

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15  
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”

ВИПУСК 3 (97) 18

Київ

Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова  
2018

УДК 0.51  
ББК 95  
Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15>

Збірник входить до переліку наукових видань, затверджених постановами ВАК України, у яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

“Педагогічні науки” – фахове видання, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016

“Фізичне виховання і спорт” – фахове видання, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05.2015 р.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

**НАУКОВИЙ ЧАСОПИС** Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. **Серія № 15. “НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ / ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ”** зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Випуск 3 (97)18. – с. 127

У статтях розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи в галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, психологічні і соціальні аспекти, нові технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

#### Редакційна рада:

<b>Андрущенко В.П.</b>	доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П. Драгоманова; (гол. Ред. ради);
<b>Андрусишин Б.І.</b>	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Бех В.П.</b>	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Биковська О.В.</b>	доктор пед. наук, професор (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Бондар Вол. І.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Бондар Віт. І.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Дробот І.І.</b>	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Жалдак М.І.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Мацько Л.І.</b>	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Падалка О.С.</b>	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Синьов В.М.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова;
<b>Шут М.І.</b>	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П. Драгоманова.

**Відповідальний редактор О. В. Тимошенко**

#### Редакційна колегія:

<b>Ареф'єв В.Г.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Архипов О.А.</b>	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Волков В.Л.</b>	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Дубогай О.Д.</b>	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Медведева І.М.</b>	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Приймаков О.О.</b>	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Сущенко Л.П.</b>	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Тимошенко О.В.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Ткачук В.Г.</b>	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Іванова Л.І.</b>	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Хорошуха М.Ф.</b>	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
<b>Камаєв О.І.</b>	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК
<b>Цьось А.В.</b>	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українки
<b>Шкрібтій Ю.М.</b>	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
<b>Грибан Г.П.</b>	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, Житомирський державний університет імені І. Франка
<b>Путров С.Ю.</b>	доктор філософських наук, доцент, НПУ імені М.П. Драгоманова
<b>Агребі Брахім</b>	доктор філософії, професор, Інститут спорту та фізичної культури, Туніс
<b>Бельский І.В.</b>	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінськ, Білорусія
<b>Дадело Станіслав</b>	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва
<b>Ейдер Ежи</b>	доктор хаблітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
<b>Ягелло Владислав</b>	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Академії ФВіС, Гданськ, Польща

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

## ЗМІСТ 3 (97) 2018

1.	<i>Без'язичний Б. І., Худякова В. Б., Сірий О. В., Гіль Ю. Б.</i> АНАЛІЗ СТАНУ СИСТЕМИ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЇЇ ФУНКЦІОНУВАННЯ.....	4
2.	<i>Богуславська В. Ю.</i> СТАВЛЕННЯ ВИКЛАДАЧІВ ВНЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	8
3.	<i>Бугайов Є. В., Джим В. Ю.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВАЖКОАТЛЕТІВ 11-12 РОКІВ ПРОТЯГОМ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ З ВИКОРИСТАННЯМ РІЗНИХ МЕТОДІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	11
4.	<i>Бурдаєв К. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВЕРТИКАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ ТІЛА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ВАДАМИ СЛУХУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	15
5.	<i>Випасняк І. П., Лещак О. М., Шанковський А. З.</i> ОСОБЛИВОСТІ КОМПОНЕНТІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ТИПУ ТІЛОБУДОВИ.....	19
6.	<i>Гнатчук Я. І.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ РІЗНИХ МЕТОДИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПІВРІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	23
7.	<i>Джим Є. С., Болтенкова О. М.</i> ЗАЛЕЖНІСТЬ КОРЕЛЯЦІЙНОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ АНТРОПОМЕТРИЧНИМИ ПОКАЗНИКАМИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОДІБЛДЕНГОМ І РІВНЕМ ЇХ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ З УРАХУВАННЯМ БЮЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ.....	31
8.	<i>Житницький А. О.</i> ЗАНЯТТЯ ПАУЕРЛІФТИНГОМ ПІДЛІТКІВ 15-18 РОКІВ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	37
9.	<i>Захарова І. Ю.</i> СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	41
10.	<i>Зеніна І. В., Гаєрилова Н. М.</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ.....	45
11.	<i>Іваненко Г. О.</i> ФОРМИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	47
12.	<i>Іванишин Ю. І., Ковальчук Л. В., Іванишин І. М.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ПІДЛІТКІВ 13–14 РОКІВ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ.....	50
13.	<i>Куценко В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ ПАЦИЕНТОВ С СИНДРОМОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ.....	54
14.	<i>Лаврентьєв О. М.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНАХ УКРАЇНИ..	57
15.	<i>Ляшенко В. М., Іванько В. В., Морозова С. М.</i> САМООЦІНКА ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	61
16.	<i>Ляшенко В. М., Портна І. Л., Гаєрилова Н. Г.</i> ПРОВІДНІ МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ СТАТІ.....	65
17.	<i>Моисеєнко Е. К., Горчанюк Ю. А., Харченко Е. С.</i> ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕНСОРНЫХ СИСТЕМ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ПОД ВЛИЯНИЕМ ВЕСТИБУЛЯРНЫХ НАГРУЗОК.....	68
18.	<i>Палатний А.</i> НОРМАТИВНІ ОСНОВИ ДІЯЛЬНОСТІ ФЕДЕРАЦІЇ БОКСУ УКРАЇНИ.....	72
19.	<i>Пасічник В. М., Згоба В. Л., Пасічник В. Р.</i> АНАЛІЗ ПСИХІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.....	77
20.	<i>Петровська Т., Арнаутова Л.</i> ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СПОРТСМЕНАМИ ЗА ДОПОМОГОЮ КОПІНГ–СТРАТЕГІЙ.....	81
21.	<i>Пруднікова М. С.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІН ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ВЕЛОСИПЕДИСТОК 14 ТА 15 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	86
22.	<i>Ріпак М., Ріпак І.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ДОБОВОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК.....	90
23.	<i>Рожков В. Ю., Коломєйцева О. М., Жуков В. О.</i> РУХОВІ ЗАВДАННЯ ЯК СПЕЦИФІЧНА МЕТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	94
24.	<i>Рожков В. Ю., Коломєйцева О. М., Жуков В. О.</i> ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАЙНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	99
25.	<i>Розторгуй М. С.</i> ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ВИДІВ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ПРОТЯГОМ ДРУГОГО ПЕРІОДУ.....	102
26.	<i>Сироватко З. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШВИДКОСТІ У ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	106
27.	<i>Степанюк С. І., Малащенко Л. О., Юськів К. В., Юськів С. М.</i> ЗДОБУТКИ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ХЕРСОНЩИНИ НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ.....	108
28.	<i>Сушко Р. О.</i> ЕКСПЕРТНА ОЦІНКА ПРОБЛЕМНИХ ПИТАНЬ ПІДГОТОВКИ І ШЛЯХІВ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР В УМОВАХ ДІЇ ГЛОБАЛЬНИХ ЧИННИКІВ.....	111
29.	<i>Хотенцева Е. В.</i> ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	116
30.	<i>Хрипач А. Г., Король О. С., Гулей К. С., Стецяк О. Є.</i> ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВНЗ В АСПЕКТІ ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ.....	120
31.	<i>Шпичка Т. О., Степанюк В. В.</i> ФУТБОЛ ЯК ІГРОВИЙ ВИД КУЛЬТУРНОЇ ПРАКТИКИ .....	123

1. Каташинских, В. С. Методы сбора социальной информации : учеб. пособие / В. С. Каташинских ; [науч. ред. Ю. Р. Вишневецкий] ; М-во об-разования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 124 с.
2. Кузава, І. Б. Теоретичні та методичні засади інклюзивної освіти дошкільників, які потребують корекції психофізичного розвитку : автореферат дис. ... докт. пед. наук : 13.00.03. Київ, 2015. 40 с.
3. Неділько П.В. Здоров'я та розвиток дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку / П.В. Неділько, С.А. Руденко // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2013. – № 3 (10). – С. 60–63.
4. Пасічник В. Специфічні принципи фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах інклюзивної освіти / В. Пасічник // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2017. – Вип. 4. – С. 203–208.
5. Пасічник В. Функціональний стан серцево-судинної системи дітей дошкільного віку з відхиленнями у психофізичному розвитку / В. Пасічник // Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.] / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ, 2017. – Вип. 12 (94) 17. – С. 72–75.
6. Пасічник В.М. Проблеми реалізації інклюзивного фізичного виховання дітей дошкільного віку // В.М. Пасічник, В.Р. Пасічник // Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції. Харків: ХДАФК, 2017. – С. 80–83.
7. Проценко О.В. Розвиток здібностей та обдарувань у дошкільників / О.В. Проценко. – К. :Шк. світ, 2011. – 128 с.
8. Halamanzhuk L. L., Yedynak H. A., L., Balatska L. A., Kubai H. V. Dynamika pokaznykiv fizychnoho stanu ditei u period 3–6 rokiv [Dynamics of indicators of physical condition of children in the period of 3-6 years] // Molodyi vchenyi. 2017. №3 (43). S. 143–145. (in Ukrainian)
9. Panhelova, N. YE. (2014), "Theoretical and methodological principles of forming a harmoniously developed personality of a child of preschool age in the process of physical education", Thesis abstract for Doct. Sc. (Physical Education and Sport), 24.00.02, Kyiv, Ukraine.
10. Pasichnyk, V. M, Pityn M. P. & Voloshyn O. O. (2017), "Structure of the morbidity of children of preschool age (for example, Lviv and Lviv oblast)", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova, Vol. 5 K (86) 17, pp. 245–249.
11. Shchorichna dopovid pro stan zdorov'ia naseleння, sanitarno-epidymichnu sytuatsiiu ta rezultaty dialnosti systemy okhorony zdorov'ia Ukrainy. 2015 rik [Annual report on the state of health of the population, sanitary and epidemiological situation and results of the health care system of Ukraine. 2015 year] / za red. Shafranskoho V.V.; MOZ Ukrainy. Kyiv, 2016. 452 s.
12. Viktoria Pasichnyk Effectiveness of integral-developmental balls use in complex development of physical and mental abilities of senior preschool age children / Viktoria Pasichnyk, Valeryi Melnyk, Levkiv Volodymyr, Kovtsyn Vasyi // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 4. – P. 775 – 780.
13. Wilczkowski E. Wychowanil firyczne dzieci w wieku przedszkolnym / E. Wilczkowski. – Piotrkow Trybunalski, 2012. – 286 p.
14. Yefimenko, N. N. (2015), Pedagogicheskaya diagnostika fizicheskogo razvitiya i zdorov'ya detey v norme i pri patalogii [Pedagogical diagnostics of physical development and children's health in norm and in pathology], Ivan Fedorov, Tomsk, Russia.

**Петровська Т., Арнаутова Л.**

**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

#### **ТЕОРЕТИКО - МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СПОРТСМЕНАМИ ЗА ДОПОМОГОЮ КОПІНГ–СТРАТЕГІЙ**

*Актуальність. Спортивна діяльність є галуззю життєдіяльності, яка висуває підвищені вимоги щодо фізіологічних та психологічних якостей спортсменів. Для збереження мотивації та досягнення цілей спортивної діяльності кваліфіковані спортсмени об'єктивно змушені долати широкий спектр стрес-факторів внутрішнього і зовнішнього характеру, що актуалізує науковий інтерес до механізмів, способів та технік, які сприяють розвитку стресостійкості у поєднанні з високими результатами. Мета. Аналіз наукових підходів щодо формування поведінки подолання та її впливу на змагальну діяльність спортсмена. Результати. За результатами теоретико-аналітичних досліджень проаналізовано поняття стрес, стресостійкість та копінг-стратегія, описана специфіка цих понять в контексті спортивної діяльності. Висвітлено механізм формування індивідуальних копінг-стратегій та їхні різновиди. Виявлено особливості адаптивних та дезадаптивних типів копінг-стратегій. Окреслено взаємозв'язок між особистісними психологічними ресурсами кваліфікованих спортсменів та копінг-стратегіями, які реалізуються для подолання стресу. Висновки. На основі аналізу теоретичних підходів до вивчення стресостійкості розроблено авторський підхід до її визначення. Визначені аспекти стратегій подолання стресу можуть бути застосовані для розробки теоретичної моделі формування індивідуальних копінг-стратегій.*

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість, копінг-стратегія, індивідуальна копінг-стратегія.

**Татьяна Петровская, Лилия Арнаутова. Теоретико-методологические основы изучения проблемы преодоления стресса спортсменами при помощи копинг-стратегий. Актуальность. Спортивная деятельность предъявляет повышенные требования к физиологическим и психологическим качествам спортсменов. Для сохранения мотивации и достижения целей в спортивной деятельности квалифицированные спортсмены вынуждены**

преодолевать широкий спектр стресс-факторов внутреннего и внешнего характера, что и актуализирует научный интерес к механизмам, способам и техникам, которые способствуют развитию стрессоустойчивости в сочетании с высокими результатами. Цель. Анализ существующих научных подходов к формированию поведения преодоления и его влияния на соревновательную деятельность спортсмена. Результаты. На основе анализа существующих теоретико-аналитических исследований описаны понятия стресс, стрессоустойчивость и копинг-стратегия, специфика этих понятий в контексте спортивной деятельности. Проанализирован механизм формирования индивидуальных копинг-стратегий и их разновидности. Выявлены особенности адаптивных и дезадаптивных типов копинг-стратегий. Определена взаимосвязь между личностными психологическими ресурсами квалифицированных спортсменов и копинг-стратегиями, которые реализуются для преодоления стресса. Выводы. На основе анализа теоретических подходов к изучению стрессоустойчивости разработан авторский подход к ее определению. Определены аспекты стратегий преодоления стресса, которые можно применить для разработки теоретической модели формирования индивидуальных копинг-стратегий.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, копинг-стратегия, индивидуальная копинг-стратегия.

**Summary. Tatyana Petrovskaya, Liliya Arnautiva. Theoretical and methodological principles of the usage of coping strategies for the athletes to overcome stress.** Topicality. Sport activity is a branch of life raises increased demands for the athlete's physiological and psychological qualities. Qualitative athletes are objectively forced to overcome a wide range of internal and external stress factors that preserves the motivation and achievement of the goals of sports activity, which actualizes scientific interest in mechanisms, methods and techniques that contribute to the development of stress resistance combined with high results in sport. Goal. An analysis of existing scientific approaches to the formation of the behavior of overcoming and its impact on the competitive activity of the athlete. Results. Based on the results of theoretical and analytical researches, the concept of stress, an ability to cope with stress and coping strategy as well as the specifics of these concepts in the context of sports activities are defined. The mechanism of formation of individual coping strategies and their varieties is highlighted. The features of adaptive and disadaptive types of coping strategies are revealed. The relationship between the personal psychological resources of qualified athletes and coping strategies that are implemented to overcome stress are described. Conclusions. On the basis of the analysis of theoretical approaches to the study of stress resistance, an author's approach to its determination has been constructed. The identified aspects of stress management strategies can be used to work out the theoretical model for the formation of individual coping strategies.

**Key words:** stress, an ability to cope with stress, coping strategy, individual coping strategy.

**Постановка проблеми.** Спорт вищих досягнень є галуззю життєдіяльності, яка висуває підвищені вимоги щодо фізіологічних та особистісних (психологічних) якостей спортсменів. Кваліфіковані спортсмени орієнтовані на постійну підтримку власного рівня та на досягнення нових результатів, що вимагає від них необхідність постійно адаптуватися до високого навантаження задля підвищення результатів у спортивній діяльності та до умов постійно високого рівня конкурентності. Для збереження мотивації та досягнення цілей спортивної діяльності кваліфіковані спортсмени об'єктивно змушені долати широкий спектр стрес-факторів як внутрішнього, так і зовнішнього характеру. Саме тому й зберігається високий науковий інтерес до механізмів, способів та технік, які сприяють стресостійкості у поєднанні з високими результатами, які демонструють спортсмени [2;6]. Метою статті є аналіз наукових підходів щодо формування поведінки подолання та її впливу на змагальну діяльність спортсмена для вироблення сучасної теоретичної моделі формування стресостійкості кваліфікованих спортсменів.

Робота виконана в рамках науково-дослідної теми «Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» на 2016-2020 р. р., державний реєстраційний номер:0116u001627.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Стан теоретико-методологічної розробленості теми демонструє великий ступінь зацікавленості в дослідженні стресу, поведінки подолання стресу та механізмів стресостійкості, копинг-стратегій. На сьогодні існує багато підходів до визначення понять стрес, стресостійкість, копинг-стратегія. Так, згідно поширеному серед дослідників погляду стрес є неспецифічною захисною реакцією організму у відповідь на несприятливе середовище, відповідно стресостійкість уявляє собою набір певних особистісних якостей (детермінант особистості), який дозволяє будь-якій людині переносити різного плану навантаження на психіку. Початком навчань про стрес прийнято вважати цикл досліджень Ганса Сельє, зроблених в 1960-х рр. Слово «стрес» в перекладі з англійської – тиск, напруга і використовується для позначення великого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори).

Розуміння важливості психологічних факторів як регуляторів досягнень кваліфікованих спортсменів, є актуальною задачею, особливо в контексті пошуку психологічних ресурсів і обмежень, що позначаються на ефективності діяльності спортсменів. В поле зору дослідників потрапляють нові психологічні феномени: психологічне вигорання, психологічний захист та копинг-стратегії, перфекціонізм, групові емоції.

Дослідження психічного стресу в спорті мають тривалу історію і характеризуються тим, що в них, як правило, розглядалися джерела стресу, зумовлені специфікою змістовних вимог тренувальної та змагальної діяльності. На думку дослідників джерелам стресу, пов'язаним з різними особливостями організації діяльності спортсменів, приділялося недостатньо уваги, не дивлячись на те, що негативний вплив, принаймні деяких з них, рефлексується спортсменами [3, с. 74].

Авторитетний дослідник організаційного стресу в спорті D. Fletcher висловлює думку, що вивчення стресу та стресостійкості в спорті стане в двадцять першому столітті одним із вагомих напрямків психології спорту. Автор спирається на підхід T. Woodman, L. Hardy як щодо класифікації джерел організаційного стресу в спорті, так і в методах вивчення

механізмів формування стресостійкості у спортсменів [2, с. 414]. Зазначимо, що на думку дослідників на сьогодні основним методом встановлення джерел стресу в спорті та способів його подолання є інтерв'ювання спортсменів і тренерів з подальшою обробкою матеріалів інтерв'ю методом контент-аналізу.

Стреси, пов'язані з обов'язковістю змагань і гостротою конкуренції, є невід'ємною умовою діяльності спортсменів, що актуалізує необхідність оволодіння навичками застосування адаптивних копінг-стратегій та підвищення власної стресостійкості.

Традиційно велику увагу в спортивній психології В. І. Воронова, Т. В. Петровська, Г. Б. Горська, П. В. Квашук ті інші науковці приділяють впливу особистісних факторів на досягнення спортсмена. Так, на думку В. І. Воронової обидва – тренер та спортсмен повинні навчитися діагностувати у себе рівень стресу та максимально чітко визначати з яким стресором вони зіткнулися, а вже потім вдаватися до заходів з подолання стресу [2, с. 415].

Суперництво в найбільших змаганнях спортсменів з високим рівнем фізичної, тактичної, технічної підготовки збільшує психічну напруженість і внесок психологічних факторів в досягнення перемоги. З цим пов'язана традиційна увага дослідників до змагального стресу і засобів його подолання, до проблеми стійкості спортсменів, до різних джерел стресу, що виникають під час змагань. Авторитетний дослідник Б. А. Вяткін під змагальним стресом розуміє цілісну систему факторів, до яких він відносить: «соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником; максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы; систематическую ... спортивную тренировку» [3, с. 17]. Як бачимо, згідно позиції вченого наявний прямий зв'язок між змагальним стресом та результативністю виступу спортсменів.

В психології спорту виділяють й інші різновиди стресу. На думку В. Горської в процесі спортивної діяльності спортсмени стикаються з таким різновидом стресу як «організаційний стрес», під яким дослідниця розуміє «реакцію спортсмена на організаційні фактори підготовки на тренуваннях та під час виступів на змаганнях» [4, с. 74]. Важливою особливістю організаційного стресу на відміну від змагального є те, що джерела організаційного стресу можна віднести до факторів довготривалої дії, які негативно впливають на психологічну напругу.

Поняття «стресостійкість» є важливим в контексті розуміння того, як долається стрес та потребує дослідження. Частина дослідників психології спорту розглядає поняття стресостійкості крізь призму емоційної стійкості спортсменів. Так, на думку О. Карпової стресостійкість спортсмена характеризується «здатністю управляти своїми емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати екстремальну діяльність без напруженості та як результат розвитку адаптації, внаслідок якої організм набуває нової якості, а саме адаптацію у вигляді резистентності, стійкості до впливу стресу, тренуваність». На думку Т. В. Петровської емоційний інтелект є «особистісним ресурсом підвищення адаптивності до психологічних навантажень і результативності в спортивній діяльності: розвиток емоціонального інтелекту у спортсменів та уміння розпізнавати емоції інших людей позитивно впливають на зниження рівня стресу протягом змагань» [6, с. 60].

Існують погляди на стресостійкість з позицій фізіологічних, мотиваційних та поведінкових особливостей індивіда. Цієї позиції дотримується низка дослідників Л. Аболін, Б. Вардапан, С. Суботін. Так, Л. Аболін потенційні можливості адаптації індивіда пов'язує із притаманними йому психологічними якостями: «емоційна стійкість являє собою процес емоційної саморегуляції, який в свою чергу складає єдність раціонального, емоційного та фізіологічного виявів людини» [1, с. 114].

На думку Т. В. Петровської, коли йдеться про стресостійкість та можливості адаптації та подолання стресу, високому рівню адаптації сприяють «низька агресивність, середній рівень ригідності, самоконтролю, власної ефективності й адекватна самооцінка, а також високий рівень лабільності, конформності й креативності» [7, с. 215]. Отже, в наукових дослідженнях стресостійкість розглядається важливою умовою в контексті розуміння того, як долається стрес. Під стресостійкістю різні автори розуміють: і як здатність до адаптації; і як здатність відповідати на напружені ситуації такою зміною емоційного стану, яка призводить не до зменшення, а до підвищення працездатності; і як поєднання особистісних якостей, які дозволяють переносити відчутні інтелектуальні та емоційні навантаження, зумовлені специфікою професійної діяльності без особливих наслідків для оточуючих і власного здоров'я. Відповідно, стресостійкість як феномен (якість, риса, властивість) розглядається в основному, з функціональних позицій, як характеристика, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності.

Узагальнюючи різні теоретичні підходи до вивчення стресостійкості, в подальшому дослідженні під *стресостійкістю спортсмена ми будемо розуміти адаптивну здатність спортсмена ефективно протистояти психотравмуючим та екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження показників її результативності завдяки актуалізації індивідуального копінг-ресурсу спортсмена у емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах особистості.*

Одним із способів подолання стресу та формування стресостійкості є копінг-стратегія, яка визначає успішну або неуспішну адаптацію. У багатьох літературних джерелах копінг розглядається як усвідомлена раціональна поведінка, спрямована на усунення стресової ситуації. Саме поняття «сорінг» походить від англійського «соре» («долати»); в німецькій мові щодо цього слова застосовують синонімічні поняття «Bewältigung» («подолання») і «Belastungsverarbeitung» («переробка навантажень»). Також це поняття перекладають як «адаптивна поведінка, або психологічне подолання». У зарубіжній науковій літературі термін «сорінг» вживається в поєднанні з низкою інших понять: coping-process, coping-mechanism, coping-behavior, coping-strategy. Відповідно вказані визначення перекладаються як: копінг-процес, копінг-механізм, копінг-поведінка, копінг-стратегія, психологічне подолання.

До вказаної дефініції належать різні когнітивно обумовлені механізми подолання стресу або копінг-стратегії. У широкому сенсі сорінг включає всі види взаємодії суб'єкта з задачами зовнішнього або внутрішнього характеру, тобто спроби оволодіти або пом'якшити, звикнути до або ухилитися від проблемної ситуації. Додаткові умови: як зовнішні, що характеризують саму ситуацію, так і внутрішні, до яких належать психологічні характеристики самого суб'єкта, – актуалізують

зміст coping, відрізняючи його від простого пристосування.

На думку Р. Лазаруса копінг-стратегії проявляються в когнітивній, емоційній і поведінковій сфері людини у вигляді різноманітних технік подолання, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового вирішення проблеми, позитивної переоцінки. З думкою Лазаруса погоджується німецький дослідник Є. Хейм, виділяючи три сфери ієрархічної структури психіки, в яких відбувається реалізація копінг-стратегій поведінки: емоційну, когнітивну і поведінкову. Всі «різновиди копінг-стратегій поведінки поділяються з урахуванням ступеня їх адаптивних можливостей на адаптивні, частково адаптивні і неадаптивні» [10, с.408].

Існують різні класифікації копінг-стратегій. У деяких теоріях копінг-поведінки виділяють наступні базисні стратегії: вирішення проблем; пошук підтримки; уникнення. Але вироблення єдиної системи класифікації типів копінгу досі є релевантною психологічною задачею. С. К. Нартова-Бочавер пропонує наступні варіанти класифікації coping:

- «Орієнтованість, або локус coping (на проблему або на себе).
- Сфера психічного, в якій розгортається подолання (зовнішня діяльність, уявлення або почуття).
- Ефективність (приносьть бажаний результат з вирішенням труднощів чи ні).
- Тимчасовість отриманого ефекту (чи вирішується ситуація радикально або вимагає повернення до неї).
- Ситуації, що провокують coping-поведінку (кризові або повсякденні)» [5, с.23].

Отже, людині часто доводиться стикатися з ситуаціями внутрішньої напруги і дискомфорту. Реакція на труднощі, які об'єктивно виникають й у спортсменів, зайнятих у змагальній діяльності, викликають цілком стандартну реакцію: застосування копінг-стратегії або використання автоматичних механізмів психологічного захисту.

На думку D. Tod, J. Hardly, E. Oliver «здатність успішно діяти під тиском є найважливішим аспектом спортивної діяльності». Поточні дослідження висвітлили стратегії, які можуть бути реалізовані в процесі змагальної діяльності: спортсмени які усвідомлюють передстартові стани на змаганнях та застосовують спеціальні методики що спрямовані на зниження рівнів збудження та стресу через отримання навичок роботи з власними психічними станами, стають більш успішними [11;12, с. 667].

Існує специфіка особистісних регуляторів подолання стресу суб'єктами групової діяльності. На думку З. Совміз в такому випадку особистісні параметри по-різному діють на вірогідність вибору груповим суб'єктом конструктивних або деструктивних командних і індивідуальних стратегій подолання стресу [8].

Когнітивний ресурс спортсменів різного рівня кваліфікації взаємозв'язаний з стресостійкістю спортсменів, що дозволяє використовувати ресурсні можливості когнітивної сфери для формування психологічної стійкості в екстремальних умовах змагальної діяльності.

Копінг-стратегія і стресостійкість є нероздільними процесами для спортсмена в процесі змагальної діяльності. Основне психологічне призначення копінг-стратегії полягає в тому, щоб адаптувати спортсмена найкращим чином до вимог ситуації шляхом оволодіння, ослаблення або пом'якшення цих вимог, тим самим нівелюючи вплив стресорів.

У свою чергу різні копінг-стратегії можуть бути використані професійними спортсменами в двох аспектах: як один з варіантів психологічного захисту (реактивна поведінка) або як один з варіантів адаптації, пов'язаний з виробленням особистісного копінг-ресурсу. Саме тому виявлення релевантних сфер, на які може впливати сформований копінг-ресурс особистості, є цікавою науковою задачею. Виходячи з аналізу теоретичних та практичних напрацювань вітчизняних та іноземних дослідників в даній царині, на нашу думку, сьогодні серед них можна виокремити наступні: *когнітивну, мотиваційну, емоційну та поведінкову сфери* особистості спортсмена.

Відповідно, виникає питання про те, що саме впливає на формування індивідуальної копінг-стратегії в сучасних умовах, тобто, постає наукова проблема вироблення механізму формування індивідуальної копінг-стратегії у спортсмена. Існує низка досліджень присвячених вивченню ситуативно-особистісних детермінант coping-стратегій. Зауважимо, що особистісні параметри спортсмена по-різному діють на вибір індивідуальних стратегій подолання стресу, які можуть конструктивними та деструктивними. Так, на думку З. Совміз [8] певні особистісні параметри можуть зміцнювати ймовірність вибору адаптивних копінг-стратегій, а інші її знижують.

Цікаве дослідження було проведено V. J. Conway і D. Terry, які вивчали зв'язок особистісних особливостей студентів-психологів і бажаних ними форм психологічного подолання. Було виявлено, що вибір coping дійсно «корелюється з оцінкою ситуації іспиту, сприйняття ступеня її важливості, тобто стресогени та контроль з боку суб'єкта є змінним», що підтверджує гіпотезу, згідно якої «інструментальні стратегії подолання ефективні в тому випадку, якщо ситуація контролюється суб'єктом» [9, с. 1].

Аналіз наукової літератури щодо взаємозв'язку між стресостійкістю та копінг-стратегіями надає змогу виокремити важливу тенденцію, згідно якої поряд з позитивними ефектами від використання копінг-стратегій для подолання стресу, використання окремої копінг-стратегії може й деструктивно впливати на рівень стресостійкості. Ефективність захисних форм подолання оцінюється неоднозначно. Так, наприклад, N. Naan вважає, що деякі форми поведінки є абсолютно дезадаптивними та порушують орієнтацію людини в дійсності [11], натомість С. Carver дотримується протилежної точки зору, вважаючи, що ослаблення стресу в разі захисного coping дозволяє суб'єкту краще сконцентруватися і мобілізувати зусилля для реального подолання життєвих труднощів [5, с. 26]. На нашу думку, феномен деструктивного впливу копінгу та рівень стресостійкості, безумовно, має місце на практиці. Цей феномен пояснюється тим, що певні типи копінг-стратегій передбачають відсутність прагнення регулювати свої почуття і дії, що у свою чергу сприяє виникненню перенапруги і провокує психосоматичні захворювання. Тобто, є необхідність виокремлення тих копінг-стратегій, які будуть позитивно впливати на діяльність особистості. Аналіз наукової літератури надає можливість прослідкувати наявність зв'язку між адаптивними можливостями кваліфікованих спортсменів, які виникають в процесі змагальної діяльності, та ефективністю використання індивідуальних копінг-стратегій з метою протистояння психотравмуючим факторам та ситуаціям. Особистісні

копінг-ресурси, які використовує окремих спортсмен у когнітивній, мотиваційній, емоційній та поведінковій сфері, утворюють цілісний механізм індивідуальної копінг-стратегії (Рис.1).



Рис. 1. Схема механізму формування індивідуальної копінг-стратегії спортсмена.

На Рис.1. представлена узагальнена схема формування індивідуальної копінг-стратегії для подолання стресу. Зазначимо, що релевантна інформація щодо механізму формування індивідуальних копінг-стратегій на основі опитування дозволить розробити теоретичну модель формування ефективної системи адаптації до стресових ситуацій у спортсменів.

Задачею подальших наукових розвідок є виокремлення особистісних копінг-ресурсів в різних сферах на основі проведення опитувань професійних спортсменів для з'ясування тих психотравмуючих факторів, з якими вони стикнулися в процесі професійної діяльності, та способи й прийоми, якими вони користувалися для адаптації до цих ситуацій.

#### Висновки.

1. Аналіз теоретичних джерел свідчить про важливість проблематики, пов'язаної з формуванням механізмів стресостійкості в спорті, з одного боку, і недостатню систематизованість основних теоретико-методологічних і методичних підходів до вирішення означеної проблеми, з іншого боку, що визначає актуальність даного дослідження.

2. На основі аналізу різних теоретичних підходів до вивчення стресостійкості в процесі спортивної діяльності, в подальшому дослідженні під стресостійкістю спортсмена буде розглядатись адаптивна здатність спортсмена ефективно протистояти психотравмуючим та екстремальним факторам спортивної діяльності без зниження показників її результативності завдяки актуалізації індивідуального копінг-ресурсу спортсмена у емоційній, поведінковій, когнітивній та мотиваційній сферах особистості.

3. Аналіз наукової літератури з проблеми теоретичного обґрунтування та методологічних засад вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій дозволило виокремити наступні аспекти вивчення стратегій подолання стресу спортсменами:

- з функціональних позицій, як характеристик, що впливають на продуктивність (успішність) діяльності;
- з точки зору формування та актуалізації індивідуального копінг-ресурсу у мотиваційній, поведінковій, когнітивній та емоційній сферах особистості спортсмена;
- з точки зору розвитку адаптації, внаслідок якої організм набуває нової якості, а саме адаптацію у вигляді резистентності, стійкості до впливу стресу, тренуваності;
- з точки зору визначення психологічних якостей що сприяють адаптації: агресивність, ригідність, самоконтроль, сприйняття власної ефективності, рівень самооцінки, лабільність, конформність, креативність тощо.
- з точки зору емоційного інтелекту як особистісного ресурсу підвищення адаптивності до психологічних навантажень;
- з точки зору різноманітних технік подолання, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового вирішення проблеми, позитивної переоцінки.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть націлені на систематизацію стрес-факторів в спортивній діяльності. Дослідження індивідуальних копінг-стратегій спортсменів за допомогою статистичних методів та проведення соціологічного дослідження та вироблення на основі його результатів змісту саморегулятивних технік, які використовуються спортсменами надають можливість розробити практичні поради рекомендації для спортсменів, тренерів, спортивних психологів стосовно використання механізмів подолання стресів та формування системних копінг-стратегій у відповідності до різних сфер: тренінги для розвитку когнітивного копінг-ресурсу, тренінги для розвитку мотиваційного копінг-



ресурсу, тренінги для розвитку емоційного копінг-ресурсу та тренінги для розвитку поведінкового копінг-ресурсу.

#### Література

- 1.Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л. М. Аболин // Вопросы психологии. – 1989. – № 4. – С. 109–116.
- 2.Воронова В., Смоляр И., Ковальчук В. Особенности преодоления стресса у спортсменов-дефлимпцев с помощью копинг-стратегий / В. Воронова, И. Смоляр, В. Ковальчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць, 2012. – 4(20) – С. 411–414.
- 3.Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: ФиС, 1981. – 112 с.
- 4.Горская Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований / Г. Б. Горская // Физическая культура, спорт: теория и практика. – 2012. – №4. – С. 74–76.
- 5.Нартова-Бочавер С. К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С.20–30.
- 6.Петровская Т. В. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов / Т. В. Петровская // Наука в олимпийском спорте, 2014. – №.4 – С.60–63.
- 7.Петровская Т.В. Особистісні детермінанти адаптації спортивних педагогів в умовах професійного вигорання / Т.В.Петровская // Матеріали III Всеукраїнської наукової конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін». – Суми: Сумський ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. – С. 214–215.
- 8.Совмиз З. Взаимосвязь индивидуальных и командных копинг-стратегий с личностными и социально-психологическими характеристиками субъектов групповой деятельности / З. Совмиз // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2016. – [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/v/vzaimosvyaz-individualnyh-i-komandnyh-koping-strategy-s-lichnostnymi-i-sotsialno-psihologicheskimi-harakteristikami-subektov>.
- 9.Conway V. J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis / V. J. Conway, D. J. Terry // Austral Psychol. – 1992. – Vol. 44, № 1. – P. 1–7.
10. Heim E. Coping and Psychosocial Adaptation: Longitudinal Effects Over Time and Stages in Breast Cancer / E. Heim // Psychosomatic Medicine. – July/August 1997 – Volume 59 – Issue 4 – P. 408–418.
11. Haan, N. Coping and defending. Process of self-environment organization / N. Haan. - New York: Akademik Press, 1977. – 360 p.
12. Tod D., Hardy J. &, Oliver E., 2011. Effects of self talk: A systematic review / D. Tod, J. Hardly, E. Oliver // Journal of Sport and Exercise Psychology. – Volume 33. – P. 666–687.

**Пруднікова М.С.**

**Харківська державна академія фізичної культури**

### **ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІН ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ВЕЛОСИПЕДИСТОК 14 ТА 15 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

*В статті представлено результати дослідження функціонального стану велосипедисток 14 та 15 років. Метою явилось визначення стану серцево-судинної та дихальної систем організму велосипедисток 14 та 15 років під впливом занять, які використовуються в підготовці за дисципліною маунтінбайк (ХСЕ). Встановлені зміни систем організму велосипедисток 14 та 15 років під впливом фізичних навантажень протягом підготовчого та змагального періодів.*

**Ключові слова:** велосипедистки 14-15 років, функціональний стан, підготовчий та змагальний періоди.

**Пруднікова М.С. Исследование изменения функциональных показателей велосипедисток 14 и 15 лет под воздействием физических нагрузок.** В статье представлены результаты исследования функционального состояния велосипедисток 14 и 15 лет. Целью явилось определение состояния функциональных показателей велосипедисток 14 и 15 лет под воздействием занятий, которые используют в подготовке по дисциплине маунтнбайк (ХСЕ). Установлены изменения сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма велосипедисток 14 и 15 лет под воздействием физических нагрузок на протяжении подготовительного и соревновательного периодов.

**Ключевые слова:** велосипедистки 14-15 лет, функциональное состояние, подготовительный и соревновательный периоды.

**Prudnikova M.S. Research of functional indicators of bicyclists 14 and 15 years under the influence of physical exertion.** The article presents the results of a study of the functional condition of cyclists aged 14 and 15. The goal was to determine the status of the functional indicators of bicyclists 14 and 15 years under the influence of classes, which are used in preparation for the discipline of mountain bike (ХСЕ). The changes in the cardiovascular and respiratory systems of the organism of bicyclists 14 and 15 years have been established under the influence of physical loads during the preparatory and competitive periods.

These include unevenness, nonconformity and sexual conditionality of growth and development processes, as well as the influence of genetic and mediating factors. The definition of morpho functional maturity is based, first, on the harmonious physical development of the girl.

According to researchers, typical for adolescents of our time is a "trophic syndrome", which corresponds to disharmonious physical development, decrease of functional reserves, delayed sexual development.