

9. Joch W. Entwicklungstendenzen im Zehnkampf // Die Lehre der Leichtathletik. – 1969. – 15. – 509 s.

10. Screur A. Das Konditionstraining der Zehnkämpfers im Winter // Zehnkampf und Funfkampf Frauen. – Berlin: Verlag Bartels Wernits KA. – 1971. – S. 26-38.

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.8(128).41

УДК 378.091.12

**Циганенко О. І.**  
доктор медичних наук, професор  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ  
**Першегуба Я. В.**  
кандидат медичних наук  
Національна медична академія післядипломної освіти імені П. Л. Шупика, м. Київ  
**Склярова Н. А.**  
старший викладач  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

### ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО - ПРОСВІТНИЦЬКОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗА УМОВ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ COVID -19

**Мета дослідження:** розробка програми соціально – просвітницького тренінгу для формування особистої позитивної мотивації до збереження здоров'я у спортсменів за умов пандемії коронавірусу COVID - 19.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової та науково – методичної літератури: узагальнення, синтез, формалізація, абстрагування, метод анкетного опитування та метод статичної обробки інформації оцінки двох серій спостережень, які проведені на одній і тій же групі обстежених.

**Результати дослідження та висновки:** розроблена та апробована в натурному експерименті програма формування у спортсменів особистої позитивної мотивації до збереження здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID - 19. Зроблені висновки, що розроблена програма може бути використана на практиці.

**Ключові слова:** коронавірус COVID – 19, пандемія, мотивація, здоров'я, спортсмени

**Цыганенко О.И., Першегуба Я.В., Склярова Н.А. Программа социально-просветительского тренинга для спортсменов для формирования личной позитивной мотивации к сохранению здоровья при условиях пандемии коронавируса COVID – 19.**

**Цель исследования:** разработка программы социально-просветительского тренинга формирования личной позитивной мотивации к сохранению здоровья у спортсменов при условиях пандемии коронавируса COVID – 19.

**Методы исследования:** теоретический анализ научной и научно – методической литературы: обобщение, синтез, формализация, абстрагирование, метод анкетного опроса и метод статистической обработки информации оценки двух разных серий наблюдений на одной и той же группе обследованных.

**Результаты исследования и выводы:** разработана и апробирована в натурном эксперименте программа формирования у спортсменов личной позитивной мотивации к сохранению здоровья при условиях пандемии коронавируса COVID – 19. Сделаны выводы, что разработанная программа может быть использована на практике относительно спортсменов спортивными врачами и другими специалистами в отрасли спорта при пандемии коронавируса COVID – 19.

**Ключевые слова:** коронавирус COVID - 19, пандемия, мотивация, здоровье, спортсмены.

**Tsyhanenko O.I., Pershehuba Ya.V., Sklyarova N. A. The program of social and educational training for athletes to form personal positive motivation to maintain health under the conditions of the COVID-19 coronavirus pandemic.**

**The purpose of the study:** is to develop a program of social and educational training for the formation of personal positive motivation for maintaining health in athletes under the conditions of the COVID-19 coronavirus pandemic.

**Research methods:** theoretical analysis of scientific and scientific - methodical literature: generalization, synthesis, formalization, abstraction, the method of questionnaire survey and the method of statistical processing of information from the assessment of two different series of observations on the same group of subjects.

**Research results and conclusions:** a program for the formation of athletes' personal positive motivation to maintain health under the conditions of the COVID-19 coronavirus pandemic was developed and tested in a field experiment. It was concluded that the developed program can be used in practice with respect to athletes by sports doctors and other specialists in the sports industry during a coronavirus pandemic COVID - 19.

**Keywords:** coronavirus COVID - 19, pandemic, motivation, health, athletes.

**Постановка проблеми.** Людство у перше стикнулося з дуже небезпечною пандемією коронавірусу COVID - 19. Виника навіть теза «світова коронавірусна криза» [2, 4, 11, 12].

Проблемою протистояння коронавірусній пандемії COVID - 19 почали займатися лікарі, педагоги, психологи та представники інших професій. З'явилися медико – епідеміологічні, психологічні, педагогічні рекомендації стосовно вирішення цієї проблеми, такі як інтернет – видання (посібник) з психології та педагогіки «Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID – 19» [3, 4, 8, 9].

Однак вказане інтернет - видання (посібник) як і інші рекомендації не охоплюють окремо питання збереження здоров'я спортсменів з використанням медико - педагогічних просвітницьких підходів та методів, таких як соціально - просвітницький тренінг.

Хоча при цьому необхідно відмітити, що особливу небезпеку інфекція коронавірусу COVID -19 становить саме для здоров'я та спортивної діяльності спортсменів як критичної до гострих респіраторних вірусних інфекцій (ГРВІ) групи населення (часті переїзди в наслідок професійної мобільності, контактування зі значними контингентами населення, значні фізичні та психічні навантаження, перебування у екстремальних умовах довкілля, складність з виконанням карантинних та обсерваційних заходів тощо). Тому з'явилося навіть таке визначення, що «спорт захворів на коронавірус» [4, 9, 11].

Все це обумовлює необхідність у пошуку нових підходів, до збереження здоров'я та спортивної діяльності спортсменів за умов пандемії коронавірусу COVID – 19. Одним з таких нових підходів може бути формування у спортсменів високого ступеня індивідуальної позитивної мотивації до збереження свого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID - 19 з використанням для цієї мети розробки та наступного застосування спеціальних програм соціально - просвітницького (педагогічного) тренінгу [7, 10].

При цьому необхідно відмітити, що поняття «мотивація» розглядається в науці та практиці в трьох основних аспектах, а саме як психологічне, управлінське та педагогічне (просвітницьке) поняття. Мотивація як педагогічне (просвітницьке) поняття заслуговує особливої уваги, так як має велику просвітницьку спрямованість з спрямуванням на можливість набуття необхідних компетенцій, навичок та умінь. При цьому мотивація як педагогічне (просвітницьке) поняття підпорядковується загальним механізмам мотивації діяльності і утворення нових мотивів, а саме механізму трансформації мети в мотив [7, 8, 10].

Стосовно здоров'я - це перетворення шляхом просвіти (навчання ) мети бути здоровим у відповідний мотив досягнення і збереження здоров'я. Мотивація збереження здоров'я - це насамперед розуміння людиною як соціально-біологічним видом необхідності у збереженні та покращенні свого здоров'я [7, 8, 10].

Для формування індивідуальної позитивної мотивації, в тому числі до збереження та покращення здоров'я та запобігання виникнення інфекційних захворювань, почали використовувати спеціально створені програми соціально - просвітницького (педагогічного) тренінгу. При цьому під соціально - просвітницьким (педагогічним) тренінгом розуміють активний груповий метод, який спрямований насамперед на посилення настанов, покращення навичок та знань. Вже розроблено достатньо багато програм соціально – просвітницького (педагогічного) тренінгу, в тому числі і спрямованих на збереження здоров'я, таких як «Здоровий спосіб життя без ВІЛ/СНІДУ», «Стрес -не проблема» тощо [7, 10].

Програми соціально - просвітницькі тренінги доповнюються рольовими іграми для розширення досвіду учасників тренінгу шляхом створення різних ситуацій з метою їх подальшого логічного завершення, таких як віртуальна робота за різними професіями у соціально - просвітницькому тренінгу «Вибір професії» тощо [7, 10].

Такого типу соціально – просвітницькі тренінги, які спрямовані на збереження здоров'я, почали застосовувати вже і відносно проблеми пандемії коронавірусу COVID-19. Так у Центрі громадського здоров'я МОЗ України у лютому 2020 року за спеціальною програмою соціально - просвітницького характеру проводився «Тренінг для епідеміологів та вірусологів про те, як готуватися та реагувати на спалах COVID-19». Тобто проводився професійно спеціалізований соціально – просвітницького характеру тренінг для медичних працівників, які мають відповідну медичну освіту [8].

Хоча при цьому необхідно відмітити, що вказана програма тренінгу не включала такого елемента соціально – просвітницького тренінгу як рольові ігри.

Однак такого роду спеціальні програми соціально – просвітницького (педагогічного) тренінгу стосовно проблеми зменшення негативних наслідків пандемії коронавірусу COVID -19 ще не розроблені відносно спортсменів, як особливої групи населення, критичної до інфекційних вірусних захворювань, яким ще і дуже важко в силу особливостей спортивної діяльності витримувати епідеміологічні карантинні обмеження, що робить таку розробку актуальною та своєчасною.

Тим більше, що за прогнозами в тому числі з використанням математичного комп'ютерного моделювання розповсюдження інфекційних захворювань – SIR моделі, прогнозується достатньо довга подовженість до двох років, а можливо і більше наявності пандемії коронавірусу COVID – 19. Хоча є і більш оптимістичні прогнози з урахуванням вакцинації [12].

При цьому важливо відмітити, що за умов вірусних пандемій бажано використовувати дистанційні методи навчання та спілкування з застосуванням спеціальних програм Інтернету (таких наприклад, як програма в Zoom для відео конференцій), так як це зменшує вірогідність інфікування учасників та організаторів тренінгу.

**Методи та організація дослідження.** Використані методи теоретичного аналізу наукової та науково – методичної літератури (емпіричний рівень дослідження) як абстрагування, аналіз, синтез, узагальнення, застосовані метод анкетного опитування [1].

Статистична оцінка даних досліджень проводилась з використанням статистичного методу оцінки двох різних серій спостережень, які проведені на одній і тій же групі обстежених з застосуванням так званого «методу різниці середніх величин двох серій спостережень». Довірчий коефіцієнт  $t$  Стюдента у такому випадку визначається за формулою, а саме ділення середньої різниці двох серій спостережень на середню похибку їх різності. Такий підхід дозволяє значно підвищити точність визначення статистичної достовірності ( $P < 0,05$ ) і широко використовується у медицині для визначення у конкретної групи пацієнтів наявності статистично достовірної, як зміни стану здоров'я, так і ступеню індивідуальної позитивної мотивації до його збереження [5].

В організаційному плані проведення досліджень був виконаний аналіз, науково – методичної літератури та інших джерел інформації з проблеми підвищення індивідуальної (особистої) позитивної мотивації до збереження здоров'я та розробки наукових основ застосування соціально – просвітницького тренінгу для формування правильної, активної позиції стосовно збереження здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19.

Формування високого ступеня позитивної особистості (індивідуальної) мотивації спортсменів до збереження здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID -19 з використанням соціально – просвітницького (педагогічного) тренінгу проводилось у 20 осіб вікової групи 18 – 25 років, які систематично займаються спортивною діяльністю.

Дослідження проводилося з використанням дистанційного методу проведення занять та опитування (програма в ZOOM для відео конференцій), який більш доцільний за умов пандемії коронавірусу COVID-19 так як її застосування зменшує вірогідність інфікування вірусом як учасників так і організаторів тренінгу. Тобто такий дистанційний підхід є більш безпечним у порівнянні з методом прямого контакту з учасниками тренінгу за умов вірусної пандемії [6].

**Мета дослідження** – розробка програми соціально-просвітницького тренінгу для формування позитивної особистості мотивації до збереження здоров'я у спортсменів за умов пандемії коронавірусу COVID -19.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основними елементами програми є проведення уроків, рольової гри «Епідеміолог» та анкетування учасників тренінгу з використанням спеціальної анкети опитування для визначення ступеня індивідуальної позитивної мотивації до збереження особистого здоров'я спортсмена за умов пандемії коронавірусу COVID-19.

На основі проведеного аналізу наукової та науково-методичної літератури для оцінки ступеня позитивної мотивації осіб, які займаються спортом до збереження свого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19 була розроблена спеціальна анкета опитування [7, 8, 10].

Анкета опитування містить такі запитання:

1. Чи вважаєте Ви доцільним проведення спеціальних заходів, в тому числі і щеплення від коронавірусу COVID – 19, з охорони здоров'я спортсменів за умов пандемії коронавірусу COVID -19: вважаю дуже доцільним – 1 бал; вважаю доцільним – 2 бали; не можу визначитися – 3 бали; не вважаю доцільним – 4 бали; не має ніякого сенсу – 5 балів.

2. Чи вважаєте Ви доцільним (мотивованим) впровадження карантину на спортивних об'єктах за умов пандемії коронавірусу COVID -19: вважаю дуже доцільним – 1 бал; вважаю доцільним – 2 бали; не можу визначитися – 3 бали; не вважаю доцільним – 4 бали; не має ніякого сенсу – 5 балів.

3. Чи вважаєте Ви доцільним впровадженням заходів з підвищення позитивної особистості мотивації (бажання) спортсменів до збереження особистого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID -19: вважаю дуже доцільним – 1 бал; вважаю доцільним – 2 бали; не можу визначитися – 3 бали; не вважаю доцільним – 4 бали; не має ніякого сенсу – 5 балів.

4. Як Ви відносите до необхідності впровадження матеріального заохочення працівників (персоналу) спортивних об'єктів до підвищення позитивної особистості мотивації до заходів з збереження індивідуального здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19: вважаю дуже доцільним – 1 бал; вважаю доцільним – 2 бали; не можу визначитися – 3 бали; не вважаю доцільним – 4 бали; не має ніякого сенсу – 5 балів.

5. Як Ви відносите до необхідності проведення вакцинації спортсменів від коронавірусу COVID -19 за умов його пандемії: вважаю дуже доцільним – 1 бал; вважаю доцільним – 2 бали; не можу визначитися – 3 бали; не вважаю доцільним – 4 бали; не має ніякого сенсу – 5 балів.

Шкала оцінки результатів анкетного опитування становить: 25-15 балів – низька ступінь позитивної особистості мотивації; 14-10 балів – середня ступінь позитивної особистості мотивації; 9 і нижче балів – висока ступінь позитивної мотивації до збереження особистого здоров'я спортсменів за умов пандемії коронавірусу COVID -19.

Була проведена розробка програми (моделі) формування позитивної особистості (індивідуальної) мотивації осіб, які займаються спортом до збереження особистого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID -19.

Для цього на основі аналізу науково - методичної літератури та інших джерел інформації був визначений методологічний підхід до розробки моделі (програми) формування індивідуальної позитивної мотивації спортсменів до збереження свого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID -19 [7, 8, 10].

Підхід базується на використанні як засобу формування соціальної позитивної особистості мотивації (як індивідуальної так і групової), а також відповідно компетентності, підготовленості та готовності до збереження здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19, шляхом проведення соціально – просвітницького тренінгу з використанням рольової гри «Епідеміолог».

Мета програми - формування позитивної особистості мотивації до правильної поведінки осіб, які займаються спортивною діяльністю до збереження свого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19.

Теоретично - методична сутність програми з формування мотивації до збереження здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19, полягає у використанні для цієї мети соціально – просвітницького (педагогічного) тренінгу з застосуванням рольової гри «Епідеміолог».

Практична сутність програми полягає у визнанні учасниками тренінгу необхідності набуття активної позиції щодо набуття індивідуальної позитивної мотивації стосовно збереження здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19; визнанні необхідності до проведення оцінки, в тому числі і самооцінки стану своєї позитивної особистості мотивації до збереження здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID -19; розумінні необхідності набуття навичок та вміння до застосування на практиці правильної поведінки стосовно свого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID -19.

Основні принципи програми полягають у демократичності проведення занять з поважним відношенням як до учасників програми, так і до особи, яка проводить заняття; єдності дій вуючого (тренера, медичного працівника) та учасників програми при виконанні запланованих завдань; наявності у учасників виконання програми безумовного позитивного сприйняття заходів, які виконуються згідно програми; обов'язкової оцінці саме вчинків (як позитивних так і негативних) учасника програми стосовно збереження особистого здоров'я, а не його особистості; цілеспрямованості та реалізму при виконанні завдань програми.

Основними завданнями програми (моделі) з формування позитивної особистості мотивації до охорони особистого здоров'я спортсменів, які займаються спортом є: формування активної життєвої позиції до проведення охорони особистого

здоров'я та охорони громадського (суспільного) здоров'я з виключенням випадків її порушення; формування вміння та навичок до проведення охорони особистого здоров'я та охорони громадського (суспільного) здоров'я; формування навичок та вміння до запобігання та усунення можливих «зривів» при виконанні завдань програми.

В основі використання методів в соціально - просвітницькому тренінгу лежать методи як надання інформації, так і її наступної реалізації у вигляді набуття теоретичних знань, умінь та навичок.

В програмі (моделі) проведення формування позитивної особистої мотивації осіб, які займаються спортом (спортивною діяльністю) до збереження здоров'я, використовуються такі основні методи інформатики як надання освітньої (навчальної) інформації, так і збирання інформації (відносно інформованості учасників тренінгу) при проведенні соціально - просвітницького тренінгу: метод надання лекційного матеріалу у формі міні лекцій; анкетно - опитувальний метод; тестова методика визначення ступеню позитивної особистої мотивації до збереження особистого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19; метод проведення рольової гри; метод самостійного навчання учасників тренінгу.

Для оцінки ступеню позитивної особистої мотивації осіб, які займаються спортом до збереження особистого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID-19 застосована тестова методика визначення ступеню позитивної особистої мотивації осіб, які займаються спортом (спортивною діяльністю), з використанням спеціально розробленої тест - анкети з бальною оцінкою результатів.

Для цього в тест - анкеті використано три групи критеріїв для оцінки підготовленості та готовності осіб, які займаються фітнесом, до правильної поведінки: мотиваційні, когнітивні та діяльні.

Мотиваційні критерії визначаються як система усвідомлення особисто набутих потреб і мотивів до збереження особистого здоров'я. Когнітивні критерії підготовленості - як система опанування знань стосовно основних положень правильної поведінки стосовно збереження особистого здоров'я. Діяльні критерії підготовленості становлять собою комплекс особисто набутих способів дій для реалізації на практиці положень правильної поведінки стосовно збереження особистого здоров'я, в тому числі і за умов пандемії коронавірусу COVID - 19 [7, 10].

В основу виконання програми (моделі) формування позитивної особистої мотивації до правильної поведінки до збереження особистого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID - 19 покладений груповий підхід для проведення соціально - просвітницького тренінгу (метод роботи з малими групами чисельністю не більше 15 - 20 осіб з формуванням відповідної до поставленої мети мотивації) у поєднанні з окремими елементами індивідуальної роботи (формування індивідуальної соціальної мотивації) з спрямованістю на оцінку та формування позитивної соціальної мотивації. У програмі при формуванні позитивної особистої мотивації до правильної поведінки стосовно збереження особистого здоров'я перевага була віддана саме груповому підходу тому, що соціальна мотивація носить не тільки індивідуальний (як це має місце стосовно біологічної мотивації), але (що дуже важливо) і груповий характер.

Принципи формування груп для проведення занять з соціально - просвітницького тренінгу включають: формування групи з осіб, які займаються спортом, з урахуванням побажань учасників стосовно персонального складу групи: формування групи за віковим та статевим принципом; врахуванням особливостей особистості кожного учасника; обмеженням чисельності осіб в групі (принцип малих груп).

Протипоказаннями до включення осіб до складу групи є наявність соматичних та психічних захворювань, які будуть заважати роботі, відмова майбутнього учасника від групової форми роботи.

В основу методології виконання соціально - просвітницького тренінгу при проведенні програми формування позитивної особистої мотивації осіб, які займаються спортом до збереження особистого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID – 19 покладена розроблена нами рольова гра «Епідеміолог» з використанням як підходу - коучингу (поєднання консультування та тренінгу).

За своїм змістом рольова гра «Епідеміолог» наближена до реалій життя (наявності пандемії коронавірусу COVID – 19) і має спрямованість на підвищення рівня особистої позитивної мотивації до збереження особистого здоров'я особи (спортсмена), яка за сценарієм рольової гри, грає роль «епідеміолога» з спрямуванням гри насамперед на підвищення підготовленості до правильної поведінки (тобто гра має просвітницький характер у відповідності з основними положеннями та призначенням соціально-просвітницького тренінгу). Безпосередня участь у грі формує у осіб, які приймають участь в тренінгу, активну позицію стосовно збереження особистого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID -19.

До рольової гри «Епідеміолог» залучаються всі учасники програми, які періодично на протязі всіх занять виконують роль гравця - «епідеміолога». Рольова гра «Епідеміолог» проводиться у три етапи.

На першому етапі (початковий етап) особа, яка за сценарієм грає роль «епідеміолога», проводить за допомогою ведучого, який веде заняття, оцінку рівня своєї особистої позитивної мотивації до правильної поведінки стосовно збереження свого здоров'я за умов коронавірусної пандемії на основі виявлення недоліків своєї особистої поведінки з використанням анкетно - опитувального методу (вправа - «оцінка»).

На другому етапі гри (основний етап) за допомогою ведучого, який веде тренінг, особа, яка грає роль «епідеміолога», проводить визначення необхідного обсягу корекції своєї позитивної особистої мотивації до правильної поведінки шляхом усунення її недоліків (вправа - «корекція») та проводиться набуття знань. Набуває навичок та умінь за рахунок оцінки своїх пропозицій стосовно збереження свого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID -19.

На третьому етапі гри (заклучний етап) за допомогою ведучого, який проводить заняття, особа, яка грає роль «епідеміолога», виконує оцінку ефективності проведеної корекції підготовленості до правильної поведінки з використанням анкетно - опитувального методу (вправа - «ефективність»).

За результатами рольової гри «Епідеміолог» при проведенні занять з соціально-просвітницького тренінгу особа, яка грає роль «епідеміолога», набуває навичок та умінь, формує активну позицію до правильної поведінки стосовно збереження особистого здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID -19. А у разі позитивного ефекту від проведеної корекції поведінки (за даними повторної оцінки) зростає і ступінь підготовленості до правильної поведінки.

При проведенні соціально - просвітницького тренінгу також використовується лекційний матеріал (згідно завдань програми), проводиться виконання учасниками програми особистих домашніх завдань, проводяться дискусії, а також проводиться ведення щоденника з внесенням до нього результатів виконання програми та особистих побажань.

Хід проведення соціально - просвітницького тренінгу програми формування підготовленості до правильної поведінки стосовно збереження свого особистого здоров'я осіб, які займаються спортом складається з проведення спеціальних занять (уроків).

Соціально - просвітницький тренінг з використанням ролевої гри «Епідеміолог» проводиться на протязі чотирьох занять по 2 год. кожне з сумарною подовженістю у 8 год. Соціально - просвітницький тренінг виконується з урахуванням основних етапів його проведення: початок (перше заняття), основна частина (друге та третє заняття), заключна частина (четверте заняття). В структурі занять (уроків) тренінгу передбачені його основні елементи (складові): вступ, знайомство, очікування учасників, оцінка рівня інформованості, інформаційний блок, процес набуття навичок та умінь, завершення роботи.

Проведене спеціальне дослідження з апробації використання соціально-просвітницького тренінгу з підвищення позитивної особистої мотивації у 40 осіб, які займаються спортом до збереження свого здоров'я за умов коронавірусної пандемії з використанням анкетно - опитувального методу показало, що застосування такого тренінгу дозволило підвищити ступінь позитивної особистої мотивації до збереження здоров'я у спортсменів за умов пандемії коронавірусу COVID - 19 з середньої (14-10 балів) до високої (9 і нижче балів).

Статистична обробка результатів показала, що використання соціально-просвітницького тренінгу дозволила підвищити ступінь індивідуальної позитивної мотивації з середньої  $12,5 \pm 0,2$  до високої  $- 7,4 \pm 0,2$  ( $P < 0,05$ ).

Представлена програма соціально - просвітницького тренінгу може бути рекомендована для практичного використання у разі потреби спортивними лікарями та іншими фахівцями у галузі спорту і в принципі може використовуватися також з певними корективами і при інших вірусних епідеміях та пандеміях.

**Висновки.** Розроблена програма застосування соціально - просвітницького тренінгу для підвищення ступеню позитивної особистої мотивації стосовно збереження особистого здоров'я спортсменів за умов пандемії коронавірусу COVID -19.

Розроблена анкетно - опитувальна технологія (анкета) оцінки ступеню позитивної особистої мотивації до збереження особистого здоров'я спортсменів за умов пандемії коронавірусу COVID -19.

В проведених дослідженнях показана можливість використання на практиці розробленої анкетно - опитувальної технології оцінки ступеню позитивної особистої мотивації до збереження здоров'я спортсменів за умов пандемії коронавірусом COVID - 19 з використанням дистанційного навчання з застосуванням Інтернету.

**Перспективи подальших досліджень.** Буде продовжена розробка підходів до підвищення особистої позитивної мотивації спортсменів до збереження здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID – 19.

#### Література

1. Де Пой Э., Гитлин Л.Н. Методы научных исследований в медицине / Э. Де Пой, Л.Н. Гитлин. - Москва: Издательство ГЭОТАР - Медиа, 2017 - 432 с.
2. Комісаренко С.В. Світова коронавірусна криза / С.В. Комісаренко. – Київ: ЛАТВ&K, 2020. – 120 с.
3. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID – 19: Інтернет – посібник / за науковою редакцією В.Г. Кременя [координатор В.В. Рибалка; колектив авторів]. – Київ: ТОВ Юрка Любченка, 2020. – 243 с. – [Електронний ресурс] - Режим доступу: [https://drive.google.com/file/d/1qXwyN0dnd7BJHm2HS\\_aq4CLuDWqkupWC/view](https://drive.google.com/file/d/1qXwyN0dnd7BJHm2HS_aq4CLuDWqkupWC/view). - 2020.
4. Спорт и коронавирусная инфекция COVID-19: методические рекомендации / Составители: В.И. Павлов, З.Г. Орджоникидзе, В.А. Байдиева, И.В. Погонченкова. - Москва: Московский научно-практический центр медицинской реабилитации и спортивной медицины, 2020. - 19 с.
5. Кучеренко В.З. Применение методов статистического анализа для изучения общественного здоровья и здравоохранения / В.З. Кучеренко. – Москва: Издательство ГЭОТАР - Медиа, 2014 - 192 с.
6. Как эффективно организовать видеоконференцию Zoom. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://mc.today/kak-effektivno-organizovat-videokonferentsiyu-7-funksij-zoom-o-kotoryh-vy-ne-znali/>. - 2020.
7. Страшко С.В. Соціально - просвітницький тренінг з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ / СНІДУ: навчально – методичний посібник / С.В. Страшко, Л.А. Животовська, А.О. Міненко. – Київ: Видавництво Освіта України, 2006 - 260 с.
8. Тренінг для епідеміологів та вірусологів про те, як готуватися та реагувати на спалах COVID-19. Центр громадського здоров'я МОЗ України, 28.02.2020. - [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.phc.org.ua/news/trening-dlya-epidemiologiv-ta-virusologiv-pro-te-yak-gotuvatisya-ta-reaguvati-na-spalakh-covid-19>. - 2020.
9. Циганенко О.І. Епідеміологічна проблема пандемії коронавірусу COVID – 19 та її небезпека для здоров'я та спортивної діяльності спортсменів: шляхи вирішення / О.І. Циганенко, Я.В. Першегуба, Н.А. Скларова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. – Серія 15. Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - Вип. 6 (126) 2020. – С.106 -109.
10. Шевчук О.М. Організація і методика соціально - педагогічного тренінгу: навчальний посібник / О.М. Шевчук. – Умань: ПП Жовтий, 2011 - 133 с.
11. Biocken B. Towards aerodynamically equivalent COVID – 19 1,5 m social distancing for walking and running / B. Biocken, F. Malizia, T. van Druenen, T. Marcyal – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20\\_White\\_Paper.pdf](http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20_White_Paper.pdf). - 2020.
12. International Society for Environmental Epidemiology (ISSEE). [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.iseepi.org>. - 2020.

## References

1. De Poi E., Gitlin L.N. Research methods in medicine / E. De Poi, L.N. Gitlin. - Moscow: Publishing house GEOTAR - Media, 2017 - 432 p.
2. Komisarenko S.V. World coronavirus crisis / S.V. Komisarenko. - Kyiv: LATV & K, 2020. - 120 p.
3. Psychology and pedagogy in counteracting the pandemic COVID - 19: Internet - a guide / edited by V.G. Flint [coordinator VV Fishing; team of authors]. - Kyiv: Yurka Lyubchenko LLC, 2020. - 243 p. - [Electronic resource] - Access mode: [https://drive.google.com/file/d/1qXwyN0dnd7BJHm2HS\\_aq4CLuDWqkupWC/view](https://drive.google.com/file/d/1qXwyN0dnd7BJHm2HS_aq4CLuDWqkupWC/view). - 2020.
4. Sports and COVID-19 coronavirus infection: guidelines / Compiled by V.I. Pavlov, Z.G. Ordzhonikidze, V.A. Baidieva, I. V. Pogonchenkov. - Moscow: Moscow Scientific and Practical Center for Medical Rehabilitation and Sports Medicine, 2020. - 19 p.
5. Kucherenko V.Z. Application of statistical analysis methods for studying public health and health care / V.Z. Kucherenko. - Moscow: Publishing house GEOTAR - Media, 2014 - 192 p.
6. How to Effectively Host a Zoom Video Conferencing. [Electronic resource] - Access mode: <https://mc.today/kak-effektivno-organizovat-videokonferentsiyu-7-funktsij-zoom-o-kotoryh-vy-ne-znali/>. - 2020.
7. Strashko S.V. Social and educational training on the formation of motivation for a healthy lifestyle and HIV / AIDS prevention: a textbook / S.V. Strashko, L.A. Zhyvotovska, A.O. Minnenok. - Kyiv: Publishing House Education of Ukraine, 2006 - 260 p.
8. Training for epidemiologists and virologists on how to prepare for and respond to the COVID-19 outbreak. Public Health Center of the Ministry of Health of Ukraine, February 28, 2020. - [Electronic resource] - Access mode: <http://phc.org.ua/nuws/training>. - 2020.
9. Tsyhanenko O.I. Epidemiological problem of the COVID-19 coronavirus pandemic and its danger to the health and sports activities of athletes: ways to solve / O.I. Tsyhanenko, Ya.V. Pershehuba N. A. Sklyarova // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. - Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). - Vip. 6 (126) 2020. - P.106-109.
10. Shevchuk O.M. Organization and methods of social and pedagogical training: textbook / O.M. Shevchuk. - Uman: PP Zhovtiy, 2011 - 133 p.
11. Biocken B. Towards aerodynamically equivalent COVID – 19 1,5 m social distancing for walking and running / B. Biocken, F. Malizia, T. van Druenen, T. Marcial – [Electronic resource]. – Access mode: [http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20\\_White\\_Paper.pdf](http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20_White_Paper.pdf). - 2020.
12. International Society for Environmental Epidemiology (ISEE). [Electronic resource] – Access mode: <https://www.iseepi.org>. - 2020.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).42

УДК: 796.322.015.134/136:796.015.8

**Цыганок В.І. 1,**  
**професор кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання**  
**<sup>1</sup>Класичний приватний університет (Запоріжжя, Україна)**  
**Соловей О.М.<sup>2,</sup>**  
**кандидат педагогічних наук, доцент,**  
**декан факультету фізичного виховання**  
**<sup>2</sup>Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту (Дніпро, Україна)**

## ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ПОКАЗНИКІВ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

*Мета статті – визначити та узагальнити результативність змагального процесу кваліфікованих гандболістів в іграх чемпіонату України з диференціацією показників за фактором «свій» або «чужий» майданчик. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури і мережі «Інтернет»; педагогічні спостереження; аналіз та інтерпретація показників техніко-тактичних дій у змагальному процесі; констатувальний педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Аналіз даних літератури засвідчив, що питання диференціації показників техніко-тактичних дій у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів вивчені недостатньо, подальшої розробки і практичного впровадження потребують питання корекції тренувального процесу високоспеціалізованими засобами. Встановлено, що більш високі показники техніко-тактичних дій у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів зафіксовано за показниками кількості набраних очок, закіннутих і пропущених м'ячів та їх різниці в іграх на «своєму» та «чужому» майданчику відповідно. Показано, що диференціація показників техніко-тактичних дій у змагальному процесі кваліфікованих гандболістів за фактором «свій» або «чужий» майданчик є підґрунтям для практичної реалізації наявного техніко-тактичного потенціалу спортсменів у змагальному процесі. Висновки: результативність змагального процесу кваліфікованих гандболістів в іграх чемпіонату України (Суперліга) з диференціацією показників за фактором «свій» або «чужий» майданчик суттєво різниться – більш високі показники зафіксовано в іграх на «своєму» майданчику.*

**Ключові слова:** гандбол, підготовка, техніко-тактичні дії, диференціація, результативність, змагальний процес, фактор, «свій» майданчик, «чужий» майданчик, ефективність

**Цыганок В. И., Соловей А. М. Дифференциация показателей результативности технико-тактических действий кваліфікованих гандболістів в сореєновательном процессе. Цель статьи – определить и**