Van Engen ML. Transformational, transactional, and laissez-faire leadership styles: A meta-analysis comparing women and men. *Psychological Bulletin*. 2003;129(4):569-91.

РОЗКРИТТЯ УМОВ ТА МЕТОДІВ ГЕНДЕРНОГО ВИХОВАННЯ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Булгакова Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Необхідність у формуванні орієнтирів розвитку сучасного етапу освіти в Україні змушує оновлювати теоретичну та практичну діяльність педагогів. Пріоритетними цілями стали забезпечення гнучкості освітнього процесу, його якісного наповнення, неперервності, задоволення потреб і інтересів та збереження індивідуальності особистості як соціальної цінності.

Результати дослідження. Важливою педагогічною умовою гендерного виховання студентів є їх навчальна діяльність. Тому особливість діяльнісного підходу до процесу гендерного виховання суб'єктів спортивної діяльності полягає не тільки в засвоєнні ними системи суспільних цінностей, але й перенесенні їх на свою діяльність. Ми висовуємо ідею створення такої діяльності, яка б сприяла виникненню у студента потреби проявити свою власну позицію, переконання, погляди, без чого неможливий повноцінний подальший розвиток. Формування мотивації студентів може відбуватися за допомогою різних засобів. При цьому враховується, що кожен засіб має найпродуктивнішу характеристику, якщо супроводжується добре організованим пізнавальним спілкуванням; активізація діяльності досягається шляхом використання педагогом форм індивідуальної і групової роботи: кооперація, конфлікт і змагання. Є підстави вважати, що негативні переживання, пов'язані зі ставленням до себе, це не просто деяка вікова характеристика, а багато в чому результат інтеріоризації. Звідси дуже важливо навчити юнака чи юнку не тільки бачити свої недоліки, але й уміти спиратися на свої достоїнства, на сильні сторони своєї особистості [2].

Ефективність гендерного виховання студентів у навчально-виховному процесі закладу вищої освіти зумовлюється опануванням основами загальнолюдських цінностей, що ґрунтується на вихідних концептуальних положеннях – особистісно зорієнтована спрямованість навчально-виховного процесу, дотримання власне педагогічних і специфічних принципів організації виховного процесу; формування такого типу особистості, якій властиві моральні цінності, та, яка має набути, окрім вищезазначених якостей, рис відповідальності, самоосвіти, самовиховання і прагнути до постійного самовдосконалення.

Система гендерного виховання передбачає високу ефективність різних форм виховної роботи, яка залежить від дотримання певних педагогічних умов. До них відносяться: а) відповідні цілям і змісту форми виховної роботи. Виховна сила форми укладена в глибокому змісті, для реалізації якого, в свою чергу, потрібна відповідна йому глибоко змістовна організаційна форма; б) форма виховної роботи може вважатися придатною тільки тоді, коли вона максимально сприяє формуванню поглядів, переконаності і громадянської зрілості, розвитку необхідних якостей; в) виховна цінність організаційної форми визначається її здатністю залучати суб'єктів спортивної діяльності у активну діяльність, створювати умови для змістовних спілкувань і відносин [1]. Підвищення якості та ефективності навчального процесу є найважливішим елементом гендерного виховання. Враховуючи багатофакторність процесу гендерного виховання суб'єктів спортивної діяльності, можна виділити його головні ланки і відповідні їм напрями цього процесу: організація і стимулювання гностичної діяльності особистості, формування потребнісно-мотиваційної сфери, організація практики втілення переконань в конкретну діяльність, вчинки, поведінку.

Висновки. Отже, забезпечити ефективність гендерного виховання може тільки чітка і цілком певна система. Під системою гендерного виховання ми розуміємо структурну єдність частин і компонентів, що виражають зміст, організаційні форми і методи, які характеризують педагогічний вплив і розвиток особистості. Структура системи гендерного виховання визначає його зміст, який включає в себе завдання виховання і види діяльності, а також розкриття механізму формування та розвитку особистості. До основних компонентів системи гендерного виховання належать загальні та конкретні завдання виховання і види діяльності, за допомогою

яких вирішуються ці завдання; організаційні форми і методи виховання; характеристики рівнів та етапів розвитку внутрішніх впливів.

1. Круцевич ТЮ, Марченко ОЮ. Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді. Фізична культура і спорт: досвід та перспективи. 2018;3.1(43.1):180-3.
2. Archer J, Lloyd B. Sex and Gender. Second edition. Cambridge : University press; 2002. 295 p.

ПІДГОТОВКА МЕТОДОЛОГІЇ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ СПОРТСМЕНІВ

Жукова Галина, Булгакова Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Розбудова держави на основі узгодження і гармонізації її освітньої, соціальної, економічної, моральної складових є метою суспільства. Освітні виклики та сучасні інформаційні технології дозволяють моделювати різні варіанти напрямів підготовки нової генерації, які спроможні формувати гуманітарну еліту знанневого товариства, конкурентоспроможних фахівців, які зможуть консолідувати націю і активно впровадити в життя освітні проекти на конкурентному європейському та світовому ринку освітніх послуг. Фахівці, випускники навчальних закладів, формальних чи неформальних, мають володіти професійно значущими здібностями, що збігаються зі змістом затребуваних суспільством нових ролей і функцій відповідно забезпечення достатнього рівня добробуту населення. Глобалізаційні процеси світової економіки і незворотні процеси, які спричинені війною в Україні, зумовлюють трансформацію об'єктивних, освітніх, науково-технологічних, соціальних, політичних і культурних чинників.

Результати дослідження. У разі планування і проведення реформ в сфері освіти доцільно враховувати ті цінності, які вкорінені в освітньому середовищі, такі, як якість, справедливе оцінювання, відповідність, мобільність, привабливість. У неформальну освітню діяльність входить виховання сучасного ставлення до суспільного життя, національного побуту, мистецтва, праці, екологічний та економічний фундамент. Це довгий процес становлення і удосконалення свідомості і діяльності особистості із сучасним освітнім баченням. Орієнтація української культури на світову обумовлена необхідністю інтернаціоналізації і позаакадемізації освіти, особливо у військовий час.

Неформальна освітня діяльність сучасних спортсменів вбачається у синтезі матеріальних і духовних цінностей, надбаних українським суспільством. Вона має стати результатом активного засвоєння особистістю культурного стрижня суспільства. У освітньому культурному контексті необхідно вивчати не тільки вузько спеціалізованих дисциплін, а й філософських та природничих. Основою нової парадигми мислення є освітня свідомість (знання понять, суджень, оцінок), освітні потреби (інтереси та відчуття), освітня діяльність (навички, уміння і творчі здібності), в результаті чого відбувається освітній розвиток особистості. Завданнями неформальної освіти є спрямованість на формування знанневого бачення світу і можливість формування навичок у різних видах діяльності.

Умови і засоби неформальної освітньої діяльності – освітнє середовище, в якому живе і розвивається людина; гармонійне співвідношення форм і методів освіти; забезпечення саме тих освітніх видів і послуг на ринку, які потребує індивід у даний час. Методи неформальної освітньої діяльності: теоретичні – спостереження, пояснення, аналіз і синтез, різні способи і засоби передачі знань; практичні – приклади, вправи, методи пошуку вирішення проблемних ситуацій. Форми організації: за принципом управління діяльністю – під прямим керівництвом, за допомогою інструкцій; за способом організації навчання – спільне навчання, індивідуальне. Принципи неформальної освітньої діяльності: здійснення навчання у поєднанні із головною

метою отримання нової професії; варіативність змісту, форм і методів; індивідуальний підхід; формування самостійного бачення своєї роботи; використання необхідних елементів із інших спеціальностей; забезпечення використання набутих вмінь на практиці [1].

Серед шляхів інтернаціоналізації освіти в Україні виокремлено: освітньо-академічна мобільність педагогічних працівників і підвищення рівня їх компетентностей за рахунок самоосвіти, системи міжнародного стажування, підвищення кваліфікації та впровадження принципів безперервної освіти; активне впровадження дистанційного навчання в умовах шкільної та вищої освіти з використанням інформаційно-комунікаційних технологій; поглиблене вивчення іноземних мов та викладання предметних дисциплін іноземними мовами за принципом міждисциплінарності; інтеграція та адаптація освітніх програм до міжнародних стандартів; імплементація європейських культурно-освітніх норм в українські реалії [2].

Висновки. Студенту як майбутньому фахівцю-професіоналу в період навчання необхідно займатися організацією і коригуванням своєї діяльності, з огляду на власні інтереси, нахили, здібності та можливості. Створення європейської зони навчання надає громадянам можливість вільно пересуватися задля отримання професії, робочих місць, максимально використовуючи знання та компетенції для досягнення цілей та задоволення амбіцій. Нинішній невизначений економічний клімат породжує відновлення уваги та важливості до неформального навчання.

1. Жукова Г, Булгакова Т. Позаакадемічна освіта як умова соціальної взаємодії. В: Ломейко О. Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук: зб. тез I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції; 2021 лист 24; Мелітополь. Мелітополь: ТДАТУ; 2021. Част.2. С.267-268.
2. Tsybulko O, Semashko T, Zhukova G, Yaroshenko A, Shapovalova I. Paradigm methodology of modern educational phenomena. Laplage en Revista. 2021;7(38):97-104.

ПІДґРУНТЯ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ СПОРТСМЕНІВ

Жукова Галина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність зазначеної проблеми виражається необхідністю орієнтації суспільства на європейські освітні ідеали у невідповідних реаліях буття педагогічної теорії та практики; усвідомленістю важливості виховання особистості, яка в змозі вирішувати завдання сьогодення у практиці навчально-виховного процесу; актуалізацією вітчизняного педагогічного досвіду організації системи освіти вищої школи; вимогами держави до знань під час військового стану; загальними наставляннями організаторів процесу під час проявів негативних явищ у життєдіяльності сучасних спортсменів; направленістю законодавчих документів щодо вимог освіти в військових умовах; потребою удосконалення форм, методів та засобів навчально-виховного процесу відповідно патріотичних запитів суспільства.

Результати дослідження. В сучасному реформуванні освіти вагомим значення набувають питання розвитку і розширення проблематики педагогіки, які пов'язані з пошуком нових методів освіти молодого покоління. Наразі загальноосвітній заклад стикається з втратою інтересу до навчально-виховного процесу, невиваженістю моральних та матеріальних орієнтирів, недостатнім рівнем внутрішніх мотивів усвідомлення важливості духовних цінностей [2]. У вирішенні цих запитів педагогічної практики важливу роль відіграє вдумливе осмислення надбань, об'єктивна оцінка реалій, вивчення історичних коренів, ідей європейського виховання, фактів, теорій, концепцій, досвіду педагогів сучасності.

Запити навчатися протягом життя стають дедалі актуальнішими і змальовують не тільки економічну потребу, а й відображення стабільності країни, бо освіта дорослих є магістральною складовою суспільної, фахової та соціальної галузей. Неформальна освітня

діяльність є напрямом забезпечення непохитності основ держави і відповідає умовам її професійно-культурного простору. Освіта дорослих має стати частиною неперервної освіти, тривалий процес і наслідок якої спрямовані на акомодацию сформованої особистості до соціально-економічних та інформаційних змін суспільства. В Україні освіту протягом життя в основному забезпечує післядипломна освіта, яка допомагає особистості пристосуватися до нової економічної атмосфери. В нашій країні понад 300 тисяч фахівців щорічно здобувають оновлені знання, уміння й навички, яких замало для продуктивного здійснення соціальних трансформацій [1].

Висновки. Бачення необхідних освітніх якостей закладається в процесі дорослішання та становлення особистості в рамках конкретного соціокультурного середовища, інстинктивно формуються основи виховання, глибинні почуття любові і прихильності до свого народу, закладається ядро знань про навколишнє середовище, природу і культуру країни. На сьогоднішній день особливою духовною спрямованістю є стійка тенденція до розкриття потенціалу освіти. Досліджуючи елементи, які роблять суспільство сучасним, можна особливо наголосити на врахуванні досвіду, тенденцій становлення та розвитку української освіти.

1. Kryshtanovych S, Bilyk O, Shayner H, Barabash O, Bondarenko V. Study of the Experience of the Formation of Professional Competence in Future Managers of Physical Education and Sports. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala. 2021;13(1):162-76.
2. Zhukova G, Mordous I. Virtual Platform of Educational Institutionalism in the Context of Social Transformations. Studia Warmińskie. 2021;58:219-35.

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ ДО ПРОХОДЖЕННЯ СЛУЖБИ В СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛАХ ДЕРЖАВНИХ ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАНЬ УКРАЇНИ

Закорко Аріна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. В сучасних умовах локальних військових конфліктів і повномасштабних військових дій постає проблема розробки системи ефективної підготовки військовослужбовців, здатних якісно виконувати завдання із вирішення задач щодо часткового або повного знищення керівної інфраструктури військових підрозділів ворожої сторони, глобальної системи її життєзабезпечення [1]. Така роль надається спеціальним підрозділам державних військових формувань.

На наш погляд, базовими складовими в системі підготовки військовослужбовців таких підрозділів є педагогічний спортивно-військовий та ідеолого-психологічний розділи підготовки, які відіграють вирішальну роль в успішності виконання поставлених завдань [2, 3].

Основною умовою успішного ведення спеціальних та диверсійно-розвідувальних дій у складі обмеженого за чисельністю підрозділу є такі фактори: неочікуваність, робота на випередження, ефективне маскування з метою проникнення у бойові порядки ворога і виконання завдань без втрат. Одним із способів комплексного вирішення цих задач є використання жіночих або змішаних за статевою приналежністю спеціальних підрозділів.

Процес підготовки висококваліфікованих військовослужбовців за його змістом і задачами можна порівняти з багаторічним навчально-тренувальним процесом висококваліфікованих спортсменів в олімпійському і професійному спорті [4, 5], особливо в їх прикладних видах.

Враховуючи національні особливості і велику кількість дівчат і молодих жінок, які в нашій країні займаються прикладними видами спорту, а саме: плаванням, легкою атлетикою, дзюдо, силовими видами спорту, стрільбою та спортивними єдиноборствами і мають бажання

до практичної служби в державних військових формуваннях, можна припустити, що вони є дієвим резервом для успішної служби в спеціальних підрозділах, в разі їх цілеспрямованої підготовки за ефективними програмами [6].

Результати дослідження.

У ході аналізу особистого досвіду занять фізичною культурою і спортом нами було виявлено педагогічні особливості спортивно-військової підготовки, які можуть бути використані в системі загальної підготовки дівчат до практичної військової служби. Наші припущення формувалися на основі узагальнення теоретичних досліджень і практичного досвіду роботи в обраному напрямку.

1. З трьох до десяти років – заняття художньою гімнастикою, спортивною гімнастикою або акробатикою для формування базових рухових навичок і, переважно, гнучкості і спритності, як основних рухових якостей.
2. З десяти до шістнадцяти років – заняття легкою атлетикою, плаванням, комплексними видами спорту (сучасне п'ятиборство, триатлон), які направлені переважно на розвиток швидкості і витривалості.
3. З сімнадцяти років – заняття спортивними і прикладними єдиноборствами, стрільбою, комплексними прикладними багатоборствами.

Запропонована нами послідовність змін спортивних спеціалізацій залежно від віку обумовлена загальноприйнятими принципами занять фізичною культурою і спортом та оптимальними шляхами індивідуальної підготовки заради досягнення поставленого результату.

Ми розуміємо, що заняття будь-яким видом спорту або фізичною культурою мають комплексну направленість, тобто сприяють розвитку або вдосконаленню всіх основних рухових якостей, але різною мірою. Відповідно до загальноприйнятих вікових показників найбільш сприятливих для розвитку та вдосконалення основних рухових якостей, ми вважаємо, що запропонований нами алгоритм є найефективнішою моделлю для підготовки дівчат до практичної служби в державних силових структурах.

Висновки:

1. Актуальність даної проблеми обумовлена загальносвітовими перетвореннями в галузі гендерної політики [7], а також об'єктивним бажанням і спроможністю дівчат та молодих жінок нести практичну службу в спеціальних підрозділах державних військових формувань України.
2. Дівчині або молодій жінці значно легше потрапити в тил ворога, з меншим ризиком для життя наблизитися і проникнути на об'єкти військової інфраструктури, «увійти» в контакт з представниками ворожих підрозділів.
3. Підготовка високоефективного співробітника державної силової структури є багаторічним процесом, що варто розпочати з раннього віку і продовжити під час усього періоду служби.

Запропонований нами алгоритм є, на нашу думку, найбільш прийнятним для підготовки до такої служби осіб жіночої статі. Обраний напрямок досліджень є достатньо перспективним для отримання нових знань як в галузі розвитку жіночого спорту, так і в галузі вдосконалення бойової підготовки як розділу загальної спортивної науки.

1. Загорко ИП. Специальные комплексные многоборья в системе боевой подготовки сотрудников государственных вооруженных формирований. Вісник ЧНПУ ім. Т.Шевченка. 2015;129(2):157-9.
2. Загорко ИП. Боевая подготовка сотрудников органов внутренних дел Украины: проблемы и перспективы. Физическое воспитание студентов. Научный журнал. 2010;1:49-51.
3. Імас ЄВ, Матвєєв СФ, Борисова ОВ та ін. Неолімпійський спорт: навч. посібник для студ. вищ. навч.закл. фіз. вих. і спорту. Київ: Олімпійська літ.; 2015. 184 с.

4. Закорко ПІ, Журавель ОВ, Логвиненко ЮВ, Сверділ ЄВ, Калінський АМ. Спеціальна фізична підготовка (фізична підготовка): навч.-метод. комплекс до викладання дисципліни. Київ: Знання України; 2010. 51 с.
5. Платонов ВН. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская лит.; 2013. 624 с.
6. Тьорло ОІ. Шляхи підвищення фізичної підготовленості курсантів-жінок під впливом занять зі спеціальної фізичної підготовки. Актуальні проблеми спеціальної та фізичної підготовки курсантів та студентів вищих навчальних закладів: матер. наук.-практ. семінару. Львів; 2005:53-56.
7. Платонов В, Булатова М, Косминина Е. Феминизм и программа Олимпийских игр. Наука в Олимпийском спорте. 2013;1:92-97.

Наукові керівники:
канд.наук з фіз.вих.і спорту,
доцент Семененко В.П.;
канд.наук з фіз.вих.і спорту,
доцент Закорко І.П.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ковальова Наталія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Висока конкуренція у світі сучасної художньої гімнастики висуває підвищені вимоги до рівня майстерності спортсменок. Однак не всі ресурси тренувального процесу задіяні повною мірою, що, безсумнівно, належить до роботи тренера-викладача у такій тонкій сфері як психологічна підготовка гімнасток. Художня гімнастика – високоемоційний вид спорту, що вимагає від спортсменок граничних психологічних емоцій з миттєвим переходом від крайньої напруги до швидкого спаду. Для успішних виступів на змаганнях потрібне здійснення психологічної підготовки гімнасток. В даний час істотно зросла питома вага психологічної складової у структурі спортивного тренування гімнастів, і процес психологічного супроводу спортивної діяльності базується на суб'єктно-орієнтованому підході, кінцевою метою якого є становлення спортсмена як суб'єкта своєї спортивної діяльності [2]. Багато в чому це пов'язано зі зміщенням акцентів підготовки з результатів спортивної діяльності на реалізацію потенціалу особистості. Саме тому психологічна підготовка та психологічний супровід гімнастів є однією з найважливіших складових тренувального процесу, а її організація вимагає не тільки моделювання процесу формування психологічної готовності та стійкості спортсменів, а й технології психологічної підготовки, обліку індивідуально-типологічних характеристик гімнастів, психологічної сумісності з тренерським складом тощо.

Актуальність теми дослідження обумовлена тим, що у гімнасток у період попередньої базової підготовки до клубних змагань існують певні проблеми з опануванням стану тривожності, хвилювання, що суттєво впливає на результати змагань і потребує психологічного супроводу. Тому психологічна підготовка буде доречною і на цьому етапі спортивної підготовки гімнасток.

Мета роботи: дослідити особливості психологічної підготовки спортсменів в художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки до клубних змагань.

Методи та організація дослідження. Аналіз спеціальної літератури; педагогічне спостереження із участю гімнасток 8-10 років групи попередньої базової підготовки до клубних змагань. До групи попередньої базової підготовки входять:

1-ий рік навчання – діти віком 8-9 років, мінімальна кількість груп – 4, кількість учнів в групі – 8, максимальна кількість годин на тиждень – 12 годин, вимоги до спортивної підготовки: виконання 2-ого розряду; 2-ий рік навчання – діти віком 9-10 років, мінімальна кількість груп – 3, учнів у групі – 8, максимальна кількість годин на тиждень – 14 годин, вимоги до спортивної підготовки: 50% 1 розряду; 3-ій рік навчання – діти віком 10-11 років, мінімальна кількість груп – 3, учнів у групі – 6, максимальна кількість годин на тиждень – 18 годин, вимоги до спортивної підготовки: 1 розряд [1, с.56].

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічна підготовка – це система заходів, спрямованих на формування і вміння зберігати оптимальний психологічний стан (спокій, самовладання) при сильній нервовій напрузі, втомі, серйозній конкуренції, невдачах, лідируванні. Крім цього, психологічна підготовка вирішує завдання формування та вдосконалення основних психічних якостей та умінь, виховання та освітні завдання [1, с.78].

У основі психологічної підготовки лежать з одного боку психологічні особливості виду спорту, з другого – індивідуально-типологічні особливості спортсмена.

У гімнастиці організація безперервної психологічної роботи зі спортсменами є особливо важливою. Цей вид спорту характеризується інтроверсивністю, а його результати безпосередньо залежать від максимальної сконцентрованості спортсмена на чуттєвому сприйнятті, оцінці своїх можливостей, темпоритму рухів, переміщень у просторі та часі [3].

Також до психологічних особливостей гімнастики, як виду спорту, відносять значну психологічну напруженість, почуття небезпеки, пов'язане з ризиком для здоров'я та життя спортсмена. Це вимагає від гімнастів певних теоретичних і практичних психологічних знань і досвіду, а від тренерів і психологів, які працюють зі спортсменами – максимального врахування психологічних особливостей та індивідуальних можливостей кожної спортсменки [3].

Висновки. Отже, зміст, засоби та методи психологічної підготовки у художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки потребує врахування особливостей дітей віком від 8 до 10 років.

1. Білокопитова ЖА, Нестерова ТВ, Дерюгіна АМ, Безсонова ВА. Художня гімнастика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ; 2001. 115 с.
2. Петровська ТВ, Воронова ВІ, Гринь ОР та ін. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: монографія. Петровська ТВ, редактор. Київ: Видавець Позднишев; 2021. 165 с.
3. Miltiadis P, Fotios M, Michalis P. Proposal of psychological preparation in artistic gymnastics. Department of Physical Education and Sport Science Aristotle University of Thessaloniki, Greece. 2021;4(2):53-64.

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

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Лебедик Леся

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

Актуальність дослідження. Гарантія якості підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту для закладів позашкільної освіти є візитівкою досягнутих результатів. В умовах, коли якість підготовки фахівців є рушійною силою суспільного прогресу, гарантія якості підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту для закладів позашкільної освіти здобуває свої власні якісні аспекти. Набула значення у зв'язку з цим проблема розвитку професійної компетентності фахівця з фізичного виховання і спорту.

У попередніх наших дослідженнях розглядалися педагогічні аспекти підготовки суб'єктів спортивної діяльності до соціальної роботи [1], соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту [2], а також досвід формування і розвитку професійної компетентності педагогів закладів позашкільної освіти у провідних країнах Західної Європи [3] і забезпечення якості підготовки і підвищення кваліфікації педагогів закладів позашкільної освіти [4]. Науковцями активно розробляються питання розвитку і мотивації професійної компетентності як важливого чинника професійної підготовки фахівця. Основою для розробки проблем якості їхньої підготовки фахівців для системи позашкільної освіти є роботи О. Алексюка, Г. Балла, І. Зязюна, С. Сисоєвої, В. Стрельнікова [5-11] та ін. Необхідним є уточнення компонентів моделі професійної компетентності підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту для закладів позашкільної освіти як основи для моніторингу якості системи їхньої підготовки.

Результати дослідження. Критерієм для проведення моніторингу якості підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту для закладів позашкільної освіти була взята професійна компетентність (у її основі – знання, вміння, навички, професійно важливі риси характеру і психофізіологічні якості). У професійній компетентності фахівця з фізичного виховання і спорту виділяються такі її складники, як персональна, соціальна, інформаційна, екологічна, спеціальна, валеологічна, комунікативна, пошукова, організаторська компетентність, аутокомпетентність, навички усної і письмової мови.

У структурі професійної компетентності фахівців з фізичного виховання і спорту виділимо такі основні компоненти: а) мотиваційно-ціннісний; б) система професійно важливих якостей; в) система здібностей фахівців з фізичного виховання і спорту; г) когнітивний (знання); д) афективний (позитивне емоційно-оцінне ставлення до фізичного виховання і спорту, здатність до емоційно-вольової контролю поведінки); е) конативний (поведінка, уміння, навички, техніка,). Через інтеграцію означених структурних компонентів професійної компетентності формуються універсальні та професійні компетенції фахівців з фізичного виховання і спорту.

Висновки, які робимо на основі запропонованої моделі професійної компетентності фахівців з фізичного виховання і спорту, засвідчують, що головними в ній є перш за все соціальні, психологічні і дидактичні процедури особистісної взаємодії, а в її структурі – система професійних здібностей, мотиваційно-ціннісний компонент, система професійно важливих якостей, когнітивний, афективний і конативний компоненти, які слід застосовувати під час моніторингу якості системи підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту для закладів позашкільної освіти.

1. Лебедик ЛВ. Акмеологічний підхід у підготовці суб'єктів спортивної діяльності до соціальної роботи. В: Булгакова ТМ, редактор. Матеріали IV Всеукр. наук. електронної конф. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності [Інтернет]; 2021 Жовт 29; Київ, Київ; 2021 [цитовано 2022 Вер 14]. С. 81-83. Доступно:

<http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17993>.

2. Лебедик ЛВ. Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. В: Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактори. Матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості [Інтернет]; 2021 Берез 25-26; Слов'янськ-Краматорськ. Слов'янськ; 2021 [цитовано 2022 Вер 19]. С. 45-49. Доступно: <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>.
3. Лебедик ЛВ. Досвід формування та розвитку професійної компетентності педагогів закладів позашкільної освіти у провідних країнах Західної Європи. Інноваційні технології розвитку особистісно-професійної компетентності педагогів в умовах післядипломної освіти: збірник наукових статей. Єфремова ГЛ, редактор. Суми; 2022. с. 53-58.
4. Лебедик ЛВ. Забезпечення якості підготовки і підвищення кваліфікації педагогів закладів позашкільної освіти. В: Пономарьова ГФ, редактор. Матеріали регіон. наук.-практ. конф. Підвищення якості національної освіти у контексті викликів сьогодення [Інтернет]; 2022 Трав 26; Харків. Харків: Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради; 2022 [цитовано 2022 Вер 1]. С. 168-171. Доступно: <https://drive.google.com/drive/u/2/folders/1uiwh3uEO3Hfit02TiM17GM4i014Jdf0q>.
5. Стрельников ВЮ. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;3К2(71)16:316-9.
6. Стрельников ВЮ. Емоційний складник здоров'язберігаючого навчального середовища. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015;(56)15:343-7.
7. Стрельников ВЮ. Концепція проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту. В: Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактори. Матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості [Інтернет]; 2021 Берез 25-26; Слов'янськ-Краматорськ. Слов'янськ; 2021 [цитовано 2022 Вер 19]. С. 415-420. Доступно: <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>.
8. Стрельников ВЮ. Педагогічний менеджмент підготовки суб'єктів спортивної діяльності. В: Булгакова ТМ, редактор. Матеріали IV Всеукр. наук. електронної конф. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності [Інтернет]; 2021 Жовт. 29; Київ. Київ; 2021 [цитовано 2022 Вер 14]. С. 97-98. Доступно: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17992>.
9. Стрельников ВЮ. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до проектування системи інтенсивних тренувань. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013;5(30)13:361-365.
10. Стрельников ВЮ. Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. В: Пристинський ВМ, редактор. Матеріали VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості [Інтернет]; 2020 Берез. 18-19; Слов'янськ-Краматорськ. Слов'янськ; 2022 [цитовано 2022 Вер 7]. С. 94-101. Доступно: <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>.
11. Стрельников ВЮ. Розвиток проектувальної майстерності майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту. Науковий часопис Національного педагогічного

БІЛЬЯРДНИЙ СПОРТ В КОНТЕКСТІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО НАПРЯМУ

Нагорна Вікторія, Митько Артур, Качарова Єлизавета
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Актуальність. У складний для України час воєнного стану велика кількість населення залишилася без домівок та змушені були переїхати до більш захищених куточків країни. Серед переселенців великий відсоток складають діти та підлітки, у більшості спостерігаються негативні наслідки пережитого, що суттєво вплинуло як на їх психічний, так і фізичний стан. Саме тому на часі новітні програми інтеграції таких дітей до нового життя через призму освіти та спорту. Оскільки, загально-освітня та спортивна школи не завжди можуть в повному об'ємі задовольнити потреби, то актуальним буде використання нових фізкультурно-спортивних напрямів позашкільної освіти [1].

Ефективною формою залучення школярів до рухової активності, зміцнення їхнього здоров'я є позакласна та позашкільна фізкультурно-спортивна робота, що забезпечує формування навичок здорового способу життя, стійкої мотивації щодо збереження здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості й занять фізичною культурою та спортом у дітей різних вікових груп.

Більярдна гра може бути рекомендована, як одна з цілком доступних фізичних вправ, що сприяє формуванню у гравця правильної постави і гарної фізичної форми. Крім цього, більярд розвиває увагу, покращує зір, виробляє чіткість і координацію рухів, швидку реакцію, вміння дозувати силу та інше [2-4].

Мета дослідження – розробка навчальної програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку «Більярдний спорт».

Розроблена нами програма враховує особливості таких видів більярдного спорту як пул, снукер та піраміда, з акцентом на національні пріоритети та багаторічний передовий досвід спортивної, фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної практики останніх десятиліть, результати теоретичних та експериментальних досліджень.

Основні завдання програми полягають у формуванні таких компетентностей:

1. *Пізнавальна компетентність:* слідкувати за спортивними подіями у світі, знайомитися з видами більярдного спорту та іншими видами спорту, формувати особисте ставлення до здорового способу життя.
2. *Практична компетентність:* уміти самостійно виконувати фізкультурно-спортивні вправи та розв'язувати техніко-тактичні завдання гри.
3. *Творча компетентність:* набуття досвіду самостійного планування і складання програм більярдних вправ, навичок щодо знаходження в собі сил, енергії для самореалізації себе як творчої, всебічно розвинутої особистості.
4. *Соціальна компетентність:* здатність до співробітництва, соціальна активність, культура спілкування, свідоме ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих.

Програма передбачає навчання дітей в групах початкового, основного і вищого рівнів протягом одинадцяти років: початковий рівень – 1 рік навчання, основний рівень – 5 років навчання, вищий рівень – 5 років навчання.

Навчальна програма розрахована на роботу з учнями віком від 7 до 18 років. Кількісний склад навчальної групи становить 10-15 вихованців.

На опрацювання навчального матеріалу відводиться наступна кількість годин:

– перший рік навчання (початковий рівень) — 216 годин (6 годин / тиждень);

- другий, третій, четвертий, п'ятий і шостий роки навчання (основний рівень) — 216 годин (6 годин / тиждень);
- сьомий, восьмий, дев'ятий, десятий та одинадцятий роки навчання (вищий рівень) — 216 годин (6 годин / тиждень).

Програма передбачає варіативність методів і форм навчання, де передбачені теоретичні й практичні заняття, що включають:

- ознайомлення з видами та дисциплінами більярдного спорту, основами термінології та правил;
- оволодіння технікою виконання базових та ускладнених видів ударів;
- послідовне дотримання і виконання відповідно до програми спеціалізованих для більярдного спорту вправ;
- самоконтроль, виконання тестових вправ;
- участь у змаганнях з більярдного спорту (пул, снукер та піраміда).

На початку кожного навчального року гуртківці повинні проходити медичний огляд та надавати керівнику медичну довідку про стан свого здоров'я.

Заняття гуртка поділяються на періоди:

- підготовчий (знайомство з методикою тренування, інвентарем, розминкою, виконання загальнорозвиваючих вправ);
- основний (спеціальна фізична підготовка шляхом виконання спеціалізованих вправ, техніка виконання різних видів ударів та тактика їх застосування у різних ігрових ситуаціях або техніко-тактичних вправах);
- заключний (підсумкове тестування, участь в змаганнях).

Висновки. В програмі передбачені комплексні методики навчання, тренування і виховання, включаючи компоненти педагогічної діяльності, необхідні для успішного засвоєння учнями знань, формування рухових навичок, удосконалення та розвиток техніко-тактичних показників вихованців шляхом спеціальних методів тренувань та програми підготовки, виховання почуття відповідальності за свій фізичний стан, їх моральних і вольових якостей та мотивації до самовдосконалення.

Програма містить сучасний погляд на фізичне та патріотичне виховання дітей і молоді, дає можливість розвивати та підвищувати спеціальні фізичні та морально-вольові якості вихованців.

1. Андрощук НІ. Основи здоров'я і фізична культура: теоретичні відомості. Тернопіль; 2011. 24-62 с.
2. Нагорна ВО. Більярдний спорт: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ; 2014. 96 с.
3. Нагорна ВО. Побудова рекреаційних занять з пул-більярду для осіб зрілого віку: [дисертація]. Київ; 2008. 194 с.
4. Нагорна В, Митько А, Денисюк Я. Більярдний спорт: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ; 2021. 73 с.

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

ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ДОСВІДУ ЗДОРОВ'ЗБЕРЕЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Павленко Інна

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

Здоров'я населення визначається здоров'ям дітей та молоді. Стан здоров'я студентської молоді має особливе значення, оскільки вона є репродуктивним, інтелектуальним, трудовим потенціалом нашої країни. Турбота про збереження та зміцнення здоров'я студентів нині є одним із основних напрямів державної політики у галузі освіти та охорони здоров'я населення, а у низці пріоритетних завдань – створення умов для формування цінності здоров'я та здорового способу життя в закладах вищої освіти. Розвиток та стан здоров'я студентів нерозривно пов'язані з якістю освітнього процесу, з обсягом навчального навантаження, організацією освітнього процесу, а також із умовами його протікання. Серед чинників, які впливають на стан здоров'я студентів найважливішими є формування індивідуального досвіду здоров'збереження. Тому здоров'зберезувальна спрямованість модернізації сучасної вищої освіти зближує інтереси педагогів, медиків та психологів. В останні роки на процесі формування індивідуального досвіду здоров'збереження актуалізується увага роботи всіх закладів вищої освіти, розробляються авторські програми з різних аспектів формування індивідуального досвіду здоров'збереження. Заклади освіти оснащуються медичним обладнанням, створюються оздоровчі центри. Однак різноманітні здоров'зберезувальні технології не завжди спрямовані для роботи з студентською молоддю.

Індивідуальний досвід здоров'збереження студентів вищої професійної освіти нами розглядається як сукупність знань, умінь та навичок, необхідних для здійснення здоров'зберезувальної діяльності, що сприяє саморозвитку, самоосвіті студентів, їх адаптації до умов мінливого зовнішнього середовища і ефективному оволодінню професійними навичками в умовах цілісного освітнього процесу закладів вищої педагогічної освіти. За визначенням науковців здоров'я розглядається як сукупність фізичного, психологічного, психічного та соціального благополуччя, що забезпечує життєздатність людини, цілісний багатовимірний динамічний стан в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального та економічного середовища, що дозволяє людині у різних ступенях здійснювати її біологічні та соціальні функції [1-3].

На підставі викладеного, здоров'збереження і діяльність із його формування розглядається нами системно, оскільки не можна без глибокого і всебічного аналізу, без чітких і ясних методичних розробок всебічно і глибоко розкрити зміст здоров'збереження, не надавши його як певний процес, систему, елементи якої пов'язані і взаємообумовлені. Тільки гносеологічний, аксіологічний, факторний, психологічний та інші аспекти вивчення, взяті в сукупності, дозволяють з'ясувати внутрішню структуру здоров'збереження, уявити механізми впливу на зміст процесу його формування і поведінку студентської молоді.

Розвиток наукових уявлень про здоров'я йшло по численних напрямках, виходячи з багатовимірності і складності справжньої категорії, тим не менш, сучасні вчені прийшли до висновку, що здоров'я – це перша найважливіша потреба людини, що визначає її здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, до самоствердження і щастя людини.

Отже, створення та реалізація програм формування у молодого покоління культури здорового та безпечного способу життя є інваріантною складовою сучасного освітнього процесу у закладах вищої освіти. Ми вбачаємо у межах практичної реалізації комплексу заходів щодо формування здорового способу життя серед студентів виокремити такі заходи:

- розробка та впровадження моделей розвитку інфраструктури фізичної підготовки та фізичної культури в закладах вищої освіти;
- удосконалення методичного та інформаційного забезпечення системи фізкультурних заходів для студентів та працівників закладів вищої освіти;

- забезпечення закладів вищої освіти кваліфікованими педагогічними кадрами у галузі фізичної культури та фізичної підготовки;
- формування методичної системи здорового та безпечного способу життя серед студентів.

Таким чином, здоров'я є головною цінністю людини і суспільства та належить до категорії державних пріоритетів, тому процес його збереження та зміцнення є актуальним завданням у системі вищої освіти.

1. Здоров'я як особистий, освітній і суспільний феномен. В: Успенська ВМ, редактор. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції; 2020 Лис 26; Суми. Суми: ФОП Цьома С.П.; 2020. 220 с.
2. Про активізацію діяльності закладів освіти у міжнародному проєкті «Європейська мережа Шкіл сприяння здоров'ю», упровадження предметів, проєктів, курсів здоров'яспрямованого змісту в закладах загальної середньої освіти: наказ Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 05.07.2019 № 449-ОД. [Інтернет]; [цитовано 2022 Вер 15]. Доступно: <http://www.soippo.edu.ua/index.php/naukova-robota/3002-laboratoriyazdorov-yaspryamovanoji-osviti>.
3. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі: Указ Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020. [Інтернет]; [цитовано 2022 Вер 3]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ТЕНІСІ

Петренко Геннадій, Гак Антон

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Удосконалення підготовки в тенісі не може здійснюватися лише за рахунок збільшення інтенсивності і обсягу навантажень, покращення організації навчально-тренувального процесу та підготовки до змагань. Ефективність змагальної діяльності тенісистів багато в чому зумовлена їхньою стійкістю до емоціогенних факторів, здатністю до мобілізації на досягнення максимального результату, а також проявом волевих якостей [7].

Одним із основних завдань етапу спеціалізованої базової підготовки є поступове збільшення тренувальних і змагальних навантажень, доведення їх до величин спорту вищих досягнень [5], що передбачає збільшення психологічного впливу на підготовку тенісистів.

Але теоретичний аналіз програмного забезпечення навчально-тренувального процесу свідчить про відсутність годин для психологічної підготовки у плануванні річного циклу на етапі спеціалізованої базової підготовки, що негативно впливає на загальний стан підготовленості тенісистів.

Результати дослідження. Пріоритетні завдання психології в спорті передбачають визначення шляхів інтеграції і впровадження її досягнень у практику підготовки спортсменів, що є вкрай важливим. Слід враховувати, що професіоналізація сучасного спорту сприяла не лише вдосконаленню традиційної системи управління і підготовки спортсменів, але й зумовила суттєві зміни в уявленні про необхідність такого професійного компоненту в загальній системі підготовки спортсменів як психологічне забезпечення та супровід спортивної діяльності [2].

Характерним для сучасного тенісу є процес зростання психологічного чинника, що впливає як на ефективність тренувальної діяльності спортсменів, так і на успішні виступи на змаганнях. Спортивна підготовка відбувається в умовах значної емоційної напруженості,

дефіциту часу, недоліку відповідної інформації, фактору несподіванки, великим обсягом фізичних та психічних навантажень. Виникнення несприятливих психічних станів в умовах, що наближені до екстремальних під час навчально-тренувальної та змагальної діяльності, унеможливує виховання психічних властивостей особистості, що сприяють високій психічній стійкості, розробці засобів їх попередження та регуляції [6].

Аналіз даних досліджень щодо психологічної підготовки тенісистів показав, що спрямованість на вивчення різних сторін психологічної підготовленості та не торкаються її педагогічних аспектів. Навчально-тренувальний процес є цілісним педагогічним процесом, в якому мають бути передбачені педагогічні умови формування психологічної готовності вихованців до змагальної діяльності з урахуванням усіх компонентів психічної підготовки (мотиваційної, вольової, емоційної, інтелектуальної) [4].

Систематична робота над психологічною підготовленістю не тільки підвищує майстерність тенісистів на етапі спеціалізованої базової підготовки і дозволяє підготуватися до професійної кар'єри, а й дає можливість набути життєво важливих поведінкових навичок.

Психологічна підготовка розглядається як один із видів спортивної підготовки. Тому її, поряд з іншими видами, треба включати у планування тренувального та змагального процесів, визначити відповідні мету, форми, методи і засоби. Такий підхід спрощує вирішення організаційних завдань і структурування спортивної підготовки [4].

Психічна працездатність знижується раніше, ніж фізична, її вивчення більш інформативне про розвиток втоми, внаслідок чого можливе оперативне втручання з метою відновлення працездатності, що дозволяє коригувати навчально-тренувальний процес та підвищити ефективність спортивної діяльності методами і засобами психологічної підготовки [3].

Для успішного психологічного забезпечення підготовки спортсменів необхідно дотримуватися таких положень: рішення психологічних проблем спортсмена буде успішним, якщо психологічне забезпечення буде здійснюватися постійно, а не слугувати терміновим заходом виправлення негативних проявів психіки спортсмена; оскільки кожен етап є базою для успішного переходу спортсмена на наступні етапи, він повинен бути «випереджаючим», тобто зорієнтованим на вимоги та зміст наступних етапів підготовки; кожен етап багаторічної підготовки спортсменів має свої специфічні особливості, які і визначають конкретні завдання та зміст психологічного забезпечення [2] (табл. 1).

Таблиця 1

Задачі психологічного забезпечення на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів

Психологічні особливості підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки	Завдання психологічного забезпечення підготовки спортсменів
- необхідність формування й вдосконалення психологічних механізмів регуляції спортивної діяльності: мотивації, цілеспрямованості, навичок аналізу значущих умов діяльності, її контрольно-оцінних компонентів, навичок самоконтролю й саморегуляції дій і психічних станів	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формування психологічних механізмів регуляції діяльності (мотивації, планування своїх дій, підсумкового самоконтролю, дій і емоційних станів, раціональних причин пояснення успіхів і невдач). 2. Формування професійно важливих якостей психіки. 3. Розвиток психологічних передумов змагальної надійності. 4. Профілактика дисгармонії особистісного розвитку

У психологічній підготовці тенісистів рекомендовано застосовувати такі форми як психологічна консультація, психологічне навчання, психотренінг, психогігієна і психотерапія [1].

Висновок. Збільшення тренувальних і змагальних навантажень на етапі спеціалізованої базової підготовки суттєво впливають на планування спортивної підготовки тенісистів. Навчально-тренувальний процес доцільно будувати в такий спосіб, щоб психологічна підготовка розглядалася як один із основних видів спортивної підготовки з відповідними метою, методами та засобами.

1. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посібник для студ. ВНЗ. Київ: Олімпійська літ.; 2007. 298 с.
2. Гринь ОР, Воронова ВІ. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;3:29-34.
3. Костюкевич ВМ. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібник. Вінниця: Планер; 2007. 273 с.
4. Олійник НА, Войтенко СМ. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ; 2020. 240 с.
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. Cece V, Guillet-Descas E, Martinent G. Mental training program in racket sports: A systematic review. *International Journal of Racket Sports Science*. 2020;2(1):55-71.
7. Cowden RG. On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*. 2017;113(1-2):1-6.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ МВС УКРАЇНИ

Писаревський Євгеній

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна

Фізична підготовка в університетах МВС України нерозривно пов'язана з процесами, що відбуваються в суспільно-політичному просторі та соціально-економічному житті держави. Докорінна зміна основних рис сучасного суспільства, збільшення обсягу та складності завдань, що покладаються на правоохоронні органи, зростання злочинності змушують пояснити необхідний рівень готовності до виконання покладених на них завдань.

Досвід правоохоронних органів показує, що недооцінка важливості фізичної підготовленості персоналу часто призводить до травм, поранень і смерті працівників правоохоронних органів під час виконання службових обов'язків. Вищезазначений негативізм з'являється в житті правоохоронців через недостатню юридичну освіту та низьку соціальну захищеність, а також у разі відсутності необхідних навичок застосування заходів фізичного впливу, вогнепальної зброї та спеціальних заходів. Крім того, слід зазначити, що при виконанні покладених на них завдань також важливо дотримуватися заходів безпеки та раціональної та єдиної тактики дій.

Для досягнення мети дослідження в контексті визначення основних напрямів удосконалення фізичного виховання майбутніх офіцерів у системі вищої освіти МВС України необхідно запровадити:

- 1) удосконалення змісту та форм фізичного виховання курсантів з урахуванням специфіки майбутньої службової діяльності;
- 2) комплексні заходи фізичної, вогневої та тактико-спеціальної підготовки на основі вдосконалення міжпредметних зв'язків;

3) моделювання реальних умов та ситуації професійної діяльності під час практичних занять з фізичної культури.

Слід також зазначити, що окреслені вище проблеми не є принципово новими. Деякі з них вже давно активно впроваджуються на практиці. Неодноразово здійснюються спроби дослідити та врахувати окремі складові службової діяльності при розробці методики фізичної, вогневої та тактико-спеціальної підготовки [1]. Аналіз практики застосування фізичної сили, спеціальних засобів та вогнепальної зброї дозволив фахівцям у цій галузі визначити структуру фізичної та вогневої підготовки, а також модель характеристики працівників правоохоронних органів щодо ефективного застосування заходів фізичного впливу.

Крім того, досліджуючи службову діяльність працівників правоохоронних органів, провідні спеціалісти МВС України констатували, що специфіка діяльності правоохоронних органів нерозривно пов'язана з високим нервово-емоційним напруженням.

На нашу думку, одним із перспективних напрямків у вирішенні поставлених перед нами завдань та досягненні мети дослідження є використання спеціальних комплексних засобів, певних тренінгів, що дозволяє на основі міждисциплінарної взаємодії створити необхідний високий рівень нервово-емоційного напруження шляхом широкого застосування різних факторів, що порушують енергійну фізичну активність. Крім того, доцільно використовувати: 1) несподівані елементи небезпеки; ризик; 2) протистояння; 3) змагальний метод; 4) звукові та світлові подразники, різноманітні впливи, які пов'язані з інтенсивним навантаженням на психіку, пам'ять та мисленнєві процеси правоохоронних органів.

Найбільш ефективними в цьому напрямку є комплексні практичні заняття на полігонах, у спеціалізованих тактичних класах, кабінетах спеціальної фізичної підготовки (бойових мистецтв), а також із застосуванням інших засобів, що підвищують емоційну напруженість.

Так, на початковому (базовому) етапі навчання (1 рік навчання), з метою досягнення адаптації курсантів до нової діяльності та успішного засвоєння навчального матеріалу в процесі фізичної підготовки застосовуються різноманітні методи та засоби. Вони використовуються для поліпшення всебічної фізичної підготовленості та навичок основних прийомів фізичної сили [2].

На етапі спеціальної підготовки (2, 3 роки навчання) на тлі всебічної фізичної підготовленості вирішується завдання розвитку найважливіших психофізичних особливостей для Національної поліції України та формування службової моторики, переважно з використанням метод «проблемно-ситуаційна вправа».

Етап комплексної підготовки (4 рік навчання) передбачає побудову фізичної підготовки з урахуванням міжпредметних зв'язків, що має сприяти формуванню цілісної готовності випускників до майбутньої служби на базових офіцерських посадах. Комплексні заняття на цьому етапі організуються на запрошення фахівців з фізичної, вогневої, тактичної, спеціальної та інших дисциплін підготовки.

Отже, доцільним вважається посилення практичної складової дисципліни «фізична підготовка»:

- з метою досягнення вищого рівня підготовки майбутніх офіцерів НПУ під час занять фізкультурою використовувати методику варіативних вправ, сформованих за здатністю до рухової діяльності в різних умовах службової діяльності;

- під час практичних занять моделювати ситуації та умови, максимально наближені до реальних умов службової діяльності;

- удосконалення міжпредметних зв'язків шляхом модульної побудови навчального змісту в межах однієї структурно-логічної схеми викладання дисциплін: спеціальної фізичної, вогневої та тактичної підготовки [3].

Таким чином, за результатами дослідження теоретично виправданим є використання запропонованої нами педагогічної технології у процесі виховання майбутніх офіцерів НПУ, що спрямовано на вдосконалення системи їх фізичного виховання [4].

Слід зазначити, що жодна з педагогічних технологій не принесе позитивного результату, якщо її не цікавить професійне ставлення педагогічного колективу про науково-педагогічну діяльність, орієнтовану на використання в навчальному процесі інноваційних

освітніх технологій, новітніх наукових досягнень і практики, а також відсутність сучасної освітньої бази та необхідного фінансового забезпечення.

1. Дідковський ВА, Бондаренко ВВ., Кузенков ОВ. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посібник. Київ: Нац. акад. внутр. справ; ФОП Кандиба Т. П.; 2019. 98 с.
2. Ольховий ОМ. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів ВВНЗЗС України: монографія. Харків: ХУПС; 2012. 286 с.
3. Петрачков ОВ. Професійно-прикладна підготовка курсантів у навчальному центрі сухопутних військ із застосуванням удосконалених нормативів фізичної підготовленості [дисертація]. Хмельницький; 2012. 20 с.
4. Хацаюк ОВ, Любчич РІ, Оленченко ВВ. Удосконалення військовопрофесійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. Проблеми вищої освіти. 2019;1(95):63-9.

**Науковий керівник:
викладач Вознюк К. Г.**

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, Україна

Актуальність. Спорт є одним з найбільш емоційних видів діяльності людини. Саме в спорті багато удач і невдач спортсмена часто залежать від емоційних переживань і станів. Проблема емоцій у практичній 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 [3,6]. Не підлягає сумніву, що емоційні процеси здатні як підвищити ефективність діяльності, так і дезорганізувати її [2,4]. 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 спортсменів [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. Педагогічне спостереження продемонструвало значний вплив емоційних станів на засвоєння рухових навичок у гімнасток на етапі початкової підготовки. Спортсменки, які демонстрували емоційну напругу та стан тривоги або незацікавленість, робили більше технічних помилок при виконанні вправ на тренувальному занятті. В процесі змагань спостерігалось хвилювання з приводу виступу на змаганнях на належному рівні, сумніви щодо власних сил. Ситуація також ускладнюється тим,

що виступи є індивідуальними, а не командними. Такі стани у гімнасток дошкільного віку також не сприяли успішному змагальному результату. Ознаки та симптоми тривожного розладу є типовим навіть для досвідчених спортсменок та можуть включати:

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

Однак, ці стани у гімнасток дошкільного віку на етапі початкової підготовки можуть негативно вплинути на здатність спортсменок функціонувати відповідно до свого потенціалу та є психологічно та педагогічно не виправданими. Спортивні психологи рекомендують стан тривоги у спортсменки моделювати в тренувальних умовах, що допоможе досягти стану оптимальної змагальної тривожності [4]. Рекомендується також 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 змагань [1,2]. 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.

Отже, успіх спортивної діяльності збільшується через зняття або зменшення психічної напруги спортсменок. Одним із таких засобів ми вбачаємо у педагогічній складовій, а саме – у зменшенні авторитарного стилю керівництва, який традиційно є притаманним у гімнастиці художній; збільшенні ігрового компонента в навчальному та тренувальному процесі; створенні педагогічних ситуацій в процесі навчання та тренування, які сприяють позитивному емоційний фону та емоційним станам гімнасток до шкільного віку.

Перспектива подальшого дослідження проблеми полягає у вивченні впливу стилю спілкування тренера на прояв страху, тривоги у спортсменок до шкільного віку.

Висновки. Емоційні стани спортсменок дошкільного віку на етапі початкової підготовки суттєво впливають на особливості 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. Ковальчук ВИ, Мосьпан МА. Емоціональна устійчивість личности в спортивной деятельности. Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2015; 3:124-6.
3. Петровська ТВ, редактор. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: монографія. Київ: Видавець Позднішев; 2021. 165 с.
4. Петровская ТВ. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2014;4:60-3.
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.

ПРИЧИНИ КОНФЛІКТІВ МІЖ ПАРТНЕРАМИ В БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ

Сиськова Марія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Бальні танці – один із найпопулярніших видів спорту, в якому спортсменів називають королями паркету. Бальні танці – це на диво гармонійне поєднання мистецтва і спорту, джерело духовного та фізичного розвитку спортсмена. Важливо і те, що з ранніх років юні спортсмени навчаються спілкуватися з протилежною статтю. Але в процесі спортивної діяльності, як і у будь-якій сумісній діяльності, можуть виникати непорозуміння та конфлікти [6]. Будь-яка діяльність, у тому числі і спортивна та педагогічна, не вільні, час від часу, від суперечностей що виникають між суб'єктами цієї діяльності [2, 3]. Найбільш типовими в цій сфері діяльності є конфлікти та непорозуміння в системах: «тренер-спортсмен», «тренер-команда», «спортсмен-спортсмен», «тренер-батьки учня» [4, 5]. Джерела конфліктів у спортивній діяльності – це протиріччя, які виникають там, де є неузгодженість між партнерами [4]. Аналіз літературних джерел дозволяє узагальнити причини виникнення конфліктів між партнерами у танцювальному спорті, а саме:

- знання, уміння, здібності, особистісні якості партнерів [2, 3];
- функції управління [1, 5];
- емоційні, психічні і інші стани [7];
- технологічні, економічні, педагогічні процеси [6];
- цілі, засоби, методи діяльності [2, 4];
- мотиви, потреби, ціннісні орієнтації [3, 4];
- погляди, переконання [3, 4];
- розуміння, інтерпретація інформації [4];
- очікування, позиції [3, 8];
- оцінка і самооцінка [3, 8].

Особливо під час підготовки до змагань виникають конфлікти між партнерами як в молодшому, так і в дорослому віці. Мета роботи: дослідити причини конфліктів між партнерами в бальних танцях під час підготовки до змагань.

Методи та організація дослідження. Аналіз спеціальної літератури; педагогічне спостереження за підготовчим процесом танцівників до змагань із участю спортсменів 14-16 років групи відкритого класу. Загальна кількість годин тренувань в передзмагальний період: 15 годин на тиждень. В дослідженні прийняли участь 12 спортсменів, 6 спортивних пар.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами педагогічного спостереження визначені причини конфліктів та непорозумінь у парах спортсменів вікової категорії 14-16 років, а саме: недостатня технічна та фізична підготовка одного із партнерів; розбіжність інтересів та цілей у кар'єрі; несумісність характерів партнерів; різні фінансові можливості; образа на партнера як наслідок несправджених очікувань; проблеми у спілкуванні; розбіжності у сприйнятті та інтерпретації інформації. Конфлікти та непорозуміння між партнерами юнацького віку можуть призвести до розчарувань у спорті та своїх можливостях, зниженню самооцінки та іншим негативним наслідкам [3,2].

Висновки. Особливості вікової групи спортсменів 14-16 років накладають певні особливості і на міжособистісну взаємодію партнерів у парних видах танцювального спорту і потребують психолого-педагогічного супроводу тренера та психолога.

1. Ващенко ІВ. Конфлікти: Сучасний план, проблеми та напрямки їх вирішення в органах внутрішніх справ. Харків: ОВС; 2002. 256 с.
2. Ложкін ГВ, Коць МО, Петровська ТВ, Зубкова Ю. Технології розв'язання конфліктів у педагогічній взаємодії. Київ-Луцьк: Вежа; 2000. 160 с.

3. Ложкін ГВ, Сьомін СВ, Петровська ТВ, Кисельова ОО. Конфлікти у сумісній діяльності. Київ: Сфера; 1997. 95 с.
4. Петровська ТВ, Майстерність спортивного педагога. навч. посібник. Київ: Олімпійська літ.; 2015. 184 с.
5. Пірен М. Конфлікти і управлінські ролі: соціо-психологічний аналіз. Київ: УАДУ; 2000. 200 с.
6. Скібіцька ЛІ. Конфліктологія: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. 2-ге вид. Київ: Кондор; 2011. 384 с.
7. Petrovska T, Potop V, Sova V, Perepelytsia F, Bulhakova T, Folvarochnyi I, Korobeynirova L, Tolkunova I, Konyaeva I. Manifestations of aggression in elite athletes. Journal of Physical Education and Sport. 2021;21(2):797-802. DOI:10.7752/jpes.2021.02099.
8. Petrovska T, Sova V, Voronova V, Khmel'nitska I, Borysova O, Kurdybaha O. Features of self-esteem and level of ambition in athletes of different qualifications. Journal of Physical Education and Sport. 2022;22(3):593-9. DOI:10.7752/jpes.2022.03074.

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

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Скачедуб Наталія

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

Однією з тенденцій розвитку сучасної освіти у межах її модернізації є не тільки транслявання суми знань, а підготовка творчо мислячої особистості, яка здатна самостійно вирішувати нестандартні завдання, володіє інформаційними технологіями та має стійку мотивацію до саморозвитку та самовдосконалення. Це повною мірою відноситься і до фахівців із фізичної культури та спорту. Використання в навчально-тренувальному процесі сучасних інформаційних технологій набуває особливої актуальності, потребує постійного узагальнення та обміну досвідом. Виникла необхідність переходу від традиційних засобів до використання сучасних інформаційних та комунікаційних технологій, що дозволяють значно ефективніше здійснювати збір, обробку та передачу інформації, вести самостійну роботу та самоосвіту, якісно змінити зміст, методи та організаційні форми навчання та тренування.

Інформатизація фізкультурної освіти – процес забезпечення галузі фізичної культури оптимального використання сучасних інформаційних технологій, орієнтованих на реалізацію психологічних та педагогічних цілей навчання, тренування, що використовується в комфортних умовах.

Засоби інформатизації та комунікації фізкультурно-освітнього призначення – засоби інформаційних та комунікаційних технологій, що використовуються разом із навчально-методичними, нормативно-технічними та організаційно-інструктивними матеріалами, що забезпечують реалізацію оптимальної технології їх педагогічного використання.

Засоби інформаційних та комунікаційних технологій у фізичній культурі та спорті – програмні, програмно-апаратні, технічні засоби та пристрої, що функціонують на базі мікропроцесорної обчислювальної техніки, сучасних засобів та систем транслявання інформації та інформаційного обміну, а також забезпечують операції зі збирання, накопичення, зберігання, обробки, передачі та продукування інформації та доступ до інформаційних ресурсів комп'ютерних мереж.

Основні напрями використання інформаційних технологій у фізичній культурі та спорті насамперед мають наступні передумови:

- розвиток особистості та підготовка майбутніх фахівців до комфортного життя в умовах інформаційного суспільства;
- реалізація соціального замовлення на фахівців у галузі фізичної культури та спорту, зумовленого інформатизацією галузі фізичної культури та спорту;
- інтенсифікація всіх рівнів навчально-тренувального процесу.

З огляду на зазначене та спираючись на науковий доробок фахівців галузі фізичної культури і спорту можна виділити основні напрями використання інформаційних комп'ютерних технологій у фізичній культурі та спорті, а саме:

- у якості засобів навчання, що вдосконалюють процес викладання та підвищують його ефективність. При цьому реалізуються можливості програмно-методичного забезпечення сучасних комп'ютерних систем із метою повідомлення знань, моделювання навчальних, тренувальних та змагальних ситуацій, здійснення контролю за результатами навчання, тощо;
- у якості засобів інформаційно-методичного забезпечення та управління навчально-виховним та організаційним процесом у закладах освіти, спортивних організаціях тощо;
- у якості засобів автоматизації процесів контролю, корекції результатів навчально-виховної та навчально-тренувальної діяльності та комп'ютерного тестування фізичного, розумового, функціонального та психологічного станів;
- у якості засобів обробки результатів змагань та наукових досліджень;
- у якості засобів організації інтелектуального дозвілля, розвивальних ігор;
- у рекламній, видавничій та підприємницькій діяльності у сфері фізичної культури та спорту;
- при організації моніторингу фізичного стану та здоров'я різного контингенту тих, хто займається.

1. Денисова ЛВ. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх магістрів фізичної культури і спорту з використанням інформаційно-комунікаційних технологій [автореферат]. Київ; 2022. 43 с.
2. Shynkaruk OA. Information environment of educational process at higher education institutions of physical culture and sport: prospects of development. In: Materialy V Vseukraïnskoï elektronnoï konferentsii Modern biomechanical and information technologies in physical education and sport; 2017 May 18; Kyiv. Kyiv: NUPESU; 2017. P. 113-5.

МАЙБУТНЄ ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ: ПОГЛЯДИ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Староста Володимир

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Актуальність дослідження. Навчання у вищій школі супроводжується впливом різноманітних чинників на студентів з боку закладу вищої освіти (лекційні та практичні заняття, практика, соціальні та матеріально-технічні умови, відносини тощо), а також інших чинників (родина, церква, воєнний стан в Україні, особливості регіону, засоби масової інформації, молодіжні організації, державні та політичні структури тощо). Додамо також такий важливий чинник, який є характерною ознакою сучасного світу, – глобалізація, що виявляється в економіці, політиці, а особливо, з нашого погляду, в освіті. Зокрема, зазначимо освітню міграцію українських студентів за кордон. Позитивні та негативні наслідки такої міграції, а також причини нами узагальнено [1] на основі аналізу поглядів дослідників та статистичних відомостей.

Дане повідомлення спрямоване на продовження згаданого дослідження [1] у контексті виявлення поглядів студентів на прикладі Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет» (далі УжНУ), зокрема, факультету здоров'я та фізичного виховання (далі ФЗФВ) щодо майбутнього працевлаштування студентів.

Результати дослідження. Під час емпіричного дослідження до анонімного онлайн опитування з використанням Google Forms у 2021-2022 навчальному році долучились 834 студенти двадцяти факультетів УжНУ, серед яких 64 студенти факультету здоров'я та фізичного виховання. Проаналізуємо одне з питань анкети, в якому студентів бакалаврату та магістратури просили відповісти на питання: «Де б Ви хотіли працювати після завершення навчання в УжНУ?». Пропонувались такі варіанти відповіді на дане питання: «В Україні», «За кордоном», «Важко відповісти». На рис. 1 представлено отримані результати опитування студентів ФЗФВ, а також для порівняння в цілому по УжНУ.

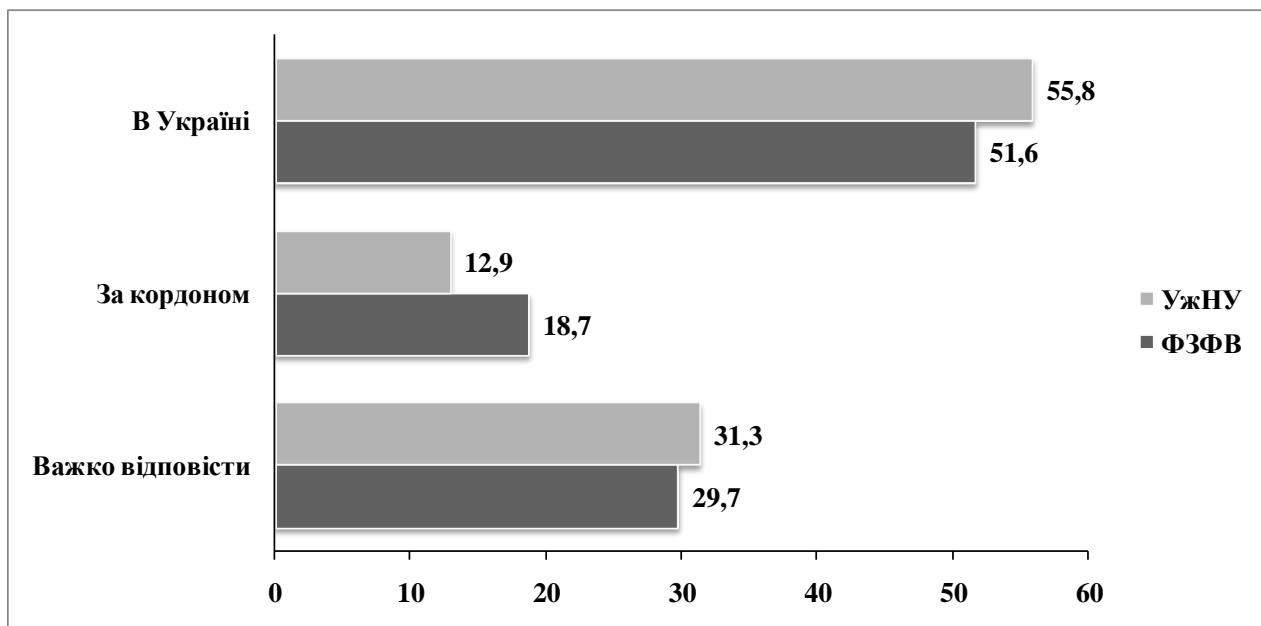


Рисунок 1. Відповіді студентів ФЗФВ та УжНУ в цілому на питання анкети щодо планів майбутнього майбутнього працевлаштування (у %).

Дослідження показує достатньо широкий інтервал відповідей в розрізі окремих факультетів:

- «Важко відповісти»: від 18,9 % до 58,1 % респонденти окремих факультетів;. ФЗФВ – 29,7%; в цілому по УжНУ 31,3%;
- «За кордоном»: від 5,6 % до 60 %; ФЗФВ – 18,7%; в цілому по УжНУ 12,9%;
- «В Україні»: від 10,0 % до 75 % респонденти окремих факультетів;. ФЗФВ – 51,6%; в цілому по УжНУ 55,8%.

Висновок. Проведене дослідження в межах визначеного періоду та обсягу вибірки показує, що респонденти ФЗФВ стосовно майбутнього працевлаштування демонструють погляди, які узгоджуються з середніми даними по УжНУ, а більшість студентів планує працювати в Україні. Додамо, що значна студентів (майже третина) ФЗФВ поки не визначились із вибором місця майбутнього працевлаштування.

1. Староста В. Деякі аспекти освітньої міграції в Україні. Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2018;63(4):157-165.

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Стрельніков Віктор

Полтавська академія неперервної освіти імені М. В. Остроградського, м. Полтава, Україна

Актуальність дослідження. Перегляду усталених технологій, змісту, принципів неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності об'єктивно вимагає рух України до світового освітнього простору. Така неперервна освіта має гарантувати високу її якість.

Аналіз наявних наукових концепцій неперервної освіти фахівців з фізичного виховання та спорту, проведений нами у попередніх дослідженнях [1-9], показав підвищений інтерес науковців до проблематики неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності [10-11], однак на сьогодні слабо вивченими аспектами проблеми є мета, результат, зміст, методи, засоби неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності.

Результати дослідження. Стосовно *мети* неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності, відзначимо, що мета, як основна передумова їхньої діяльності та ідеальне уявлення результату, задається соціумом. Метою неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності є: 1) створення й реалізація оптимального її зразка (проєкту), побудованого на суб'єкт-суб'єктній взаємодії, який найефективніше забезпечує запити суспільства і суб'єкта спортивної діяльності; 2) компонування параметрів неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності як об'єктів подальшого управління; 3) урахування чинників, що визначають якість цієї системи неперервної освіти, засобів регулювання й корекції.

Результат неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності є певним педагогічним зразком (проєктом), специфіка якого залежить від: 1) стану соціального й освітнього середовища; 2) особливостей суб'єктів; 3) функціональних зв'язків елементів неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності; 4) можливостей використання; 5) очікувань.

Щодо *змісту* як складника неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності, важливо у системі неперервної освіти проєктувати різноманітні організаційно-змістові одиниці – певні окремі заняття, систему занять з модулів, предметів тощо.

Особливість неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності зумовлена її головною роллю у поєднанні теорії і практики. Практичне застосування знань про результат, глобальну мету, основні характеристики, засоби, методи неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності сприятиме появі у них задоволення від освіти, підвищить її якість, скоротить час та

витрати на досягнення мети неперервної освіти, спростить реалізацію і модифікацію спроектованої ними власної освіти. Важливо суб'єкту спортивної діяльності володіти комплексом методичних матеріалів, технічних засобів (комп'ютерних мереж), алгоритмів, програм, які регламентують організацію неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності на всіх її стадіях і етапах. Неперервна освіта суб'єктів спортивної діяльності має бути: 1) модульною (пропонувати набір функціонально незалежних модулів), 2) інформативною (уміщувати різноманітні навчальні освітні програми, інформаційні фонди, інструктивно-методичні матеріали, технічні засоби, сайти тощо), 3) здатною до модифікації в інших сферах спортивної діяльності, 4) інтерактивною для користувачів і розробників.

Висновки. Нами сформульовано вимоги до методологічних засад побудови педагогічної концепції неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності, розкрито її суть як цілеспрямованого процесу управління творчою педагогічною діяльністю суб'єктів спортивної діяльності щодо забезпечення гарантованого досягнення результатів неперервної освіти на основі усвідомлення її мети, результату, змісту, особливостей. Перспективою подальших досліджень є розгляд структурних компонентів і функцій неперервної освіти суб'єктів спортивної діяльності, вимог до означених суб'єктів.

1. Стрельніков ВЮ. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Науковий часопис Національного пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;3К2(71):316-9.
2. Стрельніков ВЮ. Емоційний складник здоров'язберігаючого навчального середовища. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015;(56)15:343-7.
3. Стрельніков ВЮ. Концепція проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту. В: Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактори. Матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості [Інтернет]; 2021 Берез 25-26; Слов'янськ-Краматорськ. Слов'янськ; 2021 [цитовано 2022 Вер 19]. С. 415-420. Доступно: <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>.
4. Стрельніков ВЮ. Методологічні засади підготовки педагогічних працівників у системі неперервної освіти до роботи з обдарованими дітьми. В: Матеріали наук.-практ. онлайн-конф Проектування розвитку та психолого-педагогічного супроводу обдарованої особистості: в умовах воєнного стану; 2022 Черв 23-25; Київ. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України; 2022. С. 308–314.
5. Стрельніков ВЮ. Педагогічний менеджмент підготовки суб'єктів спортивної діяльності. В: Булгакова ТМ, редактор. Матеріали IV Всеукр. наук. електронної конф. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності [Інтернет]; 2021 Жовт. 29; Київ. Київ; 2022 [цитовано 2022 Вер 14]. С. 97-98. Доступно: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17992>.
6. Стрельніков ВЮ. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до проектування системи інтенсивних тренувань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013; 5 (30) 13. 361-365.
7. Стрельніков ВЮ. Підготовка педагогічних працівників у системі неперервної освіти до впровадження технологій прискореного навчання. В: Петровський ОМ, Мисик ВС, Вітенко ІМ та ін., редактори. Неперервна освіта як засіб професійного зростання педагога; 2022 Лют 25; Тернопіль, Тернопіль; с. 245-250.
8. Стрельніков ВЮ. Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. В: Пристинський ВМ, редактор. Матеріали VII Міжнар. наук.-

- практ. онлайн-конф. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості [Інтернет]; 2020 Берез. 18-19; Слов'янськ-Краматорськ. Слов'янськ; 2021 [цитовано 2022 Вер 7]. С. 94-101. Доступно: <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>.
9. Стрельніков ВЮ. Розвиток проєктувальної майстерності майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014;3К(45)14:395-9.
 10. Лебедик ЛВ. Акмеологічний підхід у підготовці суб'єктів спортивної діяльності до соціальної роботи. В: Булгакова ТМ, редактор. Матеріали IV Всеукр. наук. електронної конф. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності [Інтернет]; 2021 Жовт 29; Київ, Київ; 2021 [цитовано 2022 Вер 14]. С. 81-83. Доступно: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/17993>.
 11. Лебедик ЛВ. Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проєктивної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. В: Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактори. Матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості [Інтернет]; 2021 Берез 25-26; Слов'янськ-Краматорськ. Слов'янськ; 2021 [цитовано 2022 Вер 19]. С. 45-49. Доступно: <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>.

ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ РЕФОРМУВАННЯ ШКІЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КИТАЇ

Фольварочний Ігор, Лу Шань

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Всебічно аналізуючи особливості становлення вітчизняного та зарубіжного спорту, Китай поступово налагодив систему реформування шкільного фізичного виховання та заклав нормативну основу для спорту протягом усього життя з багатьма факторами подальшого ефективного розвитку шкільного спорту.

Результати дослідження. Протягом сотень років заходи з фізичного виховання в Китаї зосереджувалися на вчителях як керівників діяльності та деяких видах спорту, які орієнтовані на учня. Заохочення студентської ініціативи, інтересу та реформування навчальної програми з фізичного виховання в Китаї, суттєво збільшує участь школярів і ентузіазм щодо фізичних вправ.

В останні роки в Китаї спостерігається значний підйом рекреаційного спорту, гуманістичного духу та інновацій. Рекреаційні види спорту сприяють розумінню учнями здоров'я, соціалізації та особистості людини, що покращує адаптацію ініціативи до соціального середовища та досягає мети розвитку гуманістичного духу в рамках шкільної програми фізичного виховання. Таким чином, реальність сучасного рекреаційного етапу розвитку шкільного спорту прискорює дослідження для різних типів шкіл та реформ китайської шкільної освіти з фізичного виховання.

Проведені дослідження показують, що у сільських школах Китаю саме заняття з фізкультури поки що мають низький статус, а фізичному вихованню в цілому приділяється мало уваги. Про це свідчать: відсутність цілей у програмах спорту та фізичного виховання. Більшість сільських шкіл дозволяють учням проходити лише базову підготовку, оскільки вони вважають підвищення фізичної підготовки учнів метою курсу, ігноруючи при цьому індивідуальність учнів, потенціал та ідеал командної роботи [1].

Здійснений аналіз свідчить, що східні та західні регіони Китаю дуже нерівномірні. Східні райони мають значний надлишок фахового персоналу, тоді як у західному регіоні

кадрів явно недостатньо. Це стосується і підготовки кадрів у сфері фізичного виховання. Сучасні програми професійної освіти в галузі фізичного виховання не можуть відповідати вимогам всієї країни, оскільки вони переважно розташовані в західному регіоні. Саме тому відзначається повільний темп реформування навчальної програми з фізичного виховання та відсутність можливостей для активного заняття спортом. Серед інших причин – дефіцит кваліфікованих учителів фізичної культури. У зв'язку з цим стає зрозумілим та обґрунтованим прагнення китайських студентів отримувати фахову освіту в Національному університеті фізичного виховання і спорту України.

Статус, роль і функція шкільного спорту в Китаї не були повністю визнані школами, суспільством і сім'ями впродовж багатьох десятиліть. Численні дослідження вказують на важливість фізичних вправ для здоров'я мозку та покращення навчання, але ці дослідження не були передані місцевим школам у всіх регіонах країни. На думку китайських науковців, заняття оздоровчим спортом краще влаштовувати в позаурочний час через щільний графік і насиченість занять [2]. Більше того, необхідно збагатити зміст навчання в класі, щоб педагоги могли повною мірою пробуджувати та проявляти ініціативу учнів.

Простежуються й позитивні тенденції – усвідомлення того, що шкільне фізичне виховання є важливою частиною здоров'я учнів, а фізичні вправи мають бути наповнені новим змістом, різними формами, сильним інтересом, високою залученістю, видатними освітніми функціями, що життєво важливо для виконання виховної місії школи та підвищення загальної якості здоров'я учнів.

Історично склалось, що шкільне фізичне виховання в Китаї характеризується предметами та видами діяльності з унікальною формою проведення різноманітних позакласних видів спорту. Саме таким чином воно виконує виховну та оздоровчу функцію. Щоб удосконалити традиційний спорт, вчителі повинні розвивати в учнів гнучкість, відповідальність, здатність рефлексивно мислити та формувати лідерські якості й навички, оскільки всі ці фактори є важливими для загальної якості успішної соціалізації учнів.

Висновки. Сучасне шкільне фізичне виховання в Китаї головним чином спрямоване на виховання базових фізичних і спортивних здібностей учнів, розвиток інтелекту учнів, регулювання емоцій учнів, виховання спортивного гуманістичного духу, відстоювання мети спорту протягом усього життя. З цієї причини цілеспрямоване впровадження змісту рекреаційних вправ і технологій, широка реклама та розуміння змісту рекреаційних видів спорту, подальше планування та впровадження рекреаційних видів спорту стануть перспективними напрямками реформи шкільної навчальної програми з фізичного виховання та взаємозбагаченням досвідом у спортивній галузі України і Китаю.

1. Fenghua Cui, Guizhi LI, Positive Effects of Leisure Sports for Human Health. Discussion of Leisure Sports on the Evolution and Characteristics. Journal of Beijing Sport University. 2006;29(1):11-13.
2. Liyan Wang. Leisure Sports: Regression of Humanity. Journal of Shenyang Physical Education Institute. 2004;23(2):153-155.

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Фурсова Аміна

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

Актуальність дослідження. Удосконалення професійної підготовленості військовослужбовців завжди було і є головною метою підготовки спеціалістів. Посилена увага до проблем покращення професійної й фізичної підготовки для виконання службових завдань пов'язана з потребою розв'язання суперечностей між потребами бойової практики в добре підготовлених поліцейських, спроможних виконувати покладені на них завдання, і недостатньою розробленістю технологій, які формують такий рівень підготовленості [1].

Формування навичок, необхідних для виконання завдань, за призначенням покладених на поліцейських, відбувається в системі професійної підготовки, які містять в собі вивчення правоохоронцями різних предметів спеціальної підготовки, основу яких складають: вогнева, тактична та фізична підготовка. Слід підкреслити, що для майбутніх офіцерів дуже важливі високопрофесійна та різнопланова підготовка, яка безпосередньо забезпечить виконання завдань, покладених на Національну поліцію [1].

Результати дослідження. Практика перевірки фізичної підготовки характеризується протистоянням між методом підбору контрольних вправ та визначальними способами індивідуальної та загальної оцінки. Необхідність систематизації та перетворення більшості контрольних вправ у практичному використанні для вибору відповідних критеріїв оцінки вимагає коригування в системі керівних документів з фізичної підготовки. Однією з головних проблем сьогодення є реформування навчальної дисципліни курсантів, які є майбутніми офіцерами країни.

Потреби сучасної системи професійної й фізичної підготовки вимагають удосконалення методів навчання для комплексного розвитку в них професійних та рухових здібностей. У теорії цієї проблеми залишається багато невирішених питань [2].

Досвід спеціальної підготовки й результати наукових досліджень свідчать про те, що важливим і найбільш ефективним засобом виконання завдань фізичної підготовки поліцейських є застосування фізичних вправ і видів спорту, найбільш наближених за структурою рухів та характером фізичних навантажень до військово-професійної діяльності.

Постачання військових елементів складною технікою, її вдосконалення, необхідність постійної підтримки військової готовності вимагають ретельного вдосконалення бойової підготовки.

Специфічним засобом професійно-прикладної фізичної підготовки є фізична вправа, яка визначає дві сторони процесу: набуття фізичних навичок і розвиток загальних та специфічних фізичних якостей. Це зумовлює використання загальних й спеціальних методів навчання, повторення вправ, чергування навантаження й відпочинку під час виконання вправ, форми, у якій проводиться заняття, і побудови процесу професійно-прикладної фізичної підготовки відповідно до цілей і завдань, зокрема системи занять, їх кратності, циклічності, контролю, який забезпечує управління професійно-прикладною фізичною підготовкою.

При цьому важливо дотримуватися таких принципів:

- 1) зв'язок із загальним процесом формування професіонала;
- 2) упровадження комплексної професійної та прикладної фізичної придатності, коли передбачається формування всього комплексу, що забезпечує фізичну надійність і готовність фахівця, а не його окремої професійно важливої якості;
- 3) упровадження комплексної професійної та прикладної фізичної придатності на основі загальної якісної фізичної підготовленості та здорового способу життя [3].

Висновки. Підсумовуючи все вище сказане можна відзначити, що під час реформування є можливість відмовитись від старих методів перевірки і оцінки фізичної готовності та впровадити найефективніші способи оцінки та перевірки курсантів. Таким чином, результати пошуку дозволяють наполягати на необхідності розробки програм,

стандартів та випробувань, які б визначали ступінь основних фізичних якостей майбутніх офіцерів різних спеціальностей та ступінь їх працездатності відповідно до обраної спеціальності.

1. Карабанов Є, Проценко А, Беліков І. Шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців. Мелітополь; 2020. 114 с.
2. Ролук О. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-розвідників. Львів; 2016. 57 с.
3. Хацаюк О, Любчич Р, Оленченко В. Удосконалення військово-професійних навичок військовослужбовців Національної гвардії України в процесі спеціальної фізичної підготовки. Харків; 2019. 64 с.

Науковий керівник:
канд. юридичних наук,
викладач Анісімов Д.О.

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

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ

Адєєва Ольга

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

Актуальність дослідження. Економічний, інтелектуальний та культурний потенціал країни знаходиться в прямій залежності від показників здоров'я сучасної молоді. Рівень професійної підготовки, професійного довголіття майбутнього фахівця в значній мірі зумовлюється тим, який спосіб життя він веде і наскільки відповідально ставиться до власного здоров'я. У цьому зв'язку актуальним стає в процесі вузівської підготовки формування в майбутнього фахівця прагнення до здоровотворчості, навичок щодо ведення здорового способу життя.

Дослідження вчених доводять, що характеристики професійного здоров'я фахівця впливають на його фізичну й інтелектуальну працездатність, сприяють прояву й удосконалюванню його професійних здібностей, творчій продуктивності і професійному довголіттю.

Це дає підставу говорити про те, що однією із складових частин професійної підготовки майбутнього фахівця є формування навичок здорового способу життя, здатності підтримувати і зберігати професійне здоров'я.

Разом з тим за даними наукових досліджень студентська молодь відрізняється вкрай низьким рівнем сформованості потреби піклуватися про власне здоров'я і здебільшого не підтримує здоровий спосіб життя [2,3,4].

Ключовою проблемою в цій ситуації є низька престижність здоров'я, відсутність у переліку основних цінностей студентської молоді цінності здоров'я, невикористання належним чином всього арсеналу засобів фізичної культури, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, формуванню здорового способу життя.

Результати дослідження. Наш педагогічний досвід дозволяє констатувати, що в чинній практиці професійної підготовки майбутнього фахівця у ЗВО проблемі формування культури здоров'я, формування навичок здорового способу життя не приділяється належної уваги. На практиці в основному здійснюється нормативний підхід, коли в побудові навчального процесу й у діяльності кафедр фізичного виховання в основу кута ставиться не особистість студента, його здоров'я, а зовнішні показники, які характеризуються результатами контрольних іспитів, умінням студента робити лише зовнішні, рухові дії.

Проте відомо, що фізична культура, яка є однією із складових загальної культури людини, багато в чому визначає її поведінку в побуті, на виробництві, у спілкуванні, професійній діяльності, тобто пронизує буквально усі сторони життя. Доведено її вплив на рівень процесів обміну, функцію внутрішніх органів, обсяг м'язової тканини, збільшення рівня загальної життєдіяльності. Фізична культура виступає одним з ефективних засобів формування у студентської молоді мотивації щодо збереження та зміцнення власного здоров'я [1].

У зв'язку з цим підготовка майбутніх фахівців до здорового способу життя, як складової частини професійної підготовки, засобами фізичної культури повинна:

- забезпечити реалізацію базисних потреб студентів у фізичному вихованні;
- формувати ціннісну установку на здоровий спосіб життя і самореалізацію особистості;

- озброїти студентів методиками самодіагностики, самооцінки, самокорекції, самоконтролю і саморозвитку здорового способу життя і власного здоров'я.

З врахуванням перерахованих вище вимог нами була проведена реорганізація змісту занять по фізичному вихованню зі студентами факультету романо-германської філології. Була створена експериментальна група з 30 студентів 2 курсу. Студенти експериментальної групи були докладно ознайомлені з принципами забезпечення індивідуального здоров'я: 1) збалансоване харчування; 2) відмовлення від паління; 3) профілактика небезпечного поведіння; 4) помірне споживання алкоголю; 5) уміння справлятися зі стресами; 6) навчання здоровому образу життя; 7) профілактика захворювань.

Грунтуючись на різноманітних видах фізкультурної активності, її системності і цілях застосування, студентам була запропонована для вибору така класифікація індивідуальних стилів рухової активності: спортивний, кондиційний, рекреаційний, реабілітаційний, танцювально-ритмічний. Студентам пропонувалося вибрати визначений стиль рухової активності (заняття за інтересами). Були розроблені і велися щоденники самоконтролю, що сприяють формуванню в студентів навичок самоконтролю за станом організму, орієнтовані на прості, інформативні і загальнодоступні методи з урахуванням суб'єктивних показників, (самопочуття, сон, апетит, бажання тренуватися, сприйняття навантажень) і об'єктивних (вага, пульс, подих, артеріальна тиск). Студентами регулярно проводилися дослідження і доповіді на тему: "Роль здорового способу життя в подальшій професійно-педагогічній діяльності", готувалися реферати. Ми прагнули до того, щоб студенти при підготовці повідомлень виявляли уміння формулювати такі цілі, що з'являються не просто як результат діяльності, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я, а як характеристика цінності цього результату (значення його для людини в її життєдіяльності і професійній діяльності).

Висновки. Отримані нами результати показують, що в експериментальній групі на 27% знизилася кількість студентів, які не визначились із напрямком своєї оздоровчої діяльності; на 20% підвищилася кількість студентів, у яких в значній мірі сформувалися плани на оздоровчу діяльність; на 30% зменшилася кількість пропусків занять студентами через хворобу, зріс інтерес студентів до свого здоров'я, покращилася відвідуваність занять по фізичному вихованню; за даними щоденників самоконтролю в студентів покращилося загальне самопочуття, сон і апетит.

1. Ефремова АЯ. Формування мотиваційної сфери до здорового способу життя і занять фізичною культурою у майбутніх інженерів залізничного транспорту. Наука і освіта. 2016;12:7-10.
2. Кривошеєва ГЛ. Формування культури здоров'я студентів університету [автореферат]. Луцьк; 2001. 20 с.
3. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка. 2010;3:149-153.
4. Щур ЛР. Формування здорового способу життя студентів спеціальності «Образотворче та декоративно-ужиткове мистецтво» [дисертація]. Львів; 2015. 205 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Бабаліч Вікторія
Центральнукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький

Актуальність. Застосування різних методів виховання культури здоров'я у школярів доцільно не лише узгоджувати з відомими педагогічними принципами, а й оцінювати кожну ситуацію, в якій вони можуть застосовуватися, з позиції інтелекту.

Проблема формування у майбутніх учителів фізичної культури готовності до виховання культури здоров'я у школярів вимагає формування професійної компетентності спеціалістів до визначеної проблеми, які мають бути не лише виконавцями конкретних проектів, а й уміти самостійно організовувати процес виховання культури здоров'я серед своїх підопічних на робочому місці.

Майбутній фахівець з фізичної культури, якому належить етично впливати на школярів, повинен прагнути досягнути професійного успіху, використовуючи набуті знання, і поряд з цим намагатися донести до учнів усі переваги щодо виховання культури здоров'я у школярів засобами комунікативного потенціалу.

Результати дослідження. Для пошуку ефективних шляхів підготовки студентів до виховання культури здоров'я школярів у запровадженій методиці створено педагогічні умови, які підвищують активність та ставлення студентів до означеної проблеми.

Відтак мотиваційний компонент дослідно-експериментальної роботи було спрямовано на формування потреби студентів у знаннях, побудованих на позитивно-активному ставленні та інтересі до проблеми здорового способу життя, усвідомленні цінності здоров'я людини.

Вольовий аспект впровадженої методики спрямовано на розвиток свідомості студента для управління процесами, які передбачають уміння виявляти наполегливість, регулювати свої емоції, сконцентрувати свої зусилля на поставленій меті.

Змістовий аспект передбачав систематизацію знань отриманих під час теоретичних занять на спецкурсах, а також посилення уваги до формування професійних таких, як організаційно-комунікативні, особистісно-професійні, володіння методами виховання культури здоров'я у школярів.

На наш погляд майбутній вчитель фізичної культури у подальшій професійній діяльності повинен докласти зусиль на удосконалення себе як особистості й фахівця. Головні властивості особистості, які необхідні для орієнтації у життєвих ситуаціях, а також пропаганда та впровадження здорового способу життя серед учнів це – дисциплінованість, відповідальність, активність, творчість та самостійність. Фахівець повинен поєднувати наукову та практичну підготовку, бути підготовленим до навчально-виховної, організаційно-керівної діяльності в системі освіти.

Принципово важливими були визнані такі групи:

Гностичні вміння – уміння застосовувати та аналізувати накопичені знання у навчально-виховній роботі під час педагогічної діяльності, уміння добирати теми та матеріал для проведення позакласних заходів та уроків з охорони здоров'я, зацікавити учнів питанням власного здоров'язбереження, уміння застосовувати на практиці досвід провідних фахівців для формування культури здоров'я школярів.

Проектувальні вміння – уміння планувати навчально-виховну роботу з урахуванням професійної діяльності у сфері фізичного виховання та активно залучати учнів до ведення здорового способу життя; у виховній роботі передбачати ситуації, які можуть виникнути під час обговорення проблемної тематики на заняттях з охорони здоров'я.

Конструктивні – уміння підбирати навчальну інформацію для занять з охорони здоров'я застосовуючи форми та методи доцільні для їх реалізації; уміння використовувати новітні технології для реалізації пропаганди здорового способу життя серед школярів; уміння використовувати і аналізувати досвід провідних науковців в галузі здоров'язберігаючих

технологій для створення власної моделі уроку з охорони здоров'я; у виховній роботі використовувати різноманітні ігри та конкурси, які направлені на засвоєння додаткової інформації зі збереження власного здоров'я; уміти розробляти і добирати оздоровчі та здоров'язберігаючи технології для кожного учня індивідуально з урахуванням вікових властивостей.

Комунікативні вміння – уміння будувати стосунки з учнями не як вплив учителя на школяра, а як взаємодію двох рівних партнерів, що ведуть захоплюючий діалог; уміння створювати у шкільному колективі сприятливе середовище для реалізації ідеї здорового способу життя; уміння досягати з дитиною взаєморозуміння, налаштовувати на дружні стосунки в колективі та с повагою ставитися до протилежної статі; орієнтуватися у будь-яких ситуаціях; у виховній роботі застосовувати креативний підхід до зацікавленості учнів фізичною культурою та збереженням власного здоров'я.

Саморегуляційні вміння – уміло орієнтуватися у будь-яких ситуаціях; контролювати свій емоційний стан, поведінку; перебувати у гарному настрою та підтримувати позитивно налаштовані емоції серед учнів; відповідати етичним нормам фахівця з фізичної культури.

Здоров'язберігаючи уміння – застосовувати сучасні технології зі збереження здоров'я у своїй професійній діяльності та сучасні досягнення в галузі педагогіки, валеології, безпеки життєдіяльності, фізичної культури; використовувати засоби оздоровлення організму урахуваючи вікові та індивідуальні особливості учнів; у навчально-виховній роботі розповсюджувати знання про здоровий спосіб життя, раціон харчування, фізичні навантаження, тощо; у громадській та соціальній роботі застосовувати новітні засоби та прийоми використовуючи комп'ютерні технології, Internet.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Вважаємо, що ефективність удосконалення професійних компетентностей суб'єктів спортивної діяльності підвищується, якщо створити в навчальному процесі низку умов, з-поміж яких: ознайомлення студентів із аспектами формування індивідуального здоров'я; упровадження в навчальний процес спецкурсів таких як «Нетрадиційні методи й системи оздоровлення» та «Виховання у школярів культури здоров'я»; забезпечення процесу структурно-функціональною моделлю з врахуванням компетентнісного підходу; узгодженість готовності майбутніх учителів фізичної культури до виховання культури здоров'я у школярів з їх громадським і професійним обов'язком.

1. Бабаліч ВА. Формування у студентів медичного коледжу готовності до пропаганди і реалізації ідеї здорового способу життя у майбутній професійній діяльності [автореферат]. Кіровоград; 2006. 20 с.
2. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська літ.; 2008. Т. 1. 424 с.
3. Свириденко СО. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі [автореферат]. Київ; 1998. 605 с.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ: НОВІ РЕАЛІЇ ТА ВИКЛИКИ

Болотіна Альона

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Сьогодні в Україні має велике значення проблема рухової активності дітей, що пов'язано зі зростанням числа різних чинників, які негативно впливають на розвиток дитини, серед яких умови збройної агресії російської федерації проти України. За даними журналу Forbes станом на червень 2022 року за кордоном перебувають 1,8 млн. неповнолітніх українців та 1,2 млн. дітей покинули власні домівки в Україні [5]. Для молодших школярів потреба у високій руховій активності закладено природою. Тому важливо у такий важкий період забезпечити дітям достатній обсяг рухової активності, який відповідає їхньому віку та стану здоров'я.

Результати дослідження. Період молодшого шкільного віку є ключовим у процесі подальшого повноцінного розвитку фізичних якостей дитини. Саме у віці 6-9 років закладаються основи правильного виконання рухів, міцніють м'язи і зв'язки та зростає їх обсяг, необхідні для ефективної участі у різних формах оптимальної рухової активності.

Біологічними критеріями оптимальної рухової активності вважають економічність і надійність функціонування всіх систем організму, його здатність адекватно реагувати на постійні соціальні зміни, біологічні й гігієнічні умови навколишнього середовища. Порушення гомеостатичної рівноваги організму, надлишкова напруга механізмів саморегуляції його провідних адаптаційних систем, що проявляється в неадекватності пристосувальних реакцій, указують на невідповідність рухової активності величині її гігієнічної норми [2, с.233]. Тому, щоденні фізичні вправи навіть в таких складних умовах - це запорука здоров'я дитини. Медики наголошують, що для належного функціонування кардіореспіраторної системи, підвищення аеробних можливостей організму дитини потрібний достатній рівень рухової активності. Фізична активність, включаючи спеціальні вправи, потрібна також для розвитку й інших органів і систем організму дитини [1]. Рухова активність знижує дратівливість та тривожність, покращує самопочуття, додає впевненості у собі, сприяє соціальній інтеграції у суспільстві.

Реалії сьогодення ставлять перед батьками, педагогами, лікарями та науковцями нові виклики: «Як забезпечити рухову активність учнів молодшого шкільного віку, які час від часу залишаються наодинці, проводять вільний час за переглядом телебачення, використанням різноманітних гаджетів або взагалі перебувають в обмежених умовах укриттів?». Що ж наразі рекомендують фахівці різних галузей для вирішення цього питання. Проаналізувавши методичну літературу, поради лікарів та психологів, фахівців з фізичної культури та спорту, було з'ясувано, що більшість фахівців наполегливо рекомендують хоча б 1 раз на день батькам займатись руховою активністю разом з дітьми. Це можуть бути заняття вдома – танці, вправи на розтяжку, силові вправи, або на свіжому повітрі – рухливі ігри, прогулянки на велосипеді чи роликах [1]. Якщо безпекова ситуація не дозволяє, дитина перебуває в обмеженому просторі – укриття або бомбосховище – лікарі радять шукати для дітей рухливі, але безпечні ігри. Наприклад, стрибки чи присідання на швидкість. Вони не вимагають багато місця, але допомагають компенсувати брак рухливості та його негативні наслідки [6]. В цей же час Центр Громадського здоров'я України рекомендує вправи – антистрес для розслаблення та глибокого дихання, зняття м'язового напруження, масажу рук, виконання яких може збалансувати рухову активність дитини молодшого шкільного віку.

Потреба в руховій активності також знаходить своє відображення в емоціях дитини. Це твердження базується на роботах І.Сеченова, який зазначав, що скелетно-м'язова система є джерелом відчуттів. Дослідження науковців доводять, що чим менш яскраво дитина проявляє різного роду емоційні реакції (від захоплення та радості – до розчарування та агресивності), тим частіше це є показником зниженої щоденної рухової активності. Саме рух стимулює втрату дітьми соціальної зашореності, поведінкових комплексів, яскраво демонструє

біполярність емоцій: від радості та задоволення – до гніву і розчарування [4, с.7]. Педагоги українських шкіл активно застосовують у навчальний процес елементи рухової активності, навіть під час оголошення повітряної тривоги. Виконання учнями молодшого шкільного віку руханок «Коли сирену чуєш – то ЗСУ працює», «Про песика Патрона» є яскравим прикладом цього. Отже позитивні емоції вкрай необхідні дітям молодшого шкільного віку, тому що вплив на них через емоційну сферу найбільше відповідає природі дитячого організму.

Держава також не залишається осторонь та приділяє значну увагу проблемам рухової активності дітей та підлітків. Ще у 2017 році в Національній стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» проаналізовано стан сучасної вітчизняної системи оздоровчої рухової активності. Та стає зрозуміло, що триваюча російська військова агресія внесла свої корективи в життя багатьох сімей, тому ця стратегія потребує перегляду та оновлення.

В серпні 2022 року в Україні стартувало масштабне дослідження щодо рівня залученості дітей та молоді до фізичної активності, а також впливу спорту на фізичне та ментальне здоров'я. Воно триватиме п'ять місяців та координується благодійним фондом Parimatch Foundation за підтримкою Міністерства спорту та молодіжної політики України, Державного інституту сімейної та молодіжної політики, Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення "Спорт для всіх". Це дослідження також передбачає вивчити динаміку змін та стан рухової активності школярів, їх спосіб життя та здоров'я внаслідок впливу повномасштабного російського вторгнення на територію України [3].

Висновки. Отже, ми дійшли висновку, що рухова активність молодших школярів є одним із найважливіших факторів формування особистості, розвитку її фізичних якостей, емоційного стану та соціалізації у важких умовах. Сьогодні поставило перед дорослими нові завдання, задачі та виклики, які пов'язані зі збереженням здоров'я майбутнього покоління.

Перспективи подальших досліджень будуть присвячені вивченню рухової активності учнів молодшого шкільного віку в сучасних умовах.

1. Здоров'я дітей в умовах сучасних викликів. Національна академія медичних наук. [Інтернет]; [цитовано 2022 Вер 4]. Доступно: <http://amnu.gov.ua/zdorov-ya-ditej-v-umovah-suchasnyh-vyklykiv/>.
2. Марцінковський ІБ. Гігієна фізичного виховання і спорту: навч. посібник. Миколаїв: НУК; 2015. 328 с.
3. Перше всеукраїнське дослідження про рівень залученості дітей до спорту та його вплив на фізичне та ментальне здоров'я. [Інтернет]; [цитовано 2022 Сер 24]. Доступно: <https://news.obozrevatel.com/ukr/sport/sport/pershe-vseukrainske-doslidzhennya-pro-riven-zaluchnosti-ditej-do-sportu-ta-jogo-vpliv-na-fizichne-ta-mentalne-zdorovya.htm>.
4. Семенова НВ. Фізичне виховання та рухова активність дітей із ослабленим здоров'ям у процесі росту і розвитку: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського; 2021. 20 с.
5. Три мільйони українських дітей залишили домівки через війну. Це понад 40%. Як допомогти та як отримати допомогу для дітей. [Інтернет]; [цитовано 2022 Сер 13]. Доступно: <https://forbes.ua/inside/ukrainski-diti-vtrachayut-domivki-bezpeku-ta-zhittya-cherez-viynu-yak-dopomogti-ta-otrimati-dopomogu-dlya-ditey-pid-chas-viyuni-infografika-01062022-6337>.
6. Як відновити здоров'я дитини після бомбосховища, де замало світла, руху і пліснява. [Інтернет]; [цитовано 2022 Сер 30]. Доступно: <https://life.liga.net/porady/article/kak-vosstanovit-zdorove-rebenka-posle-bomboubesjisha-gde-malo-sveta-dvijeniya-i-plesen>.

Науковий керівник:
канд.наук з фіз.вих.і спорту,
доцент Омельченко Т.Г.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОПОМОГИ ПСИХОЛОГАМ В СИТУАЦІЯХ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Булгакова Тетяна, Терещенко Алла

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, м. Вінниця, Україна

Актуальність дослідження. Зараз, у період війни, майже усі переживають стресовий стан. Постійні хвилювання, пристосування до нових умов та перебування під впливом довгострокового стресу ведуть до психологічного виснаження і втоми. Такі вимушені зміни травмували людей, зокрема дітей, і тому вони потребують психологічної підтримки. Але й самі представники професій, що допомагають, зокрема, психологи, які працюють в сьогоdnішніх реаліях, часто відчують професійний стрес і тому робота із надання їм допомоги є наразі актуальною.

Результати дослідження. Професійне вигорання – синдром, який розвивається на фоні хронічного стресу й приводить до виснаження емоційно-енергетичних і особистісних ресурсів співробітника [2; 3].

«Синдром емоційного вигорання» (СЕВ) (англ. burnout) – це процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особистісної відстороненості і пониження задоволеності від виконання роботи [1]. У літературі як синонім синдрому емоційного вигорання, вживається термін «синдром психічного вигорання».

Виникає емоційне вигорання внаслідок внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» чи «звільнення» від них [2; 3].

Це поняття було введено в психологію американським психіатром Фрейденбергом у 1974 році, для характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги [1].

Отже, «емоційне вигорання»:

- пов'язано зі стресом та проблемами, пов'язаними з роботою;
- має явно виражений кумулятивний ефект;
- є відносно передбачуваним;
- допомагають відпустка чи зміна роботи;
- емоційне вигорання не пов'язане з контактом із травмою, а виникає після періоду великого навантаження [1; 4].

Однією з причин емоційного вигорання у психологів під час психологічної підтримки людей в період війни – це *втома від співчуття*, її ще називають «когнітивною втомою», або «професійним та особистісним вигоранням».

Концепція втоми від співчуття виникла лише у середині 90-х років. Втома від співчуття – це ціна роботи з травмованими людьми, це емоційний залишок (осад) від впливу роботи зі стражданнями, особливо від наслідків травматичних подій.

Наступною причиною виникнення емоційного вигорання є вторинна травматизація та «непряма травма».

Вторинна травматизація – розвиток посттравматичних симптомів при отриманні більш ретельної інформації про травматичну ситуацію (через ЗМІ, під час терапії, надання допомоги та ін.).

«Непряма травма» – зміна світогляду та стилю поведінки на підставі отриманої інформації про травмуючу ситуацію.

Симптоми вторинної травматизації:

- імітація наслідків посттравматичного стресового розладу, які бувають у людей, що пережили травматичну подію, таку як війна, згвалтування чи фізичний напад;
- невідповідність емоційних реакцій, дратівливість, занепокоєння, емоційний відхід, уникнення певних завдань, ізоляція від колег, почуття безпорадності та неадекватності.

Ще однією з причин емоційного вигорання є результат зустрічі з жертвами.

Ці симптоми можуть розвиваються протягом кількох годин чи днів і зникають через два тижні, але якщо їх вчасно не помітити, вони можуть погіршитися, навіть до розвитку ПТСР (за даними психологічних досліджень, від 3 до 7% представників допомагаючих професій можуть розвинути симптоми ПТСР).

Структурування роботи з емоційного вигорання:

- Регламентація діяльності.
- Закриті інформаційні групи.
- Конференції для персоналу.
- Участь у програмах підвищення кваліфікації.
- Супервізія.
- Ритуали переходу «робочий – неробочий час»:
 - a. розмежування робочого простору та особистісного;
 - b. розділення робочого часу та особистісного;
 - c. формулювання екологічних ритуалів, що розмежують роботу та відпочинок;
 - d. вибір захищеного місця (це місце, де людина відчувається психологічно комфортно і затишно);
 - e. знання своїх ресурсів, які допомагають вийти із стресової ситуації [4].

Для цього використовуємо у роботі модель проф. Мулі Лаада «Міст поєднання» (BASIC PH).

Складовими основами моделі BASIC PH є те, що у кожної людини існують 6 основних каналів, кожен з яких допомагає вийти з кризової ситуації:

1. Belief – філософія життя, вірування та моральні цінності.
2. Affect – почуття, емоції.
3. Social support – суспільство, функція, приналежність, соціальна організація.
4. Imagination – дух творчості, уява.
5. Cognition - свідомість, реальність, думка.
6. Physiology – фізична, чуттєва та діяльна модальність.

Потрібно допомогти людині знайти ці канали.

Висновки. Зараз ми живемо у складний час, і людям більш всього потрібна психологічна допомога. Але й самі представники професій, що допомагають (психологи, лікарі, педагоги, військові тощо), потребують психологічної допомоги з боку інших. Отже, потрібно всіляко підтримувати представників цих професій і вчасно надавати їм психологічну допомогу.

1. Губенко ІЯ. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник. Київ: Медицина; 2013. 296 с.
2. Калошин ВФ. Як долати стрес у педагогічній діяльності. Практична психологія та соціальна робота. 2004;8:58-68.
3. Калошин ВФ. Як долати стрес у педагогічній діяльності. Практична психологія та соціальна робота. 2004;9:60-7.
4. Максименко СД, Коваль ІА, Максименко КС, Папуча МВ. Медична психологія. Вінниця: Нова Книга; 2008. 520 с.

ЦИФРОВІЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Галатюк Михайло

Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне, Україна

Актуальність дослідження. Одна з актуальних проблем вітчизняної вищої освіти, яка вимагає системного дослідження, – це впровадження новітніх цифрових технологій в освітній простір закладів вищої освіти. Вирішення відзначеної проблеми є однією з важливих умов приєднання вітчизняної системи освіти до Європейського простору вищої освіти (ЕНЕА – European Higher Education Area).

Досвід високорозвинених країн Європи засвідчує про широкі можливості та перспективність реалізації процесів цифровізації освітнього простору навчальних закладів, які спрямовані на підсилення продуктивності професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, а також залучення студентів до спортивного стилю життєдіяльності. Інакше кажучи, актуальною проблемою дидактики фізичного виховання і спорту в закладах вищої освіти є вдосконалення складових дидактичної системи навчання крізь призму сучасних цифрових технологій.

Результати дослідження. У контексті нашого дослідження актуальним завданням є обґрунтування доцільності використання цифрових технологій, які:

- сприяють підсиленню мотивації до тренувальної діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання;
- допомагають дотримуватись принципів спортивного стилю життя;
- спрямовані на розвиток спортивної культури студентів [1].

У контексті вирішення поставленого завдання спробуємо запропонувати конкретні приклади використання цифрових засобів, які орієнтовані на досягнення цілей організації спортивного стилю життя студентів.

Сучасна теорія і практики підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання розглядає процес цифровізації навчально-пізнавальної і тренувальної діяльності як відкриту систему, що швидко вдосконалюється під впливом розвитку інформаційно-комп'ютерних технологій. Наші наукові розвідки засвідчують, що в цей час розроблено достатньо багато сучасних технічних засобів, фітнес-додатків і цифрових програм, які допомагають аналізувати, здійснювати контроль і моніторинг дотримання спортивного стилю життя, а також підвищувати рівень спортивної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання.

У науковій літературі [2; 3] відзначається, що цифрові засоби тренувальної діяльності наділені спеціальним інформаційним забезпеченням, яке надає широкі можливості програмування тренувальних параметрів. Сучасні цифрові пристрої і програми надають можливість спростити обробку і перекодування інформації щодо перебігу тренувального процесу. Наші спостереження засвідчують, що студенти, які дотримуються спортивного стилю життя, все частіше використовують різноманітні фітнес-додатки та цифрові програми. До них належать, насамперед, ті, які:

- допомагають здійснювати навчально-тренувальну діяльність і відстежувати характеристики певного виду спортивної активності;
- допомагають розвивати силові показники;
- пропонують набір вправ для гармонійного фізичного розвитку;
- надають можливість контролювати критерії фізичної активності;
- здійснювати самооцінку власних спортивних досягнень та багато іншого [2; 3].

Коротко розглянемо вибрані фітнес-додатки та цифрові програми, які набули значної популярності серед майбутніх фахівців фізичного виховання.

До прикладу, одним з поширених і використовуваних студентами фітнес-додатків, який допоможе організувати індивідуальну тренувальну діяльність і спонукає до спортивного стилю життя є “Щоденник тренувань – Тренер” (розробник – *Daily Workout Apps, LLC*). Цей

електронний щоденник оснащений широким спектром вправ для різних груп м'язів, у щоденнику наявні цільові програми тренувань, а також під час тренувань надається відео супровід (<http://surl.li/ddpcq>). Відзначений щоденник тренувань завантажується з мобільної крамниці *Google Play*.

Хорошим доповненням для підсилення мотивації спортивного стилю життя є фітнес-додаток *Nike Training Club* (<http://surl.li/bwnsi>). Цей фітнес-додаток допоможе реалізувати найрізноманітніші цілі тренувальної діяльності. У фітнес-додатку містяться рекомендації і відеоінструкції тренерів та спортсменів, адаптивні програми тренувань, а також велика кількість варіантів безкоштовних занять з фітнесу різного рівня складності.

Стрімкий розвиток цифрової індустрії, створив сприятливі умови для розробки цифрових програм і автоматизованих комплексів, які дозволяють аналізувати рух людини. Набувають популярності цифрові програми, які дозволяють детально проаналізувати рівень фізичної підготовки студентів, а також проконтролювати якість виконання спортивних вправ. Відзначимо, що ці цифрові програми є складовими цілісних автоматизованих систем спостереження, які все частіше використовуються у наукових дослідженнях з біомеханіки та клінічної кінезіології.

Для здійснення детального аналізу рівня фізичної підготовки студентів, а також контролю якості виконання спортивних вправ, доцільно застосовувати автоматизовані цифрові комплекси спостереження. До цих засобів спостереження за рухом людини належать продукти європейських технологічних компаній, як-от *MotionMetrix* (<http://www.motionmetrix.se>), *Codamotion* (<https://codamotion.com>), *Vicon* (<https://www.vicon.com>) та інших.

На нашу думку, варто відзначити цифрову систему спостереження, яка аналізує всі основні складові механіки бігу людини – *MotionMetrix 3D Running Gait* (<http://surl.li/ddrsp>). Ця цифрова система спостереження дозволяє комплексно дослідити рухи атлета під час бігу. Розробники системи спостереження *MotionMetrix 3D Running Gait* відзначають, що менш ніж за хвилину тестування на біговій доріжці створюється 3D звіт дослідження рухів атлета. Отриманий 3D звіт надає детальний аналіз трьох складових – це продуктивність бігу, характеристики рухів і навантаження на суглоби атлета.

Висновки. Аналіз багатьох наукових досліджень засвідчує, що цифровізація навчально-тренувальної діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання, їх спортивного стилю життя допомагає автоматизувати процес обробки і перекодування інформації, яка стосується різних напрямків спортивної роботи [2; 3]. Використання цифрових технологій в спорті підвищує якість навчально-тренувального процесу, його результативність, дозволяє швидко і комплексно здійснювати системний контроль і управління спортивною підготовкою майбутніх фахівців фізичного виховання.

1. Галатюк МЮ. Сучасний студентський спорт як модус розвитку спортивної культури майбутніх фахівців фізичного виховання. *Нова педагогічна думка*. 2020;2(102):180-183.
2. Галатюк МЮ. Розвиток спортивної культури майбутніх фахівців фізичного виховання у контексті процесів діджиталізації спорту. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»*. Чепіль ММ, редактор. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика». 2022;14(46):30-35.
3. Чухланцева НВ. Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНТУ; 2018. 226 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЯК ЗАПОРУКА ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Гнатюк Ольга

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

Актуальність дослідження. В сучасних умовах навчання актуальною залишається проблема формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Пріоритетність проблеми здоров'я дітей зумовлена різким погіршенням стану їхнього психічного, фізичного, розумового розвитку і працездатності. Не можна не враховувати, що захворюванням чимало «сприяють» заклади освіти. Сколіози, кіфози, головні болі, коліти, гастрити тощо – ці та інші хвороби, які є наслідком несприятливого режиму роботи навчальних закладів, невідповідності навчального обладнання фізичним і віковим особливостям здобувачів освіти, учбового навантаження, недосконалого педагогічного оцінювання, стилю спілкування та характеру взаємин учнів з учителями і батьками тощо. Перевантаження робочого дня для учнів, надмірна кількість уроків, великий обсяг домашніх завдань та ін. призводять до перевтоми, до фізичного та психічного стресу або й до хронічної втоми [3].

Головне завдання сучасної школи – виховання фізично, психічно і морально здорового покоління, формування нової особистості, здатної удосконалювати себе в різних напрямках, готової до активного творчого життя в незалежній державі. Учитель має підготувати учнів до життя у сучасному суспільстві, школа має забезпечити умови для засвоєння учнями соціального досвіду, оволодіння накопиченими в суспільстві способами діяльності, інтелектуального, духовного, фізичного та психічного розвитку школярів, збереження і зміцнення їхнього здоров'я.

Останнім часом дедалі частіше відмічається взаємозв'язок між неблагополучним станом здоров'я, особливо психічного, і протиправною поведінкою школярів. Навіть такі незначні, на перший погляд, відхилення у психічному розвитку, як слабка пам'ять, неуважність, недостатній розвиток мислення, надмірна рухливість стають перешкодою у досягненні учнями успіхів у навчанні. Це, в свою чергу, призводить до сильних емоційних переживань, психологічного дискомфорту, конфліктних стосунків з учителями й батьками, втрати інтересу до навчання і школи взагалі. Основними причинами такої поведінки є: психологічний дискомфорт, переживання, страх, тривожність, невпевненість, агресивність тощо.

Відомо, що ефективним шляхом збереження та зміцнення здоров'я є профілактика. Вона повинна ґрунтуватися на створенні відповідних гігієнічних умов, веденні здорового способу життя з одного боку, а з іншого, на впровадженні в навчальний процес індивідуально-диференційованого підходу та здоров'язберігаючих технологій. Своєчасні та ефективні заходи з профілактики неінфекційних захворювань у дітей можуть значно зменшити показники захворюваності та позитивно впливати на якість їхнього життя у майбутньому.

Результати дослідження. Сьогодні набуває актуальності і практичної значущості проблема створення здоров'язберігаючих навчальних технологій, які б не тільки зберігали, а й покращували здоров'я дітей. Мета таких технологій – забезпечити здобувачам освіти можливість збереження здоров'я за період навчання у школі, сформувати у них необхідні знання, вміння і навички зі збереження й зміцнення здоров'я, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті [2].

Система освіти є найбільш важливою структурою, яка закладає основи здорового способу життя особистості, тим самим сприяє зміцненню духовного, фізичного та соціального благополуччя молодого покоління. Якісна освіта сприяє поліпшенню здоров'я, а міцне здоров'я є передумовою отримання належної освіти.

Важливу роль у збереженні здоров'я здобувачів освіти відіграє валеологізація освітнього середовища, яка розглядається як впровадження до системи освіти здоров'язберігаючих методик, що базуються на таких принципах:

- ✓ організація особистісно зорієнтованого навчання з урахуванням індивідуальних можливостей особистості;
- ✓ діагностика рівня індивідуального здоров'я з урахуванням психофізіологічного стану та соціально-духовних особливостей учня;
- ✓ вибір ефективних психолого-педагогічних технологій та навчальних програм з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей школярів;
- ✓ оволодіння методами самодіагностики, самооцінки, самоконтролю й самокорекції психосоматичного стану організму на різних етапах життя;
- ✓ оптимізація соціально-гігієнічних умов життєдіяльності учнів, учителів [2].

Дослідження щодо впровадження здоров'язберігаючих технологій проводилося у три етапи.

На першому етапі (оціночно-орієнтувальному) виявлялися інтереси та ціннісні орієнтації учнів, їх ставлення до свого здоров'я. Проводилося діагностування – опитування, анкетування й тестування учнів, учителів, батьків. На основі отриманих даних складався план подальшої роботи.

Спільна робота вчителів і батьків складалася таким чином, щоб формування валеологічної культури в учнів у школі і вдома було єдиним неперервним процесом. Тому на цьому етапі роботи також було визначено спільні завдання і шляхи взаємодії батьків і вчителів зі збереження і зміцнення здоров'я школярів та окреслено основні напрямки роботи.

Другий етап (програмно-цільовий) передбачав активні зусилля із засвоєння навчальної програми зі збереження і зміцнення здоров'я, навчально-методичного забезпечення, використання практичних умінь та навичок в її реалізації, виховання самодисципліни, самостійності, включення в активну рухову діяльність.

Третій етап (індивідуалізації та вдосконалення) відображає результати реалізації довготермінової життєвої програми з використанням знань про здоров'я і практичних умінь, процес його самоформування і самокорекції, передачу набутого досвіду своєму найближчому оточенню тощо.

Висновки. Отже, у навчальному процесі слід застосовувати здоров'язберезувальні технології навчання, тобто забезпечити школяреві можливість збереження здоров'я за період навчання в школі, сформувані у нього необхідні знання, вміння і навички зі збереження й зміцнення здоров'я, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті, сформувані валеологічне мислення. Формування основ валеологічного мислення полягає в тому, щоб школяр, знаючи необхідні шляхи й засоби у повсякденному житті, прагнув до попередження хвороби [1]. Воно виявляється також і в умінні ефективно використовувати валеологічні знання й різні оздоровчі технології при розробці й виконанні індивідуальної системи оздоровлення.

1. Горашук ВП. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі: навч. посібник для студ. вищих пед. навч. закл. Луганськ: Альма-матер; 2005. 112 с.
2. Косигіна ОВ. Створення психологічного безпечного освітнього середовища. Управління школою. 2013;10-12(382-384):61-67.
3. Пономарьова ЛІ. Основні тенденції стану здоров'я дітей в процесі навчання у сучасній школі. В: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції Моніторинг здоров'я школярів: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів; 2009 Жов 21-22; Харків. Харків; 2009:88-91.

ГОЛОТРОПНИЙ СТАН СВІДОМОСТІ: У ПОШУКАХ ГЛИБОКОГО ЗАЦІКАВЛЕННЯ НЕЗВИЧАЙНИМИ СТАНАМИ СВІДОМОСТІ

Демчук Тарас

Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне, Україна

Актуальність дослідження. У роботі представлено інформацію щодо голотропного стану свідомості. Термін «голотропні стани» натякає, що у нашому звичному стані свідомості ми ідентифікуємо себе тільки з малим фрагментом того, ким ми є насправді. У голотропних же станах ми маємо змогу вийти за межі цих вузьких рамок нашого тілесного «я» і заявити свої права на повну версію нашої ідентичності.

Результати дослідження. Людина володіє прекрасним даром – розумом з його допитливим польотом, як у віддалене минуле, так і в прийдешнє, світом мрії і фантазії, творчим вирішенням практичних і теоретичних проблем, нарешті, утіленням самих сміливих задумів. Уже з глибокої стародавності мислителі напружено шукали розгадку таємниці феномена свідомості. Наука, філософія, література, мистецтво, техніка, словом, усі досягнення людства об'єднали свої зусилля, щоб розкрити таємниці нашого духовного життя.

Свідомість – це вища, властива лише людині форма відображення об'єктивної дійсності, спосіб її відносин до світу і до самого себе, що являє собою єдність психічних процесів, які активно беруть участь в осмисленні людиною об'єктивного світу і свого власного буття, та визначається не безпосередньо її тілесною організацією (як у тварин), а здобуваються тільки через спілкування з іншими людьми навичками предметних дій [3, с.64].

Свідомість складається з почуттєвих образів предметів, що є відчуттям чи уявленням і тому володіє значенням і змістом, знанням як сукупністю відчуттів, відбитих у пам'яті, і узагальнень, створених у результаті вищої психічної діяльності, мислення і мови. Таким чином, свідомість є особливою формою взаємодії людини з дійсністю і управління нею. Протягом багатьох століть не змовкають гарячі суперечки навколо сутності свідомості та можливостей її пізнання. Богослови розглядають свідомість як крихітну іскру величного полум'я божественного розуму. Ідеалісти відстоюють думку про первинність свідомості стосовно матерії. Вириваючи свідомість з об'єктивних зв'язків реального світу і розглядаючи його як самостійну і сутність буття, об'єктивні ідеалісти трактують свідомість як щось споконвічне: вона не тільки не з'ясована нічим, що існує поза нею, але сама із себе покликана пояснити все, що відбувається в природі, історії і поведінці кожної окремої людини [2].

Існують різні історико-філософські тлумачення проблеми свідомості. У залежності від того, який світогляд був пануючим у ту чи іншу епоху, мінялося і розуміння свідомості.

Психіатр зі світовим іменем, професор психології Каліфорнійського інституту інтегральних досліджень Станіслав Гроф запрошує до екстравагантної подорожі у пошуках себе. Бувши твердо переконаним, що особливі стани свідомості потрібно виокремити й оформити їх у відповідну категорію. Професор створив спеціальний термін: «голотропні». Це складене з двох основ слово буквально означає «зорієнтований на цілісність», або «той, що прямує до цілісності» (з грецької *holos* – цілий і *trepein* – прямувати до) [1, с.20].

С. Гроф досліджує потенціал змінених станів свідомості і, як результат, разом із дружиною Крістіною розробляє психотерапевтичну техніку голотропного дихання та експериментально доводить можливість трансперсональних переживань без застосування хімічних препаратів, виключно за допомогою особливої техніки дихання. Учений показав, що емоційним і психосоматичним захворюванням притаманна багаторівнева структура, що складається з біографічного, перинатального і трансперсонального рівнів. На його думку, багато станів, які медики оцінюють як психози, і лікують медикаментозними засобами, насправді, є кризами духовного росту та гострою потребою психодуховної трансформації.

Висновки. У голотропних станах свідомість змінюється якісно, істотно і докорінно. Втім, мисленнєвий процес не сповільнюється так, як при органічних ураженнях. У нас зазвичай зберігається відчуття часу і простору, ми не втрачаємо зв'язку зі щоденною

реальністю. Водночас у наше поле свідомості можуть увірватися образи з іншого виміру існування, і такі переживання можуть мати дуже інтенсивний і всеохопний характер. Тож ми одночасно перебуваємо у двох реальностях, «стоїмо однією ногою в іншому світі» [1, с.20].

В ХХІ столітті ми скоріш за все дізнаємось, що таке свідомість, і, якщо можливо, наділимо свідомістю роботів. Назріває новий зсув в нашому світогляді, по масштабу схожий на коперніканський переворот, або, можливо, й значно більший. Якщо ви колись себе питали: «Цікаво, а як же це було людині, коли думаєш, що живеш в центрі всього, а тут виявляється нічого особливого?», то, можливо, за своє життя ви це визнаєте.

1. Гроф С. Психологія майбутнього. Уроки сучасних досліджень свідомості: науково-популярне видання. Львів: Видавництво Terra Incognita; 2019. 400 с.
2. Джемс У. Наукові основи психології. СПб; 2003.
3. Павелків РВ. Загальна психологія: навч. посібник. Київ: Кондор-Видавництво; 2012. 576 с.

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

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Жукова Галина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. В зв'язку із військовою агресією російської федерації зростає науковий інтерес до проблеми психічного посттравматичного стресового розладу. Наслідки військової травматизації можуть переслідувати людину все життя і злитися в єдиний комплекс симптомів – посттравматичний стресовий розлад.

Результати дослідження. При активному впливі стресової ситуації на фізіологічне і психологічне здоров'я індивіда виникає специфічна форма стресової реакції – психотравмуючий стрес. Це стрес підвищеної інтенсивності, що супроводжується отриманням людиною психічних травм. У сучасній науці існує кілька основних напрямів в розумінні психічної травми – це порушення психологічного захисту людини, що приводить до зміни старої системи значущих переживань; це шкода, завдана психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або гостроемоційних, стресових впливів інших людей на її психіку.

Але на сьогоднішній день не існує чітких критеріїв, за якими можна диференціювати психотравму від інших шкідливих чинників. Оскільки психотравма – це не розлад, не синдром, не захворювання, а поняття, яке не має чітких, визначених ознак, то не можуть бути виділені і будь-які специфічні її симптоми. Однак існує ряд аспектів, за якими можна визначити психотравмуючий вплив на індивіда. До найбільш загальних психологічних ознак можна віднести: переживання безсилля, безпорадності, втрата власної безпеки, поява саморуйнівних життєвих сценаріїв, заперечення події, що сталася, почуття образи, гніву, люті. Але існують і фізіологічні прояви психотравми: поява проблем зі сном, зміна харчових звичок, поява больових синдромів психогенного характеру, швидка стомлюваність, плаксивість, рухове занепокоєння, втрата інтересу до протилежної статі.

Поняття психічної травми отримало поширення в рамках теорії посттравматичного синдрому. Виділення посттравматичного синдрому в якості самостійного захворювання стало результатом тривалого вивчення впливу психічних травм на здоров'я і психіку людини. Посттравматичний синдром в Міжнародній класифікації хвороб одинадцятого перегляду відноситься до класу психічних розладів і розладів поведінки (F00-F99), підкласу

невротичних, пов'язаних зі стресом і соматоформних розладів (F40-F48) і включено в рубрику реакцій на важкий стрес і порушень адаптації (F43) [2].

Характерною рисою даного захворювання є виникнення відстроченої або тривалої відповіді на стресову подію (коротку або тривалу) виключно загрозливого або катастрофічного характеру, яка може викликати глибокий стрес майже у кожного. Типові ознаки включають епізоди, які повторюють переживання травмуючої події в нав'язливих спогадах («кадрах»), думках або кошмарах, що з'являються на стійкому тлі почуття заціпеніння, емоційної загальмованості, відчуженості від інших людей, безсловесної реакції на навколишнє і уникнення дій і ситуацій, що нагадують про травму.

Синонімічними термінами до «посттравматичного синдрому» є поняття «травматичний невроз», «посттравматичний невроз» і «синдром тих, які вижили». «Травматичний невроз» як діагноз застосовувався війсьними психіатрами до кінця Другої світової війни, але при подальших розмірковуваннях науковців був виключений з офіційних класифікацій, як не відповідний етіології. У наступні десятиліття намітилася тенденція до виділення специфічних синдромів, характерних для постраждалих в різних катастрофах. Так виник термін «посттравматичний невроз» для визначення психологічних захворювань для тих, хто вижив при корабельних аваріях, який характеризував нав'язливі спогади, які пригнічували, емоційно знижували і викликали напади тривоги [1].

Висновки. Отже, стрес є актуальною проблемою таких наук, як фізіологія, медицина, психологія і соціологія. Складність і різноманіття форм стресу і видів розладів визначає широту підходів до вивчення цього стану.

1. Стаднік ІВ, Мушкевич МІ. Психологічні особливості переживання посттравматичного стресового розладу (ПТСР) учасниками зони антитерористичної операції (АТО). Психологія: реальність і перспективи. 2015;4:244-8.
2. ICD-11. International Classification of Diseases Tenth Revision [Інтернет]. 2012 [Цитовано 2022 Вер 11]. Доступно: <https://www.who.int/classifications/icd/revision/en/>.

SELF-CONFIDENCE AS A SIGN OF A HEALTHY PERSONALITY

Zhukova Halyna,

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv

The relevance of research. Self-confidence is an individual's ability to make demands and requests in interaction with the social environment and to achieve their implementation. In addition, confidence also includes attitude towards oneself.

Research results. Self-confidence is a personal property, the core of which is a positive assessment by an individual of his own skills as sufficient for achieving goals that are important to him and satisfying his own needs. A sufficient behavioral repertoire, positive experience of solving social tasks and successfully achieving one's own goals serve as the basis for the formation of such assessments. For the formation of self-confidence, it is not so much objective success in life, status, money, etc., as a subjective positive evaluation of the results of one's actions and evaluation by significant people. Positive assessments of the presence of "quality" and the effectiveness of one's own skills and abilities determine social courage in setting new goals and task definitions, as well as the initiative with which a person undertakes their implementation.

The formation of personal confidence largely depends on individual psychological factors and personality characteristics. Because of this, a negative impact is created and gives a person emotional distress, constant discomfort, frustrating tension, which at the behavioral level can manifest itself in aggressive and auto-aggressive actions and contribute to the formation of not only destructive and self-destructive behavior, but also be one of its varieties - the so-called addictive, or addictive behavior, covering its various variants and types [1].

The study of the structure of confidence as a special attitude of an individual to his health, which is expressed in the awareness of value and an active desire to improve it, involves a systematic approach and should occupy an important place in the general problems of solving applied tasks of the psychology of human health.

The experimental psychological study of self-confidence was preceded by the practice of "confidence training". This fact points to the source of psychologists' interest in confidence problems. In the course of their work, practical psychologists discovered that most people with neurotic illnesses suffer from loneliness, self-doubt and their future to one degree or another. In this regard, it became necessary to find the causes of self-doubt and ways of correction, treatment or weakening of its neurotic influence [2].

The cause of insecurity can be the predominance of inhibition processes over excitation processes, which leads to the formation of an "inhibitory" personality, incapable of openly and spontaneously expressing their feelings, desires and needs, limited in self-realization and who, as a result, experiences difficulties in contacts with other people.

Conclusions. A significant role in the emergence of feelings of insecurity is played by social fear experienced by a person in some situations. Once developed, social anxiety becomes strongly associated with certain situations. The fear of "entering" the situation reduces the chances of success, and failure, in turn, reinforces the fear, that is, fear creates the ground for failure, and failure reinforces the fear even more. Thus, fear and related behavior are fixed, automated, and spread to related social situations. Social fear manifests itself in a wide variety of forms and situations: fear of criticism, fear of being rejected, fear of being the center of attention, fear of being inferior, fear of leadership, fear of new situations, fear of making claims or not being able to say "no". To one degree or another, fears are usually present in the psyche of any person.

1. Петровська Т, Малиновський А. Творчість та індивідуальний стиль як детермінанти професійного становлення спортивного тренера. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;6(76):88-91.
2. Petrovska T, Sova V, Khmel'nitska I, Borysova O, Imas Y, Malinovskyi A, Tereschenko L. Research of football coach's professionally important qualities in football player's perception. Journal of Physical Education and Sport. 2020;20(1):435-40.

АТРИБУТИВНИЙ СТИЛЬ ОСОБИ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ОРІЄНТОВАНОГО НА ЗДОРОВ'Я СПОСОБУ ЖИТТЯ

Завгородня Олена, Степура Євгеній

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

Сучасний, все більш мінливий, невизначений, складний та неоднозначний (VUCA) світ ставить високі вимоги до здатності людини долати стресові стани, конструктивно діяти в складних обставинах. Для дітей і підлітків у кризовій ситуації характерні емоційно-орієнтовані реакції та форми поведінки. З віком частота подібних реакцій знижується, поступаючись місцем проблемно-орієнтованим формам поведінки, спрямованим на перетворення складної ситуації. Стиль життя є сукупністю спрямованих на певні цілі стійких способів та форм життєвого практикування людей; характеризується провідними цінностями, а також нормами, що детермінують поширення поведінкових патернів та їх ансамблів. Стиль життя має соціокультурні та психологічні складові. На основі праць вчених можна акцентувати такі соціокультурні функції стилю життя: ідентифікаційна (наявність маркерів для визначення певної особи як індивідуальності, а також її належності до певної групи), регулятивна, символічна, комунікативна [7] [8]. Згідно з Х.-П. Мюллером, з соціокультурного боку стиль життя характеризується низкою ознак: цілісність (життєвий стиль особи або групи творить гештальт як з масштабних аспектів життя, так і з дрібних його деталей);

добровільність (в особі завжди є вибір: практикуючи якийсь стиль, вона вільна у прийнятті або відмові від нього); характерність (своєрідність життєвого стилю, яку легко ідентифікувати); розподіл шансів стилізації (масштаб можливостей стилізації, що існує в конкретному суспільстві, залежить від багатьох чинників, насамперед, від його цінностей і нормативної системи, а також від рівня життя і матеріального добробуту громадян; розподіл прагнень до стилізації (на рівні всього суспільства, прагнення до стилізації є ознакою середніх прошарків населення; натомість, на рівні особи найвищі прагнення та шанси до стилізації в юності та в період зрілості) [8]. Згідно з А. Адлером, формування життєвого стилю, залежить від співвідношення в людині двох рушійних сил розвитку – прагнення до самоствердження (ступеня активності людини щодо розв'язування життєвих проблем) і соціального інтересу (почуття емпатії до всіх людей; прагнення до об'єднання, співпраці) [1]. Можна виокремити такі психологічні функції стилю життя: вираження власної індивідуальності та унікальності, ототожнення себе з певною групою, демонстрація власної свободи, прагнення бути «фігурою» на «тлі», акцентоване виокремлення із непрестижної групи, демонстрація своєї належності до престижної групи.

Способи практикування особи складають певний ансамбль – індивідуальний стиль життя. Бажано, щоб він був конструктивним, тобто, орієнтованим на життя, здоров'я і благополуччя як власне, так і інших людей. Важливим аспектом проблеми є питання про психологічні чинники комплексу практик, орієнтованих на підтримку й зміцнення свого здоров'я (ЗСЖ).

В цьому контексті значний інтерес становить когнітивна складова способу життя, зокрема атрибутивний стиль людини. Згідно з теорією М. Селігмана, 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: 1) стабільність: зумовленість результату постійними або короточасними 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 депресогенний атрибутивний стиль характеризується хронічним приписуванням невдач внутрішнім, стабільним і глобальним причинам, асоціюється з почуттям безпорадності. При оптимістичному стилі певні негативні події пояснюються впливом короточасних, локальних та зовнішніх чинників, а позитивні події, навпаки, пояснюються тривалими, глобальними та внутрішніми чинниками [8].

Оптимістичне пояснення різних життєвих ситуацій корисно для психічного та психосоматичного здоров'я [2]. Оптимістичні люди вірять в позитив, який може відбутися в майбутньому, на відміну від людей з депресогенним атрибутивним стилем з протилежними настановленнями. І саме це робить оптимізм захисним чинником щодо впливу на здоров'я стресу, викликаного несприятливими життєвими подіями [5]. Також оптимізм сприяє меншому хвилюванню та більшому відчуттю щастя [4]. Оптимізм як механізм саморегуляції може сприяти самоефективності та стійкості при подоланні різних життєвих труднощів, а фізичне та психічне здоров'я оптимістів є кращим, ніж у їх протилежностей, оскільки вони більш схильні до дотримання різних практик ЗСЖ, зокрема, профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я [3]. Водночас чинником байдужості до власного здоров'я може бути депресогенний атрибутивний стиль.

Отже, оптимістичний атрибутивний стиль може допомогти людині в подоланні різних тяжких, кризових життєвих ситуацій, які стосуються конфронтації з непереборною фактичністю нашого існування. Також вагома роль зазначеного стилю у зниженні повсякденного стресу, яким сповнене сучасне складне життя, і, відповідно – зниженню ризику розвитку психоемоційних розладів. Когнітивні настановлення, репрезентовані в формі оптимістичного атрибутивного стилю, пов'язані із орієнтацією на життя і здоров'я, на противагу депресогенному атрибутивному стилю, який корелює з емоційними розладами, невдалими способами подолання стресу, недостатністю мотивації для дотримання принципів ЗСЖ. Оптимізм може протидіяти безпорадності та розгортанню депресії. Тож формування і

розвиток у людини оптимістичного погляду на життя є важливим і актуальним завданням в контексті формування конструктивного стилю життя та дотримання принципів ЗСЖ.

1. Adler A. The Science of Living. London: Routledge; 2013. 266 p.
2. Ammirati RJ, Lamis DA, Campos PE, Farber EW. Optimism, well-being, and perceived stigma in individuals living with HIV. *AIDS Care*. 2015;27(7):926-33.
3. Carver CS, Scheier MF, Segerstrom SC. Optimism. *Clinical Psychology Review*. 2010;30(7):879-89.
4. Helton WS, Dember WN, Warm JS, Matthews G. Optimism, pessimism, and false failure feedback: Effects on vigilance performance. *Current Psychology*. 1999;18(4):311-25.
5. Jackson T, Weiss KE, Lundquist JJ, Soderlind A. Perceptions of Goal-Directed Activities of Optimists and Pessimists: A Personal Projects Analysis. *The Journal of Psychology*. 2002;136(5):521-32.
6. Mosak NH, Shulman BH. Manual for life style assessment. London: Routledge; 2015.
7. Müller H.-P. Sozialstruktur und Lebensstile. Frankfurt am Main: Suhrkamp; 1992.
8. Seligman M. Learned Optimism. New York: Knopf; 1990.

ДИНАМІКА МОТИВАЦІЇ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Іванчик Руслан, Ковальчук Вікторія

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Фітнес (англ. fitness, від англійського дієслова «to fit» - бути в гарній формі) – різновид сучасного масового спорту, що має безліч напрямків та бурно розвивається. Жінки у фітнесі – наймасовіша група, тому у власників та менеджерів є необхідність досконало розуміти їх мотив для ефективного залучення до занять, та тренерам з фітнесу для повноцінного розуміння клієнта, його потреб та надавати кваліфіковану послугу. Мотивація – перше з чого починається будь яка робота над собою, в тому числі запис на пробне заняття будь-яким фітнесом. Враховуючи той факт, що більшість новачків в фітнес центрах не мали ніякого досвіду тренувань раніше, то у них окрім бажання змінитися будуть притаманні всім: страх, сумніви, комплекси та інше. Саме тому необхідно розширювати знання в області мотивації жінок зрілого віку до занять фітнесом

Мета – з'ясувати, що змушує жінок середнього віку зробити крок до змін, що їх підтримує у процесі занять, та чому вони продовжують, навіть якщо попередня головна ціль вже була досягнута.

Результати дослідження. В роботі нами було досліджено явище змін мотивації жінок середнього віку, що займаються фітнесом від моменту початку занять до моменту освоєння основних принципів і правил сфери.

Мотив можна визначити як поняття, яке в узагальненому вигляді представляє собою безліч диспозицій (внутрішні фактори, що визначають поведінку особистості). Процеси мотивації мають напрямок – досягти або уникнути поставленої мети, здійснити певну діяльність або утриматися від неї; супроводжуються переживаннями, позитивними або негативними. Дослідження (С.Ю. Балбенко, 1982; С.В. Затока, 1997; Т.Ю. Круцевич, 1999; В.В. Петровського, 1997) свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї.

Кожний віковий період характеризується певними змінами в організмі. У першому періоді зрілого віку найвищі значення фізичної працездатності й підготовленості, здібності до адаптації несприятливим факторам зовнішнього середовища є оптимальними, найменші показники захворюваності. Але, нажаль, приблизно з 30 років, відбувається поступове

зниження рівня фізичної працездатності. Так, ергометричні й метаболічні показники фізичної працездатності в 30–39 років становлять 85–90%, у 50–59 років – 65–70 %, у 60–69 років – 55–60 % рівня 20–29-річних осіб [1].

Передумовами занять у спортивно-оздоровчих клубах можуть виступати біологічні потреби в активності, а також інші об'єктивні й суб'єктивні причини. Наприклад, до потреби в заняттях фізичними навантаженнями може привести неповне задоволення різноманітних потреб в інших аспектах життєдіяльності. Початок занять може бути пов'язаним зі змінами в житті (статусними, економічними, соціальними та ін.).

У жінок віком 30-50 років в першу чергу стоять оздоровчі мотиви (30%), на другому естетичні (25%), особисті (15 %) та соціальні (12 %). Жінки у віці 30-50 років пов'язують покращення здоров'я з профілактикою захворювань і з зниженням ваги, із зняттям нервово-психічної напруги. [2].

Результати опитування, проведеного О. Митчиком та Н. Захожою свідчать, що в майбутньому жінки хотіли б займатися переважно аеробікою, фітнесом, плаванням а також на тренажерах. У ході анкетування виявлено, що 58,62 % жінок зрілого віку регулярно (3–4 рази на тиждень) займаються фізичними вправами, 1–2 рази на тиждень відвідують 31,03 %, практично не займаються (очевидно, час від часу відвідують тренування) 10,35 % респондентів [3].

Використання всіх засобів і принципів фітнесу в комплексі дають змогу досягти найкращих результатів, незважаючи на вікові особливості. Ретельно підібрана методика та індивідуальний підхід до тренувань сприяють поліпшенню фізичних та функціональних показників організму і можуть бути дієвим методом у боротьбі зі старінням [4].

Висновки. Зміна мотивації до занять фітнесом у жінок зрілого віку в процесі тренувань, залежить повним чином від набутих в процесі занять позитивних зрушень в фізичному здоров'ї та зовнішньому вигляді в першу чергу. Насамперед жінкам рекомендується розпочати з того виду фітнесу який є цікавим конкретній особі на даний момент, але найкращі результати і підвищену мотивацію можна отримати правильно комбінуючи різнобічні фітнес напрямки, в відповідності до нинішніх фізичних можливостей конкретної особи.

1. Митчик ОП. Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах. Луцьк: Волинський національний університет ім. Л. Українки. 2009:55-56.
2. Сорокіна СО, Кудряшова ТІ. Мотиваційна зацікавленість жінок 30-50 річного віку до занять оздоровчими вправами. Кременчуцький національний університет ім. М. Остроградського. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;6:123-125.
3. Митчик ОП, Захожа НЯ. Рівень інтересу до фізичного виховання та спорту в жінок зрілого віку, які відвідують спортивно-оздоровчі клуби. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки; 2009. 81 с.
4. Кренделева ВУ. Фітнес як засіб оздоровлення жінок другого зрілого віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 155-158.

ГЕНЕЗА ІДЕОЛОГІЇ КАЛОКАГАТІЇ У СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ

Криворучко Ілля, Шукатка Оксана

Львівський національний університет імені Івана Франка, м.Львів, Україна

Актуальність дослідження. Як відомо, одним із найголовніших та найвизначніших досягнень людства є вдосконалення людського тіла. Ще в часи античності стало очевидним, що фізичний та ментальний розвиток людини має бути збалансованим. Крім того, фізичні вправління людського тіла були громадським обов'язком для всіх громадян Давньої Греції.

Результати дослідження. Як відомо з історії фізичного виховання античної Греції, основою виховання молоді в Афінах була фізична підготовка чоловіків від вісімнадцяти до двадцяти років, призваних на військову службу. Щоб вони могли пройти військову підготовку, держава фінансувала створення спеціальних гімнастичних центрів (палестрів), які також були місцем проведення політичних дискусій [1]. Оскільки в Стародавній Греції не було внутрішніх конфліктів, а військових дій із боку ворожих держав не здійснювалося, то проводилася державна політика, яка не вимагала від громадян військової підготовки і поступово відходила від військового виховання на користь виховання в мирний час. На думку польського вченого R. Jajczyk, це і стало причиною появи терміну «калокагатія» [4]. Водночас калокагатія стала викликом для тодішньої педагогіки фізичного виховання, оскільки це було специфічне «закріплення» фізичної та моральної краси, тобто «консолідація» тілесної та духовної досконалості.

Сам термін «калокагатія» походить від двох грецьких слів: kalos – прекрасний, гармонійно складений, ідеально фізично сформований та agathos – добрий у психічному та моральному плані [4]. На думку М. Томеска, походження терміна «kalos» може стосуватися людини на ім'я Калліас, про якого Геродот писав, що він заслуговує на те, щоб його часто згадували. Однак сама людина може бути agathos – гідною діяльністю, видимою через чесноту, яка пояснюється як досконалисть і яка, згідно з філософією Сократа, визначає духовну красу. Таким чином, частково здається, що для стародавніх греків краса пов'язувалася з добром або навіть ототожнювалася з ним [2]. Сформували основні ідеї калокагатії спочатку Платон, згодом – Сократ.

Платон вважав, що моральний ідеал людини має реалізувати у своєму житті чотири чесноти: мудрість, хоробрість, самовладання і справедливість, перші три з яких відповідали таким частинам людської душі: мудрість – розумна частина, хоробрість – імпульсивна частина, самовладання – чуттєва частина. Людина могла б наблизитися до ідеї добра через істину, покликана споглядати цю ідею. Використовуючи чесноту, людина стає прекрасною. У ньому краса перепліталася з добром, складаючи сутність калокагатії, а гарантом цієї краси, присутньої в людях, у речах і вчинках, була ідея Краси, в якій бере участь все прекрасне [3].

За Сократом, найважливіше в людини є духовна краса, яка полягає у вираженні душі. В основі цієї краси лежить чеснота. Сократ у своїй філософській діяльності прагнув пробудити у своїх учнів прагнення до чесноти, що було визначальним для духовної краси. Чеснота була для нього та послідовників його вчення вищою людською метою, будучи водночас абсолютним добром і запорукою щастя, тому кожен повинен був прагнути до чесноти. Для її досягнення важливо було знати добро, щоб потім реалізувати його. Сократ вірив, що ніхто не буде робити те, що він знав як зло. Цей філософ мав на увазі моральне зло прирівнювалося до нещастя, а добро – до щастя. Моральне зло ранило душу, знищуючи її, і цим злом була, за Сократом, несправедливість, розпушта і невігластво. Говорячи про чесноту, Сократ також ототожнював її зі знанням, пов'язуючи чесноту з мудрістю, пізнанням і пам'яттю. Отже, чесноти, а отже й ідеології калокагатії, як джерелу знання можна було б навчитися [3].

Висновок. Проаналізувавши концепцію калокагатії давньогрецьких філософів, можна зробити висновок, що ідеологія калокагатії зародилася в античній Греції й полягала у гармонійному поєднанні та балансі належної фізичної підготовки, високого рівня інтелекту, а також добрих духовних якостей людини, а ідеалізм вдосконалення тіла лежав в основі здорового способу життя у Стародавній Греції.

1. Шукатка ОВ, Криворучко ІВ, Особливості системи фізичного виховання Стародавньої Греції. В: Старченко ГВ, Дука АП, редактори. Матеріали Всеукр. міждисц. наук.-практ. конф. Наукові та освітні трансформації сучасному світі; 2021 лип. 15; Чернігів. Суми: ТОВ НВП «Росток А.В.Т.»; 2021, с. 386-7.
2. Tomecka M. The Elite of “Kalos Kagathos” in Poland. Athens Journal of Sports. 2018;6(1):29-44.
3. Sprutta J. Idea kalokagatii w starogreckim wychowaniu. Nauczyciel i Szkoła. 2007;3-4:13-20.
4. Roman Jajczyk. Kalokagatia. Przesłanie kultury starożytnej w edukacji XXI wieku na przykładzie wychowania fizycznego [Internet]. DOCplayer [cited 2022 Jun 5]. Available from: <https://docplayer.pl/8076417-Kalokagatia-przeslanie-kultury-starozytnej-w-edukacji-xxi-wieku-na-przykladzie-wychowania-fizycznego.html>.

ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В СТРЕСОГЕННИХ СИТУАЦІЯХ

Курдибаха Оксана

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. Спортивна діяльність, спрямована на досягнення найвищих результатів, в різних видах спорту характеризується неухильним і значним зростанням спортивних показників, істотною витратою учасниками спортивних змагань не тільки фізичної, а й психічної енергії. На думку ряду дослідників, що займаються даною проблематикою, навіть дуже добре фізично і технічно підготовлений спортсмен не може здобути перемогу (до якої він потенційно цілком підготовлений), якщо у нього недостатньо розвинені необхідні для цього психічні якості і психологічні риси особистості [7].

Результати дослідження. Відмінною особливістю спортивної діяльності та сучасного спорту, в порівнянні з багатьма іншими видами діяльності, є те, що спорт - це діяльність, що завжди вимагає подолання тих чи інших труднощів, витримка, терплячість і психологічна витривалість.

Для покращення психологічної стійкості (резилієнтності) спортсменів необхідним компонентом являється вміння індивідуальної і соціальної рефлексії, усвідомлення того, що, зокрема, кожна людина здатна самостійно і ефективно регулювати свої психічні процеси і стани, формувати бажані властивості і якості, цілеспрямовано і продуктивно вибудовувати відносини з оточуючими. Практичне застосування різних психологічних технік дозволяє спортсмену стати особистісно та соціально благополучним, проживаючи життя інтенсивно, наповнено, в позитивному емоційному ключі, розкриваючи свої глибинні потенціали. Їх систематичне застосування є саме тим особистісним і соціальним резервом, активізація якого здатна привести до якісної зміни життя конкретної особистості як в повсякденному житті, так і в професійній діяльності спортсмена: підвищити швидкість і ефективність навчання і тренувального процесу, кардинально поліпшити результати спортивної діяльності. Таким чином, психотехнологічні техніки мають велике майбутнє в спортивній практиці.

В даний час все більшого розвитку отримують різні психологічні прийоми і способи усвідомленої регуляції і саморегуляції психічних процесів і станів, формування властивостей і якостей особистості, вирішення особистісних і соціальних проблем, управління формуванням, які в своїй сукупності мають статус психологічних технологій (психотехнологій). Вихідним пунктом будь-якої психотехнології є певні свідомі дії, хоча точкою докладання цих зусиль може бути і психіка, і тіло. Психотехнології можуть мати різні стратегії використання. Вони можуть бути застосовані лише одного разу (для вирішення гострої проблеми), можуть використовуватися час від часу (в міру виникнення необхідності), а можуть бути актуальним принципом життя, принципом саморозвитку, досягнення цілей при постійному використанні.

Постійне застосування психотехнологічних технік відкриває перспективи якісних зміни життя особистості, що створює основу для постійного особистісного росту і підтримки деякого рівня загального позитивного стану. В рамках інтеграційних технік можуть відпрацьовуватися методи специфічного саморегулювання або формуватися певних якостей особистості, психічних станів. Регулярні заняття обумовлюють вищий адаптований рівень стесостійкості спортсменів.

Формування резилієнтності на тренувальних заняттях здійснюється в процесі, спрямованому на зниженні сприйнятливості психіки спортсменів до небезпечних впливів в екстремальних ситуаціях. При проведенні таких занять тренер повинен виконувати наступні умови:

- виховувати у спортсменів рішучість до сміливих дій;
- систематично ускладнювати умови виконання вправ;
- не проводити змагання на небезпечних спорудах, але заохочувати сміливі та ініціативні дії.

На кожному з етапів професійного спортсменів за допомогою фізичних вправ вирішуються наступні завдання:

- виховання і вдосконалення важливих для професійної діяльності фізичних і психологічних якостей і прикладних навичок;
- створення готовності функціональних систем організму спортсменів до перенесення впливу специфічних факторів зовнішнього середовища і умов;
- підвищення фізіологічних резервів організму за рахунок високої фізичної тренуваності;
- виховання і вдосконалення вольових якостей (сміливості, рішучості, наполегливості, впевненості в своїх силах і ін.);
- вироблення здатності управляти своїм емоційним станом, знімати зайве напруження;
- забезпечення якнайшвидшого відновлення працездатності, зняття психічної напруженості.

В інтересах психологічної підготовки тренер може використовувати практично весь набір фізичних вправ. Але для цього необхідне дотримання певних вимог при проведенні занять:

- ускладнення навчальних завдань, які повинен вирішувати займається при виконанні вже розучені вправ;
- набуття досвіду роботи в стані нервово - психічної напруги в обстановці з елементами виправданого ризику;
- виконання фізичних вправ при впливі факторів, характерних для змагальної діяльності.

Висновок. Отже, формування резилієнтності спортсменів відбувається за допомогою використання різних методологічних прийомів та технік, що використовуються регулярно в практичній діяльності під час тренування, а також використання психологічних технік для відновлення психоемоційного виснаження, зняття емоційної напруги, подолання млявості, втоми, тобто різних емоційних станів, що заважають в професійній діяльності спортсмена (аутогенне тренування, самонавіювання, регулювання дихання). Лише систематичне виховання вольових якостей та використання психологічних технік та прийомів допомагає спортсмену виробити стресостійкість та успішно долати труднощі в професійній діяльності.

1. Бочелюк ВЙ. Психологія спорту: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури; 2007. 224 с.
2. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посібник. Київ: Олімпійська літ.; 2007. 298 с.
3. Курдибаха ОМ. Використання заходів із саморегуляції для корекції психоемоційних станів спортсменів. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку

- суб'єктів спортивної діяльності: монографія. Петровська ТВ, редактор. Київ: Видавець Позднішев; 2021:80-8.
4. Курдибаха ОМ. Психологічна підготовка спортсменів в спортивній діяльності. Науковий журнал з соціології та психології «Габітус». 2020;18(2):72-6.
 5. Курдибаха ОМ. Гендерна соціалізація особистості в спортивній діяльності. В: The 7th International scientific and practical conference “World science: problems, prospects and innovations”; 2021 March 24-26; Toronto. Toronto: Perfect Publishing;2021:430-3.
 6. Петровська ТВ, Толкунова ІВ, Жукова ГВ, Курдибаха ОМ, Булгакова ТМ. Основи вікової та гендерної психології: навч. посібник. Київ: Видавець Позднішев; 2021. 190 с.
 7. Harvey SB, Hatch SL, Exercise and the Prevention of Depression. Results of the HUNT Cohort Study. Am J Psychiatry. 2018;28-36.

РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ У МІСЬКОМУ ПРОСТОРИ

Матвієнко Ірина, Сорокманюк Ілля, Дмитрів Роман
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання»
Національного університету фізичного виховання і спорту України

Актуальність дослідження. Культура активного проведення дозвілля активно розвивається та поширюється країнами світу. Рекреаційні заняття на свіжому повітрі – «outdoor recreation» набувають все більшої популярності [2,5]. Як зазначає О.Андрєєва, 2014 [1], найбільш популярними серед населення видами рекреації на свіжому повітрі є піші прогулянки, відвідування водних об'єктів, продуктивна рекреація. Науковці пояснюють це тим, що такі види рекреації не потребують особливих витрат й інвентарю, є відносно дешевими і при цьому корисні для здоров'я [3]. На думку С. Пангелова [4], саме демократичні види рухової активності які сприятимуть більш активному залученню населення до рухової активності.

Результати дослідження. Дослідження проводились за участю мешканців м. Івано-Франківська, які відвідують зони рекреації, інструкторів з спеціально-організованої рухової активності, спортивних аніматорів та керівників спортивно-оздоровчих центрів м. Івано-Франківська. Загалом, в дослідженні прийняли участь 74 осіб.

В міській зоні рекреації, відпочинку, для населення доступні різноманітні види послуг та розваг. Вид відпочинку, які обирають місцеві жителі, залежить, в першу чергу від сезону. Так, наповнення міських зон відпочинку, а саме – центрального парку відпочинку та міського озера, кардинально змінюється протягом року.

Результати опитування населення та даних літератури ми порівняли з думками експертів стосовно типів, видів рекреації, які обирають мешканці міста. Експерти виділили 8 найбільш типових видів рекреації на теренах міста. Оздоровчі види рекреації, такі як: велопогулянки, оздоровчі ходьба та біг, їзда на самокатах та роликах – експерти поставили на перше місце в рейтингу. На думку експертів, така популярність зумовлена створенням необхідних умов для занять не тільки в зонах рекреації, а наявність безпечної вуличної інфраструктури міста, вело доріжок, парковок.

Друге місце за популярністю належить акварекреації. Акварекреація в місті представлена такими видами як SUP – бордінг (веслування на сапах), йога та стретчинг на сапах набув комплексного характеру, де поєднується ментальний фітнес, веслування, серфінг. Також в зоні міського озера активно культивуються водні прогулянки на катамаранах та човнах, прибережне веслування, кануполо. Висока популярність водних видів рекреації серед респондентів зумовлена тим, що основні зони рекреації розташовані безпосередньо біля міського озера, в теплу пору року ця локація перетворюється на міський пляж з водними розвагами. Так, водним туризмом займаються переважно особи 35-49 років. Це пояснюється

там, що на відміну, наприклад, від пішохідного або лижного туризму, водний – технічно більш складний, як зауважує Н. Єременко [3]. Турист повинен вміти сідати і сходити з судна, правильно веслувати і керувати ним, підходити до берега і відходити від нього.

На третьому місці за популярністю, на думку експертів та результатів опитування – заняття сніжно-льодовими видами рекреації. До цього типу занять ми відносимо катання на ковзанах, санчатах, лижні прогулянки, хокей, сноукайтинг, сноутюбінг. Зимові види рекреації стали популярними в місті, так як у цей період більшість осіб, що активно займались бігом, плаванням в теплу пору року переходять на види рекреації, якими доречно займатись взимку.

Четверте місце в рейтингу рекреаційних трендів – туризм, а саме: прогулянки вихідного дня, екскурсії містом, прогулянки з метою спостереження за птахами, природою, «фотополювання», тощо.

П'яте місце експерти віддали екстремальним видам рекреації – вейкбордінгу, скелелазінню, рафтингу. Все більше охочих спробувати екстремальні розваги, які є доступними в околицях парку та міського озера.

Шосте місце – командні види рекреації: пляжний волейбол, стрітбол, футбол, сітквести.

Сьоме – індивідуальні види рекреації: теніс, бадмінтон, дартс тощо.

Восьме – займають продуктивні види рекреації. В місті, найбільш популярним представником продуктивної рекреації є рибальство, яке функціонує практично увесь рік, незалежно від сезону.

Висновок. Аналізуючи тенденцію розвитку рекреації в м. Івано-Франківську, можна побачити поєднання традиційних видів рекреації, більш знайомих місцям та новітніх, переорієнтація видів спорту на інноваційні види рухової активності. Представники кожного вікового періоду, обирають ті, чи інші види рекреації, враховуючи свої смаки, рівень здоров'я та підготовленості.

1. Андрєєва ОВ. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. Київ: Поліграфсервіс; 2014. 280 с.
2. Дутчак МВ. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015;2:44–52.
3. Єременко Н. Характеристика водних видів спорту як засобів оздоровлення. В: Матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення; 2012 Лют 16-17; Львів. Львів: МОНМСУ, Львівський ДУФК. 2012:216-9.
4. Пангелов С. Особливості використання вільного часу населення України. Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницького держ.пед.ун-т ім. Г. Сковороди: наук.-теор. збірник. 2011;2:367-370.
5. Товт ВА, Маріонда ІІ, Сивохоп ЕМ, Сусла ВЯ. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород: ДВНЗ УжНУ, Говерла; 2015. 88 с.

Науковий керівник:
канд.наук з фіз.вих.і спорту,
викладач Матвієнко І.С.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ РУКОПАШНИМ БОЄМ

Петрик Дмитро

Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький, Україна

Актуальність дослідження. У сучасному світі значно набирає обертів вислів «Я пропагую активний спосіб життя». Рухова активність, здоровий спосіб життя та спорт є одними з ключових понять національної ідеї. Тому не дивно, що з кожним роком підвищується зацікавленість молоді в опануванні різними видами спорту та фізичними вправами загалом. На фоні інших видів спорту рукопашний бій не поступається у своїй популярності та розглядається як один із найефективніших способів покращення власного здоров'я.

Результати дослідження. Аналізуючи дослідження закордонних вчених Т. Baranowski, S. N. Blair, W. H. Morgan, B. Wold, В. М. Заціорський, О. Г. Котков, Є. В. Антипова та вітчизняних науковців, таких як М. Д. Зубалій, М. П. Козленко, А. Г. Сухарев, Д. В. Невенгловський, В. Ф. Новосельський, І. М. Лискун, І. О. Гранатовський можна відмітити, що фізична діяльність людини є одним із найважливіших факторів усієї її життєдіяльності, яка позитивно впливає на формування особистості, розвиток фізичних якостей та зміцнення здоров'я [1]. Рухова активність – це будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад, ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо [2].

Було вирішено провести дослідження, з якою метою люди відвідують заняття з рукопашного бою. Дослідження відбувалося на прикладі спортивного клубу «Октант», що знаходиться в м. Чернігів та спеціалізується на групових та індивідуальних заняттях з рукопашного бою. Секцію можуть відвідувати діти з чотирьох років, а також дорослі без обмежень у віці. Батьки, котрі приводять своїх дітей у віці від 4-6 років на питання, на питання, з якою метою вони вирішили обрати саме дану секцію, відповіли майже однаково: «Моя дитина вдома дуже активна і ми хочемо направити її енергію в позитивне русло». Тренери, що проводять заняття з даною категорією дітей, вибудовують тренування таким чином, щоб всім було цікаво та корисно для здоров'я. До прикладу, завдання мають на меті розвиток координації, роботи в команді (різного роду естафети) та елементів рукопашного бою (стійки, пересування, імітація ударів).

Решта категорія батьків, які віддають своїх дітей у віці від 7 до 12 років хочуть, щоб вони, по-перше, навчилися відстоювати себе, отже не всі можуть стати великими спортсменами в майбутньому, а по-друге, тільки щоб дитину відірвати від мобільних телефонів, комп'ютерів та зміни обставин. Зазвичай з групи такого віку залишається від одного до трьох осіб, які пройшли важкий спортивний шлях та досягли великих спортивних здобутків, перемог та спортивних розрядів.

Саме цікаве трапляється з тими, хто приходить займатися рукопашним боєм після 16 років. Більша частина з них вже не ставлять перед собою великих амбітних цілей досягти спортивного тріумфу. На питання «Для чого ви обрали саме рукопашний бій?» відповіді були різні: «Мій товариш ходить і я вирішив піти за компанію, навчитися прийомам самозахисту (стосується більше дівчат)». Люди, які прийшли у віці після 20 років, ставлять за основну мету поєднувати рухову активність з єдиноборствами. Групу, яку відвідує 90 % осіб, не є спортсменами, взагалі ніколи не займалися професійно спортом та набагато більше отримують задоволення від занять.

Тренер, що проводить тренування, вибудовує план занять на тиждень таким чином, що в понеділок, наприклад, відбувається робота над покращенням фізичного стану організму шляхом колового тренування на різні групи м'язів з різною інтенсивністю, в середу проходить напрацювання в парах різних комбінацій та роботи на груші, а в п'ятницю відбуваються навчальні спаринги за різними завданнями. На запитання «Що вам більше сподобалося на тренуванні?» більшість відповідей була такою: «Я втомився та з користю для свого здоров'я

витратив 1,5 години», а на питання «Чого ви самостійно не можете вести активний спосіб життя?» відповіді були приблизно такими: «Складно (я лінююся) регулярно, три та більше разів на тиждень вести рухову активність». При відвідуванні секції рукопашного бою, по-перше, ти наперед сплатив місячний абонемент, котрий по-своєму мотивує приходити на заняття, по-друге, спрацьовує принцип колективізму (всі виконують вправу, а я не гірший), по-третє, рукопашний бій можна віднести до універсального та всесезонного виду спорту.

Висновок. Отже, відвідування секції з рукопашного бою в СК «Оконт», особливо у віці після 20 років, підвищує рухову активність та фізичну підготовленість людини. Рух здатний замінити всі ліки, але жодні ліки не замінять руху.

1. Ільченко А.І. Сутність і зміст поняття «рухова діяльність» учнів у навчальний позаурочний і позашкільний час. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2009;13:281-8.
2. Рухова активність – здоровий спосіб життя [Інтернет]; [цитовано 2022 Вер 22]. Доступно: <https://mp1.ck.ua/%D1%80%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1-%D0%B6/>.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Строїлова Дар'я

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

Актуальність дослідження. У дослідженні розглянуті основні здоров'язберігаючі технології, що застосовуються у вищій школі. Здоров'язберігаючі освітні технології навчання повинні забезпечити можливість збереження здоров'я студентів за період навчання в університеті, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті.

Результати дослідження. Проблема здорового способу життя людей – одна з «вічно» актуальних для будь-якого суспільства. І це історично закономірно: разом із розвитком та розширенням соціальної діяльності людей постійно зростають вимоги до умов та факторам формування та розвитку особистості студентів І як показує аналіз різних досліджень з цієї проблеми, суспільство завжди «запізнювалося» у частині своєчасного реагування на зміни, які у характері становлення дитинства як життя. Якщо ми навчимо студентів цінувати, берегти та зміцнювати своє здоров'я і будемо особистим прикладом демонструвати здоровий образ життя, то можна сподіватися, що майбутнє покоління буде здоровішим і розвиненішим як особистісно, інтелектуально, духовно, так і фізично.

Однією з основних форм організації навчально - виховного процесу сучасної закладу вищої освіти є лекція. Її зміст може визначити, як позитивні, так і негативні впливи освітнього середовища на здоров'я людей.

Збереження здоров'я має відбуватися без шкоди для вирішення навчальних, виховних та розвиваючих задач лекції. Більш того, валеологізація лекції має сприяти загальному підвищенню ефективності навчання. Включення валеологічного завдання в лекцію вводить обмеження способи досягнення його мети. Саме ж завдання передбачає вибір форм навчання, які не шкодять фізичного, психічного та духовного здоров'я. Якщо турбота про здоров'я є одним із пріоритетів роботи всього педагогічного колективу та відбувається на професійній основі, можна говорити про реалізацію в закладі вищої освіти здоров'язберігаючий педагогіки. Якщо ці питання ігноруються, залишаючись красивими фразами у планах та звітах, якщо не організована цілеспрямована робота із захисту здоров'я учнів та педагогів під час впливу численних негативних факторів навколишнього середовища, то «ефект» може негативно вплинути на всіх суб'єктів освітнього процесу неминучий.

Будь-який викладач, який використовує здоров'язберігаючі технології у своїй роботі, повинен пам'ятати принципи здоров'язберігаючої педагогіки такі як: принцип ненанесення шкоди, принцип пріоритету ефективної турботи про здоров'я студентів, принцип триєдиного ставлення до здоров'я (фізичне, психічне, соціальне), принцип безперервності та наступності програм навчання та використовуваних педагогічних методів та технологій, необхідність актуальності змісту та проведення навчання з урахуванням вікових особливостей студентів, комплексний міждисциплінарний підхід до матеріалу, що вивчається, встановлення пріоритету позитивного впливу (підкріпленнь) над негативними.

Висновки. Особистий досвід показує, що використання здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі дозволяє студентам успішніше адаптуватися в освітньому та соціальному просторі, розкрити свої творчі здібності, а педагогу ефективно проводити профілактику здоров'язбережувальної.

1. Ріпак М, Ріпак І, Сидорко О, Грибовський В. Вплив способу життя студентів вищих навчальних закладів на стан їхнього здоров'я. Молода спортивна Україна. 2012;4:106-19.
2. Ващенко О, Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. Здоров'я та фізична культура. 2006;8:1-6.
3. Гончаренко МС, Лупаренко СЄ. Валеопедагогіка у схемах і таблицях: навч. посібник. Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна; 2013. 275 с.
4. Дичківська ІМ. Інноваційні педагогічні технології: практикум: навч. посібник. Київ: Слово; 2004. 447 с.
5. Єфімова ВМ. Здоров'язбережувальні технології в системі підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін. Науковий вісник Миколаївського держ. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського. 2011;1(33):131-134.
6. Завалевський ЮІ. Теоретико-методичні засади формування вчителя як конкурентоспроможного фахівця в процесі інноваційної діяльності [дисертація]. Харків: Інститут модернізації змісту освіти; 2015. 236 с.
7. Усатова ІА. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації здоров'язбережувальних технологій у спеціальних медичних групах: навч.-метод. посібник. Черкаси: Видавець Чабаненко ЮА; 2014. 128 с.

ДИТИНА-ПЕРЕСЕЛЕНЕЦЬ У СПОРТИВНОМУ КОЛЕКТИВІ: ЯК ВИБУДОВУВАТИ ВЗАЄМОДІЮ І СТВОРИТИ БЕЗПЕЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Терещенко Людмила, Толкунова Інна

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

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

Актуальність дослідження. Реалії сьогодення вимагають від багатьох родин змінити звичні місця проживання і стати внутрішньо переміщеними особами або переселенцями. Внутрішньо переміщені особи (ВПО) – люди (діти), які залишили свої домівки, рятуючись від війни та окупації, але залишились на території своєї країни. ВПО не лише соціальний статус, а й психологічний. Отже вимушені переселенці мають специфічний негативний емоційний досвід, який має враховувати практичний психолог, що працює з ними.

Результати дослідження. Чимало дітей-переселенців мають такі психологічні проблеми:

- Мають підірвані почуття безпеки й стабільності, почуваються незахищеними й безпорадними;
- Проживають одну із стадій горювання через втрату, приміром, через втрату близьких або знайомих, домівки, залишену улюблену іграшку, річ чи домашнього улюбленця;

- Можуть страждати від психосоматичних захворювань;
- Стикаються з психологічними проблемами:
 - стійкою тривогою;
 - страхами, нічними жахіттями;
 - порушенням адаптації;
 - регресом поведінки – повернення до попередніх стадій розвитку;
 - появою поведінкових проявів: розгальмованістю, метушливістю, непосидючістю;
 - неможливістю виразити емоції [1; 2].

Першочерговим завданням практичного психолога в роботі з дітьми-переселенцями є створення у дитячому колективі такого середовища, що допомагатиме відновлювати й підтримувати їх психологічний добробут. Потрібно спрямувати зусилля на те, щоб допомогти дитині пережити негативні емоції, висловити їх – символічно й словесно, - відчутти себе у безпеці.

Якщо в спортивний клуб прийшла нова дитина, яка приїхала з окупованих територій, ось деякі рекомендації яких варто притримуватись.

1. Познайомити з новою дитиною в колективі. Розказати хто вона, звідки приїхала, розказати де вона раніше тренувалася, причини через які вона переїхала. Дитина, за власним бажанням, може і сама розказати де вона виступала, які нагороди отримала на змаганнях. Може розказати, що вона відчувала під час переїзду, які емоції переживала і які емоції переживає зараз під час перебування в новому місці.

2. Також треба розповісти дітям, які теми краще обходити під час розмови з дітьми війни. Насильно не треба їх розпитувати, бо їм може бути важко усвідомити, що трапилося. Треба чекати, поки дитина сама захоче почати розмову на цю тему.

3. Не слід уникати нових дітей. Треба обов'язково підходити, знайомитись, ділитися своїми предметами чи речами. Не боятися пригостити солодощами, чи просто підійти та привітатися. Бо нова дитина в колективі може закритися в собі, і їй буде важко знайти нових друзів. Тому обов'язково треба першими приділяти увагу новим дітям.

4. Розповісти, що тренер буде однаково приділяти увагу, як і місцевим так і новеньким. Бо в першу чергу – ми спортсмени. Тому ми єдина команда, де всі разом досягаємо своїх цілей і стаємо кращими.

5. Можна в кінці обійнятися, і продовжити тренування.

6. Нагадати, хто є поруч з дитиною. Дітям дошкільного і молодшого шкільного віку важливо дати зрозуміти: «Я поруч з тобою. А ще поруч з тобою є...» – перерахувати тих близьких, які піклуються про дитину і до яких вона може звернутися. Показати, що війна – це десь далеко, а тут є твій великий, безпечний, спокійний дорослий [1; 2].

7. Підготуватися до розмови. Бути готовим, що коли в інформаційному просторі тема існує – діти можуть прийти з питаннями. Важливо не відвертатися, не казати «заспокойся», а дати правдиву відповідь відповідно до віку дитини.

8. Ділитися своїми думками. Дітям молодшого шкільного і підліткового віку слід давати відповідь саме на поставлене питання. Можна ділитися своїми думками, почуттями. Але треба бути готовим, що діти можуть мати свою точку зору і хотітимуть поділитися нею. Неодмінно слід давати їм таку можливість.

9. Шукати відповіді разом. Іноді питання, які ставлять підлітки, заганняють у глухий кут. Тоді важливо чесно про це сказати: «Я зараз не знаю відповіді, дай мені трохи часу, і ми повернемося до цієї теми». Або можна сісти разом і пошукати інформацію в інтернеті. Можна поділитися висловлюваннями авторитетних людей. Інформаційне поле – бездонне, а критичне мислення в підлітків ще здебільшого не сформоване [1].

Висновки. Усі діти-переселенці – різні, вони мають різні характери, особливості психіки, очікування від дорослих та досвід. Тренерам потрібно робити те, що їм під силу і входить до посадових обов'язків. Не потрібно намагатися вийти за межі професійної ролі і стати рятівником, бо це може нашкодити. Першочерговим завданням тренера – створення у

спортивному колективі таке середовище, що допомагатиме відновлювати і підтримувати психологічний добробут дітей-переселенців.

1. Як говорити з дітьми про війну [Інтернет]; [цитовано 2022 Вер 15]. Доступно: <https://osvitoria.media/experience/yak-govoryty-z-ditmy-pro-vijnu/>.
2. Діти і війна: поради від кам'янського психолога [Інтернет]; [цитовано 2022 Вер 4]. Доступно: <https://mis.dp.ua/news-ua/dity-i-vijna-porady-vid-kamyanskogo-psyhologa/>.

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ І ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Ткаченко Галина

Рівненський фаховий коледж національного університету біоресурсів і природокористування України, м. Рівне

Питання здоров'я нації, здорового способу життя завжди було актуальним. Особливо це стосується виховання молоді, бо, за висловом Цицерона, основа всієї держави складається з правильного виховання юнацтва.

Терміни “девіація”, “девіантний” походять від лат. Deviation – відхилення. Девіантна поведінка – певні способи поведінки, мислення, діяльності людини, соціальних груп, які не відповідають встановленим у даному суспільстві нормам або визнаним шаблонам і стандартам. Девіантну поведінку розглядають у широкому, й вузькому значеннях. В широкому значенні під девіантною поведінкою розуміється будь які дії, які не відповідають нормам і стереотипам, які існують у суспільстві. При такому підході розглядають позитивну й негативну девіацію.

Позитивна девіація – це таке відхилення поведінки, яке, хоч і приймається як незвичайне, сумнівне або, навіть, як “ненормальне”, але в той же час суспільством не засуджується. Це можуть бути надзвичайні героїчні вчинки, самопожертва, надпрацездатність, надмірна відданість кому-небудь або чому-небудь. Негативна девіація представляє такі відхилення поведінки, які суперечать пануючим в суспільстві соціальним нормам і цінностям і ним засуджуються (шахрайство, тютюнопаління й алкоголізм, наркоманія, злочинність, самогубства та ін.). Всі порушення, які підпадають під категорію протиправних дій, називаються деліквентною поведінкою. Саме цього розуміння ми і притримуємося в даних тезах.

Зупинимося на деяких різновидах девіантної поведінки в підлітковому середовищі.

Злочинність – найбільш небезпечне відхилення від соціальних норм. До злочинів, які скоюють підлітки, відносяться такі, як крадіжки, пограбування, викрадення автотранспорту, вандалізм, нанесення тяжких тілесних ушкоджень і навіть убивства тощо. Так, в 2020 р. в Україні за різні злочини були засуджені 2208 неповнолітніх, 259 з яких позбавили волі [1, с.2].

Пиятика та алкоголізм, на жаль, набувають широкого розповсюдження серед молоді, особливо підлітків. Згідно з даними “Європейського шкільного дослідження вживання алкоголю та наркотиків” біля 80% українських підлітків віком 12 – 16 років уже пробували спиртне. 50% вживали алкоголь, 10% і більше разів, понад 20% - понад 40 разів [2 с.12].

Тютюнопаління та вживання наркотиків. Сьогодні кожна п'ята українська дитина віком 13-15 років курить [3, с.4]. За словами колишньої генеральної прокурорки України Ірини Венекдитової, у 2021 році понад мільйон українців вживали наркотики [4, с.2]. За даними звіту Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), який уклали за результатами опитування, що проводять в Україні раз на чотири роки, 18% відсотків наших підлітків вживають наркотики [5, с.13].

Пиятика та наркоманія тісно пов'язані зі злочинністю. І на те, і на інше, потрібні гроші, тому підлітки починають красти. Окрім того, алкоголь та наркотики провокують агресивну поведінку, що нерідко веде до здійснення правопорушень.

Самогубства. Щороку в Україні відбувається 100 – 150 самогубств підлітків і до 2500 спроб [6, с.11].

Відомо, що здоровий спосіб життя – це поведінка, яка сприяє задоволенню базових потреб і досягненню загального благополуччя, доброго самопочуття, збалансованих стосунків в оточенні, всебічного і гармонійного розвитку особистості. Одним із напрямів сформування здорового способу життя є фізичне виховання, яке являє собою організований процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонічний розвиток форм і функцій організму молодих людей, підготовку до служби ЗСУ.

Проте, фізичне виховання повинне супроводжуватись морально-етичним вихованням, формуванням світогляду особистості. В протилежному разі можемо одержати рецидиви, коли фізично підготовлені люди, спортсмени, стають на шлях злочинів, прикладом цього може бути діяльність злочинних угруповань у 90-ті роки, котрі нерідко освоювали професійні спортсмени. На жаль, майже 75% українців не займаються регулярно будь-якою фізичною активністю [7, с.3]. Однією з причин цього є відсутність доступної, зручної та сучасної інфраструктури, особливо безплатної. На зміну такого стану спрямована загальнонаціональна програма “Здорова Україна”, яка охоплює всі вікові категорії та групи населення, що стартувала в 2021 році. Однією зі складових цієї програми є створення 10 тисяч спортивних майданчиків просто неба по всій країні [7, с.3].

Подолання девіантної поведінки підлітків можливе шляхом формування здорового способу життя, одним з напрямів якого є заняття фізичною культурою і спортом.

1. Пецух Л. Чарка за чаркою. Експрес. 2022;5:10-14.
2. Крейденко В. Щоб тютюнові вітрини не «полювали» на наших дітей. Голос України. 2021;130:3-5.
3. Прокопенко І. Герої серіалу – зломлені підлітки. Газета по-українськи. 2019;96:7- 13.
4. Горбунова О. Активний стиль має стати звичкою на все життя. Голос України. 2021;116:3.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ НА ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТОК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Шишко Богдан

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. 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 спиртним, наркотиками та тютюном. Аналіз вітчизняних наукових досліджень з даної теми спонукав до розгляду проблеми психології залежності від Фармакологічних форм адиктивної поведінки.

Результати дослідження. Питання фармакологічної-залежності розкриваються в рамках проблеми девіантної поведінки:

- початок формування адиктивного процесу завжди відбувається на емоційному рівні, як переживання гострої зміни психічного стану у вигляді піднесеного настрою, почуття радості, екстазу, неймовірного підйому у зв'язку з вживанням певних речовин;
- наступний етап характеризується формуванням певної послідовності звернення до засобів адикції;
- на третьому етапі адиктивна поведінка стає стереотипною, типовою;
- на четвертому – повністю домінуючою;
- на п'ятому – руйнує як психіку, так і біологічні процеси.

Незалежно від виду залежності існують загальні ознаки адиктивної поведінки: стійке прагнення до зміни психофізичного стану; безперервний процес формування і розвитку адикції; циклічність залежної поведінки; закономірне виникнення особистісних змін і соціальної дезадаптації; формування адиктивної установки, тобто сукупності когнітивних, емоційних і поведінкових особливостей, які викликають адиктивне ставлення до життя; надмірно емоційне ставлення до об'єкта залежності; перетворення об'єкта адикції в ціль існування; заперечення залежності та її тяжкості. Разом з тим є такі критерії, що визначають залежність: пріоритетність, зміна настрою, толерантність, симптоми розриву, конфлікт і рецидив.

Дослідники різних галузей наукових знань вважають, що адиктивна поведінка виникає як результат складної взаємодії спадкових, біохімічних, соціальних та індивідуально-психологічних факторів.

Серед таких можна відокремити: зовнішні умови фізичного середовища; зовнішні соціальні умови; внутрішні спадково-біологічні, психофізіологічні та індивідуально-типологічні передумови; внутрішньо особистісні причини і механізми залежної поведінки. Аналіз наукової літератури з теми дослідження показав, що проблема психології залежності включає ряд нерозкритих питань. Зокрема, недостатньо уваги приділено вивченню особистості залежних. Вивчення структури особистості адиктивних, урахування їх характерологічних особливостей сприятиме прогнозуванню ризику виникнення адиктивної поведінки, а також розробці більш точних і ефективних профілактичних та корекційних заходів.

За результатами тестування на визначення нікотинової залежності, було виявлено:

- 44% респондентів мають слабку чи помірно виражену нікотинову залежність;
- 31% - помічена сильно виражена нікотинова залежність;
- лише у 25% опитаних нікотинова залежність не виявлена.

Висновки. Надмірне використання психоактивних речовин відштовхує спортивну молодь від світу реального, сприяє порушенню спортивний режим, призводить до постійно високого рівня тривожності, емоційної відчуженості, труднощів із концентрацією уваги.

Необхідно зуміти сформуванню той необхідний баланс, який дозволить кожній людині реалізувати себе як різносторонню особистість у всьому ансамблі людських взаємин без шкоди для здоров'я.

1. Воронова ВІ, Толкунова ІВ, Гринь ОР. Психологія здоров'я та здорового способу життя: навч.-метод. посібник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська літ., 2015. 139 с.
2. Коцан ІЯ, Ложкін ГВ, Мушкевич МІ. Психологія здоров'я людини. Коцан ІЯ, редактор. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки; 2011. 430 с.
3. Максимова НЮ. Психологія адиктивної поведінки: навч.посібник. Київ: Видавець ВПЦ «Київський університет»; 2002. 308 с.
4. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр ІІ, Голець ОВ. Психологія здоров'я людини: навч. посібник. Толкунова ІВ, редактор. Київ: Талком; 2019. 156 с.
5. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр ІІ та ін. Психологія здоров'я людини: навч.-метод. посібник. Толкунова ІВ, редактор. Київ: Талком; 2021. 243 с.

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

НАШІ АВТОРИ

1.	Адєєва Ольга Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Одеський національний університет імені І.І. Мечникова. Контактна інформація: вулиця Дворянська, 2, м. Одеса, 65000, Україна.
2.	Арнаутова Лілія Володимирівна – аспірантка IV курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
3.	Бабаліч Вікторія Анатоліївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту, Центральнукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка. Контактна інформація вул. Шевченко, 1, м. Кропивницький, 25006., Україна.
4.	Бережна Аліна В'ячеславівна – аспірантка III курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
5.	Болотіна Альона Сергіївна – студентка IV курсу кафедри фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
6.	Булгакова Тетяна Михайлівна – 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.
7.	Васютяк Даяна Юріївна – 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.
8.	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. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
9.	Гак Антон Олександрович – студент IV курсу кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
10.	Галатюк Михайло Юрійович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, освітнього менеджменту та соціальної роботи, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: вул. Пластова. 28, м.Рівне, 33028, Україна.
11.	Ганага Ольга Юріївна – аспірантка II курсу, викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
12.	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.
13.	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.
14.	Данько Тарас Григорович – кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри фізичного виховання, Національна академія Служби безпеки України. Контактна інформація: вул.М. Максимовича, 22, Київ, 03066, Україна
15.	Демчук Тарас Русланович – студент IV курсу кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: вул. Пластова. 28, м.Рівне, 33028, Україна.

16.	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.
17.	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.
18.	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.
19.	Завгородня Олена Василівна – доктор психологічних наук, головний науковий співробітник лабораторії методології і теорії спорту, Інститут психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
20.	Закорко Аріна Іванівна – студентка II курсу кафедри водних видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
21.	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.
22.	Іванчик Руслан Сергійович – студент II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
23.	Качарова Єлизавета Віталіївна – студентка II курсу кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
24.	Ковальова Наталія Владиславівна – студентка II курсу магістратури кафедри фізичної терапії, Харківська державна академія фізичної культури. Контактна інформація: вул. Клочківська, 99, м. Харків-150, 61058, Україна.
25.	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.
26.	Когут Ірина Олександрівна – доктор наук з фізичного виховання та спорту, кафедри професійного, олімпійського та адаптивного спорту, директор НДІ, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
27.	Константиновська Наталія Олександрівна – викладач кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
28.	Копил Олександр Миколайович – викладач кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
29.	Коробейніков Георгій Валерійович – доктор біологічних наук, професор кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
30.	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.

31.	Коробейнікова Іванна Георгіївна – аспірантка III курсу лабораторії психофізіології, Інститут психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
32.	Коханевич Анатолій Іванович – аспірант II курсу кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
33.	Криворучко Ілля Валерійович – студент III курсу кафедри фізики твердого тіла, Львівський національний університет імені Івана Франка. Контактна інформація: вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
34.	Крикун Олена Андріївна – аспірантка II курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
35.	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.
36.	Куц Олена Олексіївна – викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
37.	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.
38.	Левчук Олександр Петрович – студент II курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
39.	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
40.	Лу Шань – 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.
41.	Луданов Данило Романович – студент III курсу аерокосмічного факультету, Національний авіаційний університет. Контактна інформація: проспект Любомира Гузара, 1, м. Київ, 103680, Україна.
42.	Луданов Кирило Віталійович – аспірант IV курсу кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
43.	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.
44.	Марченко Галина Євгенівна – 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.
45.	Матвієнко Ірина Сергіївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач циклової комісії теорії і методики фізичного виховання Івано-Франківського коледжу фізичного виховання НУФВСУ, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

46.	Митько Артур Олександрович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
47.	Моргсліп Дмитро Олександрович – аспірант III курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
48.	Моспан Марина Олександрівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
49.	Нагорна Вікторія Олегівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
50.	Назаренко Людмила Ігорівна – викладач кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
51.	Онкієнко Марія Володимирівна – 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
52.	Павленко Інна Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. Контактна інформація: вулиця Роменська, 87, м. Суми, Сумська область, 40013, Україна.
53.	Перепелиця Анна Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
54.	Петренко Геннадій Валентинович – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
55.	Петрик Дмитро Петрович – старший викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Контактна інформація: вул. Шевченка, 46, м. Хмельницький, 29000, Україна.
56.	Петровська Тетяна Валентинівна – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
57.	Петруньок Дарина Ігорівна – 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
58.	Пимоненко Марія Миколаївна – аспірантка III курсу кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
59.	Писаревський Євгеній Юлійович – студент II курсу кафедри спеціальної фізичної підготовки, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. Контактна інформація: просп. Гагаріна, 26, м. Дніпро, 49005, Україна.

60.	Прокопенко Анастасія Олександрівна – аспірантка IV курсу, викладач кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
61.	Raab Markus – професор психології Інституту психології, Німецький спортивний університет Кельна. Контактна інформація: Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln, Deutschland.
62.	Рибалка Валентин Васильович – доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти, відділ психології праці, Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи НАПН України, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Контактна інформація: вул. М. Берлінського, 9, м. Київ, 04060, Україна.
63.	Ролінська Анастасія Сергіївна – 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
64.	Сиськова Марія Миколаївна – студентка II курсу магістратури кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
65.	Сікорська Лілія Володимирівна – аспірантка I курсу кафедри теорії і методики спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Контактна інформація: вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна
66.	Скачедуб Наталія Миколаївна – старший викладач кафедри теорії та методики спорту, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Контактна інформація: вул.Роменська, 87, м. Суми, 40013, Україна.
67.	Смоляр Ірина 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.
68.	Сорокманюк Ілля Михайлович – студент II курсу магістратури кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
69.	Староста Володимир Іванович – доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи, Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет». Контактна інформація: Пл.Народна, 3, м. Ужгород, Закарпатська область, 88000, Україна.
70.	Степура Євгеній Вікторович – кандидат психологічних наук, науковий співробітник лабораторії методології і теорії психології, Інститут психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
71.	Стрельников Віктор Юрійович – доктор педагогічних наук, професор кафедри філософії і економіки освіти, Полтавська академія неперервної освіти імені М. В. Остроградського. Контактна інформація: вул. Соборності, 64-ж, Полтава, 36029, Україна.
72.	Строїлова Дар'я Володимирівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри медик-біологічних основ спорту та фізичної культури, Харківська державна академія фізичної культури. Контактна інформація: вулиця Клочківська, 99, Харків, Харківська область, 61058, Україна.
73.	Сюй Лі – аспірантка III курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.

74.	Терещенко Алла Олегівна – студентка III курсу медичного факультету, Вінницький національний медичний університет ім.М.І.Пирогова. <i>Контактна інформація:</i> ул. Пирогова, 56, м. Вінниця, 21018, Україна.
75.	Терещенко Людмила Анатоліївна – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О. Синуці, Інститут психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
76.	Ткаченко Галина Іванівна – кандидат політичних наук, викладач циклової комісії юридично-соціальних дисциплін, Рівненський фаховий коледж національного університету біоресурсів і природокористування України. <i>Контактна інформація:</i> м. Рівне, вул. Коперника, 44, 33001, Україна.
77.	Ткаченко Марина Іванівна – викладач кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
78.	Толкунова Інна Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
79.	Федорчук Світлана Володимирівна – старший науковий співробітник НДІ, кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
80.	Фольварочний Ігор Васильович – доктор педагогічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
81.	Фотієва Вікторія Валеріївна – 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
82.	Фурсова Аміна Олексіївна – студентка V курсу кафедри спеціальної фізичної підготовки, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. <i>Контактна інформація:</i> просп. Гагаріна, 26, м. Дніпро, 49000, Україна.
83.	Шишко Богдан Романович – студент 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
84.	Шукатка Оксана Василівна – кандидат педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання та спорту, Львівський національний університет імені Івана Франка. <i>Контактна інформація:</i> вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна.
85.	Шостак Ольга Юріївна – студент 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
86.	Штифурак Володимир Сергійович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. <i>Контактна інформація:</i> вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна
87.	Шутова Світлана Євгенівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна



Kyiv 2022