

Національний університет  
фізичного виховання і спорту України



# ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ

XVIII Міжнародної студентської  
наукової конференції  
«Спорт та сучасне суспільство»

Київ 2025

УДК: 796:316.3(063)

Спорт та сучасне суспільство: Збірник тез доповідей XVIII Міжнародної студентської наукової конференції, 28 березня 2025 року [Електронний ресурс]. – К., 2025. – 96 с.

У збірнику представлені тези з питань: актуальні проблем підготовки спортсменів, соціальні, правові та організаційно-управлінські аспекти розвитку сучасного спорту, новітні тренди оздоровчо-рекреаційної рухової активності та фізичного виховання різних груп населення..

Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, здобувачів ступенів бакалавра та магістра, тренерів, спортсменів, викладачів, науково-педагогічних працівників, студентів.

***Редакційна колегія:***

Байрачний О. В., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Безмилов М. М., д-р. фіз.виховання і спорту, доц.

Бобровник В. І., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.

Борисова О. В., д-р. фіз.виховання і спорту, проф.

Булгакова Т. М., канд. пед. наук, доц.

Гончаренко Є. В., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Гринь О. Р., канд. пед. наук, проф.

Дудорова Л. Ю., д-р. пед. наук, проф.

Кропивницька Т. А., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Маринич В.Л., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Пальчук М. Б., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Петренко Г. В., канд. пед. наук, доц.

Приймак М.М., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Прокопенко А. О., д-р. філософ. ФКС

Русанова О. М., д-р. фіз.виховання і спорту, доц.

Салямін Ю. М., канд. пед. наук, доц.

Сергієнко К. М., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Усиченко В. В., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Футорний С. М., канд. мед. наук, д-р. фіз.виховання і спорту, проф.

Шутова С. Є., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Яковенко О.О., канд. фіз.виховання і спорту, доц.

Тези пройшли перевірку з використанням сервісу пошуку плагіату StrikePlagiarism.

Рекомендовано Вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України, протокол № 13 від 24.04.2025 р.

**ЗМІСТ****РОЗДІЛІ****АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

<b>БЛОНДИК М., БАЛАН Б. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КРИТЕРІЙ РАЦІОНАЛЬНОГО ВИКОНАННЯ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ФУТБОЛІСТІВ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ ДО ПРОФЕСІЙНИХ КОМАНД</b>	<b>8</b>
<b>ВНАРОВСЬКИЙ В., ШИРОКОСТУП В. НОВІТНІ ПІДХОДИ ДО ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БАЛАНСІ МІЖ НАВАНТАЖЕННЯМ І ВІДНОВЛЕННЯМ</b>	<b>10</b>
<b>ГОЛУБ М., ШУТОВА С., КОПИЛ О. ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ СПОРТІ</b>	<b>12</b>
<b>ДАДІВЕРЕН Є., БАБЕНКО Д. ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФУТБОЛЬНОМУ ТРЕНУВАННІ</b>	<b>14</b>
<b>КУШНЕРЧУК С., ПРОКОПЕНКО А., КОНСТАНТИНОВСЬКА Н. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ТЕНІСІСТІВ ГРУП СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ</b>	<b>16</b>
<b>МАРШИНА Р., МАКСИМОВА Ю. ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТОК ВІКОМ 8-9 РОКІВ</b>	<b>18</b>
<b>МЕЩЕРІНА Д., СМІРНОВА З. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ</b>	<b>20</b>
<b>МИХАЙЛЮК Д., МИТЬКО А., НАГОРНА В. АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ГРАВЦІВ ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ</b>	<b>22</b>
<b>НАПОЛЬСЬКИЙ В., КОНОВАЛ Ю. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВЕЛОСИПЕДНОМУ СПОРТІ НА ТРЕКУ</b>	<b>24</b>
<b>НЕДІЛЯ Д, ПУНДА К., ШУТОВА С. АНАЛІЗ РІВНЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ</b>	<b>25</b>
<b>ПЛЯМКА В., ХУРТИК Д. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ 14-15 РОКІВ В ГІРСЬКОЛИЖНОМУ СПОРТІ</b>	<b>27</b>
<b>САВЧЕНКО Д., СЕРЕБРЯКОВ О. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ РЕГБІСТІВ У ДЮСШ</b>	<b>29</b>

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ТЕНІСІСТІВ ГРУП СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

Кушнерчук С. О., Прокопенко А. О., Константиновська Н.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку тенісу психологічна підготовка виступає визначальним чинником у формуванні успішної особистості тенісистів, сприяючи підвищенню їх фізичної, технічної й тактичної майстерності [2]. В умовах напруженої змагальної діяльності тенісистам необхідно демонструвати широкий спектр психологічних якостей та особистісних властивостей, рівень розвитку яких під впливом інших складових підготовки, має забезпечувати розвиток рухового потенціалу та сприяти досягненню високих результатів під час змагань [1].

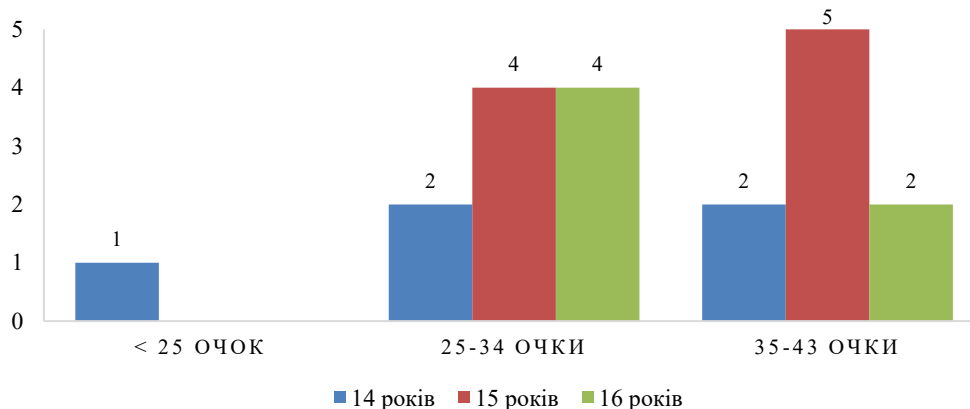
Проблематика психологічної підготовки тенісистів на різних етапах спортивного вдосконалення залишається предметом досліджень протягом багатьох років [1, 2, 4, 5]. Відомо, що емоційне збудження під час змагальної діяльності може виснажити нервову систему спортсмена, дезорганізувати його діяльність. Тому, дослідження здатності долати хвилювання тенісистами на етапі спеціалізованої базової підготовки дозволить оптимізувати психологічну підготовку та підвищити спортивну майстерність юних спортсменів.

**Мета дослідження** – визначення рівня хвилювання тенісистів 14-16 років та способів зменшення психічної напруги до змагальної діяльності в групах спеціалізованої підготовки.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, даних мережі інтернет, метод психодіагностики - тест «Самооцінка рівня хвилювання тенісиста» (М. Crespo, 2006 [5]), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В процесі дослідження нами було проведено анкетування «Самооцінка рівня хвилювання тенісиста» (М. Crespo, 2006 [5]) для визначення здатності тенісистів до використання технік управління стресом в процесі змагальної діяльності.

В дослідженні взяли участь 20 тенісистів 14-16 років в змагальному періоді. Отримані дані дали змогу визначити, що 50 % (n = 10) тенісистів задовільно користуються стратегіями управління стресом для зниження рівня стурбованості про що свідчать результати в діапазоні 25-34 очків (рис. 1).



**Рисунок 1** – Результати анкетування «Самооцінка рівня хвилювання тенісиста» (n = 20)

В свою чергу 45 % (n = 9) тенісистів набрали 35-43 очок в ході анкетування, що характеризує їх успішне використання технік управління стресом, що допомагає знизити напругу, негативні емоції та тиск перед, під час та після матчу (рис. 1). В той же час, 5 % (n = 1) тенісистів мають результат < 25 очок, що свідчить про не володіння техніками управління стресом для зниження тиску та тривожності, щоб оптимально контролювати рівень збудженості в процесі змагальної діяльності.

Також, зауважимо, про відсутність тенісистів 14-16 років з результатами 44-50 очок, які можуть ефективно управляти стресом, що підкреслює необхідність вдосконалювати навички в групах спеціалізованої підготовки для отримання оптимального контролю знервованості перед, під час та після матчу.

В сучасній літературі зазначено декілька способів зменшення психічної напруги спортсменів: виконання в певному ритмі дихальних актів, розслаблення скелетних м'язів, зміни направленості свідомості, моторна розрядка, моделювання змагальних умов, тощо [1, 2, 5].

На думку О. Є. Ганта [2], психологічна підготовка є невід'ємною складовою управління тренувальним процесом тенісистів і входить до комплексу заходів, спрямованих на її забезпечення. Науковець підкреслює, що даний вид підготовки спрямований на розвиток і вдосконалення ключових психічних аспектів, які відповідають вимогам як тренувальної, так і змагальної діяльності в тенісі та формування необхідних психологічних якостей, вмінь та навичок, а також досягнення їх стійкості для ефективного вирішення поставлених завдань в ході змагань.

Н. А. Олійник, С. М. Войтенко в своєму дослідженні наголошують на важливості формування вмінь психорегуляції, використовуючи базові та індивідуально-спеціалізовані засоби її навчання в групах спеціалізованої підготовки. Формування навичок психічної саморегуляції, на думку авторів, дозволить тенісисту застосовувати методики досягнення оптимального психічного стану та реалізовувати накопичений потенціал під час змагань, а також сприятиме відновленню психічної працездатності та підвищенню стійкості до стресових впливів [3].

Окрім цього, в групах спеціалізованої підготовки великого значення набуває опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, вдосконалення методики саморегуляції психічних станів та підбір індивідуальних комплексів налагоджувальних і мобілізаційних заходів, що включають передзмагальні та змагальні ритуали [4].

**Висновки.** Результати проведеного дослідження підкреслюють важливість вдосконалення навичок управління стресом в процесі змагальної діяльності у тенісистів груп спеціалізованої підготовки. Теоретичний аналіз та узагальнення даних сучасної науково-методичної літератури дозволив визначити основні способи зменшення психічної напруги спортсменів які слід застосовувати для формування психологічної стійкості до змагальної діяльності у юних тенісистів.

#### **Список використаних джерел.**

1. Височіна Н. Л., Макуц Т. Б. Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 19(8). С. 17-23. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0803>
2. Гант О. Є. Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. № 5(1). С. 49–55. URL: <http://surl.li/oigcj>
3. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ; 2020. 240 с.
4. Прокопенко А., Копил О., Назаренко Л. Особливості психологічного забезпечення підготовки тенісистів 14-16 років. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності*: мат. V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 28 жовт. 2022 р. / НУФВСУ. Київ, 2022. С. 44–45. URL: [https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_v\\_vseukrayinskoyi\\_naukovoyi\\_elektronnoyi\\_konferenciyi.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_v_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi.pdf)
5. Crespo M., Reid M., Quinn A. *Tennis Psychology*. ITF; 2006. 242 p.