

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я,  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ТА ТУРИЗМУ



КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ  
І ПЕДАГОГІКИ

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

Матеріали III Всеукраїнської наукової електронної конференції  
(м. Київ, 23 жовтня 2020р., Україна)



**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 ІІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ  
ЕЛЕКТРОННОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(м. Київ, 23 жовтня 2020р., Україна)**

**КИЇВ – 2020**



УДК 796.01+378:159.9

ББК 74.00я88

**Друкується згідно з рішенням Вченої ради Національного університету  
фізичного виховання і спорту України  
наказ №225- заг. від 31.08.2020р.**

**Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності:** Матеріали III Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 23 жовтня 2020 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. – Київ, 2020. – 136 с.

Збірник містить тези учасників III Всеукраїнської наукової електронної конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (23 жовтня 2020 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

Булгакова Т. М., к. пед. наук, старший викладач кафедри психології і педагогіки

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

## ЗМІСТ

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

---

<b>Баклицька Ольга</b>	ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ.....	7
<b>Бойко Анастасія</b>	ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА УСПІШНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..	8
<b>Воронова Валентина, Крикун Олена</b>	АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В СПОРТІ.....	10
<b>Гаврилова Наталія, Онищук Вікторія</b>	ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ БОКСЕРІВ У РІЗНІ ПЕРІОДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	12
<b>Гринь Олександр, Моргосліп Дмитро</b>	ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ.....	14
<b>Гринь Олександр</b>	ЕФЕКТИВНІСТЬ ФОРМ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.....	16
<b>Зливков Валерій</b>	МОТИВАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ У РОБОТІ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА.....	17
<b>Кольцова Олена, Ковальчук Вікторія</b>	СПОРТИВНА МОТИВАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	18
<b>Коробейніков Георгій, Коробейнікова Леся, Луданов Кирило, Луданов Данило</b>	ВАРІАБЕЛЬНІСТЬ СЕРЦЕВОГО РИТМУ І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН У БОРЦІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗБОРУ.....	20
<b>Курдибаха Оксана</b>	ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ РЕЗЕРВІВ В ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	23
<b>Кущенко Ніна</b>	ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ.....	24
<b>Лавров Олександр</b>	СПОРТИВНІ ТАНЦІ ЯК СФЕРА СПОРТУ ТА МИСТЕЦТВА.....	26
<b>Лукомська Світлана</b>	ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРІЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ ДЛЯ ДОПОМОГИ СПОРТСМЕНАМ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	28
<b>Маринченко Мар'яна</b>	УВАГА СПОРТСМЕНІВ ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ...	29

<b>Навроцький Віталій</b> НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНІЙ АКРОБАТИЦІ, ЯКІ ВИСТУПАЮТЬ У ЗМІШАНИХ ПАРАХ.....	31
<b>Новікова Анна</b> ВИХІД НА ПОМОСТ ЯК ПОКАЗНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМАГАНЬ В АРТИСТИЧНОМУ ПЛАВАННІ.....	32
<b>Онищенко Дарина, Смоляр Ірина</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛІСТОК У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	34
<b>Перепелиця Анна</b> АКТУАЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ, ЯК МЕТОДУ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ.....	36
<b>Петровська Тетяна</b> ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	38
<b>Подофей Світлана</b> ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПІДГРУНТЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	39
<b>Ревунова Аліна</b> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА ЯК ЧИННИК УСПІШНОГО ВИСТУПУ НА ЗМАГАННЯХ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ....	41
<b>Романюк Володимир, Воробйов Анатолій, Хомик Ігор, Федорчук Світлана</b> ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ В УМОВАХ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	42
<b>Руденко Юлія</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ МОТОРИКИ В ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ.....	44
<b>Тітаренко Світлана</b> ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	47
<b>Толкунова Інна, Яковенко Микола</b> СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНА.....	49
<b>Федорчук Світлана, Лисенко Олена, Хомик Ігор</b> ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАКЦІЇ НА РУХОМИЙ ОБ'ЄКТ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ.....	50
<b>Федорчук Світлана, Петрушевський Євген, Хомик Ігор</b> СТАН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ МОТИВАЦІЇ ДО СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ.....	52
<b>Фольварочний Ігор, Григорович Федір</b> ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ...	54
<b>Хомик Ігор, Федорчук Світлана</b> ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІЙ ДІАГНОСТИЦІ.....	55
<b>Хомик Ігор, Федорчук Світлана</b> СТАН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ СПОРТСМЕНІВ У ВИДАХ СПОРТУ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ ЕКСТРЕМАЛЬНОСТІ.....	57
<b>Шевчук Юлія</b> ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ І СТРЕСУ У ДІТЕЙ.....	59

<b>Штанагей Дмитро, Ву Чуанжонг, Го Шенпен</b> ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ У ЖІНОК-БОКСЕРІВ ІЗ РІЗНИМ СТИЛЕМ ВВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ.....	61
<b>Яцюк Олександр, Мосьпан Марина</b> САМООЦІНКА ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.....	62

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

---

<b>Болотіна Альона</b> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ.....	64
<b>Булгакова Тетяна</b> ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ.....	66
<b>Григорович Федір</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ТРЕНЕРА З ПЛАВАННЯ В СПРИЙМАННІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	67
<b>Гулбані Раїса, Глухих Валентина, Сиромятніков Михайло</b> ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ У ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕСТЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	69
<b>Жукова Галина, Булгакова Тетяна</b> КОНЦЕПЦІЯ ПОЗААКАДЕМІЧНОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНІЙ ПЕДАГОГІЦІ.....	71
<b>Жукова Галина</b> ПОЗААКАДЕМІЧНИЙ АСПЕКТ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ.....	73
<b>Кириченко Вікторія, Лабінський Максим</b> ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ.....	74
<b>Козятинська Єлизавета</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ.....	76
<b>Петровська Тетяна, Сергієнко Віталій</b> ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ МОДЕЛІ ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КАРАТЕ, СПРЯМОВАНОЇ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТА СОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	78
<b>Петровська Тетяна, Малиновський Андрій</b> ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ ЯКОСТІ ТРЕНЕРІВ З ФУТБОЛУ В СПРИЙНЯТТІ СПОРТСМЕНІВ ФУТБОЛІСТІВ.....	80
<b>Фольварочний Ігор</b> ОН-ЛАЙН ТЕХНОЛОГІЇ – СУЧАСНА ТЕНДЕНЦІЯ РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ.....	82
<b>Ши Янь Цзе</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ КИТАЮ.....	83

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

---

<b>Бабіч Олена</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ.....	87
<b>Бочарова Анастасія</b> ПЕДАГОГІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ІНТЕРЕСУ ДО СПОРТУ У РАНЬОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІСІ.....	88
<b>Бровченко Анастасія</b> ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБИ У РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	90
<b>Демчук Олена, Демчук Тарас</b> РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	92
<b>Дружиніна Інна</b> ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГА.....	94
<b>Єременко Наталія</b> ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ШКОЛЯРІВ ЯК ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я.....	95
<b>Жиленко Микола, Чернишева Тетяна</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	97
<b>Кавалерова Ксенія</b> ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ, ЯК ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	99
<b>Козачек Костянтин</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	101
<b>Коробейнікова Леся, Муса Джаміль Аль Сарех</b> ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДИЗАЙНЕРІВ.....	103
<b>Кравченко Тетяна, Островець Тетяна</b> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ КЛАСУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	104
<b>Майборода Вадим</b> АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОГО ТА ЧОЛОВІЧОГО ОРГАНІЗМУ В КОНТЕКСТІ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ У СТРИБКАХ У ДОВЖИНУ.....	106
<b>Омельченко Тетяна, Боженко-Курило Ольга</b> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЯКОСТІ ЖИТТЯ І РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	109
<b>Павленко Інна, Сидоренко Ольга</b> КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО СИСТЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ У ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	110

<b>Папіна Марія</b>	ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	112
<b>Підгайна Віра</b>	МОТИВАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ.....	114
<b>П'ятов Володимир</b>	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОГО ТА ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ СЕРЕД ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ ІНТЕЛЕКТУ.....	116
<b>Ребріна Дарія</b>	ЗАСТОСУВАННЯ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ.....	118
<b>Сасовська Ольга</b>	ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЇ ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ.....	120
<b>Скачедуб Наталія, Кулик Ніна</b>	ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	121
<b>Староста Володимир</b>	В.О. СУХОМЛИНСЬКИЙ ПРО СПОНУКАННЯ ДО САМОВИХОВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ.....	123
<b>Терещенко Людмила</b>	ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА, ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ФАХІВЦЯ.....	125
<b>Ярошенко Марина</b>	АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СУПРОВОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ.....	128
<b>НАШІ АВТОРИ.....</b>		131



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

---

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Баклицька Ольга

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,  
м. Львів

**Актуальність дослідження.** Якісна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту неможлива без психолого-педагогічної складової, що включає не тільки викладання спеціальних дисциплін з психології і педагогіки, а й психологічний супровід особистості з моменту її вступу до вищого навчального закладу та його закінчення.

Соціально-психологічне забезпечення професійної підготовки студентів є перспективним науково-практичним напрямом прикладної психології в Україні. З даної проблеми проведено ряд досліджень [1,2,3,4,5]. У спеціальній літературі досить плідно розробляються окремі питання психологічного супроводу, його види, завдання, структурні елементи, підходи до дослідження. В той же час психологічний супровід у спортивній діяльності вивчений недостатньо, тому дана проблема є досить актуальною.

Психологічний супровід, який реалізується через взаємодію викладачів-психологів та студентів, спрямований на формування творчої індивідуальності та самоактуалізації майбутнього спеціаліста, його емоційно-чуттєвої сфери та емпатійності, саморегуляції, надання йому психологічної допомоги, створення позитивного мікроклімату.

Найчастіше в спеціальній літературі психологічний супровід визначається як: психологічне забезпечення професійної підготовки; підтримка людей у яких виникають труднощі; психологічна допомога з підвищення психічної стійкості.

Психологічний супровід включає методи психологічної діагностики, систему заходів по збереженню функціональних станів, забезпечення ефективної адаптації студентів, їх психологічної підготовки та збереження фізичного та психічного здоров'я.

Психологічний супровід професійної підготовки студентів вузів фізкультурного профілю нами здійснювався за рядом напрямів, якими є психологічна діагностика, психологічна корекція, психологічне консультування.

Тому у розробленій нами програмі психологічного супроводу передбачається:

- 1) психологічна діагностика індивідуально-психологічних властивостей і актуальних психічних станів студентів;
- 2) навчіння методикам аутогенного тренування;
- 3) аналіз структури особистості та розробка рекомендацій з її корекції;
- 4) робота зі спортивними командами (діагностика, аналіз, консультації);
- 5) консультативна робота.

Основним аспектом психологічного супроводу, на наш погляд, являється психодіагностична діяльність, яка стосується психологічних властивостей індивіда. Вивчення особистості майбутніх тренерів і вчителів фізичної культури актуальне з двох причин: по-перше, індивідуально-психологічні особливості людини істотно впливають на успішність педагогічної діяльності; по-друге, спорт і фізична культура виступають ефективними засобами формування особистості. Наявність такого зв'язку висуває високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей тренера та вчителя, їх знань з психології та до їх мотиваційно-ціннісної сфери. Тому процес психологічного супроводу вивчення особистості майбутніх спеціалістів з фізичної культури і спорту повинен, перш за

все, включати три розділи: мотиваційну підструктуру, здібності та індивідуально-психологічні властивості темпераменту і характеру.

Психодіагностичне обстеження дає можливість проектувати методичний арсенал психолого-педагогічного впливу на навчально-тренувальний процес, з урахуванням завдань майбутньої професійної діяльності. Діагностико-консультативні заходи дають змогу розробити конкретні рекомендації щодо корекції тих властивостей особистості, які негативно впливають на успішність навчального процесу.

**Результати дослідження.** За результатами дослідження визначена структура психологічного супроводу в процесі навчальної діяльності; розроблені методи впливу та корекції особистості майбутнього вчителя і тренера; отримані дані використані нами при розробці практичних рекомендацій, які були втілені в навчально-виховний процес Львівського державного університету фізичної культури і спорту імені Івана Боберського

1. Корольчук МС, Крайнюк ВМ, Косенко АФ, Кочергіна ТІ. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ: ІНКОС; 2002. 272с.
2. Стасюк ВВ. Формування емоційної стійкості воїнів-десантників в бойових умовах: [автореферат]. Київ; Військовий гуманітарний ін-т Національної академії оборони України; 1999.
3. Левківська ГП, Сорочинський ВС, Штифурак ВС. Адаптація першокурсника в умовах вищого закладу освіти: Навчальний посібник. Київ: ВІПОЛ; 2001. 128 с.
4. Бондаренко АФ. Психологическая помощь: Теория и практика: Учебное пособие. Киев: Укртехпрес; 1997. 206 с.
5. Кириленко ТС. Психология спорта. Регуляция психических состояний: Навчальний посібник. Київ: КНУТШ; 2002. 112с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА УСПІШНІСТЬ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Бойко Анастасія**

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

**Актуальність дослідження.** В процесі вивчення динаміки ціннісно-сміслових утворень особистості спортсмена було зроблено висновок: сфера особистості як ціннісно-смістова – важлива складова успішності у спорті, бо включає уявлення та формує різні мотиваційні утворення: життєві настанови й позиції, світогляд і переконання, цілі й домагання, ідеали, що є важливим для спортсмена і впливає на процес спортивного вдосконалення.

Дослідники, що займаються проблемами психології спорту, обґрунтовували питання ціннісних орієнтацій [4,7] та сміслових сфер кваліфікованих спортсменів, а також різноманітні вияви та форми психологічного забезпечення спортивної діяльності.

Особистісна проблематика спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності потребує глибокого та ретельного вивчення та залишається актуальною. Але перетворення, яким підлягає вся мотиваційна сфера особистості, та її спрямованість на різних етапах спортивного вдосконалення залишається недостатньо вивченою [1,3]. Все більш важливою стає проблематика особистості спортсмена, адже зміст та цінності формують у свідомості особистості ту мету, яка мотивує спортсмена до досягнення кращого результату [3,10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволив встановити, що успішність у спорті супроводжують особистісні змісти й цінності спортсмена [4,8]. На основі формування та динаміки ціннісних орієнтацій спортсмена здійснюється перебудова свідомості особистості, задається ракурс бачення спортивної діяльності (дій, операцій).

**Постановка завдання** – дослідити прояви ціннісних орієнтацій спортсмена та їх вплив на успішність змагальної діяльності. Щоб досягти поставленої мети і завдань використовуємо такі методи дослідження: узагальнення науково-методичної, психолого-педагогічної та спеціальної літератури з проблеми дослідження; методи психодіагностики; педагогічне спостереження у процесі тренувальної та змагальної діяльності; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Як результат дослідження, ми, перш за все, виявили значну перевагу цінності «досягнення», на другому місці є така життєва цінність як «духовне задоволення» і на третьому – «соціальні контакти». Така градація життєвих цінностей була виявлена у вікових групах 16–19 та 20–22 роки. Життєва цінність «креативність» посідає перше місце у третій віковій групі (вік 23 роки і старші). Це підкреслює важливість творчого мислення в старшому віці. «Досягнення» і «духовне задоволення» посідають друге та третє місце відповідно. Відповідно в результаті дослідження у всіх вікових групах домінує сфера «фізична активність».

Також ми одержали, що сфери «освіта і навчання» та «фізична активність» мають найбільший вплив на домінуючу цінність «досягнення». Взаємозв'язок сфер «професійне життя» і цінності «креативність» вказують на значущість творчого підходу у змагальній та тренувальній діяльності.

**Висновок.** Підґрунтям для розвитку психологічної стійкості особистості до різних стресових чинників, несприятливого впливу ззовні є розвиток системи ціннісних орієнтацій спортсменів поруч з особистісним зростанням. Поєднання ціннісних орієнтацій зі спрямованістю особистості визначає безпосереднє ставлення особистості спортсмена до навколишньої дійсності. Ціннісні орієнтації виражаються в діяльності через вектор дії особистості, а засвоєння норм, правил і вимог до спортивної діяльності, а саме у спорті вищих досягнень, сприяє кращій адаптації ціннісних орієнтацій тим, кому потрібно займатися спортом з власних міркувань.

1. Бордов ВА, Бессонова ВА. Развитие профессиональной мотивации спасателей. Психологический журнал. Сер.: Психология проф. деятельности. 2005. 26(2): 56-45.
2. Голец АВ. Исследование ценностно-смысловой сферы личности спортсменов с учетом применения психокоррекционной программы. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені Драгоманова МП. Сер.: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014; 15(5(48)):33-28.
3. Голец О. Особливості проявів ціннісних орієнтацій кваліфікованих спортсменів та їх вплив на успішність спортивної діяльності. В: Костюкевич ВМ, редактор. Збірник наукових праць: Фізична культура, спорт та здоров'я нації; 2015. 2(19):731-738.
4. Ильин ЕП. Психология спорта. Питер: СПб.; 2009. 352 с.
5. Костюкевич ВМ. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2014. – 2(18): 132-126.
6. Матвеев ЛП. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская лит.; 1999. 320 с.
7. Пилюян РА, Пузенков ПФ. Универсальный метод изучения мотивации спортсменов. Спортивный психолог. 2008. (2):59-54.
8. Платонов ВН. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература; 2013. 624 с.
9. Савченко ВГ. Основы психологической подготовки спортсменов высокой квалификации (на материале боксу) [автореферат]. Київ:УДУФВС;1997. 48 с.

10. Сопов ВФ, Карпушина ЛВ; ред. Петров БМ, Сидоров ИН. Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ): руководство по применению. Самара: СамИКП; 2002. 56 с.

**Науковий керівник:  
кандидат пед. наук,  
доцент Толкунова І.В.**

## **АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В СПОРТІ**

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

**Актуальність дослідження.** Пер де Кубертен, засновник сучасного олімпійського руху, свого часу сказав: «У боротьбі рівних спортсменів перемагає психологія» [1].

І через понад 100 років його слова, як і раніше, актуальні, а в наші дні, як ніколи раніше. Адже сильних спортсменів, рівних за своєю майстерністю стало тільки більше. Надзвичайно висока конкуренція, яка зараз панує в будь-якому виді спорту, свідчить, що лише на гарній техніці і фізичній витривалості сьогодні складно залишатися першим. В той же час слід розуміти, що чемпіони з великої літери нікуди не поділися. Саме вони сильні, в першу чергу, психологічно, тобто тими психологічними властивостями, які в час найвищого фізичного та емоційного напруження дозволяють їм бути найкращими. А це вже питання психології.

На сьогоднішній день не існує остаточної загальної думки спортивних психологів стосовно напрямків психологічного забезпечення підготовки спортсменів в спортивній діяльності, які будуть сприяти вихованню справжніх чемпіонів в тому чи іншому виді спорту. Для визначення найбільш ефективних і відповідно актуальних напрямків, необхідно розуміти мету та зміст їх впровадження. В той же час загальною метою є формування та вдосконалення психологічних властивостей і якостей особистості спортсмена, які дозволять йому показати свої найкращі результати за будь-яких умов перебігу змагання.

Створення необхідних умов для повноцінної і успішної самореалізації спортсменів передбачає включення в цей процес, як тренера, так і психолога, і реалізується за допомогою безперервного психологічного супроводу кожного спортсмена. Психологічний супровід спортсменів побудовано на принципах диференціації, індивідуалізації, безперервності, гнучкості, відкритості і організовується з урахуванням специфіки діяльності, а також соціально-психологічної ситуації, в якій знаходяться спортсмен [2,8].

Аналіз ряду наукових робіт [3,4,5,6,7] свідчить, що найбільш визнаними та часто застосовуються в практичній діяльності психолога під час психологічного забезпечення підготовки спортсмена:

- психологічна діагностика;
- психологічний тренінг;
- психологічна консультація;
- психологічна регуляція;
- психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації.

Всі складові психологічного забезпечення спортивної діяльності є взаємозалежними та взаємообумовленими [9] і для того, щоб ці напрямки мали очікуваний ефект, необхідна щоденна робота психолога зі спортсменом в процесі всієї його професійної кар'єри.

Так, за допомогою психологічної діагностики, використовуючи спеціальні методи дослідження, можливо визначити ті психічні явища, якості, прояви особистості спортсмена (або особливості життєдіяльності спортивної команди), які значною мірою впливають на

ефективне оволодіння необхідними фізичними, техніко-тактичними навичками та вміннями конкретного спортсмена, або успішність діяльності команди.

Завданням психологічного тренінгу є формування знання тренера про наявність психологічних процесів, необхідних для кожного конкретного виду спорту та розуміння того, що ці психічні явища розвиваються, вдосконалюються та де-автоматизуються точно так же, як наприклад фізичні якості спортсмена. Таким чином психотренінг створює для розумного та допитливого тренера можливість по-новому підходити до вдосконалення тренувального процесу, враховуючи інші, незвичні досі механізми психіки спортсмена.

Психологічне консультування дає можливість спортивному психологу розкрити особистісні чинники, які знижують можливості психіки конкретного спортсмена ефективно управляти його життєдіяльністю під час перебігу тренувального процесу чи змагань, пояснити показники результатів психодіагностики, корегувати стан психіки тощо.

Застосовуючи психологічну регуляцію спортивний психолог має змогу унеможливити шкідливий вплив негативного емоційного стану або надмірної психічної напруги як під час тренувань, так особливо при участі у змаганнях, своєчасно усувати небажаний вплив соціального або природного середовища [4,5].

Психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації даються до занять певним видом спорту, тренувального процесу, змагань взагалі або певного змагання, спортивного режиму, спортивного життя [9,10].

**Висновки.** Таким чином, психологічне забезпечення спортивної діяльності спрямоване на оцінку і підвищення надійності, результативності діяльності спортсменів та повинне стати невід'ємною частиною процесу підготовки в спортивній діяльності як тренера, так і спортсмена [5, 9].

1. P'er de Kuberten. Olimpijskie memuary. Москва: Biblioteka Rossijskogo Mezhdunarodnogo Olimpijskogo Universiteta; 2011. 157 s.
2. Ольшанская СА. Влияние психологического тренинга на развитие личности спортсмена: учеб.-метод. пособие. Краснодар; 2003. с. 70.
3. Горбунов ГД. Основные задачи практической психологии в современном спорте. Психология и современный спорт. Москва; 1982. с. 120-8.
4. Горбунов ГД. Психопедагогика спорта. Москва: Сов. спорт; 2012. 311 с.
5. Воронова ВІ, Ніколаєнко ВВ. Тренерський підхід до тренування юних футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;(1):8-13.
6. Горская ГБ. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебн. пособие. Краснодар; 1995. 178 с.
7. Родионов АВ. Психология спорта высших достижений. Спорт. психолог. – 2008;1(13):4-7.
8. Палий ВИ. Организация психологического сопровождения отбора на этапе начальной подготовки в специализированной школе самбо. Спорт. психолог. 2012;2(26):22-5.
9. Рудик ПА. Психология и современный спорт. Москва; 1973. 328 с.
10. Мельник ЕВ, Шемет ЖК. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах. 2010. с.33.

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ БОКСЕРІВ У РІЗНІ ПЕРІОДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Гаврилова Наталія, Онищук Вікторія

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського,  
м. Вінниця

**Актуальність дослідження.** Спорт найвищих досягнень вимагає від спортсменів не лише максимальної мобілізації функціональних резервів організму, але й максимальну психологічну готовність та високу стресостійкість [2]. Особливо успіх у таких контактних видах спорту, як бокс залежить від можливостей спортсменів адаптуватися до екстремальних умов поєдинків та психоемоційних навантажень. Причому з кожним етапом спортивної підготовки підвищуються вимоги психологічної готовності боксерів до надмірних та екстремальних навантажень, до гострої спортивної конкуренції, до відповідальних поєдинків, а також долання тривожності перед сильним суперником. Крім того всі дії боксера, застосування різноманітних ударів і захистів, їхня інтенсивність визначається поведінкою суперника й залежить від обставин, що складаються на ринзі під час двобою. Найбільшою характерною рисою діяльності боксерів у цьому виді спорту є те, що у зв'язку із постійною загрозою отримання ураження від суперника, усі фізичні навантаження виконуються на фоні підвищеного емоційного збудження. З огляду на це, під впливом занять з боксу розвиваються й удосконалюються не лише рухові якості, але психологічна стійкість.

Актуальність даного дослідження полягала у дослідженні психоемоційних станів боксерів в процесі багаторічного спортивного вдосконалення, що дасть можливість суттєво покращити управління спортивним тренуванням та збільшити його ефективність. Результати психологічних досліджень можуть бути використані для відбору спортсменів, прогнозу успішності спортивної діяльності, а також з метою здійснення індивідуальної корекції тренувального та змагального процесу [1,3].

**Мета дослідження** полягала у вивченні особливостей психоемоційних станів у боксерів на етапі попередньої та спеціалізованої базової підготовки в підготовчому та змагальному періоді річного макроциклу.

**Завданням дослідження** було: проаналізувати сучасну науково-методичну літературу; виявити відмінності у психоемоційних станах боксерів на різних етапах спортивної підготовки у різні періоди річного макроциклу; виявити зміни вищезгаданих показників у спортсменів внаслідок впливу спортивного тренування.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; психодіагностичні тести, зокрема: для виявлення відмінностей психоемоційного стану, а саме ступеня прояву особистісної, реактивної тривожності ми використали тест Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, з метою визначення стійкості організму до стресових впливів у боксерів на етапі попередньої та спеціалізованої базової підготовки, ми застосували тест Є.А.Тарасова; а також анкетування спортсменів щодо їх суб'єктивного психоемоційного відчуття; методи математичної статистики (за Т-критерієм Стьюдента).

Дослідження проводили на базі Вінницького державного педагогічного університету на кафедрі медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації та школи вищого спортивного вдосконалення «Золота Рукавичка».

В своєму експериментальному дослідженні ми дослідили 18 боксерів 13–16 років, які знаходились на етапах попередньої та спеціалізовано-базової спортивної підготовки. Тривалість експерименту складала 16 тижнів. Тренувальні заняття спортсменів проводились за типовою програмою ДЮСШ.

**Результати дослідження.** Для визначення особливостей психоемоційних станів боксерів на етапі попередньої базової підготовки та їх динаміку у різні періоди річного макроциклу здійснювалось на підставі порівняльного аналізу показників особистісної та



реактивної тривожності за тестом Спілбергера-Ханіна. Так на етапі попередньо-базової підготовки у середньому ступінь прояву особистісної тривожності був, «середній», а у змагальному періоді даний показник зменшився на 27,8% ( $p \leq 0,05$ ) порівняно із вихідними даними зареєстрованими на початку підготовчого періоду річного макроциклу. Рівень даного показника у змагальному періоді відповідав - «низькому». На підставі одержаних результатів, ми можемо стверджувати, що позитивні зміни можуть бути свідченням вміння долати стресові ситуації та тривогу, що дозволило зменшити показники особистісної тривожності даної категорії осіб.

На етапі спеціалізованої базової підготовки, як показали результати констатувального експерименту, рівень особистісної тривожності, у боксерів у підготовчому періоді річного макроциклу у середньому був «низький», проте у змагальному періоді даний показник зменшився на 25,2% ( $p \leq 0,05$ ) порівняно із початком підготовчого періоду річного макроциклу.

Однак ступінь прояву реактивної тривожності боксерів усіх груп як на етапі підготовчому, так і на змагальному статистично не змінився, що на нашу думку пов'язано з відсутністю даного виду тривожності у спортсменів попередньої та спеціалізованої базової підготовки, що є свідченням достатньої психологічної підготовленості даних боксерів.

З огляду на те, що тренувальний процес та виступ у відповідальних змаганнях значною мірою залежить від рівня стресостійкості, ми також дослідили даний показник у різні періоди спортивної підготовки. За результатами дослідження внаслідок тренувальних занять, ми виявили у боксерів, покращення стійкості до стресових впливів за методикою Є. Тарасова. Так, даний показник вірогідно покращився як у спортсменів попередньої базової підготовки (на 27,8%,  $p \leq 0,05$ ), так і на етапі спеціалізованої базової підготовки (на 28,4%;  $p \leq 0,05$ ) у змагальному періоді річного макроциклу, порівняно із даними зареєстрованими на початку підготовчого періоду. Крім того, на підставі результатів анкетування у спортсменів, ми виявили в змагальному періоді, зменшення негативних переживань, відчаю, відчуття безпорадності та пригніченості, разом з тим з'явилась волева активність в умовах напруженої м'язової роботи. Такі позитивні зміни у психоемоційному стані впливають на продуктивність фізичної діяльності, спортсмени почали більш адекватно реагувати на емоційні навантаження та стресові ситуації, а також стали більш стійким до дії стресогенних чинників. Разом з тим, за результатами анкетування спортсменів, в змагальному періоді виявлено покращення регуляції емоційних станів, збільшення бажання спортсмена досягнути спортивного результату. Отже, як показали результати психологічних досліджень, вивчення психоемоційного стану спортсменів є надзвичайно інформативним і може бути використане для спортивного відбору, для оцінки психоемоційного стану спортсмена при проведенні оперативного та етапного контролю, а також з метою прогнозування успішності у спортивній діяльності, а також для індивідуальної корекції тренувального та змагального процесу.

**Висновки.** За результатами наукового дослідження встановлено, що у боксерів як на етапі попередньої, так і спеціалізованої базової підготовки внаслідок тренувальних занять від підготовчого до змагального періоду зменшується рівень особистісної тривожності та покращується психічна готовність, що обумовлено специфікою тренувальних навантажень. Разом з тим, виявлено наявність у більш кваліфікованих спортсменів вищі показники стресостійкості, що має важливе значення для досягнення максимальних результатів у даному виді спорту.

1. Акімова МК, Гуревич КМ. Психологическая диагностика: учебник для вузов СПб: Питер; 2006. 652 с.
2. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посібн. для студ. ВНЗ Київ: Олімпійська література; 2007. 272 с.
3. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2015. 276 с.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УСПІШНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ

Гринь Олександр, Моргосліп Дмитро  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** Танцювальний спорт є дуже популярним в Україні та в усьому світі, що обумовлюється його красою та видовищністю. Загальновідомо, що успішність атлетів у сучасному спорті обумовлюється не лише рівнем їх фізичної підготовки, а й ефективною системою психологічного забезпечення спортивної діяльності. В роботах низки авторів [2, 4, 5] надане обґрунтування актуальних питань психологічного забезпечення підготовки спортсменів, що спеціалізуються у складнокоординаційних видах спорту, в тому числі у спортивних бальних танцях. Однак система психологічного забезпечення спортивно-танцювальної діяльності ще вимагає проведення спеціальних досліджень, зокрема у напрямку виявлення психологічних чинників успішності в танцювальному спорті вищих досягнень.

**Результати дослідження.** Проблема успішності в психології полягає у визначенні її детермінант, показників і особливостей прояву. З точки зору теорії спорту успішність спортивної діяльності ототожнюється з поняттям результативність. Спортивний результат – кількісний або якісний рівень показників, в залежності від особливостей виду спорту виражений: перемогою в змаганнях; одиницями виміру часу, простору і маси; числом набраних спортсменом балів при оцінці суддів; кількістю набраних очок та ін., які є критеріями суддівства. Так, Новицькою М.С. [3] запропоновано для встановлення міри успішності виступу танцювальних пар на турнірах виділити три рівня успішності, а саме: фінал і півфінал – високий; 1/4 фіналу і 1/8 фіналу – середній; 1/16 фіналу і 1/32 фіналу – низький. Дані рівні відповідають практиці суддівської оцінки виступу спортсменів в танцювальному спорті на великих (з великою кількістю учасників) турнірах. Однак такий підхід дозволяє дуже вузько оцінювати діяльність спортсмена. Результат не повністю характеризує успішність спортивної діяльності і вимагає розгляду його в сукупності з іншими критеріями. В останні роки у психології спорту активно обговорюється проблема надійності як ключового предиктора змагальної успішності. Надійність розуміється як цілісна характеристика властивості спортсмена, яка дозволяє йому результативно, стабільно і ефективно брати участь у відповідальних змаганнях протягом певного періоду часу [1, 5]. Цей показник видається більш об'єктивною характеристикою успішності, проте змагальна надійність у танцювальному спорті практично не досліджена.

Для розуміння чинників успішності в танцювальному спорті необхідно розуміти особливості спортивно-танцювальної діяльності. Танцювальний спорт відноситься до складнокоординаційних видів спорту, в яких виявлення переможців – це порівняння складності, точності, якості і естетичності виконання рухових дій спортсменом. Спортивні танці є парним видом спорту, що вимагає узгодження не лише в моториці танцю, але і в психології партнера і партнерки. У танцювальному спорті існують дві танцювальні програми, які істотно відрізняються за музичним форматом, характером танців, вимогами до спортивних костюмів: європейська (Standart) і латиноамериканська (Latin). Особливості тренування в танцювальному спорті полягають в значній різноманітності його видів і форм: фізичного, хореографічного, психофізіологічного, психомоторного, психологічного. Особливістю змагання у спортивних танцях є унікальні змагальні ситуації в кожному заході і на турнірі в цілому, що обумовлено невизначеністю та новизною таких факторів, як музичний супровід, кількість пар в заході, співвідношення сильних / слабких пар, тривалість музичного фрагмента для кожного танця тощо. Таким чином, в танцювальному спорті існують об'єктивні умови для формування у спортсменів психологічних якостей, необхідних для успішності саме в даному виді спорту.

Встановлено, що в тих видах спорту, де ефективність діяльності визначається взаємодією партнерів (наприклад, в спортивних іграх, в парних видах спорту), компонентом надійності є соціально-психологічні фактори [3, 4], перш за все, особливості функціональної та емоційної структур групи і їх взаємозв'язок. Чим чіткіше диференційовані ролі і функціональні обов'язки спортсменів в тренуванні і змаганнях, тим більше інтелектуальна узгодженість і емоційна згуртованість в спортивному колективі, тим більше він надійний. У танцювальному спорті соціальна психологія втілюється в понятті «діада». Якщо в парі досягнута ціннісно-орієнтаційна єдність, згуртованість і здатність оперативно регулювати конфлікти, то з великою ймовірністю танцюристам вдаються адекватні тактичні рішення і позитивна динаміка спортивної кар'єри [2].

Узагальнюючий аналіз літератури дозволив виділити наступні істотні особистісні фактори успішності спортсменів в танцювальному спорті: мотивація досягнення високих результатів, здатність до партнерських відносин, рефлексія спортивно-танцювальної ідентичності, конкретно-практична установка на заняття спортом [2,3].

Дані фактори мають бути враховані під час підготовки спортсменів до змагань, а також можуть становити ресурс підвищення технічної майстерності спортсменів на етапах багаторічної підготовки.

**Висновки.** Аналіз літератури показав, що психологічні детермінанти успішності в танцювальному спорті майже не досліджені. Успішність у змагальній діяльності танцюристів пов'язують з такими факторами, як мотивація досягнення високих результатів, здатність до партнерських відносин, конкретно-практична установка на заняття спортом тощо. Проте загалом кількість робіт, що досліджують особливості психологічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в спортивних танцях, обмежена, що обумовлює необхідність подальших наукових розвідок в даному напрямку.

1. Каськова ДС. Социально-психологические факторы успешности спортивной деятельности. Научно-теоретический журнал Ученые записки. 2011; 6(76): 72-4.
2. Новицкая МС. Психологические показатели успешности юниоров танцевального спорта. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте, чир спорте и черлидинге: материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции; Москва. 2014: 57-9.
3. Новицкая МС. Психология личности подростков и успешность спортивно-танцевальной деятельности. Материалы Международного молодежного научного форума Ломоносов-2014; Москва. 2014: 1-3.
4. Рубштейн НВ. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта. Москва; 2002. 138 с.
5. Стоюнина ДВ, Алонцева АИ. К вопросу о психологических детерминантах профессиональной успешности в спорте высших достижений. Международный научно-исследовательский журнал: Психологические науки [Интернет]. 2016. [цитировано 2020 Апр 18]. Доступно: <https://research-journal.org/psychology/k-voprosu-o-psixologicheskix-determinantax-professionalnoj-uspeshnosti-v-sporte-vysshix-dostizhenij/>.

# ЕФЕКТИВНІСТЬ ФОРМ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Гринь Олександр

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м Київ

**Актуальність.** Психологічний супровід в системі підготовки спортсменів передбачає координовану діяльність відповідно до послідовності основних етапів, що відповідають принципам і змісту сучасної системи управління спортивною підготовкою, і здійснюється на різних етапах багаторічної підготовки. Основним завданням психологічного супроводу є створення для цього ефективних програм психологічного втручання на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів[1,2,4]. Раціонально організований процес психологічного супроводу може істотним чином змінити частоту виникнення психологічних проблем і різних факторів, які несприятливо позначаються на процесі підготовки спортсменів.

**Результати дослідження.** На етапах багаторічної підготовки основними формами діяльності з психологічного супроводу є психодіагностика, моделювання психологічної підготовки, психологічний моніторинг та контрольне тестування, психокорекційні заходи. Психологічна діагностика здійснюється при переході з одного етапу на інший порівнянням показників, що характеризують рівень психологічної підготовленості, особливості прояву психічних якостей, властивостей особистості, зростання майстерності спортсмена. Підсумки діагностики, а також мета і завдання, поставлені на наступний етап підготовки, визначають модель та напрями психологічної підготовки.

Контрольне тестування дозволяє визначити ефективність форм та методів, застосованих у процесі психологічного втручання на конкретному етапі багаторічної підготовки. Психокорекційні заходи проводяться, якщо результати контрольного тестування вказують на недоліки роботи з психологічної підготовки спортсмена. Переваги етапної форми психологічного супроводу - колегіальність у вирішенні проблемних ситуацій, довгострокове планування психологічної підготовки та ін.

Упродовж певного періоду підготовки основні заходи та форми роботи з психологічного супроводу мають свою специфіку, що визначається періодом підготовки. Навчально-тренувальні збори характеризуються такими ж видами роботи з психологічного супроводу підготовки, однак вони реалізуються відповідно до вимог, мети і завдань психологічної підготовки спортсменів на терміни їх проведення.

У передзмагальний період здійснюються заходи, що визначають рівень спеціальної психологічної підготовленості, стресостійкість, психічну надійність, актуальний стан психічної готовності спортсмена до змагань. Вибір форм і засобів спеціальної психологічної підготовки визначаються метою конкретних змагань. Головним завданням психолога на даному етапі є створення оптимального стану психічної готовності для успішного виступу спортсмена або команди на змаганнях[5]. Особливого значення набуває робота, пов'язана з цілеспрямованим застосуванням ментального тренінгу уявної репетиції майбутніх змагань та моделюванням екстремальних умов змагальної діяльності для психологічне налаштування спортсмена.

На підставі аналізу численних заходів, які впроваджувались протягом терміну підготовки спортсменів до змагань, визначено декілька основних етапів психологічного супроводу, що характеризуються власним психологічним змістом та утворюють своєрідну змістову структуру [3]. Зокрема це інформаційна підтримка психологічної підготовки, аналіз функціонування домінантних регуляторних систем психіки, підтримка мотиваційної стабільності, актуалізація вербальних регуляторів, розробка стратегії поведінки в змагальних умовах, формування та реалізація мобілізаційної готовності спортсмена.

**Висновки.** Послідовність наведених етапів тісно пов'язана із спрямованістю процесу багаторічної підготовки спортсменів. Тривалість реалізації завдань підготовки на різних етапах психологічного супроводу та їхні співвідношення з основними характеристиками тренувальних навантажень заключного етапу підготовки до змагань може бути істотно доповнена і потребує подальшої розробки.

1. Григорова АВ. Методологические вопросы системного подхода в психологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов. Москва; 1986: 10-11.
2. Гринь ОР. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра; 2015. 276 с.
3. Колосов АВ. Структура та зміст психологічного супроводу спортсменів збірної команди України на заключному етапі підготовки до Олімпійських ігор. Актуал. пробл. фіз. культури і спорту. Київ, 2008; 14: 60–68
4. Корольчук МС, Крайнюк ВМ. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ника-Центр; 2006. 580 с.
5. Родионов АВ, Сопов ВФ, Непопалов ВН. Психологические модели в управлении комплексной подготовкой. Спорт. психолог. 2007; 1(10): 6–13.

## **МОТИВАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ У РОБОТІ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА**

**Злишков Валерій**

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

**Актуальність дослідження.** Психологія тренінгової роботи як розділ практичної психології завжди була у центрі емпіричних досліджень, оскільки саме тренінг вважається основним засобом формування тих чи інших вмінь, навичок і рис особистості, зокрема й у діяльності спортивного психолога.

**Результати дослідження.** Останнім часом поширення набуває так званий тренінг психологічних навичок (PST), в основі якого лежить саме мотиваційний тренінг. PST охоплює набір таких складових як розмова з самим собою, уява, постановка цілей та регулювання збудження. Саморозмова (бесіда з самим собою) – це чітке висловлення власної позиції, спрямованої на дану конкретну дію, вона може бути інструкційною («писати текст», «працювати в SPSS») та мотиваційною («вдвічі покращити кількість продажів», «опублікувати статтю за результатами емпіричних досліджень»), по суті саморозмова спрямовує увагу та поведінку людини на чітко визначене завдання. Уява описує процес, за допомогою якого наявна інформація з пам'яті (наприклад, руху) або знову створені образи яскраво і свідомо переживаються або переживаються повторно. Наприклад, людина уявляє як захищає дисертацію, працює над важливим проектом, біжить 10 км. Уява допомагає особі поводитися функціонально, оскільки полегшує відтворення спогадів про відповідні психологічні стани та діяльності. Науковці розрізняють три типи цілей, які можна визначити та моніторити: цілі результату визначаються як кінцевий результат чи результат певного етапу роботи; цілі ефективності оцінюються на основі порівняння попередніх досягнень людини, а не результативності її конкурента і цілі процесу, які акцентують на майстерності, вмінні виконувати роботу на оптимальному рівні. Регуляція збудження включає всі прийоми, що впливають на фізіологічне збудження – зменшуючи (наприклад, дихальні або тілесні релаксаційні методи) або збільшуючи його (фізичні вправи, дихальні прийоми тощо). Оптимальний ступінь фізіологічного збудження залежить від виду діяльності (наприклад, він менший у роботі над текстом, ніж у перемовинах з важливих питань), складності завдання, його значущості для особистості, а також від ситуативних психологічних станів (тривоги, афекту, пригніченості). Фахівці, які здатні адаптувати своє збудження до вимог діяльності,

менше відволікаються на сторонні справи, поводяться більш функціонально, а відповідно, краще виконують свою роботу.

Розробники програми підвищення психологічної мотивації спортсменів після важких травм R. C. Thelwell, I. A. Greenlees, N. J. Weston зазначають, що мотиваційні тренінги мають складатися із трьох основних компонентів: релаксації, уяви (образності) та саморозмови. Стратегії релаксації реалізуються в три етапи: прогресивна м'язова релаксація (PMR), зосередження уваги на певних елементах навколишнього середовища та дихальні вправи. Уява або образність дають можливість людині уявити себе в ситуації успіху, учасники тренінгу під час виконання вправ на уяву повинні відчувати якнайбільше почуттів, щоб побачити і зрозуміти «смак» досягнення, відновлення після складної життєвої ситуації, невдачі на роботі тощо. По суті кожен учасник тренінгу перед виконанням вправ на уяву розробляє власний сценарій успіху, який потім поступово уявляє в щонайменших деталях. Саморозмова складається із трьох ключових елементів: афірмацій на успіх (позитивного самонавіювання), внутрішньої критики, трансформації негативних думок у позитивні. На їхню думку, набуття спеціальних психологічних вмінь вже передбачено тренінговою програмою, а відповідно, відсутня потреба в їх деталізації. Натомість D. Birrer і G. Morgan зауважили, що терміни психологічні навички та психологічні прийоми, як правило, взаємозамінні, однак і ті, й інші, варто аналізувати до того, як подавати опис тренінгової програми.

**Висновки.** Отже, мотиваційні тренінги мають спрямовуватися на набуття таких психологічних вмінь як: особистісне зростання та життєві цілі, відновлення та копінги, самоменеджмент, концентрація уваги, регуляція напруги, перцептивно-когнітивні вміння, моторні вміння, комунікативна компетентність і лідерські якості; які, у свою чергу, досягаються наступними психологічними техніками: визначення цілей, уява, саморозмова, релаксація, майндфулнесс, когнітивне переструктурування та іншими, що значною мірою залежать від особливостей конкретної тренінгової групи.

1. Birrer D, Morgan G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high - intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2010; Oct; 20:78-87.
2. Thelwell RC, Greenlees IA, Weston NJ. Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2006;18(3):254-270.

## **СПОРТИВНА МОТИВАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

**Кольцова Олена, Ковальчук Вікторія**

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

**Актуальність дослідження.** У міру зростання спортивної майстерності в особистості спортсмена формуються нові спонукання, що мотивує його до подальшого вдосконалення своєї спортивної техніки і досягнення більш високих спортивних результатів. Якщо талановитий юний спортсмен зміцнився в думках і прагненнях стати рекордсменом країни, чемпіоном світу або Олімпійських ігор, то це і є його найвища мотивація як внутрішня сила руху до мети [2]. Формування спортивної мотивації залежить як від внутрішніх чинників (темперамент, риси характеру), так і зовнішніх (батьки, педагоги, тренери). Впровадження в навчально-тренувальний процес нових організаційно-методичних прийомів, використання необхідних сучасних спортивних споруд, використання і модернізація технічних засобів створюють позитивний фон формування у юних спортсменів стійких інтересів (мотивацій) до спортивних знань [2].



**Результати дослідження.** Для визначення мотивації занять спорту підлітків, які займаються фехтуванням була використана методика (О. О. Моїсєєва, Т. В. Огородова ) [1]. Методика дозволяє визначити мотиваційні фактори (причини), чому підліток займається спортом. Порівняльний аналіз експериментальних даних свідчить, що всі фактори розвинені на достатньо високу рівні у спортсменів як юнацького так і дорослого розрядів. Найбільші показники у мотиваційного фактору прагнення до самовдосконалення, який включає в себе потреби спрямовані на розвиток фізичних та вольових якостей. Ми вважаємо, що отримані дані говорять про те, що у даних спортсменів розрядників сформоване бачення себе у спорті та бажання вдосконалюватися як спортсмен для досягнення нових результатів у своєму спорті. Хоча, необхідно зазначити, що у спортсменів дорослого розряду показники вищі 87 %, а у спортсменів юнацького розряду 75%, можна зробити припущення про більш сформоване бачення досягнень у спорті. На другому місці показники мотиваційного фактору прагнення до самоствердження у спортсменів юнацького розряду 63% та спортсменів дорослого розряду 77%. Даний показник включає в себе такі особливості особистості як бажання бути не гірше інших, бути схожим на відомого спортсмена, прагнення до суспільного визнання, бути привабливим до протилежної статі.

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

На останньому місці показники задоволення матеріальних потреб в обох групах. В групі з юнацьким розрядом 35% та у спортсменів дорослого розряду 48%. Задоволення матеріальних потреб включає в себе бажання отримати матеріальні блага. На нашу думку фехтування як спорт не настільки популярний в нашій країні як такі види спорту як футбол чи теніс. І в цьому віці діти ще не бачать перед собою матеріальних перспектив від занять плаванням. В 11-14 років з зростом самосвідомості підлітки починають прагнути до ствердження свого «Я» в соціальному середовищі, в спілкуванні з однолітками переважно за рахунок розвитку фізичних якостей, починають замислюватися про своє місце і роль у житті суспільства.

**Висновок.** Всі мотиваційні фактори розвинені на достатньо високу рівні у спортсменів як юнацького так і дорослого розрядів. Найбільші показники мотиваційного фактору прагнення до самовдосконалення, який включає в себе потреби спрямовані на розвиток фізичних та вольових якостей.

1. Марищук ВЛ. Блудов Ю.М. Методики психодіагностики в спорті. Москва: Просвещение; 1982. 57с.
2. Платонов КК. Структура и развитие личности. Москва: Наука; 1986. 255 с.

## **ВАРІАБЕЛЬНІСТЬ СЕРЦЕВОГО РИТМУ І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ СТАН У БОРЦІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗБОРУ**

**Коробейніков Георгій, Коробейнікова Леся, Луданов Кирило, Луданов Данило  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ**

**Актуальність дослідження.** Застосування ВСР в спортивній підготовці. Хоча існують помітні фізичні та фізіологічні відмінності між спортсменами для різних видів спорту [5], ВСР стає одним із найбільш використовуваних інструментів моніторингу тренувань та відновлення в спортивних дисциплінах [6]. Можливість застосування ВСР в такій різноманітності ґрунтується на тому, що вегетативна регуляція серцево-судинної системи є важливим фактором адаптації тренувань, перш ніж відповідати тренувальним ефектам [7]. Згідно з цими спостереженнями порівняння ВНС в стані спокою і в активному положенні спортсменами різних видів спорту показало, що спортсмени демонструють різний профіль ВРС для сидячих і активних контрольних положень із загальним збільшенням ВСР та парасимпатичної серцевої модуляції [9], в той же час дані свідчать про те, що тренування високої інтенсивності можуть хронічно призвести до зрушення вагальної симпатичної модуляції серця. Таким чином, спортсмени високої кваліфікації на витривалість мають підвищений парасимпатичний тонус порівняно з спортсменами меншого рівня та не спортсменами; підтвердження того, що спортивна форма є важливою змінною, яка впливає на вегетативний контроль серця.

Вивчення функціонального стану спортсмена, який перебуває в умовах напружених фізичних та психоемоційних навантажень є актуальним питанням сучасного етапу розвитку спортивної фізіології [4]. Стани організму спортсмена, які виникають в процесі спортивної діяльності відображають інтегральний комплекс елементів функціональної системи відповідальної за її ефективність. Враховуючи, що зміни властивостей психічних реакцій, які виникають у спортсменів в умовах тренувальної і змагальної діяльності обумовлені, насамперед, різними станами нервової системи, доцільним виявляється постановка проблеми, яка пов'язана із розробкою критеріїв діагностики функціональних станів нервової системи спортсменів високої кваліфікації. Загальновідомо, що реакція ритму серця є чутливим індикатором нервово-емоційних реакцій людини, а як результат є зміни варіабельності серцевого ритму [3]. Аналіз сучасних досліджень в галузі фізіології спорту та спортивної медицини свідчить, що більшість робіт стосуються окремих характеристик психофізіологічного стану спортсменів в різних умовах тренувальної та змагальної діяльності [1]. Однак, на нашу думку, серед багатьох досліджень відсутні інтегральні критерії психофізіологічного стану спортсменів за результатами комплексної діагностики.

**Методи і організація досліджень.** Було обстежено 19 спортсменів високої кваліфікації, членів національної збірної команди України з греко-римської боротьби, віком 18-27 років. Обстеження проводилося безпосередньо на початку, в середині та наприкінці на навчально-тренувального збору.

Від усіх спортсменів отримані письмові згоди на проведення досліджень, згідно рекомендацій до етичних комітетів з питань біомедичних досліджень [10].

Функціональний стан спортсменів досліджувався за характеристиками вегетативної регуляції ритму серця та сенсомоторними реакціями.

Вегетативна регуляція оцінювалася за показниками статистичного аналізу варіабельності ритму серця. Для цієї мети використовувалась комп'ютерна система «Кардіо+». Реєструвалися параметри вегетативної регуляції та результати спектрального аналізу у спортсменів.

Сенсомоторні реакції досліджувалися за допомогою спеціальної комп'ютерної методики «Діагност -1» [2]. Визначалися показники латентних періодів простої і складної зорово-моторної реакції (вибору двох з трьох подразників). Реєструвалися параметри середнього значення латентних періодів простої та складної зорово-моторної реакції,

коефіцієнтів варіації латентних періодів простої та складної зорово-моторної реакції, кількість помилок при переробці інформації, час моторної реакції та час центральної обробки інформації.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Проведений нами аналіз сенсомоторних реакцій свідчить про відсутність достовірних змін у значеннях латентного періоду простої зорово-моторної реакції. В то же час, латентний період складної сенсомоторної реакції достовірно знижується в динаміці навчально-тренувального збору.

Судячи з динаміки досліджених параметрів, зниження латентного періоду складної сенсомоторної реакції в середині навчально-тренувального збору відбувається за рахунок часу моторної реакції та часу центральної обробки інформації, а наприкінці за рахунок зниження кількості помилок.

Таким чином, динаміка навчально-тренувального збору спортсменів-борців свідчить про зростання швидкісних характеристик переробки інформації за даними складної сенсомоторної реакції на диференціювання подразників. На різних етапах навчально-тренувального збору зростання швидкості переробки інформації відбувається за рахунок різних складових. В середині збору зростання швидкості переробки інформації відбувається за рахунок зниження часу моторної реакції та часу центральної обробки інформації, тобто за рахунок швидкісних характеристик. Наприкінці збору зростання швидкості переробки інформації відбувається за рахунок покращання якісних характеристик.

Аналіз вегетативної регуляції ритму серця у борців свідчить про зміну ступеня напруженості регуляції ритму серця в динаміці навчально-тренувального збору. Достовірне зниження коефіцієнту варіації і середньоквадратичного відхилення наприкінці навчально-тренувального збору, порівняно із початком та серединою свідчить про зростання напруженості вегетативної регуляції ритму серця за рахунок активації сигматичного тону. На це вказує також зниження показнику моди RR-інтервалів, що характеризує послаблення впливу гуморального каналу регуляції ритму серця.

Зниження триангулярного індексу та показнику TINN відображає вплив центральної ланки регуляції ритму серця за рахунок зміни вегетативного балансу до симпатичної активації.

Таким чином, зростання швидкісних характеристик переробки інформації в динаміці навчально-тренувального збору у спортсменів-борців відбувається з одночасним зростанням рівня напруженості регуляторних механізмів за рахунок посилення симпатичного відділу вегетативної регуляції ритму серця.

Також нами були отримані результати спектрального аналізу серцевого ритму у борців в динаміці навчально-тренувального збору.

Проведений аналіз свідчить про достовірне зростання значень показників низькочастотних компонентів варіабельності ритму серця в середині та наприкінці навчально-тренувальних зборів, що вказує на посилення абсолютної потужності низькочастотного спектру за рахунок симпатичної активації вегетативної регуляції ритму серця у спортсменів.

За результатами дослідження високочастотного спектру спостерігається достовірне зростання значень HF у спортсменів в динаміці навчально-тренувального збору. Ця обставина вказує на посилення вагусного впливу на синусовий вузол серця у спортсменів, як результат економізації функцій внаслідок активації адаптаційних механізмів.

Аналогічний результат отриманий за визначенням відношення низькочастотного до високочастотного діапазону спектру ритму серця (LF/HF). Отримані достовірно нижчі значення LF/HF у спортсменів наприкінці навчально-тренувального збору відображають збалансованість механізмів вагусно-симпатичного тону у спортсменів [8]. Зниження параметрів надзвичайно низькочастотного спектру (VLF) у спортсменів наприкінці навчально-тренувального збору відображає, узгодженість із динамікою відношення низькочастотного до високочастотного діапазону спектру.

Таким чином, отримані дані свідчать про наявність удосконалення вагусно-симпатичного балансування у борців в динаміці навчально-тренувального збору. Однак, наявність посилення, як високочастотного та і низькочастотного спектру потужності ритму серця вказує на феномен одночасної активації сигматичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, можливо, внаслідок фізичного стомлення.

**Висновки.** Динаміка навчально-тренувального збору засвідчила зростання швидкісних характеристик переробки інформації. Встановлено, що в середині збору зростання швидкості переробки інформації відбувається за рахунок швидкісних характеристик. Наприкінці збору зростання швидкості переробки інформації відбувається за рахунок покращання якісних характеристик.

Вивчення стану вегетативної регуляції ритму серця встановило, що зростання швидкісних характеристик переробки інформації в динаміці навчально-тренувального збору у спортсменів-борців відбувається з одночасним зростанням рівня напруженості регуляторних механізмів.

Вивчення варіабельності серцевого ритму засвідчило, що покращення характеристик переробки інформації в динаміці навчально-тренувального збору супроводжується одночасною активацією сигматичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, внаслідок фізичного стомлення.

1. Дуров АМ, Аминова ТВ, Терехин ВА, Румянцева ЮА. Оценка уровня функциональных возможностей и биологического возраста спортсменов. Теория и практика физ. культуры. Сер.: Хронобиологические аспекты. 2005;(8):24-26.
2. Макаренко НВ, Лизогуб ВС, Безкопильний АП. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2004;(5):105-110.
3. Михайлов ВМ. Вариабельность ритма сердца. Опыт практического применения метода. Иваново; 2000.200с.
4. Пшибыльски В, Мищенко В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов. Київ: Наук світ; 2005.161 с.
5. Bosquet L, Papelier Y, Léger L, Legros P. Night heart rate variability during overtraining in male endurance athletes. J Sports Med Phys Fitness. 2003;43:506-512.
6. de Oliveira, Ottone V, de Castro Magalhães F, de Paula F, Avelar NC, Aguiar PF, et al. The effect of different water immersion temperatures on post-exercise parasympathetic reactivation. PLoS One. 2014;9:e113730. doi: 10.1371/journal.pone.0113730.
7. Hottenrott K, Hoos O, Esperer HD. Heart rate variability and physical exercise. Current status. Herz. 2006;31:544-552. doi: 10.1007/s00059-006-2855-1. (In German)
8. Malik M, Xia R, Odemuyiwa O et al. Influence of the recognition artefact in the automatic analysis of long-term electrocardiograms on time-domain measurement of heart rate variability. Med Biol Eng Comput. 1993;31.P. 539-44.
9. Mourot L, Bouhaddi M, Tordi N, Rouillon JD, Regnard J. Short- and long-term effects of a single bout of exercise on heart rate variability: Comparison between constant and interval training exercises. Eur J Appl Physiol. 2004;92:508–517. doi: 10.1007/s00421-004-1119-0.
10. Operational Guidelines for Ethics Committee that Review Biomedical Research, World Organization. Geneva; 2000.31 p.

# ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ РЕЗЕРВІВ В ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Курдибаха Оксана

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** Професійна діяльність спортсменів характеризується довготривалими виснажуючими тренуваннями та супроводжується рядом стресорів. Постійні зміни, довготривалі тренування вимагають акумуляції всіх резервів спортсменів виснажуючи нервову систему та поступово призводять до появи незадоволеності результатами своєї праці, зниження життєвої активності, гальмування особистого росту, відбуваються зміни в емоційно-вольовій сфері та проявів професійного вигорання. Тому вкрай необхідним являється психологічна підготовка спортсменів для стабілізації, активізації резервів спортсменів в тренувальному процесі та в змагальній діяльності.

**Результати дослідження.** Аналіз особливостей професійної діяльності спортсменів показав, що для успішного виконання поставлених завдань найбільш важливим чинником є наявність у нього певних особових якостей, їх актуалізації, а також потреба постійного розвитку особистості.

Для освоєння тренувальної діяльності особистості необхідні теоретичні знання, навички, тобто знати та розуміти послідовність дій, представляти їх у деталях. Далі починається зовнішня реалізація навички: повтор уявного, закріплення результату. Вважається, що метод істотно підвищує рівень витривалості спортсмена, сприяє збереженню знань при тривалих перервах між тренуваннями, дає можливість опанувати новим навиком, що раніше не випробуваний.

Психологічна підготовка у спорті є важливим компонентом в життєдіяльності спортсмена, яка допомагає активізувати та мобілізувати резерви для покращення тренувального процесу, надійності та результативності в змагальній діяльності.

Для здійснення психологічного впливу на спортсмена, враховуються психологічні механізми та виховуються у особистості значущі для спорту властивості. Внаслідок чого особистість засвоює прийоми та вміє створювати необхідні психічні стани, знімати наслідки монотонії, психоемоційного виснаження та перенапруги, налаштовувати себе на необхідний лад, мотивувати себе для досягнення успіху. Ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена здійснюється в тих випадках, коли виявлені недоліки в психологічній підготовці і потрібне термінове втручання на психічний стан спортсмена.

За допомогою психокорекційних занять можна знизити рівень тривожності, який негативно впливає на змагальну діяльність спортсменів, удосконалити індивідуально-типологічні особливості та розвинути сильні характерологічні якості особистості, які допомагають зберігати пролонговану дію в професійній кар'єрі спортсмена.

**Висновки.** Отже, в спортивній діяльності величезного значення набуває процес комплексного психологічного впливу на особистість, за допомогою корекційних, розвиваючих занять відбувається ефективний та цілеспрямований вплив на фізичні, психічні, духовні якості і здібності людини.

Проведення навчальних, психотерапевтичних, психокорекційних та релаксаційних занять допомагає спортсменові удосконалити свої вміння саморегуляції, вирішувати внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти, удосконалювати мнестичні функції, виробляти вміння у знятті психоемоційної напруги, дозволяє виробити у спортсменів прагнення до самовиховання волі, до активного самовдосконалення, навчає свідомо управляти своїми психічними станами і з високою точністю регулювати свої рухи і дії в екстремальних умовах спортивних змагань.

1. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посібн. для студ. ВНЗ. Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.

2. Волков ИП, редактор. Практикум по спортивной психологии. Санкт-Петербург: Питер; 2002. 288 с.
3. Курдыбаха ОМ. Влияние стрессогенных факторов на соревновательную деятельность спортсменов. В: 3rd International scientific and practical conference [Интернет]; 2019 Nov 27-29; Osaka. Japan. CPN Publishing Group; 2019 [цитовано 2020 вер. 2]; p. 417–22. Доступно на: <https://sci-conf.com.ua/iii-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferenciya-perspectives-of-world-science-and-education-27-29-noyabrya-2019-goda-osaka-yaponiya-arhiv/>.
4. Kurdybakha OM. Psychological and pedagogical support techniques in sports activities. In: 11 th International scientific and practical conference “Scientific achievements of modern society” [Internet]; 2020 June 24-26; Liverpool, United Kingdom: Cognum Publishing House; 2020 [cited 2020 Sep 1]; p. 89-92. Available from: <https://sci-conf.com.ua/xii-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-scientific-achievements-of-modern-society-22-24-iyulya-2020-goda-liverpul-velikobritaniya-arhiv/>.
5. Уейнберг Р, Гоулд Д, редактор. Основы психологии спорта и физической культуры.-Київ:Олимпийская литература;1998. 334 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВПЕВНЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ**

**Кущенко Ніна**

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

**Актуальність дослідження.** В епоху розквіту новітніх технологій, методів й засобів видів спорту, все складніше вдається підтримати психічну складову спортсмена, а саме впевненість у собі та власних силах.

Успішність виступів залежить зокрема від фізичної підготовленості. Дійсно, вона є першочерговою у системі тренувань, проте тренери мають приділяти увагу й психічній підготовленості, підкріплювати юних спортсменів впевненістю у собі, створюючи ситуації, які передбачають подолання труднощів та страхів, позитивно налаштовувати на заняття та змагальний процес.

Існують безліч стресових факторів, які ускладнюють прояв особистісного потенціалу, проте застосовуючи методи саморегуляції, враховуючи індивідуальні можливості, задатки та здібності учасників змагань можна досягнути високих результатів.

**Результати дослідження.** Дослідження питань психологічної підготовленості як складової частини тренувального процесу у фігурному катанні знайшли своє відображення в роботах М.В. Грیشиної, А.К.Тіхомірова, Е.А. Чайковської [2, 4, 5]. Е.А. Чайковська зазначає, що інтенсивність емоційних станів залежить від значимості та відповідальності змагань. Самовладання та емоційна стійкість допомагають спортсменам долати надмірні збудження, економити енергію, не порушувати хід розумового та рухового процесів. Саме завдяки психічній підготовці до конкретних змагань нормалізується спеціальна (передзмагальна) психічна підготовленість спортсмена перед виступом, яка характеризується впевненістю в своїх силах, прагненням до успіху, оптимальним рівнем емоційного збудження, стійкістю до впливу внутрішніх і зовнішніх перешкод, здатністю керувати своїми рухами, емоціями й поведінкою, умінням ефективно діяти під час виступу.

Спортивні змагання викликають негативні передстартові стани – передстартова лихоманка та апатія – зазвичай характеризуються тим, що фігуристи, які перебувають в цьому стані не впевнені в своїх силах, їх переслідують нав'язливі думки про хід майбутніх змагань, турбують сумніви з приводу своєї готовності й успіху у виступах. Спортсмен повинен навчитися виявляти ці ознаки та контролювати свій стан, корегуючи прийомами саморегуляції [5].



Прийоми саморегуляції можна розділити на дві групи.

До першої відносяться прийоми, пов'язані з відволіканням уваги та думок від тих факторів, які викликають у спортсмена несприятливий стан:

1. *Переключення уваги та відволікання від думок про результат змагання.* Причиною виникнення емоційного перезбудження або пригнічення є думки фігуриста про можливе успішне чи неуспішне завершення майбутнього змагання, про підготовленість ймовірних суперників, про наявні недоліки їх фізичної та технічної підготовленості, про свій стан. Для поліпшення емоційного стану та економії нервово-психічної енергії фігурист повинен навчитися свідомо переключати свою увагу та думки на інші об'єкти, абстрактні події, що не мають відношення до змагання.

2. *Самопідбадьорювання* застосовується тоді, коли спортсмен встановив, що причиною його несприятливого емоційного стану є невпевненість у власних силах, в можливості досягнення запланованого результату. Аби знизити подібну емоційну напруженість, спортсмену доцільно думати про те, що він добре підготовлений, а його суперники знаходяться з ним в рівних умовах, тощо.

3. *Самопереконання*, як і самопідбадьорювання, направлено на підвищення суб'єктивної оцінки ймовірності досягнення успіху. Завдяки самоаналізу, щодо своїх можливостей і можливостей суперників, спортсмен доводить собі, що його страхи і побоювання марні та необґрунтовані.

4. *Самонакази* (типу "я можу", "все добре", "я з легкістю виконую цей елемент") використовуються спортсменом в моменти найвищого емоційного збудження або в стані пригніченості, а також безпосередньо перед своїм виступом.

Друга група об'єднує прийоми саморегуляції шляхом зниження зовнішніх проявів емоцій:

1. *Довільне розслаблення м'язів* знижує м'язовий тонус, підвищений внаслідок емоційної напруги. Фігурист повинен заздалегідь навчитися розслабляти м'язи рук, ніг, тулуба, обличчя, використовуючи для цього спеціальні вправи.

2. *Управління диханням* полягає в тому, що спортсмен змушує себе дихати в звичному або трохи уповільненому ритмі, акцентуючи видих.

3. *Управління поведінкою*, тобто стримування спалахів, реакцій на вплив ззовні, вміння керувати амплітудою та плавністю рухів, ритмом.

4. *Використання спеціальної розминки* не тільки для підготовки організму і опорно-рухового апарату до змагальної діяльності, але й для регуляції емоційного стану. При надмірному емоційному збудженні в розминку слід включати вправи для розслаблення м'язів, на гнучкість, вправи, що виконуються плавно, повільно, з великою амплітудою рухів. При недостатньому збудженні чи пригніченості в розминку слід включати вправи, котрі виконуються швидко, вимагають тяжкої координації рухів (зокрема, імітаційні вправи, прискорення, ривки та ін.).

Найбільш ефективним методом саморегуляції є *самонавіювання* з використанням аутогенного тренування або його різних модифікацій: психорегулюючого та психом'язового тренування, емоційно-вольового тренування [1].

Крім допомоги в оволодінні прийомами саморегуляції велику роль відіграють педагогічні впливи тренера, спрямовані на оптимізацію психічного стану фігуриста на етапі безпосередньої попередньої підготовки до змагань.

В якості таких впливів можуть бути використані педагогічні тести, прикидки, контрольні виконання змагальних програм, за допомогою яких перевіряється динаміка зростання підготовленості спортсмена до змагання.[3, 4].

Виховуючи вольові якості та здатність керувати власними емоціями, необхідно прагнути до того, щоб вони формувалися не тільки на тренуваннях та змаганнях, а виявлялися б у житті, в побуті, праці та поведінці, тобто стали рисами характеру фігуриста.

Саме уміння тренера спонукати спортсмена постійно долати труднощі тренування, бути дисциплінованим, твердо виконувати режим і розпорядок дня, грає величезну роль в вольовій підготовці та здатності керувати власними емоціями.

**Висновки.** Доведено, що спортсменам-фігуристам значно легше при наявності зазначених методик, здібностей до саморегуляції та контролю над власними емоціями не тільки на тренуваннях та змаганнях, але й в особистому житті.

Як правило, вони стають більш зібраними, цілеспрямованими, витривалішими до можливих життєвих невдач, що й допомагає їм впевнено йти по життю не опускаючи голови.

1. Алексеев АВ. Себя преодолеть. Москва: Физкультура и спорт; 1978. 68 с.
2. Гришина МВ. Подготовка фигуристов: основы управления. Москва: Физкультура и спорт; 1986. 144 с.
3. Сермеев БВ, редактор. Определение физической подготовленности школьников. Москва: Педагогика; 1973. 104 с.
4. Тихомиров АК, О системных принципах контроля. Информационные технологии и технические средства обучения и тренировки в сфере физической культуры и спорта: Тихомиров-Малаховка АК, редктор. Материали Всероссийской научной конференции; 2003 грудень 8-11; 2004, с.182-184.
5. Чайковская ЕА. Фигурное катание. Москва: Физкультура и спорт; 2003. Серия: Азбука спорта.

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

## **СПОРТИВНІ ТАНЦІ ЯК СФЕРА СПОРТУ ТА МИСТЕЦТВА**

**Лавров Олександр**

**Національний Університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ**

**Актуальність дослідження.** На сьогоднішній день спортивні танці розвиваються дуже стрімко, встановлені певні норми та правила, розроблена конкурсна система оцінювання результатів. Спортивно-бальний танець поєднує в собі риси як спорту, так і мистецтва. Поряд з руховими навичками, спритністю, координацією рухів велике значення має естетичне враження, художній зміст, втілене в танці виконавцем і передане глядачеві.

Спортивні танці відносять Гай Говард та Волтер Леїрд одночасно до сфери спорту та мистецтва у таких працях, як: «The Technique of Ballroom Dancing and Basic Principles» new edition 2016 («Техніка бальних танців та основні принципи», нове видання 2016 року) [2].

Гай Говард написав декілька книжок про технічні принципи у таких танцях, як: повільний вальс, танго, віденський вальс, фокстрот та квікстеп. А також Волтер Леїрд (Walter Laird), «The Laird Technique of Latin Dancing», seventh edition 2014 («Техніка Латино-американських танців», сьоме видання 2014 року), сьоме видання- останнє на даний момент [3], Алекс Мур, «Пересмотренная техника европейских танцев» 2002, (Переглянута техніка європейських танців», Алекс Мур, 2002)[1]. Одні автори вважають, що спортивно-бальні танці відносяться ближче до спорту, інші навпаки – до мистецтва. Але ми вважаємо, що спортивні танці - це симбіоз спорту та мистецтва, саме для цього ми використовуємо комплексний підхід до обох складових. Практика свідчить, що проблема комплексного підходу до спорту та мистецтва ще недостатньо висвітлена у наукових дослідженнях та не обґрунтовано методики її дослідження так званої взаємодії сфер спорту та мистецтва.

**Мета дослідження:**

1. Обґрунтувати, що відноситься до комплексного підходу до аналізу спортивних танців як сфери взаємодії спорту та мистецтва;
2. Дослідити недоліки одностороннього підходу та визначити найголовніші фактори, що беруться до уваги.

**Методи та організація дослідження:**

1. Дослідити напрями удосконалення техніки виконання танцювальних фігур.
2. Визначити напрями розвитку мистецької складової.
3. Конкретизувати основні критерії аналізу спортивних танців як міждисциплінарної, комбінованої сфери спорту та мистецтва.

Сучасні спортивні танці (бальні танці) сильно змінилися від початку їх заснування. Змінились позиції у парі, пріоритети, швидкість виконання фігур, варіації хореографії, стиль танцівників, музика тощо. Якщо ми поглянемо на спортивні-бальні танці, можна виділити головні причини, чому їх можна віднести до сфери спорту.

З'явилися чіткі критерії оцінювання у вигляді балів. Музичний супровід на протязі 2 хвилин та 10 секунд у порівнянні із 1 хвилиною та 30 секунд. Перерви між танцями коротші, приблизно 10 секунд. Це означає, що танцівники повинні мати хорошу спортивну підготовку на витривалість.

В ході вивчення та вдосконалення танцювальної техніки з'явилась необхідність у знаннях біомеханіки, фізіології, фізики тощо. Адже у техніці виконання ми використовуємо закони тяжіння (гравітації), закони центрифуги, фізіологічні можливості спортсмена, а також ми робимо вибір кращої траєкторії рухів для економізації енергії. З'явилися відбіркові змагання на Чемпіонати Європи, Світу, тощо. Доступна всесвітня рейтингова система для моніторингу успішності спортсменів онлайн. Окрім кубків, медалей, дипломів, подарунків від спонсорів, спортсмени-призери отримують грошову винагороду.

Ми вважаємо, що спортивні танці – це мистецтво. Тому, що у спортивно-бальних танцях одну з найважливіших ролей займає зовнішній вигляд танцівників. Щоб досягти високих результатів, потрібно виглядати, як чемпіон: ідеальна зачіска, макіяж, стильний образ, костюми згідно правил, бездоганне взуття.

Потрібно відчувати музику. Це ключ до найкращого виконання танцю. Десь потрібно сповільнитися, десь навпаки, трішки швидше виконати танцювальний елемент. У спортивно-бальних танцях є декілька ритмів (музикальність): стокато, легато, таймінг, ділей, імпакт, імпульс.

Часто трапляється, що потрібно імпровізувати в залежності від ситуації, це також можна вважати мистецтвом. Взаємодія партнерів між собою, взаємодія із глядачами та суддями (вони також глядачі), використовується акторська майстерність, тому що треба відтворити характер танцю. Обов'язковий уклін після кожного танцю для взаємодії із глядачами. Таким чином, ми вважаємо, що сучасні спортивні танці це інтегрована сфера.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В процесі дослідження нами були визначені спортивні та мистецькі критерії оцінювання в даному виді спорту.

До спортивних відносимо:

- Техніка роботи ніг і стопи.
- Лінії корпусу.
- Динаміка.

До мистецьких відносимо:

- Музичність.
- Основний ритм і темп танцювального руху.
- Акторська майстерність.

В даному дослідженні ми з'ясували, що спортивні танці - це комбінація спорту та мистецтва, як одного цілого, так і роздільних складових, кожна з яких є невід'ємною частиною танцювального спорту. Авжеж ми маємо спортивні та мистецькі критерії оцінювання, але під час змагань, спортсмени, які мають гармонійно змішані якості, досягають кращих результатів. Навіть, якщо присутні чіткі критерії оцінювання, спортивні танці залишаються суб'єктивним видом спорту. В попередніх дослідженнях автори суперечили один одному, одні вважали, що техніка виконання, спортивні якості – ключ до успіху, інші вважали, що це тільки мистецтво і ніякого спорту в ньому не може бути. На нашу думку, у 21-му столітті, провідні пари світу повинні мати обидва чинники.

**Висновки.** Подальші дослідження планується здійснювати з метою визначення особливостей психологічного супроводу партнерів у спортивних танцях та напрямів удосконалення їхньої психологічної взаємодії.

1. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев: в 4 ч. Санкт-Петербург; 1993.
2. Howard G. The Technique of Ballroom Dancing and Basic Principles. 7th edition. 2016. 51 p.
3. Laird W. Technique of Latin Dancing. 7th edition. 2014. 179 p.
4. WDSF competition rules, 2019. WDSF AGM. [Internet]. Budapest (V1); 2019 [updated 2020 Jan 1; cited 2020 Oct 5]. Available from: <https://www.worlddancesport.org/rule/competition/general>.

**Науковий керівник**  
**доктор пед. наук,**  
**доцент Фольварочний І.В.**

## **ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ ДЛЯ ДОПОМОГИ СПОРТСМЕНАМ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

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

**Актуальність дослідження.** У роботі з людиною, яка перебуває у кризовій ситуації, психолог може зіткнутися з різними проблемами, зокрема, це складності в описі людиною тих почуттів і переживань, які вона відчуває щодо наявної у неї проблеми, у визначенні можливих варіантів її розв'язання тощо. Метафоричні асоціативні карти (МАК) – це набір малюнків завбільшки із гральну карту або листівку, що зображують людей, їх взаємодії, життєві ситуації, пейзажі, тварин, предмети побуту, абстрактні картини тощо. Загалом, метафоричні карти відносяться до експресивної психотерапії, яка, у свою чергу є підвидом креативної терапії, що базується на арт-терапії.

**Результати дослідження.** Натепер для роботи з психотравмою зазвичай використовується класична колода «Соре». У нашому емпіричному дослідженні спортсмени у якості кризової ситуації називали поразку на важливих для них змаганнях. Аналіз зображення на карті і інтерпретацій клієнта дозволяє виявити один із трьох можливих його станів: асоційований, дисоційований, бісоційований. Асоційований стан передбачає повне занурення в карту. Клієнт асоціює себе із зображенням, наприклад, людини, приписуючи їй особисті почуття, відчуття, емоції та ін. Допомагаючи максимально сфокусуватися на зображенні, консультант задає питання: «Уявіть, що зображена на карті людина - це ви. Що вона зараз відчуває?». Дисоційований стан не вимагає повного занурення в карту. Клієнт залишається «самим собою» і відповідає приблизно на такі питання: «Що зображено на карті? Які емоції відчуває ця людина?». Бісоційований стан виникає при злитті двох перерахованих вище, оскільки в процесі роботи виникає єдиний біперсональний простір, що

об'єднує психічний зміст окремих частин (субособистостей) клієнта, який спілкується або сам з собою (діалог Я-реального з Я-ідеальним), або із уявним співрозмовником.

Зазначимо, що робота з метафоричними картами здійснювалася переважно під час індивідуальних консультацій зі спортсменами, і лише деякі вправи можна використовувати у груповій терапії чи на психологічних тренінгах. Нами було застосовано наступні техніки: «Перешкоди і ресурси», «Місце моєї мрії», «Три карти», «Будинок моїх страхів». Експериментальна група складалася із 56 осіб, з них до 20 років – 20, 21-35 років – 19 і старші за 35 років – 17 спортсменів. Загалом, використання метафоричних асоціативних карт на психологічних консультаціях спортсменів сприяло підвищенню показників за шкалою «позитивні стосунки» ( $p=0,005$ ) та «особистісне зростання» ( $p=0,05$ ) Шкал психологічного благополуччя К.Ріфф.

**Висновки.** Отже, у досліджуваних покращилася відкритість у спілкуванні, тенденція до формування довірливих стосунків зі значущими людьми й, загалом, здатність створювати власну мережу соціальних стосунків, що є джерелом підтримки у кризових життєвих ситуаціях. Тобто, метафоричні асоціативні карти можна вважати ефективним інструментом у роботі зі спортсменами у підготовці до змагань та відновленні після поразки.

1. Дмитриева НВ, Буравцова НВ Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. Новосибирск: НИКП, 2015. 230 с.
2. Ryff CD, Keyes CLM The Structure of Psychological Well-Being Revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69(4). P. 719-727

## **УВАГА СПОРТСМЕНІВ ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ**

**Маринченко Мар'яна**

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

**Актуальність дослідження.** Результативність спортсменів високої кваліфікації залежить від фізичної підготовки, техніко-тактичної і психологічної підготовки[2,5]. Сильна конкуренція серед спортсменів високої кваліфікації та високий рівень фізичної підготовленості виділяє психологічну підготовку як вирішальний фактор результативності виступу спортсменів у спортивному орієнтуванні[4]. Актуальність аспектів психологічної підготовки є проблемою підвищення показників уваги спортсменів у спортивному орієнтуванні[3]. Так, у спортивному орієнтуванні переключення уваги в умовах наростаючої фізичної втоми є важливим критерієм[6].

**Методи та організація досліджень.** Мета – експериментальне дослідження та теоретичне обґрунтування особливостей уваги спортсменів у спортивному орієнтуванні, визначити кількісні і якісні показники, форми і методи психологічного супроводу спортсменів орієнтувальників високої кваліфікації з метою підвищення результативності змагальної діяльності. Застосовувались методи анкетування та тестування провідних спортсменів орієнтувальників високої кваліфікації. В опитуванні та тестуванні взяли участь 10 спортсменів орієнтувальників різної статі віком від 16 до 45 років, серед яких кандидати та діючі члени дорослої Національної збірної команди України зі спортивного орієнтування бігом. Отримані результати оброблені за допомогою методів математичної статистики.

**Результати дослідження.** В нашому дослідженні респондентам пропонувалось пройти тести: тест на тривожність Тейлора, тест на увагу таблиці Платонова, оригінальна анкета з визначення кваліфікації спортсмена та його темпераментальні особливості, методики визначення суб'єктивного відчуття відстані та часу для порівняння відповідей в анкеті з фактичними показниками[1].

В результаті дослідження були отримані важливі для спортсменів орієнтувальників показники: переключення уваги, тривожності та суб'єктивного відчуття відстані та часу та визначена їх залежність від кваліфікації спортсменів.

Тестування спортсменів орієнтувальників за допомогою двухколірної цифрової таблиці Платонова виявило: середнє значення і середнє відхилення переключення уваги прямого рахунку склало 32.54 секунди, зворотнього рахунку 36.16 секунд і змішаного рахунку 2:09.06 секунди. Середні значення суб'єктивного відчуття: 300 метрів склало 322 метри; 200 метрів - 212 метрів; суб'єктивного відчуття 60 секунд - 49 секунд. Середнє відхилення результатів склало -0.14% - +1.3%.

Для спортсменів орієнтувальників високої кваліфікації характерні високі показники переключення уваги, здатність до точного суб'єктивного відчуття відстані та часу максимально наближеного до реального, а також середній рівень тривожності - достатній для змагальної діяльності, оскільки вказує на зацікавленість в результатах змагальної діяльності, а отже на наявність мотиваційної складової у спортсмена та стресостійкості.

**Висновки.** В процесі багаторічної підготовки спортсменів орієнтувальники досягають високого рівня певних інтелектуальних здібностей, виражених показниками швидкості перемикавання уваги, почуття відстані і часу, зорової та оперативної пам'яті. Це сприяє ефективному вирішенню змагальних завдань, пов'язаних з читанням карти, рішенням вибору шляху руху, з пошуком контрольних пунктів і відміткою на них, роботою з компасом. Під впливом багаторічного тренування спортсмени орієнтувальники високої кваліфікації демонструють високі прояви специфічної розумової працездатності.

Визначено оптимальні показники переключення уваги, тривожності, відчуття відстані та часу, які не залежать від статі спортсмена, натомість залежать від його кваліфікації та багаторічного вдосконалення майстерності.

В результаті отримано рекомендації для психологічного супроводу спортсменів в компоненті вдосконалення властивостей уваги.

1. Бабушкин ГД. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие. Омск: Изд-во СибГУФК; 2012. 328 с.
2. Гоулд Д, Уэйнберг Р. Основы психологии спорта и физической культуры: учебник. Киев: Олимпийская литература; 2001. 334 с.
3. Казанцев СА. Психология спортивного ориентирования: монография. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П. Ф. Лесгафта; 2007. 99 с.
4. Манько РС, Петровська ТВ. Творча складова інтуїтивного мислення спортсменів як детермінанта прийняття ефективного рішення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009; 3: 99-102.
5. Петровская ТВ, Манько РС. Особенности оценки соревновательной ситуации спортсменами разных видов спорта. Спортивный психолог. 2009; 2 (17): 49-53.
6. Чешихина ВВ. Теоретико-методические основы взаимосвязи физической и специализированной интеллектуальной подготовки в процессе спортивной тренировки (на материале спортивного ориентирования) [автореферат]. Москва; 1997. 47 с.

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

## НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНІЙ АКРОБАТИЦІ, ЯКІ ВИСТУПАЮТЬ У ЗМІШАНИХ ПАРАХ

Навроцький Віталій

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** Спортивна діяльність висуває підвищені вимоги до 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[2]. Розуміння важливості психологічних факторів як регуляторів досягнень кваліфікованих спортсменів, є актуальною задачею, особливо в контексті пошуку психологічних ресурсів кваліфікованих спортсменів. Аналіз наукової літератури підтверджує наявність взаємозв'язку між адаптивними можливостями кваліфікованих спортсменів та вмінням ефективно використовувати копінг-стратегії з метою протистояння психотравмуючим факторам та ситуаціям[1]. Актуальність проблеми полягає в тому, що наразі є недостатньо інформації про психологічне забезпечення та супровід в спортивній акробатиці. Мета дослідження. Дослідити особливості психологічних проблем, які виникають в процесі тренувальної та змагальної діяльності у кваліфікованих спортсменів, які виступають в змішаних парах у спортивній акробатиці.

**Результати досліджень.** Метод педагогічного спостереження висвітлив психологічні проблеми, які є типовими в змішаних акробатичних парах та впливають на ефективність спортивної діяльності:

- проблеми в спілкуванні та сумісність між партнерами;
- суперечки через психологічну напруженість та стрес;
- у дівчат період розквіту їх спортивної майстерності співпадає з підлітковим віком;
- проблема набору ваги верхньою акробаткою.

Отже, одним з напрямків психологічного супроводу кваліфікованих спортсменів у спортивній акробатиці зі змішаними парами є оволодіння спортсменами технік з протидії стресу, підвищення стресостійкості, мобілізації психологічного ресурсу та оволодіння компетенціями: здатністю зберігати спокій у критичних ситуаціях, вмінням застосовувати різні стратегії подолання психічної напруги[1].

**Висновки.** Психологічний супровід в спортивній акробатиці потребує врахування специфіки та психологічних проблем виду спорту.

1. Арнаутова ЛВ, Петровська ТВ. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К. «Олімпійська література». 2019; 2: 104-12.
2. Петровська ТВ, Арнаутова ЛВ. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми подолання стресу спортсменами за допомогою копінг-стратегій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2018; 3 (97): 81-6.

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

## ВИХІД НА ПОМОСТ ЯК ПОКАЗНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМАГАНЬ В АРТИСТИЧНОМУ ПЛАВАННІ

Новікова Анна

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м.Київ

**Вступ.** Основу спортивної діяльності складають дві взаємопов'язані сторони: тренування (підготовка до змагань) та самі змагання. Вдосконалення підготовки спортсменів – це багатогранна робота, що включає в себе не тільки дії, спрямовані на розвиток та вдосконалення фізичних якостей, але ще й роботу психологічного характеру.

В даний час спорт досяг такого високого ступеня розвитку, що фізична, технічна і тактична підготовленість найсильніших спортсменів знаходиться приблизно на одному рівні. Тому результат спортивних змагань визначається в значній мірі психологічними факторами[1].

У спорті, в тому числі і в артистичному плаванні, є багато прикладів перемоги відносно слабкої команди над більш фізично, технічно і тактично підготовленою. Це пояснюється психологічними факторами. В такому виді спорту, як артистичне плавання, де оцінка складається в тому числі і за артистизм, психологічна готовність є дуже важливим компонентом. Психологічна впевненість дозволяє виконувати рухи більш емоційно та виразно, що, в свою чергу, дозволяє більш точно та яскраво передати зміст композиції та отримати вищу оцінку на панелі «Загальне враження» за артистизм.

Окрім вираження рухів в композиції важливим показником психологічної готовності є вихід спортсменок на помост для заняття початкової позиції. Вихід не оцінюється судьями за правилами FINA, але він має деякий вплив на загальну оцінку. Вихід дозволяє оцінити емоційний стан спортсменок, а також їх загальну підготовку у групах та дуеті, так як вихід на помост обов'язково повинен бути синхронним та може відображати загальний задум композиції. В індивідуальних програмах він може бути індикатором впевненості спортсменки, її пластичності та артистизму.

**Мета роботи:** здійснити аналіз психологічної готовності до змагань на підставі оцінки виходу на помост спортсменів, що спеціалізуються в артистичному плаванні.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел науково-методичної літератури та інформаційних джерел Інтернет, методи теоретичного дослідження, педагогічне спостереження та узагальнення даних з обраної проблеми.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Після аналізу виходу на помост провідних спортсменів на Чемпіонатах Європи та Світу шляхом відео перегляду, а також аналізу виходу спортсменів середнього класу на Чемпіонатах України, ми зробили висновок, що вихід, хоча він і не є складовою оцінки, дає змогу оцінити судьям рівень майстерності та впевненості спортсменів.

Вихід на помост спортсменами, що виступають у складі груп та дуетів, повинен бути синхронним, що є показником підготовленості спортсменів. Також він може бути тематичним, що дозволяє скласти перше враження щодо композиції та фантазії тренера-постановника. Загальне враження від композиції є складовою оцінки в артистичному плаванні.

Вихід на помост солістів, що виступають у програмі соло дає змогу в певній мірі оцінити їх психологічно готовність та стійкість, адже вихід на помост можна порівняти із виходом на сцену чи на стадіон самотужки перед великою кількістю глядачів. Вихід солістів також може бути тематичним, він в повній мірі відображає артистизм солістки, що також є складовим компонентом загальної оцінки, її так звану пластичність, може включати елементи демонстрації гнучкості, що дозволяє судьям оцінити приблизний рівень спортсмена.

Вихід на помост є наглядною демонстрацією не тільки технічної підготовленості, що досвідчений суддя може побачити за синхронністю виходу, плавністю, розставленим



акцентам та структурі шагу: досвідчені спортсмени зазвичай виконують кроки плавно, витягуючи ногу вперед, коліно та підйом стопи витягуються перед торканням стопи підлоги, погляд спрямований вперед чи вперед-в діагональ за задумкою тренера. Недосвідчені спортсмени часто збиваються з кроку, амплітуда рухів руками непропорційно велика, крок виконується із високим підйомом стегна із акцентом вгору для полегшення попадання у синхрон із іншими спортсменами, погляд спрямований донизу. Також вихід на помост є індикатором психологічної підготовленості спортсмена до подальшого виступу як проміжок часу безпосередньо перед початком виступу. Досвідчений тренер по виходу на помост свого спортсмена може оцінити його готовність до виступу і передбачити приблизний результат його виступу.

Вихід на помост є показником здатності спортсменів до саморегуляції, вміння концентрувати увагу та демонструвати впевненість.

Задачею тренера та спортивного психолога є створення у спортсменів впевненості в своїх силах, активне прагнення до кінця боротися за досягнення найкращого, навчання прийомам саморегуляції несприятливих внутрішніх станів: привчати до самоконтролю за зовнішнім проявом емоційної напруженості або пригнічення (мимовільне скорочення м'язів, зміна дихання і ін.); сприяти оволодінню прийомами довільного розслаблення м'язів, регулюванням дихання, перемиканням уваги і думок, аутотренінгом, ідеомоторного тренуванням.

Все це сприятиме успішному виходу на помост та виконанню основної програми.

**Висновки.** Вихід на помост, хоча і не є складовою оцінки у артистичному плаванні, дозволяє суддям зрозуміти приблизний рівень спортсмена чи спортивної команди, що готується до виступу. Це становить додатковий психологічний тиск на спортсменів, так як оцінка їх здібностей починається ще до основного виступу. А саме: у той момент, коли спортсмени відчувають найбільший хвилюючий момент безпосередньо перед початком композиції. Саме у цей момент спортсмени повинні демонструвати найбільшу впевненість, що є прямо протилежним внутрішнім почуттям.

1. Ахатов АМ, Работин ИВ. Психологическая подготовка спортсменов: учебно-методическое пособие. Набережные Челны; 2008: 23-7.
2. Белоковский ВВ. Художественное плавание. Санкт-Петербург: Физкультура и спорт; 1985. 112 с.
3. Максимова МН. Факторы, определяющие спортивные достижения в синхронном плавании. МГЦОЛИФК: Методические разработки для студентов; 2011. 42 с.
4. Максимова МН. Теория и методика синхронного плавания. Москва: Спорт; 2017. С:5-23,182-203.
5. Federation internationale de natation. Fina.org [Интернет]. Lausanne:Federation internationale de natation; 2017 [цитовано 2020 вер.20]. Доступно на: [https://www.fina.org/sites/default/files/as\\_rules\\_-\\_2017-2021\\_-\\_15092017\\_full\\_1.pdf](https://www.fina.org/sites/default/files/as_rules_-_2017-2021_-_15092017_full_1.pdf).

**Науковий керівник**  
**доктор пед. наук,**  
**доцент Фольварочний І.В.**

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛІСТОК У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Онищенко Дарина, Смоляр Ірина  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** На сьогоднішній день проблема психологічної підготовки спортсменок є актуальною у зв'язку з популяризацією та стрімким розвитком жіночого спорту. Особливості жіночої психіки потребують особливої уваги при формуванні емоційної стійкості. Розробка, з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик жінок, різних методик психологічної підготовки необхідна для попередження стресових станів, підготовки резерву стійких до різних ситуацій спортсменок не тільки в волейболі, а взагалі усіх видах спортивної діяльності [5].

Коли на майданчику зустрічаються команди рівні за всіма показниками гри (технічними, фізичними, тактичними) визначальним стане краща психологічна і емоційна підготовка команди. Психічна стійкість волейболіста – це особливий механізм, який вимагає повсякденного вдосконалення не тільки на змаганнях, а й на тренуваннях.

Психологічна підготовка стала потужним механізмом, що дозволяє отримати результати в грі і стала необхідною складовою тренувального процесу. На нинішньому етапі розвитку волейболу кожен кваліфікований тренер і інтелектуально зрілий спортсмен розуміє, що без психологічної підготовки не можна домогтися успіху в грі.

Підготовку волейболісток можна розділити на:

1. **Фізична підготовка.** Полягає в тому, щоб підготувати спортсмена до різних фізичних навантажень, адже волейбол -динамічна гра, в якій беруть участь всі груп м'язів.
2. **Тактична підготовка.** Реалізація особливої стратегії, вміння перебудуватися в несподіваних ситуаціях.
3. **Технічна підготовка.** В цю підготовку входять знання техніки гри, ігрових маневрів, жестів суддів тощо
4. **Ігрова підготовка.** Уміння вести ігрову боротьбу і домагатися успіху-мистецтво, яким повинен володіти кожен спортсмен
5. **Психологічна підготовка** - вид підготовки, який використовує наукові розробки в області психології, необхідні для ефективної діяльності спортсменів [2].

Особливе місце в підготовці спортсменок грає саме психологічна підготовка. Тренер повинен виховати у волейболісток волю і моральні якості, пристосування до динамічного мінливого ритму життя, сприяти розвитку навичок тайм-менеджменту для поєднання занять спортом і навчальними заняттями в закладах освіти [1].

Виняткового значення психологічна підготовка набуває під час змагань. Якщо спортсменка перед виходом на майданчик відчуває безмежну схвильованість, майже розгубленість, нездатна зібратися, сконцентруватися, годі сподіватися на позитивний результат, незалежно від її фізичних даних [3].

Підготовка дівчат-волейболісток має певні особливості. Вони менш стійкі до стресових ситуацій. Тому тренер повинен знайти своєрідний підхід до кожної спортсменки, розуміти її переживання і турботи, направляти їх в робоче русло. Йому потрібно вміти виховати в дівчині волю і якості, як: цілеспрямованість, наполегливість, витримка, самовладання [2]. Перші дві якості потрібно виробити для того, щоб волейболістки ясно усвідомлювали цілі і завдання, які стоять перед ними. Тренер повинен навчити дівчат неухильно рухатись вперед, долати труднощі і невдачі, в результаті чого, вони переборюватимуть негативні емоційні стани для попередження знесилення [4].

Особистість спортсменки, її психологічні особливості формуються під впливом різних видів діяльності, в яких вона бере участь. Спортсмени займаються не тільки спортом. На

розвиток їх особистості впливають громадська діяльність, навчання і освіта. До цього треба додати вплив особливостей оточення в побуті і в процесах різних видів діяльності, у тому числі засобів масової інформації – театру, кіно, радіо, наукової та художньої літератури та інше [7].

В результаті сукупного впливу всіх цих чинників у спортсменок складаються певні риси світогляду, суспільні потреби і інтереси, характерні для людини моральні риси особистості. Оскільки вплив цих чинників на різних людей в тій чи іншій мірі різний, особистість спортсменки, як і будь-якої іншої людини, завжди індивідуальна і неповторна. Тільки абстрагуючись від інших різноманітних видів діяльності і зосереджуючи свою увагу лише на спортивній діяльності, можна визначити ті риси особистості, які характеризують людину як спортсмена і розвиваються у нього в результаті занять саме спортивною діяльністю та наявності якісної психологічної підготовки [8].

#### **Висновки:**

1. Ефективність змагальної діяльності дівчат-волейболісток визначається рядом чинників, одним з яких є - емоційна стійкість.
2. Психологічна структура вольової активності в спорті включає в себе компоненти різних рівнів: психологічного (рівень розвитку вольових якостей), мотиваційно-особистісного (потреба в досягненні успіху і в боротьбі), психодинамічного (активність вольової регуляції цілеспрямованої діяльності).
3. Структура психологічної підготовки спортсменок ігрових видів спорту має свої специфічні особливості. Це проявляється в тому, що в ігрових видах спорту домінують такі вольові якості, як цілеспрямованість, потреба в досягненні успіху, потреба в боротьбі [6].

1. Волков ВЮ, Пономарев ГН, Щербаков ВГ. Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Часть 2. Санкт-Петербург: Нестер; 2000. 206 с.
2. Ванек М, Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов. Психология и современный спорт. 1982; 3: 113-114.
3. Гогонов ЕН, Мартыанов БИ. Психология физического воспитания и спорта. Москва: АКАДЕМИА; 2000.
4. Железняк ЮД и др. Волейбол. Учебное издание. Москва: Советский спорт; 2003. 112 с.
5. Иванова ЛМ. Развитие тактического мышления студентов-волейболистов при выполнении нападающих действий. Омск: Изд-во Сибгугфк, 2004: 109-112.
6. Марков КК. Руководство тренера по волейболу. Иркутск; 2000.
7. Платонов В. Моя профессия – игра. Книга тренера. Санкт-Петербург: Издательство «Русско-Балтийский информационный центр «БЛИЦ»; 2007.
8. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. Санкт-Петербург: Питер; 2002.

## **АКТУАЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ, ЯК МЕТОДУ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТСМЕНІВ**

**Перепелиця Анна**

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

Загально визнано, що спортивна діяльність є одним із засобів виховання соціально-значущих особистісних якостей. Роль спорту у формуванні особистості полягає в тому, що він сприяє утворенню своєрідно-потенційних основ діяльності, в якій виражається характер людини, його індивідуальні особливості, воля. Але для того, щоб дії спортсмена стали стійкими і надійними, вони повинні оформитися в систему навичок, завдяки яким в екстремальних умовах змагань спортсмен проявляє бійцівський характер і здатний здійснювати найбільш ефективні вчинки з урахуванням обставин, що складаються, соціального запиту, фактора особистісного розвитку. А головне, бути здатним до емоційних навантажень та професійного вигорання.

Емоційне вигорання – особистісна і соціальна проблема. Незважаючи на постійне зростання досліджень з проблематики вигорання, науково обґрунтовані технології його профілактики та корекції продовжують залишатися недостатньо розробленими (Н. Водоп'янова). Емоційне вигорання відбивається на всіх аспектах життєдіяльності, включаючи професійну сферу, і є бар'єром для самореалізації особистості та призводить до зниження результативності спортсменів, передчасного припинення спортивної кар'єри на етапі хорошої фізичної форми. З метою попередження професійного вигорання у спортсменів, виникає гостра необхідність психологічного супроводу спортсменів та контролю їх емоційного стану. А саме, психічну стійкість та рівень невротизму.

У досягненні високих спортивних результатів велику роль відіграє психічна стійкість спортсменів. Психічна стійкість – це властивість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, урівноваженість, опірність. Емоційна стійкість – риса, яка виражає збереження організованого поведінки, ситуативною цілеспрямованості у звичайних і стресових ситуаціях. Характеризується зрілістю, відмінною адаптацією, відсутністю великої напруженості, занепокоєння, а також схильністю до лідерства, товарищескості. Вона дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тискові обставин, зберігати здоров'я і працездатність у різних випробуваннях. Психічна стійкість залежить від урівноваженості, як здатності зіставляти рівень напруження з ресурсами своєї психіки й організму. Рівень напруження завжди зумовлений не лише стресорами і зовнішніми обставинами, а й їхньою суб'єктивною інтерпретацією, оцінкою. Урівноваженість, як складова психічної стійкості виявляється в здатності мінімізувати негативний вплив суб'єктивної складової у виникненні напруження, у здатності утримувати напруження в прийнятних межах. Урівноваженість - це також здатність уникати крайностей у силі відгуку на події, що відбуваються. Тобто бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя, небайдужим, з одного боку, і не реагувати занадто сильно, з підвищеною збудливістю - з іншого. Знижені стійкість і урівноваженість призводять до виникнення станів ризику (стресу, фрустрації, переднервових, субдепресивних станів). Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну властивість особистості, синтез окремих рис і здібностей. Наскільки вона виражена, залежить від багатьох чинників. Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) ресурси і зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка). Ресурси особистості, які підтримують її психологічну стійкість та адаптованість і таким чином сприяють виникненню й збереженню гармонійного настрою. Це досить великий перелік факторів, які стосуються особистісних особливостей та соціального середовища [1].

Невротизм нами розглядається, як важливий компонент психічних складових особистості, і виявляється в емоційній нестійкості, мінливості інтересів, лабільності почуттів, невпевненості в собі, напруженості, імпульсивності, порушеній адаптації,

емоційній збудливості, депресивності, занепокоєння, заклопотаності, неувважності, нестійкості в стресових ситуаціях, схильності до дратівливості та ін.

Відповідно до проведеного нами дослідження за шкалою невротизму (методикою Айзенка), на одному полюсі невротизму знаходяться так звані невротики, які відрізняються нестабільністю, неврівноваженістю нервово-психічних процесів, емоційною нестійкістю, а також лабільністю вегетативної нервової системи. Тому вони легко збудливі, для них характерні мінливість настрою, чутливість, а також тривожність, недовірливість, повільність, нерішучість. У осіб з високими показниками за шкалою невротизму в несприятливих стресових ситуаціях може розкритися невроз. Інший полюс невротизму (низькі оцінки) - це емоційно стабільні особи, що характеризуються спокоєм, врівноваженістю, упевненістю, рішучістю. Характеризує емоційну стійкість чи нестійкість (емоційна стабільність або нестабільність) невротизм, за деякими даними, пов'язаний з показниками лабільності нервової системи [2].

В анкетуванні прийняло участь 30 спортсменок, які є представницями вільної боротьби, легкої атлетики та ігрових видів спорту, у віці від 16 до 24 років, спортивної кваліфікації від II дорослого розряду до майстра спорту. Результати діагностики рівня невротизму показали наступні результати: дуже високий рівень було виявлено у 13,3% ( 4 особи) опитаних, з яких 1 представниця спортивних ігор та 3 легкоатлетки; високий рівень продемонстрували 36,7% (11 осіб) респондентів, з яких 3 легкоатлетки, 4 борчині та 4 представниці ігрових видів спорту; середнє значення було зафіксовано у 43,3% ( 13 осіб) спортсменок, з яких 5 борчинь, 4 легкоатлетки та 4 представниці спортивних ігор; низький рівень невротизму виявили лише у 6,7% ( 2 особи) респондентів з яких 1 борчиня і 1 представниця ігрових видів спорту. Таким чином було виявлено, що найбільш психічно стійкими й врівноваженими є представниці вільної боротьби та спортивних ігор. Легкоатлетки мали в свою чергу найвищі показники невротизму, що свідчить про високий рівень напруженості, який може негативно впливати на спортивні результати.

В процесі дослідження нами було виділено індивідуальні особливості спортсменок, які мали найбільше значення при зниженні стійкості, а саме: песимістичне ставлення до життєвої ситуації, емоційна збудженість, агресія, ворожість, нестабільність, гнів, замкнутість. А також, звернута увага на випадки ускладнень зниження психологічної стійкості через внутрішньо-особистісні конфлікти, порушення самореалізації.

У зв'язку з описаною проблематикою, актуалізується необхідність окрім звичного психологічного супроводу спортсменів, як системи заходів спрямованих на взаємодію психолога з спортсменом на надання йому підтримки в розвитку і формуванні особистісних якостей, індивідуальних особливостей, створення умов для успішної спортивної діяльності, становлення і розвитку особистості спортсменів (команд) які сприяли б реалізації себе в спорті, поза спортом і після відходу зі спорту, включення заходів на попередження емоційного вигорання. Для цього використовувати методи психодіагностики, психологічного відбору, психорегуляції, психокорекції, психологічного консультування, психологічного контролю.

1. Варій МЙ. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей. Київ: Центр учбової літератури; 2007. 241 с.
2. Крылов АА, Маничев СА, редакторы. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учеб. пособие. Санкт-Петербург: Питер; 2003. 560 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Петровська Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** Певна кількість досліджень з психології спорту стосується проблеми прояву агресії у спортсменів [1]. Більшість з цих досліджень пов'язані перш за все з контактними видами спорту, оскільки вони вважаються найбільш конфліктними та агресивними [5]. Агресія в спорті обумовлена самою специфічною сутністю даної сфери: високою конфліктністю ситуацій, видовищністю окремих видів спорту, гострим характером змагальної боротьби [4]. В деяких видах спорту (спортивних іграх, єдиноборствах) агресія є одним з інструментальних засобів досягнення основної мети [2].

Агресія в контактних видах спорту часто розглядається як основний фактор підготовки та успішності змагальної діяльності [2]. Навчання агресивних дій в різних контактних видах спорту, в зв'язку зі специфікою діяльності та постійною конфліктністю ситуацій, призводить, як правило, до збільшення рівня агресивності спортсмена і до формування високої конфліктності особистості [3].

**Мета дослідження.** Дослідити прояв особливостей агресивної і ворожої поведінки у спортсменів різних видів спорту та спортивної кваліфікації.

**Методи та організація досліджень.** Застосовувалася методика Басса-Дарки для вивчення особливостей агресивного і ворожої поведінки спортсменів. У дослідженні взяли участь 149 спортсменів різних видів спорту та кваліфікації.

**Результати.** Найбільш високі показники агресивної і ворожої поведінки, що достовірно відрізняються від інших видів спорту, були виявлені в групі борців і боксерів. Дані результати можуть бути пов'язані зі специфікою виду спорту, психологічною підготовкою та соціальним підкріпленням з боку тренера.

Рівень агресивності і ворожості у спортсменів низької кваліфікації значно вище, ніж у спортсменів високої кваліфікації і достовірно відрізняється між собою за показниками: фізична і непрямая агресія, дратівливість і образа.

**Висновки.** Специфіка виду спорту і спрямованість його змагальної діяльності впливають на рівень і особливості прояву агресії та особистісної конфліктності спортсмена. Спортивні змагання, в яких агресивні дії є одним з основних інструментальних засобів досягнення поставленої мети, припускають вироблення високого рівня агресивності і конфліктності у спортсменів.

Агресія і ворожість не є необхідною якістю для високих спортивних досягнень, що підтверджується більш високими їх показниками у спортсменів з низькою спортивною кваліфікацією.

1. Воронова В, Богорад М. Проявление агрессивности в спорте. Платонов ВМ, редактор. Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр., присвяч. 75-річчю НУФВСУ. Київ. 2005: 114.
2. Келлер ВС. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Київ: Здоровья; 1977. 183 с.
3. Ложкін ГВ, Сьомін СВ, Петровська ТВ, Кисельова ОО. Конфлікти у сумісній діяльності. Київ: «Сфера», ІІ АПН України Асоціація психіатрів України; 1997. 97с.
4. Петровська ТВ. Механізми виникнення конфліктів в спортивно-педагогічній взаємодії. Конфлікти в педагогічній взаємодії: збірник доповідей науково-практичної конференції. Вінниця; 1997: 244-6.
5. Sakal L. Petrovskaya T. Features of elite athlete's self-esteem in judo. Proceeding of the 3rd international scientific congress in Modern Olympic sport. Warsaw; 1999.

# ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПІДГРУНТЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Подофєй Світлана

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** Розкрито емоційний інтелект людини як основу її життєдіяльності та адаптації до сучасних умов спортивної діяльності в певних профілактичних обмеженнях через розповсюдження коронавірусу. Визначено необхідність конкретизації теоретичних та практичних задач психологічного забезпечення та супроводу в фізичному вихованні і спорту в умовах карантину.

**Результати дослідження.** Динаміка змін в економічному, політичному, суспільному житті країни ускладнює та розширює психологічний зміст спортивної діяльності студентів. Відтак це не залишає сумнівів у суттєвій ролі та необхідності знань з психології, а саме емоційних станів особистості для вирішення різноманітних проблем вдосконалення спортсменів та розширення їх можливостей в умовах карантину. Ситуація, пов'язана з коронавірусом розвивається так стрімко та ускладнює умови підготовки спортсменів до змагань, задає невизначеність в тому, які можуть бути можливості подальшого розвитку спортивних заходів. Є багато випадків, коли, наприклад на спортсменів наклали певні профілактичні обмеження через розповсюдження коронавірусу. Така невизначеність та тимчасові карантинні обмеження ускладнюють як фізичну підготовку спортсменів так і психічну, а саме багато змін відбувається у емоційному стані спортсменів, які не очікували таких подій у власній життєдіяльності. Тому включення психологічних науковців в розробку проблеми пошуку та реалізації психічних можливостей особистості у спорті, а особливо в невизначених умовах, підтверджує необхідність вдосконалення та впровадження психологічних технологій у процес підготовки спортсменів. Психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований на мобілізацію психічних резервів підвищення ефективності їх тренувального процесу, особливо в таких умовах невизначеності. Враховуючи такі умови, необхідно підтримувати та розвивати шляхи ефективною та результативною змагальною діяльністю. Український психолог О.Р. Грінь дійшов до висновку, що «постало актуальне питання про створення психологічної служби як системи науково-психологічного забезпечення практики підготовки спортсменів. Мова йде не тільки про епізодичну участь психологів у дослідженні психологічних проблем і про участь у діагностично-консультативних заходах, а про безпосередню практичну роботу психолога з організації та здійсненні заходів з психологічного забезпечення та супроводу у сучасній системі управління підготовки кваліфікованих спортсменів» [2 с31]. Зрозуміло, що сучасний соціальний стан суспільства в умовах певних профілактичних обмежень через розповсюдження коронавірусу, відповідні зміни в соціально-економічній сфері, в нестабільній політичній ситуації нашої країни впливають на психофізіологічний стан кожного спортсмена, пов'язаний з проблемами його адаптації. Відтак мінливість умов розвитку різних сфер життя суспільства вимагає від спортсменів швидкої адаптації, це може викликати позитивні та також сильні негативні емоції, відповідно фізичні реакції людей можуть спричинити навіть психосоматичні порушення, які гальмують активність особистості, що негативно позначається на побудові її спортивної кар'єри, самореалізації.

Мета дослідження – визначити роль емоційного інтелекту спортсмена в складних умовах сьогодення як підґрунтя адаптації спортсмена до нових умов та життєдіяльності. Важливо конкретизувати задачі психологічного забезпечення психічного стану спортсмена та супроводу як складової практики сучасної підготовки в фізичному вихованні і спорті. Емоції та почуття спортсмена – важливий фактор у боротьбі за високі спортивні результати. Емоції людини в процесі її життєдіяльності створюють специфічний для неї фон. Так для довготривалої багаторічної роботи спортсмена, який багато часу віддає досягненню високого рівня власної фізичної досконалості, емоції як форма відображення дійсності в процесі активної взаємодії спортсмена з навколишнім середовищем забезпечують успішність такого

процесу Відтак концепція емоційного інтелекту має велике значення в житті людини, особливо тих, хто перебуває в стадії активного вікового розвитку та соціальної адаптації, на що вказував Д. Гоулман [1].

На сьогодні головними є такі дві моделі емоційного інтелекту: модель здібностей емоційного інтелекту Джон Май'єра і Пітера Саловея та змішана модель [3]. Модель здібностей – це уявлення про емоційний інтелект як про перетин емоцій і пізнання. Змішана модель містить поняття емоційного інтелекту як поєднання розумових і особистісних рис, притаманних кожній конкретній особі. Модель здібностей емоційного інтелекту, запропонована Дж. Май'єром та П. Саловесем, включає чотири компоненти: 1) сприйняття та ідентифікація емоцій (власних та інших людей). Виявляється в здатності людини розуміти емоції людини за мімікою, жестами, особливостями поведінки; умінням контролювати власні почуття; емоційній грамотності (спроможності назвати специфічні почуття в собі та інших людях, вміння ефективно користуватися емоціями під час комунікації); 2) фасилітація мислення (здатність емоційної стимуляції мислення). Виявлено, що емоції концентрують увагу на важливій інформації; допомагають в міркуваннях і в сенситивній пам'яті; зміна настроїв дозволяє враховувати різні точки зору; різні емоційні стани по-своєму допомагають в конкретних підходах до вирішення проблем. 3) розуміння емоцій – полягає в спроможності розв'язувати емоційні проблеми; здатності емоційного аналізу думок і поведінки; розумінні цінності емоцій; 4) управління власними емоціями та почуттями інших людей.. Рефлексивна регуляція емоцій, що допомагає людині залишатися відкритою до позитивних та негативних почуттів; керувати власними та чужими емоціями шляхом стримування негативних почуттів та збільшення позитивних [4].

**Висновки.** Зрозуміло, що динаміка розвитку сучасного життя суспільства, та специфіка життєдіяльності спортсменів впливають на них та викликають відповідні емоції та почуття, які можуть бути дуже різними, бо кожен спортсмен постійно перебуває у сфері різноманітних взаємовідносин, взаємодіє з широким колом людей та організацій спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів, приймає участь у заходах різного рангу, а саме у місцевих, всеукраїнських та міжнародних змаганнях, що вимагає від учасника відповідальності та витривалості, а також емоційної адаптації, основою якої є емоційний інтелект Ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту спортсмена на різних етапах його навчання та становлення професійної спортивної діяльності у тренувальних групах чи командах, в учбових закладах мають бути створення та впровадження навчально-тренінгових програм, створених відповідно віковим, індивідуальним, професійним особливостям. Подальше глибоке вивчення емоційного інтелекту спортсмена, визначення його складових та особливостей розвитку їх у студентів та спортсменів на різних етапах становлення спортивної професійної кар'єри є важливим завданням психологічного забезпечення психічного стану спортсмена та супроводу в фізичному вихованні і спорті.

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Х: Віват; 2018. 512 с.
2. Гринь ОР. Напрямки розробки системи психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів як проблема психології спорту. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2015;6(62):28-32
3. Salovey P Mayer JD. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990;9:185–211.
4. Mayer JD Salovey P. What is emotional intelligence? Emotional development and emotional Intelligence: Educational Implications. New York: Perseus Books Group; 1997:3–31.



# ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА ЯК ЧИННИК УСПІШНОГО ВИСТУПУ НА ЗМАГАННЯХ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ ДІТЕЙ 6-8 РОКІВ

Ревунова Аліна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

**Актуальність дослідження.** Для тих людей, які займаються спортом, не обов'язково навіть професійно, а й на аматорському рівні, крім самого процесу, важливий також і результат. А щоб до цього результату прийти, людині необхідно докласти певних зусиль, вона повинна проявити наполегливість, терпіння, характер, волю до перемоги, які в свою чергу залежать від психології людини. Тому свою психологію потрібно розвивати, так само, як і фізіологію. Адже будь-якій людині, що бажає домагатися певних успіхів, необов'язково в спорті, а взагалі у всьому, що для неї важливо, потрібно володіти психологією переможця і мати бійцівський характер. Без цього успіху не досягти. Незважаючи на відносну молодість цієї галузі психологічної науки, її значення для нашого життя і особливо для спорту величезне. Можливо спиратися на наукові дані А.В. Родіонова, П.А. Рудика, де аргументовані фундаментальні положення про психологічну структуру та зміст різних видів спортивної діяльності, методи психологічної підготовки з урахуванням специфіки спортивних змагань [1]. Психологія спорту - це область психології, яка займається вивченням закономірності формування, а також прояви всіляких психологічних механізмів в спорті. Деякі вчені відносять до змісту психологічної готовності до змагання суб'єктивні психологічні характеристики особистісних якостей, впевненість у власному успіху, вміння самостійної регуляції психічного стану в екстремальних умовах спортивної діяльності, адекватну самооцінку, а також наявність вольових якостей – витримки, цілеспрямованості, рішучості, самовладання, наполегливості і терплячості [2, с. 288].

**Результати дослідження.** Художня гімнастика дуже молодий вид спорту. Дівчата починають займатися з 3-5 років. Художня гімнастика поєднує в собі рухові гімнастичні дії і танцювальні вправи без предмета, а також з предметом (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка). Це складно-координаційний вид спорту і найчастіше маленькі спортсмени перед виходом на килим дуже нервують, не можуть подолати свій страх. Проблема емоційної стійкості є актуальною на сьогодні у зв'язку з нестабільністю і надзвичайністю різноманітних ситуацій, що викликають у спортсмена стан тривалої психічної напруги. Емоційне збудження на тлі стану тривожності призводить до зниження ефективності змагальної діяльності. Стан психологічної готовності спортсмена до змагань характеризується наявністю у спортсмена в передзмагальний період наступних якостей:

1. самовпевненістю;
2. емоційною стабільністю;
3. адекватним почуттям власної гідності;
4. здатністю регулювання свого власного розумового стану в кризовій ситуації;
5. концентрацією уваги;
7. вольовими якостями особистості.

Психологічна підготовка спортсмена до змагання повинна відповідати потребам спортсмена в розвитку необхідних якостей, а також повинна враховувати особливості, властиві віковому періоду розвитку людини і відповідно коригуватися залежно від змін, що відбуваються [3]. Враховуючи особливості 6-8 річного віку можна виділити наступні завдання психологічної підготовки спортсменів до змагань:

1. врегулювати впевненості в своїх силах і підвищення самооцінки;
2. навчитися управляти своїми емоціями;
3. регулювати психічний стан під час змагань;
4. вдосконалення властивостей уваги;
5. формування морально-вольових якостей;

б. опанувати надмірну психічну напругу перед змаганням і під час виступу;

**Висновки.** Головним шляхом формування психологічної стійкості є опанування прийомів, розвиток і удосконалення специфічних психологічних властивостей особистості юних і дорослих спортсменів, які забезпечують психологічну стійкість. Правильна похвала або ще краще - грамотне навіювання, при якому спортсмена переконують в тому, що він є сильною особистістю, особливою особистістю, здатною на багато - це дуже потужний інструмент формування психології переможця. Психологічна підготовка спортсменів є невід'ємною частиною навчально-тренувальної, змагальної діяльності та забезпечує оптимальний рівень емоційних переживань, мотиваційної сфери особистості протягом всієї спортивної кар'єри.

1. Родионов АВ. Практическая психология физической культуры и спорта. Махачкала: Юпитер; 2002.
2. Волков ИП, редактор. Практикум по спортивной психологии. Санкт-Петербург: Питер; 2002. 288 с.
3. Сопов ВФ. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Москва; 2010.
4. Гиссен ЛД. Психогигиеническая подготовка спортсменов. Сборник «Готовность спортсмена к соревнованиям». Москва; 1970: 110-145

**Науковий керівник**  
**доктор пед. наук,**  
**доцент Фольварочний І.В.**

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ В УМОВАХ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Романюк Володимир, Воробйов Анатолій, Хомик Ігор, Федорчук Світлана**  
**Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**Актуальність дослідження.** Фізіологічний і психологічний стрес супроводжує різні форми діяльності людини, у т.ч. спортивну діяльність. При цьому успішність діяльності суттєво залежить від стресостійкості організму людини із врахуванням вікових, статевих та індивідуально-типологічних особливостей. У зв'язку з цим основною метою даної роботи було визначення функціональних складових стресостійкості організму людини в умовах спортивної діяльності.

**Результати дослідження.** Стійкість до стресу (стресостійкість) можна визначити як вагомий компонент фізичного і психічного здоров'я людини. У свою чергу, стресостійкість суттєво залежить від реактивності організму. У цілому реактивність можна розглядати як швидкість реагування цілого організму, а також його систем, органів, тканин, клітин на різноманітні зовнішні впливи для забезпечення ефективних адаптаційних процесів щодо збереження гомеостазу як функціональної основи здоров'я. Щодо людини виділяють наступні форми реактивності: біологічна або видова реактивність; групова або конституційна реактивність; індивідуальна фізіологічна і патологічна реактивність; специфічна реактивність; неспецифічна реактивність [4]. При цьому окремої уваги заслуговують дослідження механізмів індивідуальної вегетативної реактивності – активності відділів автономної нервової системи у різних умовах діяльності. Значною мірою неспецифічна реактивність організму реалізується через стрес як загальний адаптаційний синдром [9].

У цілому виділяють фізіологічні і психологічні стрес-чинники та, відповідно, фізіологічний і психологічний стрес. У свою чергу, психологічний стрес поділяють на емоційний та інформаційний [2]. При цьому слід відмітити, що спортивна діяльність включає два важливі компоненти – період тренування та період змагання. Як правило, у період тренування домінує фізіологічний стрес, у період змагання – психологічний стрес.

Рівень стресу оцінюється як за величиною зростання, насамперед, гормонів надниркових залоз у крові (особливості стресореактивності організму), так і за швидкістю повернення до попереднього рівня (особливості стресостійкості організму) [1]. Таким чином, стресореактивність тісно пов'язана із стресостійкістю організму. Так, стресостійкість – це індивідуальна здатність організму зберігати нормальну активність або працездатність під час дії відповідних стрес-чинників у різних умовах діяльності [8]. Окрім того, стресостійкість – це основа успішної психологічної та соціальної взаємодії людини, яка характеризується, насамперед, емоційною стабільністю та низьким рівнем тривожності [5].

Слід відмітити, що існують відповідні морфо-функціональні зв'язки між темпераментом та реактивністю організму. При цьому вагомою є думка Івана Павлова про те, що темперамент входить у конституцію (соматотип). Виокремлюють два найважливіші аспекти темпераменту – активність та емоційність, у т.ч. тривожність як одну із вагомих властивостей як темпераменту, так і особистості [3]. Значною мірою особливості темпераменту і реактивності суттєво проявляються в умовах фізіологічного і психологічного стресу. За стабільністю проявів виділяють реактивну (ситуативну) та особистісну тривожність [6, 7], а також визначають низькореактивні, середньореактивні та високореактивні особистості [3]. Так, певний рівень тривожності – природна та обов'язкова особливість активної діяльності особистості [10]. При цьому у кожній особистості існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – т.з. корисна тривожність. У цілому тривожність можна розглядати системним психофізіологічним індикатором стресостійкості людини з відповідними рівнями та показниками, що вимагає відповідних міждисциплінарних теоретичних і практичних досліджень. Таким чином, ми сформувавши наступну гіпотезу дослідження: особливості стресостійкості залежить від психофізіологічної індивідуальності людини – типу нервової системи (типу вищої нервової діяльності) і темпераменту, у т.ч. врівноваженості (інертності) основних нервових процесів, а також емоційної стабільності та поведінкової активності.

У зв'язку з цим ймовірні наступні системні функціональні зв'язки щодо стресостійкості людини в умовах спортивної діяльності: 1) темперамент: холерик; тип нервової системи – сильний, невраїноважений; тенденція щодо домінування процесів збудження; відносно нестабільна емоційна сфера (надмірна реактивна тривожність); суттєва поведінкова активність; гіпотеза – відносно низький рівень стресостійкості; на початку спортивних змагань висока ймовірність стану т.з. передстартової лихоманки; 2) темперамент: сангвінік; тип нервової системи – сильний, врівноважений, рухливий; відносно стабільна емоційна сфера (помірна тривожність); достатня поведінкова активність; гіпотеза – відносно високий рівень стресостійкості; на початку спортивних змагань висока ймовірність стану т.з. бойової готовності; 3) темперамент: флегматик; тип нервової системи – сильний, інертний, рухливий; достатньо стабільна емоційна сфера (оптимальна тривожність); помірна поведінкова активність; гіпотеза – відносно високий рівень стресостійкості; на початку спортивних змагань висока ймовірність стану т.з. бойової готовності; 4) темперамент: меланхолік; тип нервової системи – слабкий (чутливий), невраїноважений; тенденція щодо домінування процесів гальмування; відносно нестабільна емоційна сфера (надмірна особистісна тривожність); реактивна поведінкова активність; гіпотеза – відносно низький рівень стресостійкості; на початку спортивних змагань висока ймовірність стану т.з. передстартової апатії.

**Висновки.** Таким чином, за складовими групової, індивідуальної та неспецифічної реактивності людини можна прогнозувати особливості стресостійкості та успішності діяльності у різних умовах діяльності, у т.ч. спортивної. У цілому дослідження специфіки

реактивності, а також стресостійкості як компонента фізичного і психічного здоров'я людини передбачає застосування різних методів діагностики, у т.ч. методів функціональної діагностики та методів самооцінки функціональних станів. При цьому актуальним є навчання та впровадження під час різних форм діяльності функціональних методів психокорекції і психотерапії щодо посилення стресостійкості людини.

1. Анатомия, физиология, психология человека: Иллюстрированный краткий словарь. Под ред. АС Батуева. СПб.: Лань; 1998. 256 с.
2. Данилова НН, Крылова АЛ. Физиология высшей нервной деятельности. М.: Изд-во МГУ, 1989. 399 с.
3. Елисеев ОП. Практикум по психологии личности. СПб.: Питер; 2008. 512 с.
4. Посібник до практичних занять з патології. За ред. АІ Березнякової. К.: Вища школа; 1993. 375 с.
5. Психодиагностика стресса: Практикум. Составители РВ Куприянов, ЮМ Кузьмина. Казань: Изд-во КНИТУ; 2012. 212 с.
6. Психология. Словарь. Под общей ред. АВ Петровского, МГ Ярошевского. М.: Политиздат; 1990. 494 с.
7. Психологічна енциклопедія. Автор-упорядник ОМ Степанов. К.: Академвидав; 2006. 424 с.
8. Психофизиология: Учебник для вузов. Под ред. ЮИ Александрова. СПб.: Питер; 2004. 464 с.
9. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 126 с.
10. Человек: анатомия, физиология, психология. Энциклопедический иллюстрированный словарь. Под ред. АС Батуева, ЕП Ильина, ЛВ Соколовой. СПб.: Питер; 2007. 672 с.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ МОТОРИКИ В ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ**

**Руденко Юлія**

**Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка, м. Глухів**

**Актуальність дослідження.** Період раннього дитинства є одним з найважливіших і критичних етапів розвитку дитини. Самостійна предметна діяльність, розвиток мовлення та система соціальних контактів сприяють у цей віковий період формуванню таких психологічних категорій, як творча активність, мислення й самосвідомість.

Саме у віці від 1 до 3 років закладаються основи рухової активності дитини, індивідуальні стилі виконання тих або інших рухових дій, що надалі визначають їх красу, ефективність та доцільність, тож фізичний розвиток дитини раннього віку є пріоритетним завданням суспільства, родини та закладу дошкільної освіти [2].

Сьогодні проблемам фізичного виховання дошкільників присвячено багато досліджень медиків, педагогів, психологів. У зарубіжній літературі висвітленню питання фізичного розвитку дітей раннього віку присвячені роботи О. Демидової, І. Кіргінцевої, В. Кудрявцева, Т. Левченкової, Т. Лісіцкої, О. Олейнікової, В. Поліщук, Ю. Родіної, С. Філіппової, А. Юшина та інших.

Серед українських науковців заслуговують на увагу дослідження А. Бурової, С. Білоусової, Е. Вільчковського, О. Дубогай, О. Долини, О. Івахно, М. Єфименка, І. Лущика, Л. Поклад, М. Худолія, В. Шавровської та інших. Монографії В. Бальсевича, Л. Глазиріної, С. Лайзане, А. Кенеман, Д. Хухлаєвої, В. Шебеко лишаються класичними, базовими і визначають методологічні підходи до розв'язання проблем фізичного виховання дошкільників. Однак, спостерігається певна обмеженість наукових праць та методичних

посібників, у яких би розглядалися питання розвитку рухової сфери, і, зокрема, моторики, дітей раннього віку.

Розвиток рухової функції дитині потрібно скеровувати в правильне русло, що передбачає використання системи фізичних вправ, що різнобічно впливають на організм дитини, а, отже, педагогічного керівництва. Між тим, проблема комплексного розвитку моторної сфери в дітей раннього віку сьогодні залишається недостатньо розробленою науковцями, несправедливо забутою практиками, фактично не висвітленою як у підручниках, так і в працях науково-методичного спрямування з фізичного виховання [1].

**Результати дослідження.** Аналіз наукової літератури дозволив виокремити нам ряд психолого-педагогічних умов розвитку моторики в дітей раннього віку. Розглянемо їх.

- 1. Єдність оздоровчої та виховної роботи (тісний взаємозв'язок фізичного і психічного розвитку).** Вирішення оздоровчих завдань – зміцнення здоров'я дітей, сприяння їх фізичного розвитку і загартовування організму припускають систематичний контроль за здоров'ям дітей з боку педагогів і лікарів, проведення постійних медичних оглядів, правильну організацію режиму дня в закладі дошкільної освіти та вдома. Чергування різних видів діяльності, занять і відпочинку сприяє чіткій роботі організму.
- 2. Врахування індивідуальних особливостей дітей.** Кожна дитина індивідуальна, у кожної свої схильності, пізнавальні інтереси, темперамент. Завдання вихователя, полягає в тому, щоб включити всіх дітей у процес активного й систематичного засвоєння програмового матеріалу. Формування рухових навичок у дітей вимагає врахування індивідуальних типологічних особливостей нервової системи, що впливають на темп їх засвоєння, набуття рухового досвіду, рівня розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.
- 3. Врахування вікових особливостей і можливостей дітей.** Заняття з фізичної культури з дітьми раннього віку передбачають формування таких рухів дітей: з дітьми віком від 1 до 2 років – ходьба, повзання (лазіння), кидання, катання, деякі ігрові та загальнорозвивальні вправи, ігри з рухами; з дітьми віком від 2-х до 3-х років – ходьба, біг, повзання й лазіння, метання й катання, стрибки, сюжетні рухливі ігри з простими правилами, ігрові та загальнорозвивальні вправи (з предметами й наслідувальні). Для цього створюються умови, під час яких дитина третього року життя вчиться діяти в колективі.
- 4. Своєчасне формування рухових навичок, самостійності та їх ускладнення.** Систематичне, поступове й доступне підвищення навантаження позитивно впливає на загальний розвиток дитини й сприяє покращенню її рухової підготовленості. Міцність засвоєння вправ і основних рухів залежить від обов'язкового повторення пройденого достатню кількість разів.
- 5. Створення позитивного емоційного настрою на заняттях у групі.** Емоції впливають на всі компоненти свідомості – на відчуття, сприйняття, уяву, пам'ять, мислення. Основним у розвитку творчого потенціалу дитини є принцип трансформації когнітивного змісту в емоційний. Інтерес до змісту рухових вправ, що розучуються, або до гри, а також цікава, захоплива для дітей методика викликають емоційний підйом. У зв'язку з цим підвищується увага, підсилюється прагнення виконати завдання, досягти кращої якості рухів.
- 6. Формування психологічної готовності дітей до виконання вимоги дорослого.** Лише в умовах, що забезпечують зосередженість уваги й сприйняття дітей, навчання дає найбільш ефективні результати. Саме вихователь створює атмосферу довіри, ініціативи, розкутості відносин, психологічного комфорту, що стимулює внутрішні сили дітей і спонукає кожну дитину займатися по мірі своїх сил і можливостей.
- 7. Організація та дотримання гігієнічних вимог фізичного виховання, забезпечення необхідним обладнанням.** Важливу роль у формуванні рухів у дітей

раннього віку відіграє організація спеціальних умов активності, проведення рухливих ігор, гімнастичних вправ. Автоматизація ходьби й координація рухів рук і ніг визначаються спеціальними умовами, які створюються дорослими: меблі, посібники розставляються вздовж стін так, щоб середина групової кімнати була вільною, при цьому килими, доріжки повинні бути прибрані. З метою запобігання травм ряд предметів і місць групового приміщення (батареї, шафи з посудом, туалети тощо) повинні бути недоступні дітям.

- 8. Забезпечення навантаження на основні групи м'язів (плечового пояса, спини, живота, ніг).** Висока ефективність фізичного навантаження досягається при правильному чергуванні рухів і відпочинку, що може бути активним і пасивним. Під час активного відпочинку в роботу включаються м'язи, що не були задіяні в попередній вправі, тобто відбувається зміна м'язового навантаження (один рух слідує за іншим).
- 9. Використання різноманітних ігор, які забезпечують перехід реальних дій у внутрішній план** (співпереживання, співчуття, радість успіху тощо.). Обов'язковою формою роботи з дітьми раннього віку є проведення рухливих ігор, що мають велику педагогічну цінність. Емоції здивування, радості, пережиті дітьми під час рухливих ігор, сприяють кращому засвоєнню рухів.
- 10. Організація взаємодопомоги.** Відомо, що в співробітництві дитина проявляє себе краще ніж у самостійній роботі. Більша або менша можливість переходу дитини від того, що вона вміє робити самостійно, до того, що вона вміє робити в співробітництві – саме це характеризує динаміку розвитку та успішність фізичного розвитку дитини.

**Висновки.** Отже, розвиток моторики в ранньому віці є важливим завданням для розвитку дитини в цілому. Важливо в процесі розвитку моторики в дітей раннього віку забезпечувати спеціальні психолого-педагогічні умови. Чим раніше почата з дитиною робота з формування у неї рухової сфери, тим менше вірогідність виникнення відхилень у її моториці, й тим більше позитивно позначиться вплив рухових функцій на її психофізичний розвиток. Навички великої моторики – це фундамент, база для формування тонких рухів рук.

1. Луцик ІВ. Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурна й оздоровча робота. Харків: Вид-во «Ранок». 2007; 224 с.
2. Кочетова НП. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста. Москва: Владос-Пресс. 2009; 215 с.

**Науковий керівник:  
кандидат пед. наук,  
доцент Тігаренко С.А.**

# ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Тігаренко Світлана

Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка, м. Глухів

**Актуальність дослідження.** Одним з основних пріоритетів розвитку сучасної освіти є забезпечення рівних прав на освіту для всіх дітей, у тому числі для дітей з особливими освітніми потребами. Законом України «Про дошкільну освіту» затверджені державні гарантії у здобутті дошкільної освіти дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку.

У статті 33 Закону України «Про дошкільну освіту» зазначено, що Держава забезпечує соціальний захист, підтримку дітей дошкільного віку, особливо дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку, тривалого лікування та реабілітації, а також дітей із малозабезпечених та багатодітних сімей [3].

Протягом останнього десятиліття вітчизняні науковці, зокрема В. Бондар, А. Колупаєва, Т. Євтухова, В. Ляшенко, І. Іванова, О. Столяренко, А. Шевчук, О. Савченко та інші досліджують проблеми залучення дітей з особливими потребами до навчання в загальноосвітніх навчальних закладах, їх реабілітації та соціалізації до суспільних норм.

Вагомий вплив на розвиток системи спеціальних закладів освіти, удосконалення їх структури, розробку методик ранньої діагностики психічного розвитку дітей мали праці психологів Л. Виготського, О. Венгер, О. Запорожця, О. Киричука, Г. Костюка, Б. Корсунської, С. Максименка, Н. Морозової, В. Синьова, П. Таланчука, В. Тарасун, М. Ярмаченка, в яких обґрунтовано принципові положення щодо особливостей розвитку психічних процесів у дітей різного віку, ролі корекційного виховання у підготовці до шкільного навчання, механізмів формування їх соціально-комунікативної активності.

Водночас, аналіз науково-методичної літератури показав, що в Україні практично відсутні наукові дослідження та методичні роботи щодо організації роботи з фізичного виховання та безпосередньо проведення занять з фізичної культури в інклюзивних групах закладу дошкільної освіти.

Окремі аспекти досліджуваної нами проблеми представлені в роботах Н. Горопаха, яка досліджувала проблеми наступності закладу дошкільної освіти та початкової школи у фізичному вихованні дітей 5–7 років у контексті інклюзивної освіти, але здебільшого авторка в роботі приділила увагу проблемі наступності фізичного виховання, не торкаючись проблеми організації занять з фізичної культури в інклюзивних класах [1].

Дослідник М. Єфименко розглядав перспективи корекційного фізичного виховання в інклюзивній освіті. У власних дослідженнях автор зробив вагомий внесок у розроблення методики фізичного виховання в умовах інклюзії. Його роботи здебільшого присвячені категорії дітей із порушеннями опорно-рухового апарату дітей дошкільного віку [2].

Аналізуючи проблеми впровадження інклюзивного фізичного виховання, згадані автори підкреслюють, що суттєвою перешкодою цього процесу є рефлексія педагогів з фізичної культури. З цим ми цілком погоджуємося, адже наші спостереження та бесіди з інструкторами фізичної культури свідчать про те, що вони не вважають за потрібне перебудовувати заняття з фізичної культури відповідно потреб дітей з особливими освітніми потребами, здебільшого не займаються власним професійним самовдосконаленням у цьому напрямі, не мають мотивів для впровадження індивідуальної роботи під час занять в інклюзивній групі, саме тому діти з обмеженими можливостями під час занять сидять на лаві, не беручи жодної участі в фізкультурно-оздоровчій діяльності, адже це дозволяє хоч забезпечити їм безпеку.

**Результати дослідження.** Інклюзивна освіта передбачає, що діти з різними порушеннями психофізичного розвитку навчаються в звичайних закладах дошкільної освіти, школах разом з їхніми здоровими однолітками. Це передбачає усунення будь-яких форм сегрегації, зокрема спеціальних класів для тих, хто не відповідає умовно визначеному стандарту «нормальності». Інклюзія полягає в адаптації системи до потреб дитини. Навчальний процес тут здійснюється за індивідуальними програмами, посильними для дітей, передбачає надання кваліфікованої (спеціалізованої корекційної) допомоги, медичної та психологічної підтримки, супровід асистента (тьютора, батьків), використання специфічних корекційних засобів, які не застосовуються у звичайній освіті [4]

З одного боку, кожна дитина має основне право на освіту і повинна мати можливість отримати відповідний рівень знань і навичок, з іншого, – діти з інвалідністю потребують особливої уваги від вихователя для забезпечення такого рівня і при цьому цієї уваги може не вистачати іншим дітям групи. Тобто постає проблема такої організації освітнього процесу, яка би дозволила максимально задовольнити потреби кожної дитини в колективі.

Передусім інструктор з фізичної культури має забезпечити безпеку на заняття усім дітям. Разом із тим, вимоги щодо організації техніки безпеки на заняттях з дітьми з інвалідністю різної нозології (сліпі, глухі, з порушеннями опорно-рухового апарату) та здоровими дітьми мають дуже великі відмінності. При чому зайві заходи безпеки для здорових дітей будуть обмежувати їх розвиток та досягнення, а для дітей із інвалідністю недотримання необхідних заходів безпеки може мати фатальні наслідки. Тобто організація сумісної діяльності здорових дітей і дітей із інвалідністю потребує розроблення для такої групи дітей окремих правил техніки безпеки на заняттях з фізичної культури.

Варто зауважити, що умовами, які мають бути створені для навчання дітей із особливими освітніми потребами, є, у першу чергу, доступність будівель і приміщень, використання відповідних форм і методів освітньої роботи, психолого-педагогічний супровід, співпраця з батьками або особами, які їх замінюють. Крім того, організація інклюзивного навчання передбачає надання дитині з особливими освітніми потребами психолого-педагогічної корекційної допомоги, яка може здійснюватися не тільки у закладі дошкільної освіти, а й у спеціальних консультаційних центрах, у тому числі в ІРЦ.

**Висновки.** Отже, інклюзивне навчання забезпечує доступ до освіти дітей з особливими потребами у загальноосвітніх закладах шляхом застосування методів навчання, що враховують індивідуальні особливості таких дітей. В основу інклюзивної освіти покладена ідеологія, яка виключає будь-яку дискримінацію дітей, забезпечує рівноцінне ставлення до всіх людей, але створює спеціальні умови для дітей з особливими потребами.

Відтак фізичне виховання у закладі дошкільної освіти повинно переорієнтуватися з формування у дітей основних рухів та рухової активності, хоча і ці завдання залишаються актуальними, на виховання усвідомленого ціннісного ставлення до свого здоров'я, набуття дітьми власного здоров'язбережувального досвіду. Також потребують змін форми, методи та засоби фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі дошкільної освіти.

1. Горопаха НМ. Фізичне виховання дошкільників та молодших школярів у контексті інклюзивної освіти: проблеми наступності та перспективності. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. 2014; 10:11–15.
2. Єфименко М. Перспективи корекційного фізичного виховання дітей з порушеннями опорно-рухового апарату в інклюзивній освіті. Дефектологія. 2012; 9:281–287.
3. Закон України «Про дошкільну освіту». Київ: Ред. журналу «Дошкільне виховання». 2001; 4-33.
4. Колупаєва АА. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: монографія. Київ: Саміт-Книга. 2009; 272 с.



# СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНА

Толкунова Інна, Яковенко Микола  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

Психологічна підготовка позитивно впливає на ефективність проведення інших видів підготовки, таких, як загальнофізична, спеціальна фізична, теоретична, тактична та технічна підготовка. Це є важлива умова для успішного виступу на змаганнях. Психологічна підготовка також може розглядатись як функція, яка формує прояв уявлень людини про навколишній світ, її точку зору, почуттів, переконань та бажань. Все це важливо для успіху в спортивній діяльності та за її межами.

Під психічною готовністю спортсмена усвідомлюють стан спортсмена, досягнутий унаслідок результатів, як фізичної так і психологічної підготовки. Психологічна підготовка – вид психологічної підготовки, завданням якої є адаптація психіки спортсмена до умов виконання змагального завдання, формування бойового психічного стану, тренування чіткої задачі на виконання в змагальній діяльності. Суб'єктивізація – це процес розвитку людини, в якому її психіка наповнюється знаннями, можливістю до адаптації дійсності задля стабільного виконання задач або прийняття дійсності(змагання),щоб не вибивати спортсмена з психологічної рівноваги.

Важливим компонентом є соціалізація особистості в спорті, статус спортсмена, який передбачає його права, зобов'язання, переваги в міжособистісних стосунках. Міжособистісні стосунки – сукупність поглядів на життя, стереотипів, моделей поведінки людей, через які вони ідентифікують один одного. Міжособистісні стосунки є основою формування психологічного клімату в команді. Сумісність – особливість безконфліктного спілкування, взаємодія людей, колективів, які не призводять до протиріч,позитивна оцінка і прийняття позицій партнерів, які забезпечують сумісну діяльність і результати. Індивідуальність – унікальна одиниця, пов'язана з життям людей, має певні риси, яка відрізняється від інших в особливостях характеру, уміннях та в пізнанні навколишнього світу. Розвиток особистості та психічних процесів спортсмена – це психологічна підготовка спортсмена, яка передбачає розвиток волі, почуттів, сприймання та здібностей, реалізація рис темпераменту та психологічних особливостей, а також формування спеціалізованого сприймання, динаміку передстартових станів та психічної стійкості.

Спеціалізоване сприймання – це специфічний для кожного виду спорту тип сприймання умов, які суттєві для результату діяльності (наприклад, "відчуття м'яча" у спортивних іграх, "відчуття дистанції" в боксерів,"відчуття змагальної поверхні"). Спеціалізоване сприймання формується в міру розвитку спортивної форми на основі комплексної взаємодії різних аналізаторів: зорового, слухового, рухового, вестибулярного.

Загальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на створення і зростання універсальних властивостей особистості та психічних якостей, які є головними в спорті.

Спеціальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості спортсменів, які сприяють успіхові в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності.

1. Абрамова ГС. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов. Москва: Издательский центр «Академия»; 1999. 672 с.
2. Агеев ВУ, Каневец ТМ. Организация физической культуры и спорта. Москва: ФиС; 1986. 192 с.
3. Айриянц АГ. Волейбол: учебник для института физической культуры. Москва: Физкультура и спорт; 1968. 215 с.
4. Алексеев ММ. Организация работы в объединенных коллективах физической культуры. Москва: Ф и С; 1987. 125 с.

5. Амосов НМ. Моделювання мислення і психології. Київ: Наукова думка; 1965. 304 с.
6. Анастаси А, Урбина С. Психологическое тестирование. Санкт-Петербург; 2007. 688 с.
7. Аракелов ГГ. Учителям и родителям о психологии подростков. Москва: Владос; 1990. 236 с.
8. Ашмарин БА, Виноградов ЮА, Вяткина ЗН. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов пед. ин-тов. Москва: Просвещение, 1990. 287с.
9. Бодалев АА. В мире подростка. Москва: Медицина; 1980. 296 с.
10. Петровский АВ, Брушлинский АВ, Зинченко ВП. Общая психология: учебник для студентов пед. ин-в. Москва: Просвещение; 1986. 464 с.
11. Сивицкий ВГ, редактор. Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к олимпийским играм: материалы Междунар. конф.; 2004 июн 24–25; Минск. Минск: ЗАО «Веды»; 2004. 118 с.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАКЦІЇ НА РУХОМИЙ ОБ'ЄКТ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ**

**Федорчук Світлана, Лисенко Олена, Хомик Ігор**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**Актуальність дослідження.** Спортивна спеціалізація впливає на організм спортсмена і пред'являє до нього неоднакові вимоги, викликає різні фізіологічні реакції. Специфіка даного реагування, що супроводжує тренувальну і змагальну діяльність, обумовлена не тільки характером здійснюваної діяльності, а й індивідуальними властивостями особистості, а також індивідуально-типологічними особливостями центральної нервової системи [2, 5].

Одним з методів підвищення надійності та ефективності спортивної діяльності є моніторинг та прогнозування функціонального стану центральної нервової системи спортсменів, в тому числі на основі оцінки співвідношення процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі під час реакції на рухомий об'єкт (РРО) [3, 5, 10]. Реакція на рухомий об'єкт – це складний умовний рефлекс, який утворюється на основі оцінки швидкості руху [3, 6, 8]. Індивідуальна тенденція в РРО зазвичай зв'язується з типологічними властивостями нервової системи і розглядається як ознака врівноваженості, стримування імпульсивних дій [3, 10]. Однак ряд авторів схиляються до думки, що методика РРО дозволяє визначати тільки індивідуальні відмінності точності сенсомоторного реагування у окремої людини і перевага процесів збудження або процесів гальмування [3, 4]. Метою дослідження було визначення особливостей реакції на рухомий об'єкт кваліфікованих спортсменів-веслувальників.

**Результати дослідження.** У проведеному дослідженні брали участь 25 кваліфікованих спортсменів-веслувальників (МС, МСМК, ЗМС) віком 18-32 років обох статей: 13 чоловіків і 12 жінок. Для визначення особливостей реакції на рухомий об'єкт при тестуванні доміантною і субдоміантною рукою (точність РРО та співвідношення реакцій випередження і запізнювання) використовували діагностичний комплекс «Діагност-1» (М.В.Макаренко, В.С.Лизогуб) [4]. Крім того, у спортсменів досліджувалися латентні періоди простої зорово-моторної реакції, простої і складної реакції вибору, ефективність сенсомоторної діяльності (яка визначалась за часом мінімальної експозиції сигналів в режимі зворотного зв'язку), динамічність нервових процесів (яка визначалась за часом виходу на мінімальну експозицію в режимі зворотного зв'язку), динамічна м'язова витривалість правої та лівої кисті (за показниками тепінг-тесту), а також основні властивості нервової системи (а саме, функціональна рухливість і сила нервових процесів).

За попередніми дослідженнями виявлено, що ерготропне домінування відповідало більш високому рівню функціональних можливостей спортсменів за показниками реакції на рухомий об'єкт в умовах психоемоційного напруження [7], що в деякій мірі підтверджує дані інших досліджень [1]. Меншим значенням випередження і запізнювання відповідала більша ступінь превалювання симпатичного реагування в функціонуванні вегетативної нервової системи. Характер РРО в групі обстежених спортсменів не був пов'язаний з показниками їх емоційного стану, що можна вважати свідченням про дуже високий рівень функціональних можливостей обстежених. Переважання випереджальних реакцій на рухомий об'єкт асоціювалося з рівнем екстравертованості спортсменів [7].

Кореляційний аналіз отриманих даних за критерієм Spearman виявив відсутність взаємозв'язків показників РРО з віком обстежуваних і наявність взаємозв'язків спортивного стажу з показниками реакції на рухомий об'єкт ( $p < 0,05$ ), а саме – із кількістю і часом реакцій випередження, кількістю реакцій запізнювання, співвідношенням кількості і сумарного часу реакцій випередження і запізнювання. Із збільшенням стажу спортивного тренування кількість і час реакцій випередження збільшувались, а кількість реакцій запізнювання зменшувалась, відповідно змінювалось співвідношення реакцій випередження і запізнювання.

За вимірюваними показниками РРО отримані результати при тестуванні домінантною і субдомінантною рукою у обстежених спортсменів за критерієм Манна-Уїтні не відрізнялись. У дослідженні брали участь переважно правші. Тобто, наявна латералізація сенсомоторних реакцій (простої зорово-моторної реакції, реакції вибору), яка зазвичай пов'язується з функціональною асиметрією півкуль головного мозку, не відбилася на результатах РРО. Можливо, це пояснюється тим, що в реакціях на рухомий об'єкт розкриваються особливості інтегративної функції мозку в діяльності по сприйняттю часу і простору [3, 6, 8].

**Висновки.** 1. Вимірювані показники реакції на рухомий об'єкт асоціювались із стажем спортивного тренування. 2. Не виявлено відмінностей у реакції на рухомий об'єкт у обстежених спортсменів при тестуванні домінантною і субдомінантною рукою.

1. Воронова В. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе. Наука в олимпийском спорте. 2013; 4: 32-39.
2. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посібн. для студ. ВНЗ Київ: Олімпійська література; 2007. 298с.
3. Дубровина ЗВ, Блинова ЛТ, Макарова ЛП. Точность двигательной реакции как показатель функционального состояния центральной нервной системы. Физиология человека. 1980; 6(6): 1076-1084.
4. Макаренко МВ, Лизогуб ВС, Безкопильний ОП. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. Київ-Черкаси; 2014. 102с.
5. Макаренко НВ, Лизогуб ВС, Безкопильний АП. Формирование свойств нейродинамических функций у спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2005; 2: 80-85.
6. Макарчук МЮ, Куценко ТВ, Кравченко ВІ, Данилов СА. Психофізіологія: навчальний посібник. К.; 2011. 329с.
7. Федорчук С, Лысенко Е. Характер реакції на рухомий об'єкт у спортсменів високої кваліфікації в умовах психоемоційного напруження. Спортивна наука України, 2017, 3: 47-54.
8. Федорчук СВ, Лисенко ЕН, Романюк ВЛ. Стрессоустойчивость и характер реакции на движущийся объект у спортсменов-велосипедистов. Сб. научных трудов. Переяслав-Хмельницкий; 2017; 5(25). Ч.7: 142-147.

9. Fedorchuk S, Lysenko O, Tukaiev S. Neurodynamic properties of cyclists with different levels of mobilizations in the reaction to the moving object. Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv-Biology, 2018; 75(1): 21-26.
10. Fedorchuk S., Taranenko V., Gorgo Yu. Features of the reaction to the moved object of operators depended on the level of psychoemotional influence. Bulletin Taras Shevchenko Kyiv National University (series Problems of physiological functions regulation). 2005; (10): 31-33.

## **СТАН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ МОТИВАЦІЇ ДО СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ**

**Федорчук Світлана, Петрушевський Євген, Хомик Ігор  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**Актуальність дослідження.** Питанням забезпечення оптимального психічного стану спортсменів з метою підвищення результативності тренувальної та змагальної діяльності присвячено цілий ряд досліджень [1, 2, 5, 6]. У якості факторів, що визначають психологічну адаптованість і успішність виступів спортсменів незалежно від спортивної спеціалізації, деякі автори виділяють: високу мотивацію досягнення, адаптивні здібності, інтернальний локус контролю, організованість, цілеспрямованість, наполегливість [1, 3, 5, 8]. Мотивація досягнення багато в чому визначає успішність змагальної діяльності, особливо в спорті вищих досягнень [5, 7]. Наразі, існує три основні теорії мотивації досягнення, одна з них – теорія потреби досягнення, відповідно до якої кожній людині властиві два основні мотиви досягнення: досягнення успіху та уникнення невдач [2]. Метою дослідження була оцінка стану психофізіологічних функцій спортсменів з різним рівнем мотивації до досягнення успіху і уникнення невдач.

**Результати дослідження.** Для визначення психофізіологічних властивостей нервової системи спортсменів використовували діагностичний комплекс «Діагност-1» (М.В.Макаренко, В.С.Лизогуб). В даному дослідженні аналізувалися показники сили і функціональної рухливості нервових процесів, ефективності сенсомоторної діяльності, динамічності нервових процесів, швидкості простої та складної сенсомоторної реакції вибору (відповідно, одного сигналу з трьох і двох сигналів з трьох), показники точності реакції на рухомий об'єкт (при тестуванні домінантною рукою), сенсомоторної асиметрії і асиметрії динамічної м'язової витривалості правої і лівої кисті (теппінг-тест) та інші. 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". У дослідженні брали участь 18 спортсменів-гандболістів (КМС) віком 16-17 років.

Проведені дослідження дещо зменшують невизначеність у взаємозв'язках між мотивацією і психофізіологічним станом спортсменів. Кореляційний аналіз отриманих даних за критерієм Spearman ( $p < 0,05$ ) виявив наявність взаємозв'язків рівнів мотивації досягнення успіху і уникнення невдач у обстежених спортсменів з показниками швидкості і точності сенсомоторних реакцій, сили нервових процесів.

В цілому, чим вище була мотивація у обстежених спортсменів, тим вищий рівень психофізіологічних показників вони продемонстрували. Так, у разі більш високої мотивації досягнення успіху, спортсмени допускали менше помилок при тестуванні в режимі нав'язаного ритму (під час тривалих сенсомоторних навантажень). Тобто, більш високий рівень мотивації досягнення успіху відповідав більш високому рівню сили нервових процесів, працездатності головного мозку (в режимі нав'язаного ритму). Крім того, більш високому рівню мотивації досягнення успіху відповідало менше сумарне запізнювання за результатами кращої спроби в реакції на рухомий об'єкт, тобто дещо вища точність реакції.

Рівень мотивації уникнення невдач, захисту у обстежених спортсменів асоціювався з моторним компонентом реакції вибору одного сигналу з трьох: чим вище була у спортсменів швидкість реакції вибору (в даному випадку, менше моторний компонент реакції), тим більшою виявилася мотивація уникнення невдач.

За психофізіологічними показниками найбільше відрізнялись (за критерієм Манна-Уїтні) від інших виділених груп спортсмени з високим та занадто високим рівнем захисту, тобто мотивацією до уникнення невдач, у поєднанні з помірно високим та занадто високим рівнем мотивації досягнення успіху. У респондентів цієї групи виявлено більш низький рівень функціональної рухливості нервових процесів і більша швидкість простої і складної реакції вибору.

**Висновки.** 1. Більш високий рівень мотивації досягнення успіху відповідав більш високому рівню сили нервових процесів, працездатності головного мозку при тривалих сенсомоторних навантаженнях і більш високій точності в реакції на рухомий об'єкт. 2. Рівень мотивації уникнення невдач у обстежених спортсменів асоціювався з моторним компонентом реакції вибору одного сигналу з трьох: чим вище був у спортсменів рівень захисту, тим більшою виявилася швидкість реакції вибору. 3. Виявлені взаємозв'язки мотивації досягнення успіху і уникнення невдач з показниками стану психофізіологічних функцій спортсменів можуть мати прогностичну цінність і використовуватися для оптимізації спортивного вдосконалення перспективної молоді.

1. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту. Київ: Олімп. л-ра.; 2014. 335с.
2. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посібн. для студ. ВНЗ Київ: Олімпійська література; 2007. 298с.
3. Кузьмин МА. Сравнение адаптированности спортсменов различных специализаций Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011; 9(79): 94-97.
4. Лысенко ЕН, Шинкарук ОА. Влияние на проявление нейродинамических свойств спортсменов полового диморфизма и напряженной физической работы. Наука и спорт: современные тенденции. 2015; 6(1): 11-18.
5. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]. Київ: Олімп. лит.; 2015. Кн. 1. 680с.
6. Шинкарук О, Лысенко 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.
7. Яковлев БП. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. Учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2014. 312с.
8. Clancy RB, Herring MP, MacIntyre TE, Campbell MJ. A review of competitive sport motivation research. Psychol. Sport Exerc. 2016; 27: 232–242. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.09.003
9. Fedorchuk S, Lysenko E, Shynkaruk O. Constructive and non-constructive coping strategies and psychophysiological properties of elite athletes. European Psychiatry. Elsevier, 2019; 56: 306.
10. Fedorchuk S, Lysenko O, Kolosova O, Khalyavka T, Romaniuk V. Influence of psychoemotional stress on the functional state of the neuromuscular system and the efficiency of sensorimotor activity of highly skilled athletes. SlobozhanSkyi herald of Science and Sport. 2017; 4(60): 27-32.

# ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ

Фольварочний Ігор, Григорович Федір

Національний Університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** Готовність спортсмена до змагань – інтегральна характеристика, що включає: спеціальну готовність; функціональну готовність; психологічну готовність. Вольова підготовка спортсмена до змагань є однією зі складових психологічної підготовки, що здійснюється у процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Аналіз показує, що вольова підготовка спортсменів реалізується у процесі змагальної діяльності з використанням засобів і прийомів психотерапії, а також змагального методу тренування, прийомів ускладнення тренувальних завдань, використанням яких потребує від спортсменів прояву особливих вольових зусиль.

**Мета дослідження:** визначити особливості вольової підготовки в процесі підготовки спортсменів-плавців до змагань.

**Методи та організація дослідження:**

Психодіагностичні методи. Психологічний супровід плавців-юнаків та дівчат до змагань.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Психологічний супровід тренувальної та змагальної діяльності спортсменів вимагає розробки інноваційних методик, що забезпечать достовірне зростання рівня їхньої готовності до виступів у відповідальних стартах за всіма її компонентами.

Основою вольової підготовки є створення інтелектуальних основ волі (самостійності, критичності, гнучкості розуму), моральних основ волі (А. Ц. Пуні).

Складність рухових завдань, великі фізичні та психічні навантаження, велика відповідальність учасників змагань за результати виступів ставлять жорсткі вимоги до психологічної підготовленості спортсменів, до міцності їх психічної сфери. На думку А. Ц. Пуні, «розвиток волі полягає в тому, щоб, орієнтуючись на індивідуальну своєрідність особистості, відшліфувати сильні ознаки вольових якостей і досягти стійкого прояву вольових якостей при зустрічі із різноманітними перешкодами» [1, с. 37-41].

Свідома саморегуляція у спорті здійснюється за допомогою самовпливів особистості, які здебільшого мають вербальний характер і відрізняються за своїми психологічними механізмами. Один з них – опосередкований, адресується підготовчій фазі вольової дії і мобілізує енергію непрямим способом через зміну змісту вихідних мотивів, забезпечуючи, таким чином, спонукальну функцію в управлінні своїм внутрішнім світом. Другий – механізм безпосередніх самовпливів, який мобілізує енергію за прямою вказівкою особистості, без перебудови мотивів; він реалізує примусову функцію у саморегуляції дій і вчинків переважно у зовнішньому середовищі [2, с.60-68].

Нам здається плідним підхід Б. Смірнова щодо виділення окремих механізмів вольової регуляції – через аналіз перешкод (об'єктивних умов зовнішнього середовища та діяльності) і труднощів (внутрішніх опорів, які виникають на основі невідповідності енергетичних та інформаційних ресурсів спортсмена вимогам виконання вправ) [3, с. 64-70].

Мобілізаційні вольові зусилля підвищують психічну і рухову активність, розкривають енергетичні резерви, збуджують стенічні емоції і здійснюють примус до активних дій. Організаційні зусилля скеровують розумову та рухову активність на правильне виконання фізичних вправ, намагаючись ослабити або усунути тактичні та особистісні «збуджуючі» труднощі.

Підґрунтям для розвитку психологічної готовності спортсменів до участі в спортивній діяльності є інтелектуальний розвиток, емоційна зрілість і соціалізація особистості, які, в сукупності з розвитком здатності до максимальної реалізації фізичних можливостей, забезпечують удосконалення механізмів економізації витрат психоенергетичного потенціалу особистості.

Діяльність спортивного психолога спрямована на досягнення оптимальної психологічної адаптації спортсменів до тренувального процесу. При цьому застосовується особистісно-орієнтований підхід до кожного спортсмена, поєднуються індивідуальні та групові форми роботи та практикуються різні розвиваючі програми для особистісного розвитку спортсменів.

Ми виділяємо наступні складові змісту психологічного забезпечення: психологічне навчання спортсменів і тренерів, що беруть участь у навчально-тренувальному процесі; психологічну підготовку спортсменів, розвиток мотивації спортивної діяльності; психодіагностику станів і якостей спортсменів; психотренінг і психорегуляцію станів; обґрунтування організації оптимального режиму діяльності, інтенсивність тренувань.

**Висновки.** Ефективна участь у спортивній діяльності вимагає від тренерів, психологів та спортсменів узгодженої єдності щодо розвитку психологічних якостей, внутрішніх ресурсів і технологічної організації самої діяльності та відповідного психологічного супроводу.

Оскільки розвиток тільки однієї сторони виховання не приведе до гарних наслідків. Тому всі спортсмени повинні розвивати всі свої сторони такі як фізичні, психологічні, теоретичні, практичні.

Саме тому розробка системи психологічного супроводу підготовки спортсменів, які здатні досягати високих результатів під час змагань, а також технологій її практичної реалізації, потребує комплексного аналізу всіх складових готовності, що впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності. Саме тренер покликаний вирішувати завдання, пов'язані з всебічним психологічним розвитком вихованців.

1. Пуни АЦ. Актуальность проблемы психологической подготовки спортсмена. Теория и практика физической культуры. 2007;5:37-41.
2. Колосов АБ. Структура та зміст психологічного супроводу спортсменів збірної команди України на заключному етапі підготовки до Олімпійських ігор. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2008;14:60-68.
3. Смирнов БН. О разных подходах к проблеме воли в психологии. Вопросы психологии. 2004;3:64-70.

## **ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІЙ ДІАГНОСТИЦІ**

**Хомик Ігор, Федорчук Світлана**

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

**Актуальність дослідження.** Ефективність спортивної діяльності не визначається лише рівнем навичок і умінь спортсмена, так само як і успішність навчання не залежить цілком від майстерності і досвіду педагогів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу. Сучасний рівень науки про спорт дає можливість визнати, що результативність та надійність змагальної діяльності спортсмена залежить від його психічного і психофізіологічного стану [3, 7]. Представляються особливо значущими дослідження характерологічної структури особистості і темпераменту, типів діяльності, адаптаційних здібностей, рівня розвитку інтелектуальних здібностей, пам'яті та уваги, психофізіологічного стану і функціонального стану організму спортсмена, прогнозування успішності навчання та спеціальної підготовки, ефективності змагальної діяльності, визначення професійно важливих якостей і ступеня придатності до тих чи інших видів діяльності. Йдеться про необхідність проведення комплексної психологічної і психофізіологічної діагностики спортсмена [3, 8, 10]. Досвід організації досліджень психофізіологічної діагностики має таку загальну схему: визначення індивідуально-типологічних властивостей нервової системи і нейродинамічних функцій спортсмена, оцінка

стану когнітивних функцій спортсмена, діагностика рівня тривожності, емоційної стабільності і характеристик особистісних якостей спортсмена [3]. Використання знань про сучасні інформаційні технології (ІТ) у сфері психофізіологічної діагностики у спорті дає можливість удосконалити процес дослідження стану психофізіологічних функцій спортсменів, полегшити оволодіння студентами теоретичними основами психофізіології та практичними навичками психофізіологічної діагностики, розширити технології обміну інформацією та досвідом між фахівцями-практиками і науковцями, формувати партнерські стосунки між навчальними закладами та науково-практичними центрами, тощо [1, 9].

**Результати дослідження.** Аналіз літературних джерел і практичних розробок свідчить про наявність досліджень, які присвячені використанню ІТ у сфері психологічної і психофізіологічної діагностики, зокрема у науковій літературі пропонується широкий спектр комп'ютерних систем і програм для вирішення завдань різних напрямів психологічної діагностики [5], фізичної реабілітації [9]. Щодо психофізіологічної діагностики, таких програм досить небагато [3, 4].

Ключовим фактором функціонування ІТ у сфері психофізіологічної діагностики є оперативне прийняття ефективних рішень, пов'язаних з діагностикою, рекомендаціями щодо дозування фізичного навантаження, використання додаткових вправ впродовж тренувального процесу. Системи, що дозволяють здійснювати реєстрацію, обробку, зберігання, передачу та надання інформації дослідникам, є структурною основою в забезпеченні ефективної психофізіологічної діагностики. Комп'ютерні тести – це автоматизований вид тестування у формі діалогу людини і комп'ютера. Тестові завдання пред'являються на екрані дисплея, а відповіді обстежуваний вводить за допомогою клавіатури; таким чином, протокол відразу створюється як набір даних (у вигляді файлу) на магнітному носії. Діагностика припускає обов'язкове порівняння, зіставлення отриманих даних, на основі якого і може бути сформульовано висновок про окремого спортсмена або групу осіб з приводу тих чи інших індивідуально-психологічних або індивідуально-психофізіологічних особливостей. Для обробки експериментальних даних зручно використовувати автоматичну систему параметричного і непараметричного статистичного аналізу, що дає можливість швидко і ефективно при мінімальній кількості вхідної інформації отримувати об'єктивні критерії оцінки тих чи інших психофізіологічних якостей, визначати ступінь їх взаємовпливу, відслідковувати і прогнозувати динаміку змін та інше. У програмне забезпечення доцільно включати базу даних по зберігання і класифікації за певними групами персональних карт обстежуваних з постійною автокорекцією групових оціночних шкал, систему тестових інтерпретаторів результатів тестування, довідкову help-систему.

Правильний вибір методики, адекватне використання її показників і тлумачення отриманих результатів, що відповідає можливостям методики, є умовами, необхідними для проведення успішного психофізіологічного дослідження. Вибір психофізіологічних методик і показників повинен логічно впливати із прийнятого дослідником методологічного підходу і мети дослідження. Перевагу мають ті методики, за допомогою яких можна отримати показники, що дістають логічно несуперечливе змістовне тлумачення в контексті досліджуваної психологічної чи психофізіологічної моделі [2, 6]. Слід зауважити, що інформаційно насичені і досить складні тести самі собою є додатковим психічним навантаженням на організм людини, завдяки чому вони можуть спотворювати реальне відображення функціонального стану центральної нервової системи [2, 3]. На основі викладеного є дуже актуальною необхідність розробки та практичне використання універсальних діагностичних тестів. Це пов'язано з рішенням двох найважливіших проблем – підвищенням об'єктивності та продуктивності досліджень [3].

**Висновки.** Таким чином, на сучасному етапі розвитку спорту має суттєве значення проведення комплексних досліджень щодо розробки системи оцінки стану психофізіологічних функцій спортсменів, що сприятиме підвищенню результативності спортивної діяльності. Розширення знань про напрями використання ІТ у психофізіологічній діагностиці є особливо актуальним та потребує більш детального дослідження.



1. Воронов ИА. Информационные технологии в физической культуре и спорте: уч. пособие. Издательство: СПбГУП; 2007. 140 с.
2. Кокун ОМ. Психофізіологія. Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури; 2006. 184 с.
3. Коробейніков Г, Приступа Є, Коробейнікова Л, Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК; 2013. 312с.
4. Макаренко МВ, Лизогуб ВС, Безкопильний ОП. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. Київ-Черкаси; 2014. 102с.
5. Матохнюк Л. Використання комп'ютерної психодіагностики особистості учня у практичній діяльності психолога. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія [Інтернет]; 2016. 5. Доступно: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn\\_2016\\_5\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_5_5).
6. Психофизиология: Учебник для вузов. Александров ЮИ, редактор. 3-е изд. Санкт-Петербург: Питер; 2004. 464 с.
7. Федорчук СВ, Шинкарук ОА. Стрес-стійкість та когнітивні ресурси спортсменів в контексті забезпечення активного спортивного життя. Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 трав 2020 року. Київ; 2020. 176 с.
8. Шинкарук О, Лисенко О, Федорчук С. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів,. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер»; 2017; 3(22): 469-476.
9. Юхно ЮО, Хмельницька ІВ, Вишневецька ВП. Використання сучасних інформаційних технологій в практиці фізичної реабілітації. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю 2020 квіт 8; Київ. Шинкарук ОА, редактор. Київ: НУФВСУ; 2020: 142-144.
10. Fedorchuk S, Tukaiev S, Lysenko O, Shynkaruk O. The psychophysiological state of highly qualified athletes performing in diving with different levels of anxiety. European Psychiatry, Elsevier. 2018; 48: 681.

## **СТАН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ СПОРТСМЕНІВ У ВИДАХ СПОРТУ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ ЕКСТРЕМАЛЬНОСТІ**

**Хомик Ігор, Федорчук Світлана**

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

**Актуальність дослідження.** Психологічна підготовка спортсмена має бути приурочена як до специфіки спортивної діяльності, так і до формування психологічної стійкості до дії екстремальних ситуацій [5, 6, 7]. За інтенсивністю впливу на спортсмена екстремальних чинників всі види спорту за класифікацією М.Г. Самойлова розподілено наступним чином: до першої групи відносяться – бадмінтон, різні види стрільби, теніс настільний, армспорт, більярдний спорт, городковий спорт, гольф, кеглі, радіоспорт, шашки та шахи; до другої групи – ігрові види спорту, велосипедний спорт (трек, шосе), єдиноборства, зимові і водні види спорту, гімнастика, акробатика, стрибки у воду і на батуті, легка і важка атлетика; до третьої групи – автомобільний, мотоциклетний, дельтапланерний, підводний, гірськолижний і парашутний спорт, а також скелелазіння і альпінізм [5].

Спортсмени третьої групи за класифікацією М.Г. Самойлова, які займаються видами спорту, де їх діяльність здійснюється під впливом таких чинників, як несподіваність появи і

некерованість екстремальною ситуацією, підвищений ступінь ризику, загроза здоров'ю та життю, витримують значно сильніші екстремальні дії, ніж спортсмени перших двох груп за рівнем екстремальності [5].

Таким чином, наразі необхідним є пошук принципово нових шляхів для одночасного вирішення проблеми досягнення найвищих рівнів спеціальної фізичної працездатності і проблеми збереження здоров'я спортсменів. Важливим кроком на цьому шляху є постійний контроль стану психофізіологічних функцій [3, 7] для прогнозування ризику травматизму спортсменів, психологічна підготовка [5, 6] з метою збереження здоров'я спортсмена та надання йому можливості якнайдовше продовжувати активне спортивне життя. Метою дослідження було порівняння стану психофізіологічних функцій спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у видах спорту з різним ступенем екстремальності.

**Результати дослідження.** У дослідженні як обстежувані брали участь 18 спортсменів високого класу (КМС, МС, МСМК, ЗМС) віком 15-42 роки, вид спорту – сноубординг, гірськолижний спорт, лижні перегони. Для визначення стану психофізіологічних функцій спортсменів, максимального темпу руху кисті (за методикою тепінг-тест) використовували діагностичний комплекс «Діагност-1» (М.В. Макаренко, В.С. Лизогуб) [4]. У відповідності до мети роботи у спортсменів досліджувалися латентні періоди простої зорово-моторної реакції, простої і складної реакції вибору, ефективність сенсомоторної діяльності (яка визначалась за часом мінімальної експозиції сигналів в режимі зворотного зв'язку), динамічність нервових процесів (яка визначалась за часом виходу на мінімальну експозицію в режимі зворотного зв'язку), точність реакції на рухомий об'єкт (РРО) та співвідношення реакцій випередження і запізнювання, динамічна м'язова витривалість правої та лівої кисті (за показниками тепінг-тесту), а також основні властивості нервової системи (а саме, функціональна рухливість нервових процесів і сила нервових процесів). Статистичну обробку даних проводили за допомогою методів непараметричної статистики.

В групу обстежених увійшли кваліфіковані спортсмени, що займаються лижними видами спорту, що характеризуються переважанням динамічної швидкісної роботи та високим ступенем вірогідності травматизації. Ці види спорту висувають особливі вимоги насамперед до центральної нервової системи (ЦНС) спортсменів. Ступінь екстремальності спортивної діяльності у сноубордингу і гірських лижах, безумовно, значно вищий, ніж у лижних перегонах [5]. Тому обстежені спортсмени були розподілені на дві групи: I група – сноубордисти та гірськолижники (n=8) і II група – спортсмени, які спеціалізувалися у лижних перегонах (n=10). За віком і спортивним стажем виділені групи спортсменів не відрізнялись.

Одним із показників функціонального стану організму, який характеризує здатність усіх ланок рухового аналізатора до швидкості та витривалості, динамічну м'язову витривалість, як зазначав М.В. Макаренко, є максимальний темп руху кисті за методикою тепінг-тест [4]. Методика тепінг-тест досить відома і широко застосовується у сучасній психофізіології [3, 4]. Виявлено зв'язки результативності максимального руху кисті з рівнем спортивної кваліфікації у представників швидкісно-витривалих видів спорту [2]. Асиметрія за показниками тепінг-тесту між правою та лівою рукою, у спортсменів I і II групи не відрізнялася. Для домінантної (правої) руки динамічна м'язова витривалість руху кисті була значуще більшою у спортсменів I групи ( $p < 0,05$ ). Виявлена тенденція до збільшення динамічної м'язової витривалості руху кисті субдомінантної (лівої) руки у спортсменів I групи, але ці відмінності за тестом Манна-Уїтні не досягли рівня значущості. Загалом, отримані результати вказують на більш високий рівень динамічної м'язової витривалості у спортсменів I групи. Як було зазначено, в I групу потрапили спортсмени з більшим ступенем екстремальності спортивної діяльності – сноубордисти і гірськолижники.

Загалом, за психофізіологічними показниками спортсмени з більш високим ступенем екстремальності спортивної діяльності і ризиком травматизму (I група) продемонстрували вищі результати, деякі відмінності досягли рівня значущості, що може свідчити насамперед про більший розвиток сенсо-моторної витривалості, сили нервових процесів та динамічної

м'язової витривалості у сноубордистів і гірськолижників. Рівень функціонального стану ЦНС за показниками РРО теж був вищим у сноубордистів і гірськолижників.

**Висновки.** Більш високий психофізіологічний статус за показниками сили нервових процесів та показниками реакції на рухомий об'єкт, а також більш високий рівень динамічної м'язової витривалості за показниками тепінг-тесту продемонстрували сноубордисти і гірськолижники, тобто спортсмени з більш високим ступенем екстремальності спортивної діяльності і ризиком травматизму.

1. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту. Київ: Олімп. л-ра.; 2014. 335с.
2. Голяка СК. Властивості нейродинамічних та психомоторних функцій у студентів різної спортивної кваліфікації [автореферат]. Львів; 2005. 18 с.
3. Ильин ЕП. Дифференциальная психофизиология. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 464 с.
4. Макаренко МВ, Лизогуб ВС, Безкопильний ОП. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. Київ-Черкаси; 2014. 102с.
5. Самойлов МГ. Класифікація видів спорту за ступенем екстремальності. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків: УЦЗУ; 2007; 3. Част. 2: 240-245.
6. 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.
7. Fedorchuk S, Lysenko E, Shynkaruk O. Constructive and non-constructive coping strategies and psychophysiological properties of elite athletes. European Psychiatry. 2019; 56: 306-307.

## **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЯК ЗАСІБ ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ І СТРЕСУ У ДІТЕЙ**

**Шевчук Юлія**

**Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, м. Рівне**

Стрес – це стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких життєвих ситуаціях. Чомусь усі звикли вважати, що переживання стресу характерно лише в дорослому віці, але, як засвідчує практика, стрес і стресові стани дуже поширені у дітей. Причинами виникнення стресового стану і стану психоемоційного напруження можуть бути зміни звичного життєвого стереотипу, надмірні навантаження, несприятливі умови в сім'ї, а також під час проходження певних етапів соціалізації, чи тоді, коли дитина зустрічається з проблемою сам на сам і не знає шляхів її вирішення.

Основними симптомами стресу в дитячому віці можуть бути: різкі зміни настрою, дратівливість, зниження апетиту, втрата ваги, порушення сну, нічні кошмари, поява страхів та підвищена тривожності, раптова зміна поведінки, яка раніше не була притаманна для дитини, напади гніву або плаксивість. Старші діти можуть демонструвати ознаки депресії, замкнутості, агресивної поведінки, уникання комунікації.

Що може викликати такі негативні стани, а саме стрес у дітей? У дітей дошкільного віку це може бути розлука з мамою, коли дитина йде у садок чи потрапляє у лікарню і перебуває сама, без супроводу батьків. Також причинами стресу можуть бути перегляд телепрограм, передач, фільмів, які є не за віком дитини і можуть травмувати дитячу психіку. У шкільному віці чинниками стресу можуть бути: надмірні інтелектуальні навантаження, неуспішність в школі, деструктивні відносини у сім'ї, погані взаємостосунки з однолітками, їхнє неприйняття, осуд чи висміювання, ситуація фізичного або психологічного насильства.

На сьогоднішній день ситуація в країні і світі, яка склалася через пандемію COVID 19, теж негативно може вплинути на психоемоційний стан дітей, так як тривожність яку вони можуть спостерігати у батьків, несвідомо наслідуються ними. Тому в даний період значно почастишали звернення до психологів саме із проблемою завищеної тривожності, яку батьки спостерігають у дітей.

Повністю вберегти дитину від усіх труднощів неможливо, проте батьки в силах навчити свою дитину правильно реагувати і справлятися з нервовим напруженням.

Хорошими засобами від стресу є вправи для релаксації, дихальна гімнастика і регулярна фізична активність, яка дозволяє зняти напругу і підвищити витривалість організму до дії негативних факторів. Це можуть бути ходьба, біг, велосипедні чи лижні прогулянки, групові спортивні ігри, теніс, плавання, аквааеробіка, танці та інші види фітнесу. Слід відмітити те, що така активність дитині буде до вподоби і приноситиме не лише користь, а й задоволення.

Необхідно зауважити, що резервом в стабілізації емоційного стану є вдосконалення дихання. Стрес і тривога дещо пришвидшують дихання і роблять його поверхневим. Під час розслаблення подих повільний і глибокий, тому у стресових ситуаціях є можливість відновити внутрішню рівновагу організму через усвідомлене глибоке дихання. Нажаль не всі вміють правильно дихати, тому навчившись впливати на своє дихання, можна отримати один із засобів емоційної саморегуляції. При виконанні фізичних вправи, технік розслаблення і дихальних технік дихальний процес стає більш усвідомленим і поглиблюється природним шляхом. Тому така практика поступово позбавляє від звички неправильного дихання і замінює її звичкою дихати глибоко та розслаблено, що в свою чергу позитивно позначається на психоемоційному стані і допомагає зняти напругу і розслабитися. Використання дихальних технік і вправ дозволяє: навчитись психологічній саморегуляції; трансформувати негативні переживання у позитивні емоційні стани; виробити навички адекватної поведінки в стресових ситуаціях.

Доведено, що фізично активні люди є більш стійкіші до нервових зривів, ніж люди, які ведуть малорухомий спосіб життя.

Гіподинамія – зниження рухової активності, являється одним із чинників стресу. Також дослідження свідчать, що фізична активність пригнічує стрес, дозволяє підтримувати оптимальний енергетичний стан, а також підсилює стійкість організму до стресогенних факторів в цілому.

Американські учені з інституту дослідження стресу, виявили, що фізична активність впливає на вироблення ендорфінів, природних гормонів щастя, стабілізують рівень гормонів в організмі, дозволяють виплескувати негативні емоції, нормалізують сон і регулюють психоемоційний стан, що в свою чергу дозволить тілу відновити енергію і протидіяти стресу та депресії.

При стресі в організмі починають працювати механізми, які готують його до підвищених фізичних навантажень, саме тому рекомендують під час нервового напруження та після нього виконувати фізичні вправи для зняття стресу.

Найбільш ефективними видами фізичної активності у боротьбі зі стресом є: ходьба, яка є досить зручним і доступним видом активності, а також її можна здійснювати як в приміщенні (на біговій доріжці), так і на свіжому повітрі, а також завжди можна регулювати її інтенсивність пришвидшуючи чи уповільнюючи кроки. Плавання, поєднує в собі заспокійливі властивості води і фізичне навантаження. Йога, є корисною не лише для фізичного здоров'я, а й допомагає розслабитися. Вправа для релаксації (розслаблення) базуються на механізмі взаємовпливу, між тілом і станом нервової системи. Тіло розслаблюється по мірі того, як заспокоюється мозок, а мозок заспокоюється в залежності від того, як розслаблюється тіло. Тому навчивши розслабляти тіло, тим самим можна розслабити і зняти нервові напруження.

Крім того, різноманітні фізичні вправи допомагають протистояти руйнівним ефектам стресу, зміцнюючи нервову та імунну систему.

Проведений аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що регулярне застосування фізичних навантажень дозволяє згладити різноманітні симптоми, викликані стресом.

При виконанні фізичних навантажень необхідно зважати на фізичні можливості і стан здоров'я дитини. Тому варто зазначити, що до такого виду зняття стресу теж потрібно підходити відповідально і знати елементарні правила їх виконання, саме тоді вони дадуть позитивний результат. А якщо ми говоримо про дітей, то такі заняття варто проводити під наглядом і керівництвом дорослого.

1. Марищук ВЛ, Евдокимов ВИ. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. Санкт-Петербург: Издательский Дом Сентябрь; 2001. 260 с.
2. Губенко ІЯ, Карнацька ОС, Шевченко ОТ. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування. Київ: Медицина; 2013. 296 с.
3. Романовська ДД, Ілащук ОВ. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Чернівці: Технодрук; 2014. 133 с.
4. Стресс у детей [Интернет]. 2020 [цитовано 2020 Жовт. 3]. Доступно: <https://www.eurolab.ua/parenting/2505/2518/49160/>.
5. Стресс у детей и подростков: причины и последствия, лечение и профилактика [Интернет]. 2020 [цитовано 2020 Жовт. 3]. Доступно: <https://medi.ru/info/3059/>
6. Щербатых ЮВ. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург: Питер; 2012. 256 с.

## ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ У ЖІНОК-БОКСЕРІВ ІЗ РІЗНИМ СТИЛЕМ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ

Штанагей Дмитро, Ву Чуанжонг, Го Шенпен  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** За останні роки накопичений певний теоретичний і експериментальний матеріал з питання впливу індивідуальних відмінностей боксерів на процес змагальної діяльності [1,2]. В той же час, переконливо показано, що спортивний результат у боксі залежить від низки характеристик які є значною мірою незалежних один від одного. Серед даних ознак найбільш важливими є типологічні особливості прояву властивостей нервової системи, оскільки вони виступають завдатками рухових здібностей та психофізіологічні показники [3,4]. Саме індивідуально-типологічні властивості нервової системи детермінують стилі ведення поєдинку у боксі [5].

**Мета дослідження** – оцінка техніко-тактичних дій у жінок-боксерів із різним стилем введення поєдинку.

**Методи дослідження.** Для дослідження технічних характеристик виконання ударів використовувалася відеозйомка та комп'ютерний аналіз рухових дій спортсменів. Було обстежено 50 висококваліфікованих жінок-боксерів (майстри спорту міжнародного класу, майстри спорту і кандидати в майстри спорту).

**Результати дослідження.** Встановлено, що боксерки із атакуючим стилем ведення поєдинку відрізняються від контратакуючих за чотирма характеристиками: кутовим переміщенням в лівому і правому гомілковостопних суглобах, правому коліні та за силою удару. Виявлено, що сила удару лівою рукою зростає зі збільшенням кутів у гомілковостопних суглобах і зменшенням кута в правому коліні.

Для боксерок із атакуючим стилем ведення поєдинку провідним чинником є тактичне завдання та мотивація на зближення із супротивником для завдання ударів, і маневрування на далекій дистанції. Для жінок-боксерок контратакуючого стилю ведення поєдинку найбільш економічним способом пересування по рингу є приставні кроки.

В результаті роботи було виявлено, що спортсменки контратакуючого стилю ведення поєдинку мають нижчі енерговитрати у порівнянні з боксерками атакуючого стилю ведення поєдинку. Запропоновано використання інформативних психофізіологічних показників, що дозволяють швидко і ефективно визначити схильність до певного стилю ведення поєдинку в боксі. Цей алгоритм дає можливість побудувати індивідуально адекватні програми підготовки боксерок. В той же час, для боксерок атакуючого стилю ведення поєдинку найбільш економічним способом пересування по рингу є підскоки.

**Висновки.** Таким чином, в результаті роботи було встановлено найбільш інформативні психофізіологічні показники, що дозволяють визначити схильність жінок-боксерок до певного стилю ведення поєдинку.

1. Aksutin VV, Korobeynikov GV. Psychophysiological states and special performance of boxers with different styles of fight. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.*2014;12:3-6.
2. Kiprych SV. Control system improvement of qualified boxers based assessment system change reaction cardiorespiratory during the immediate preparation for competition. *Physical Education of Students.*2014;4:26-31.
3. Larson NC, Sherlin L, Talley C, Gervais M. Integrative Approach to High-Performance Evaluation and Training: Illustrative Data of a Professional Boxer. *Journal of Neurotherapy.* 2012;16(4):285–92.
4. Korobeynikov GV, Aksutin VV, Smoliar II. Connection of boxers' combat styles with psycho-physiological characteristics. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.*2015;9:33-7.
5. Korobeynikov G, Shtanagey D, Ieremenko N, Aksutin V, Danko T, Danko G, Goletc A, Dudorova L, Kolumbet A, Korobeynikova L, Maximovich N. Evaluation of the Speed of a Complex Visual-Motor Response in Highly Skilled Female Boxers. *Journal of Physical Education and Sport.*2020;20(4):17-34.

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

## **САМООЦІНКА ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАДІЙНОСТІ СПОРТСМЕНІВ**

**Яцюк Олександр, Моспан Марина**

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

**Актуальність.** Перемога в складних і мінливих умовах змагань залежить не лише від рівня фізичної й функціональної підготовленості спортсмена, але й значною мірою, від його психологічного настрою, здатністю керувати своїми діями, емоціями й поведінкою, від своєчасного вибору правильного рішення, швидкості й успішності реалізації техніко-тактичного потенціалу, тобто від стійкої особистісної ідентичності, що дозволяє протистояти стресам, адаптуватися до мінливих умов змагальної боротьби і прагнути до перемоги за будь-яких умов і обставин.

**Результати дослідження.** Самооцінка є важливою властивістю особистості, оскільки відіграє роль регулятора діяльності, забезпечуючи найкращу її адаптацію до постійно мінливих умов спортивної діяльності. Самооцінка може змінюватись протягом життя під впливом багатьох факторів [1]. Вимірами самооцінки є її адекватність. Прийняття себе, адекватна оцінка своїх дій та вчинків є критерієм адекватної самооцінки [3]. Спортсмен з адекватною самооцінкою найкраще адаптований до спортивної діяльності, стабільний в

змагальній діяльності, впевнений у собі, своїх здібностях, прагне до успіху, реально оцінює суперника, гідно ставиться до поразок.

Низька самооцінка або завищена формують спотворені уявлення про себе та свої можливості. Спортсмен з заниженою самооцінкою переживає відчуття власної неповноцінності, негативно ставиться до себе, не приймає себе, не вірить в свій успіх та в свої можливості. В змаганнях, як правило налаштований на негативний результат змагань. Завищена самооцінка у спортсменів проявляється в переоцінці своїх можливостей, якості виступу на змаганнях, порушенні взаємовідносин з тренером [2,3,4]. У спортсменів з неадекватною самооцінкою рівень вимог перестає бути адекватним, розвивається розлад перспективного цілепокладання, переважає мотивація уникнення невдач, емоційні хвилювання заважають реалізації мети [5,6]. У психологічному супроводі є вкрай необхідним постійний контроль, профілактика та корекція самооцінки спортсмена [3,4].

**Висновок.** Таким чином, позитивний характер взаємозв'язку адекватної самооцінки простежується в найрізноманітніших сферах особистості – від інтелектуальної до світоглядної. У особистості, яка має адекватну самооцінку, найкращим чином розкривається її потенціал, спостерігається врівноваженість різних особистісних проявів і оптимальний їхній розвиток. Все це дозволяє особистості успішно адаптуватися: до постійно мінливих умов існування, і як наслідок – бути успішною в різних сферах спортивної діяльності.

1. Будасси С.А. Методики исследования самооценки. Вопросы психологии. 1971: 87-91с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібн. для студ. ВНЗ. Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.
3. Лозовая Г.В. Тенденции изменения самооценки личности в процессе ее профессионального самоопределения. Теория и практика управления образовательным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: вестник БПА Санкт-Петербургской балт. пед. акад. 2003; 51. 34 с.
4. Ляшенко В.Н. Уверенность квалифицированных спортсменов как детерминанта готовности к соревновательной деятельности [диссертация]. Киев: НУФВСУ; 2009. 220 с.
5. Семёнова С.В. Теоретический анализ проблемы уровня притязаний личности. Психологические основы педагогической деятельности: материалы 28-й научной конференции; Николаев А.Н, редактор; Санкт-Петербург. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. 2001.38-40 с.
6. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Санкт-Петербург: Речь; 2003. 31 с.

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

---

### АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ

Болотіна Альона

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** Інклюзивна освіта, яка активно впроваджується в Україні - це виклик викладачам, батькам та всім, хто оточує людей з особливими освітніми потребами. Вона передбачає комплексний, системний, індивідуалізований стиль навчання особливих дітей та молоді, їх соціалізацію та підвищення рівня побутової адаптованості, необхідність отримання психолого-педагогічної та корекційно-розвиваючої допомоги. Розвиток інклюзивної освіти людей, яка ґрунтується на принципах виваженої та толерантної педагогіки, є актуальною.

**Мета дослідження:** висвітлити проблеми та перспективи фізичного виховання інклюзивної молоді.

Одним із провідних напрямів інклюзивного фізичного виховання є психолого-педагогічний супровід такої категорії людей. Варто зазначити, що саме цьому напрямку в Україні приділяється значна увага: створюються інклюзивно-ресурсні центри, проводиться безліч тренінгів та курсів, навчань для педагогічних працівників, збільшується кількість педагогічних розробок, обговорюються моделі інклюзивної освіти на міжнародних науково-практичних конференціях, вивчається зарубіжний досвід. Саме тому гостро виникає потреба у спеціальній фаховій підготовці викладачів інклюзивної фізичної культури. Ця підготовка повинна бути спрямована на індивідуальну роботу викладача та розуміння можливого функціонального фізичного навантаження такої молоді людини. Вміння взаємодіяти, добирати оптимальні способи поєднання індивідуальних, у окремих випадках групових форм роботи, досконале знання психолого-педагогічних закономірностей розвитку людини в контексті її індивідуальної особливості також буде вкрай необхідним під час фахової підготовки.

Фізична культура і спорт під час навчання являється одним з найважливіших чинників для реабілітації та соціально-побутової адаптації молоді людини з обмеженими можливостями. Яскравим прикладом цього є історія чемпіона Паралімпіади фехтувальника Андрія Демчука, який народився з важкою хворобою та втратив ногу. Призер українських змагань, чемпіон Європи та володар золотої олімпійської медалі має дві вищі освіти та ступінь кандидата технічних наук [2].

Сучасна інклюзивна освіта визнана світовою спільнотою як найбільш гуманна система не лише освіти людей з вадами здоров'я, але і здорових людей, а також як ефективна система професійного педагогічного розвитку [4]. Головним педагогічним принципом інклюзивного фізичного виховання є орієнтація не на дефекти або нозологію, а на потенційні фізичні можливості людини.

У сьогоденні інклюзивне фізичне виховання відбувається у формі консультацій, корекційно-розвиваючих занять, лікувальної та адаптивної фізкультури, складається та у подальшому корегується індивідуальна спортивна програма, здійснюється постійний та послідовний контроль фізичного стану особливої людини.

Адже зрозуміло, що фізична недуга, більшою чи меншою мірою, призводить до порушення функцій організму в цілому, значно погіршує координацію рухів, ускладнює можливість соціального контакту з навколишнім світом. У цих умовах з'являється почуття



тривоги, втрачається впевненість у собі і навіть почуття власної гідності. Тому, активні фізкультурно-оздоровчі та спортивні заняття для молоді з особливими освітніми потребами дозволяють краще володіти своїм тілом, відновлюють психічну рівновагу, повертають відчуття впевненості в собі, дають нові можливості самообслуговування і, зрештою, повернення до активного життя [3].

При цьому в Україні залишається актуальною проблема створення спеціальних навчальних програм фізичного виховання, індивідуальних технічних та спеціальних засобів навчання з урахуванням вад і захворювань людей з особливими освітніми потребами, влаштування безбар'єрного освітнього середовища.

У процесі їх підготовки має відбуватися якісна зміна професійних якостей педагогів, набуття особисто-педагогічних цінностей, формування професійної компетентності, що є показником їхнього професійного розвитку [1].

Інклюзія допомагає вдосконалити систему освіти, трансформувати її таким чином, щоб переваги мали не лише ті, хто навчаються, але й педагоги. Різниця між учнями або студентами за умов інклюзивної освіти – це не перешкоди та бар'єри[4]. Це ті ресурси, що допомагають вдосконалити педагогічний процес, покращити методи викладання, збагатити досвід педагога та підвищити його кваліфікаційний рівень

**Висновки.** Інклюзивна освіта - це пошук новітніх підходів та практик, подолання бар'єрів та непорозумінь.

Думаємо, варто погодитися, що не можна залишати без уваги питання розвитку фізичного виховання інклюзивної молоді, адаптації викладачів фізичної культури у сучасних умовах інклюзії. Розробка спеціальних навчальних планів, стратегії та методики викладання фізичної культури для молоді з особливими освітніми потребами, використання міжнародного досвіду та партнерських зав'язків між освітніми закладами різних рівнів стане запорукою успішності процесу підготовки викладачів.

Залучити молоду особу з фізичними обмеженнями до занять спортом – значить багато в чому відновити в неї втрачений контакт з навколишнім світом. Отримані у соціумі знання, досвід і вміння дозволить особливій молоді адаптуватися в суспільстві, підготуватися до подолання життєвих негараздів, реалізуватися в повній мірі як рівноправні і повноцінні члени суспільства.

**Перспективи досліджень** вбачаються у визначенні умов подальшої реалізації інклюзивного фізичного виховання молоді України та визначенні навчальних методів підготовки викладачів фізичної культури.

1. Аронова СР. Підготовка майбутніх педагогів у закладі вищої освіти до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. 2017; 56-57: 109–110.
2. Сергієнко А. Життя поза освітою: перспективи інклюзивного навчання в Україні [Інтернет]. 2017 [цитовано 2020 Вер 13]. Доступно: <https://zt.20minut.ua/Osvita/zhittya-poz-osvitoju-perspektivi-inklyuzivnogo-navchannya-v-ukrayini-10608779.html>.
3. Сілаєв В. Фізична культура як засіб соціальної реабілітації молоді з обмеженими можливостями. Соціальне партнерство в інклюзивній освіті: європейський вектор, українські реалії: Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції [Інтернет]; 2018 Вер 15; Ізмаїл. Ізмаїл; 2018. [цитовано 2020 Жов 12]. Доступно: <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/socialne-partnerstvo-v-inkljuzyvni-j-osviti-15-bereznja-2018-r.-1.pdf>.
4. Проблеми та переваги інклюзивної освіти: світовий та український досвід» [Інтернет]. 2018 [цитовано 2020 Вер 28]. Доступно: <https://korchadym.livejournal.com/5494.html>.

**Науковий керівник**  
доктор пед. наук,  
доцент Фольварочний І.В.

## ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

Булгакова Тетяна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** Динаміка розвитку суспільних умов вимагає постійного удосконалення національної освіти з використанням педагогічних досліджень у навчально-виховній практиці. Реалії сьогодення наповнюють зміст художньо-естетичного виховання новими орієнтирами, розвиток особистості проходить у тісному взаємозв'язку з формуванням естетичних почуттів, смаків, ідеалів – мистецтво є складовою частиною духовної культури людини. Моральні норми, естетична культура, уподобання суб'єктів спортивної діяльності формуються в процесі розвитку творчо активної особистості, яка здатна сприймати і оцінювати мистецтво, жити за законами краси. Якою б діяльністю не займалась доросла людина, зустрічі з мистецтвом для неї є джерелом збагачення її духовних потреб, підвищенням світоглядної культури.

**Результати дослідження.** Головною метою художньо-естетичного виховання є вплив на молоду людину, який формує її як гармонійно розвинену особистість, виховує якості, які необхідні для повсякденного життя та започатковуються із естетичного ставлення до дійсності. В сучасному житті не можна не звернути увагу на проблеми практичного життя – превалювання грошей у вирішенні багатьох проблем. Актуальність матеріального становища не підвладна часові, але питання в тому, яке місце займає прагнення до збагачення серед інших проблем і бажань [3]. Цей вибір диктується вихованням, сприйняттям людиною поглядів на життя, приналежністю до прошарку, можливістю суспільства та держави довести, що прагнення до Добра, до Краси має стояти на найвищому щаблі цінностей людини. Дуже важливим в цьому ракурсі є здатність педагогів спрямовувати світосприйняття особистості на вирішення її інтересів, питань через твори мистецтва. Криза духовності нашого суспільства має пройти через призму естетичних емоцій, естетичних оцінок загальнолюдських цінностей. Аналіз художньо-естетичного виховання вказує на необхідність уникати помилок в вихованні молоді, яких протягом минулих років було допущено немало. Процес дорослішання поєднує діяльність, що приносить задоволення, з діяльністю, яка здатна вплинути естетично [2]. Авторитет гуманістичних цінностей піднімається за рахунок українських культурних надбань у всіх сферах життєдіяльності.

У закладі освіти повинні бути створені умови для доступності усіх до різних форм художньо-естетичного виховання, розвитку цікавості, навчання самостійної оцінки та направлення своїх здібностей. Тому основними завданнями виховання на сучасному етапі є формування духовної сфери, особистісних якостей студента з врахуванням загальнолюдського, історичного і національного компонентів. Любов до прекрасного треба зрощувати в кожній дитині. Підвищення ефективності навчально-виховного процесу потребує опрацювання і використання минулого, врахування його корисних надбань [1].

Найважливішими завданнями виховання є прищеплення любові до Батьківщини, усвідомлення свого громадянського обов'язку на основі національних і загальнолюдських духовних цінностей, утвердження якостей громадянина-патріота України як світоглядного чинника розвитку культурного і творчого потенціалу нашого народу. Зміст внутрішнього світу формується за рахунок засвоєння, відтворення уже існуючого мистецтва, та у процесі продукування результатів самоактуалізації унікальної особистості. Створення будь-якої нової системи є розвитком тих чи інших елементів або зв'язків попередніх систем. Ця особливість розвитку в більшій мірі відноситься до сфери культури, де процеси, в основному, ідуть через механізми наслідування культурних традицій. Організація художньо-естетичного виховання суб'єктів спортивної діяльності тісно пов'язана з розвитком народної освіти, корні якої ідуть в минуле. Тому дуже важливо в сучасній педагогічній теорії і практиці проводити історичні аналогії і відслідковувати динаміку процесів у визначеному соціокультурному контексті.

**Висновки.** Отже, одним з важливих джерел естетичного досвіду суб'єктів спортивної діяльності є різноманітна позаакадемічна робота. В ній задовольняється потреба в спілкуванні, відбувається творчий розвиток особистості. Під час позаакадемічних заходів студенти мають можливість для самовиявлення здібностей. В організованих виховних умовах вони можуть брати участь в підготовці самодіяльних спектаклів, творчих драматичних імпровізацій, слухати художні твори і музику, відвідувати і обговорювати театральні постановки і кінофільми, працювати в гуртках і студіях, проявляти себе в різних видах літературної творчості. Все це служить дієвим стимулом розвитку кращих рис і якостей особистості.

1. Косінова ОМ. Підготовка студентів вищих навчальних закладів мистецтв як актуальний напрямок естетичного виховання в інформаційному суспільстві. Мистецтвознавчі записки. 2019;36:109-15.
2. Мкртічян ОА. Естетичне виховання у процесі формування особистості. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2010;7:359-364.
3. Drucker PF. Społeczenstwo postkapitalistyczne. Warszawa; 1999. 171 с.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ТРЕНЕРА З ПЛАВАННЯ В СПРИЙМАННІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

**Григорович Федір**

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

**Актуальність дослідження.** Постать тренера в спортивному, а також особистому житті спортсмена займає вагомую роль у підготовці спортсмена до змагань та є однією зі складових психологічної підготовки, що здійснюється у процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності[4]. Ефективність сумісної діяльності в спорті в системі «тренер-спортсмен» залежить від того як партнери оцінюють особистісні та професійні якості один одного[3,4,5]. Професійно важливі якості спортивного тренера є одним із чинників та передумовою ефективності змагальної діяльності спортсмена[6]. Все частіше наукові дослідження присвячуються особливостям взаємодії тренера і спортсмена в процесі спортивної діяльності [3,6] та проблемам дослідження впливу особистісних якостей тренера[1] на професійну ефективність спортсменів. В дослідженнях науковців, що вивчали вплив різних характеристик і властивостей особистості тренера з футболу на формування ефективної взаємодії зі спортсменом, зазначається: особистісні якості тренера мають не розходитись з уявленнями спортсменів про ідеальні (бажані), що має значення для психолого-педагогічного впливу на спортивний колектив; особистісні якості тренера мають оперативно проявляти відповідно вимог конкретної змагальної чи тренувальної ситуації[1,2,7]. Питання дослідження впливу особистісних та професійно важливих якостей тренера в плаванні на ефективність спортсменів залишається актуальним. Мета – визначення важливих особистісних якостей тренера в уявленні кваліфікованих спортсменів-плавців.

**Методи та організація дослідження.** Для дослідження застосовувалась методика діагностики професійно важливих якостей тренера Т. Петровської - А. Малиновського (авторське свідоцтво № 96782 від 19.03.2020). Методика дозволяє визначити ступінь важливості для спортсменів психологічних, особистісних та соціальних характеристик тренера. В дослідженні прийняли участь вісім кваліфікованих спортсменів-плавців віком 15-17 років на базі Броварського вищого училища фізичної культури (БВУФК). Тренер дав згоду на проведення анкетування спортсменів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В процесі аналізу були визначені структурні компоненти, що характеризують професійно важливі якості тренера з плавання, які є важливими для кваліфікованих плавців (табл.1). При аналізі відповідей застосовувалась

передбачена методикою система оцінювання в балах, де: 0,60-1,19 – низька вагомість якості або характеристики; 1,20-1,79 – помірна вагомість; 1,80-2,39 – середня вагомість; 2,40-3,0 – висока вагомість. Не достатня кількість досліджуваних спортсменів не дає змогу отримати статистично достовірні показники. Хоча спортсмени й обирали для себе якості тренера, які мають високу вагомість (табл.1), але в середньому жодна характеристика тренера не набрала високої вагомості для спортсменів. Середньої вагомості для спортсменів зазнають: авторитет у спортивному середовищі, професіоналізм і освіта, організаційний, мотиваційний, когнітивний, моральний та вольовий компоненти особистості тренера, стресостійкість та спеціальні знання. Помірну вагомість набувають: емоційний компонент та психомоторні якості і зовнішність тренера. Найбільше визнання спортсменів отримали спеціальні уміння тренера, серед яких: дидактичні, виховні, гуманістичні та педагогічні, які детерміновані вміннями та здібностями тренера, а саме: вміє доступно донести інформацію спортсменам, добре поставлена образна мова, стежить за своєю вимовою, знає анатомію і фізіологію людини, знає історію та теорію спорту, читає новітню літературу на спортивну тематику, володіє методикою навчання і тренувального процесу, володіє загальними знаннями з психології, вмілий психолог, допомагає в становленні особистості спортсмена, бере участь в житті спортсмена, дає поради, мотивує, грамотний педагог, любить дітей і працює з молоддю. Напрямки подальших досліджень будуть стосуватись визначення вагомості для спортсменів плавців професійних якостей тренера в залежності від віку та класифікації спортсмена.

Таблиця 1

**Компоненти професійно важливих якостей тренера з плавання в уявленні кваліфікованих спортсменів, в балах**

Якості тренера	Респонденти								Середній показник
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Спортивний розряд	МС	МС	КМС	КМС	МС	МС	МС	КМС	
Авторитет в спортивному середовищі	2,75	1,75	1,50	1,00	1,50	2,00	2,25	2,50	1,91
Професіоналізм і освіта	2,33	2,33	2,17	1,83	2,17	2,33	2,50	1,83	2,19
Зовнішність, фізична форма, психомоторні якості	1,71	0,71	0,86	1,43	0,71	0,71	0,86	1,71	1,09
Мотиваційний компонент	2,50	2,33	1,83	2,50	2,00	1,33	3,00	2,33	2,23
Організаційний компонент	2,27	1,93	2,33	2,40	1,93	2,27	2,33	2,00	1,93
Когнітивний компонент	2,15	1,77	2,08	2,31	1,77	2,08	2,38	1,69	2,03
Емоційний компонент	1,50	1,75	1,50	1,00	1,75	0,50	2,00	2,00	1,50
Стресостійкість	0,75	1,75	1,50	2,25	1,75	2,50	2,50	2,25	1,91
Моральний та вольовий компонент	1,40	2,00	1,87	1,80	2,07	1,47	2,40	2,47	1,93
Поведінковий компонент	2,17	2,00	2,67	2,17	1,83	2,17	2,33	3,00	2,29
Спеціальні уміння	2,50	2,60	2,00	1,30	2,40	2,70	2,60	1,80	2,24

**Висновки.** Спеціальні уміння та поведінка тренера є важливими якостями для спортсменів юнацького віку.

1. Малиновский АИ, Петровская Т. Личностные детерминанты формирования функционального имиджа тренера по футболу при работе с командами разного уровня. Наука в олимпийском спорте. 2018;(1):66-72.
2. Малиновський А, Петровська Т. Спеціальні вміння в структурі іміджу тренера з футболу під час роботи з командами різного рівня. Молодіжний науковий вісник

Східноєвропейського національного університету ім. Л. Українки. Серія: Фізична культура і спорт. 2017; 27: 205-209.

3. Петровская ТВ. Имидж спортивного тренера как феномен межличностного взаимодействия. Спорт. Олимпизм. Здоровье: материалы международного научного конгресса; 2016 Окт 5-8; Кишинев. Кишинев; 2016. I: 283-7.
4. Петровский ВВ. Организация спортивной тренировки. Киев: Здоровье; 1978. 95 с.
5. Позднишев Є. Імідж у спорті: психологічний ракурс аналізу: монографія. Київ: Видавець Позднишев; 2018. 412 с.
6. Проценко ГВ. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності спортивної команди [автореферат]. Київ; 2010. 20 с.
7. 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 (63): 435-440. doi:10.7752/jpes.2020.s1063.

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

## **ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ У ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕСТЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ**

**Гулбані Раїса, Глухих Валентина, Сиромятніков Михайло**  
**Класичний приватний університет, м.Запоріжжя**  
**Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя**

**Актуальність дослідження.** Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку 10-12 років, що мають порушення постави є об'єктом постійної уваги вчених і практиків. В останні 10 років даної проблеми були присвячені дослідження Н.А. Гросс, В.А. Кашуби [2,3] та інших. Стан фізичного виховання в початкових класах середніх шкіл сьогодні не забезпечує необхідного фундаменту фізичного розвитку учнів на етапі першої ланки навчання в школі. У зв'язку з цим актуальним завданням є розробка та обґрунтування методик застосування різноманітних засобів фізичного виховання у дітей, що мають патологічні стани постави в молодших класах, а також запобігання порушень правильної постави, що сприяють розвитку як фізичних, так і розумових здібностей [2,6,7]. Ми вже це питання висвітлювали на прикладі художньої гімнастики. Результати виявлені більш негативні.

**Результати дослідження.** Практична й експериментальна частина роботи була виконана на базі ДЮСШ №4, з жовтня по травень 2020 року. Були виконані дослідження з оцінки постави юних гімнасток, показники гнучкості хребта і рухливості плечового суглоба, методики оцінки та тестування, відповідно до плану роботи. В експерименті брали участь дві групи (експериментальна й контрольна) діти 10-12 років з асиметричною поставою та різними порушеннями постави, всього 21 дівчат.

При організації реабілітаційних заходів в експериментальній групі, ми використовували індивідуальний досвід роботи, мало груповий і індивідуальний методи. На індивідуальних заняттях діти комплектувалися в невеликі групи з урахуванням однотипності порушень постави й віку або ж з урахуванням змісту роботи з кожною дитиною окремо.

При проведенні групових занять діти поєднувалися за віком та рівнем підготовленості. Для дітей експериментальної групи всі реабілітаційні заходи проводилися індивідуальним методом [2,4,7].

Ми запропонували дівчаткам гімнасткам експериментальної групи виконувати комплекс корекційних вправ після основного уроку естетичної гімнастики протягом 20-30 хвилин три рази у неділю протягом чотирьох місяців. Корекційні вправи були запропоновані мало груповим та індивідуальним методом з рахунку асиметричних порушень постави дівчат.

Додатково було запропоновано витягання хребта на гімнастичній перекладені після корекційних вправ протягом кількох хвилин з поворотом тулуба у різні сторони, пасивна корекція положенням під час розтягування м'язів нижніх кінцівок на декілька хвилин, або у невеликих перервах у основній частині між виконанням складних вправ. Почали з нескладного: поклали на підлогу, витягнули руки й ноги до наднапруження тобто розтягнути тіло в довжину. Потім збільшували час "розтягнутого лежання" у міру звикання з кожним сеансом. Якщо дитина витримує, то можна довести час до 3 хв. [1,5,6].

На наступному етапі ми переходили на витягання на похилій площині за допомогою власної ваги дитини. Поступово збільшували кут нахилу площини (тобто піднімали верхній край площини). При скривленні у верхнього грудного відділу дитина тримається спочатку двома руками за поперечину, потім руку на стороні опуклості опустити уздовж тулуба. Збільшуючи розтяжку ми клали дітей на бік. Наприклад, при правобічному грудному скривленні дитину клали так, щоб вона лежала на правому опуклому боці, права рука обхоплюючи поперечину тримається за рейку, а ліву витягує, тримаючи за ручку (ремін, поперечину). Ускладнюючи завдання клали через блок підвищену вагу [4,6,7].

Лікування положенням ми запропонували батькам, як домашнє завдання, контролювати правильність виконання завдання своїх дітей. Також вдома лікувальний масаж спини та нижніх кінцівок протягом 20-30 хвилин, по 10 разів, через місяць. Попередня оцінка постави, виконана у сагітальній й фронтальній площині показало, що з двадцяти однієї обстежених дівчаток, тільки у двох хребет був практично в нормі. Для оцінки постави використовували рейтинг-карту Хоуллі, яку рекомендував В.А.Кашуба в монографії "Біомеханіка осанки" 2003 року. У сагітальній площині оцінювалися п'ять параметрів. З них ми виділили два найбільш показних для гімнасток параметра – це верхня частина спини та область живота. У верхній частині спини частіше за усе спостерігались сплюснений грудний відділ, без кіфотичного вигину, а область живота випирала вперед, утворюючи збільшений поперековий лордоз. У фронтальній площині з п'яти показників ми виділили три – це горизонтальна лінія плеча, горизонтальна лінія області груді та клубових кісток [1,3].

Ми виділили ці порушення у поставі так як вони були присутні у більшості учасниць експерименту, серед яких не було ні однієї лівші.

Звичайно асиметрична постава є причиною асиметричних нахилів, але головне, що у тренувальному процесі така асиметрія стимулює та сколіотична постава посилюється [1,6]. Істотною практичною рекомендацією може бути обов'язкове розвантаження правої сторони тіла після нахилів, хоча б у пасивному режимі, але з достатньою тривалістю утримання лікувальної пози, для вирівнювання м'язових тонусів правої та лівої сторони тулуба. Для оцінки сили м'язів тулуба, які беруть участь у підтриманні вертикалі хребта, були виконані тестові завдання для утримання м'язів спини, преса й бокових м'язів тулуба за відлік часу. Порівнюючи результати показанні до і після експерименту можна констатувати, що: 1. До експерименту, спостерігається виражена асиметрія у глибині нахилу, що свідчить, на наш погляд, про більш активну роботу на гнучкість у праву сторону, що впливає на розвиток жорсткого скелету та стимулює розвиток сколіотичної постави. 2. Після експерименту у експериментальній групі відмінність у нахилах у сторону помітно вирівнялось і складало 0.41 см, відносно початкового – 3.03. В контрольній групі асиметрія практично збереглась, добре не збільшувалась. 3. Порівняння результатів між групами по закінченню експерименту показали достовірні зміни з переважанням результатів експериментальної групи. Що можна вважати позитивним ефектом реабілітації.

**Висновки.** Таким чином, створення диференційованих, як профілактичних, так і реабілітаційних програм, які сприятимуть зміцненню м'язово-зв'язкового апарату у дітей з функціональною асиметрією постави, сприятимуть попередженню розвитку сколіозу і, відповідно, зміцненню здоров'я на всіх етапах зростання і розвитку підростаючого покоління. Розроблені комплекси фізичних вправ можуть бути впроваджені у практичну діяльність шкіл, які дозволять як в умовах організованого колективу, так і під час виконання вправ вдома, попередити та виправити асиметричну поставу у дітей, своєчасно запобігти розвитку патології у дітей молодшого шкільного віку. Гнучкість і силу в естетичної гімнастиці розвивають паралельно і нерідко силові вправи, зміцнюючи м'язи, приводять їх у гіпертонус, який заважає м'язам розтягуватися. Важливо звертати увагу на симетричний розвиток сили м'язів обох сторін тіла, тому силові вправи бажано починати з того боку, яка в обов'язкових комбінаціях задіяна менше, у нашому випадку з лівої. Під час розтяжок, бажано навчити дітей розслабляти м'язи і концентрувати увагу на диханні. Так роблять йоги, їх багатівіковий приклад заслуговує на увагу тренерів, які працюють з дітьми.

1. Андерсон Б. Растяжка для каждого. Минск: ООО Попурри; 2002. 224 с.
2. Гросс НА. Физическая реабилитация детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Москва: Эксмо; 2000. 224с.
3. Кашуба ВА. Биомеханика осанки. Киев: «Олимпийская литература»; 2003. 279 с.
4. Котешева ИА. Лечение и профилактика нарушений осанки. Москва: Эксмо; 2003. 190 с.
5. Сосина ВЮ, Нетоля ВА. Акробатика для всех. Киев: НУФВСУ: «Олимп. лит.»; 2014. 200 с.
6. Ловейко ИД. Лечебная физкультура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. Ленинград: Медицина; 1982. 144 с.
7. Потапчук АА, Дидур МД. Осанка и физическое развитие детей. Санкт-Петербург: Речь; 2001. 210 с.

## **КОНЦЕПЦІЯ ПОЗААКАДЕМІЧНОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНІЙ ПЕДАГОГІЦІ**

**Жукова Галина, Булгакова Тетяна**

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

**Актуальність дослідження.** Багато держав ставлять завдання випереджаючого розвитку своїх систем освіти, але поки не дуже результативно. Фахівці в галузі освіти, як головного аспекту вирішення даної проблеми, бачать співвідношення академічної та позаакадемічної освіт. Суспільство мало можливість переконатися в тому, що позаакадемічна освіта виявлялася сильнішою, тобто система академічної освіти була не в змозі переламати результат позаформальної соціалізації людини. В зарубіжних освітніх структурах висвічуються контрасти між формалізованими системами академічного та позаакадемічного навчання [3]. Академічна освіта в значній мірі пов'язана з системно-орієнтованим характером навчання, коли студенти є пасивними реципієнтами знань, умінь і відносин, що транслюються через викладача і відтворюються на вимогу [1]. Позаакадемічна освіта спрямована на особистісно орієнтоване навчання, в ній створюється унікальне знання на основі власного досвіду.

**Результати дослідження.** Для жителя України завжди відкрита дорога до інтелектуальних, культурних, історичних, національних, духовних, матеріальних, життєвих цінностей (для однієї людини важливішими є одні цінності, для другої – інші), які розширюють світогляд, поглиблюють професіоналізм, розвивають здібності, збагачують уміння і допомагають у самовираженні. Позаакадемічна освіта – це самоосвіта, яка

накопичує знання не в навчальних закладах академічної освіти, хоча зазначає здобуття компетентностей. Інакше кажучи, академічний світ – це офіційні державні навчальні заклади, а позаакадемічний знаходиться в проекції інноваційної сфери і є позаакадемічною освітою.

Європа наполягає на позаакадемічній освіті, інтерес інститутів Євросоюзу до теми освіти безпосередньо виникає на основі певних соціальних і економічних показників, а також конкретних цінностей сучасності [4]. Переглядаючи багато важливих документів, доповіді конференцій, комплекти рекомендацій відповідних департаментів Ради Європи, можна зіткнутися з такими часто повторюваними термінами: сучасна економіка, заснована на знаннях; сучасне мультикультурне суспільство, соціальна рівність і соціальна інтеграція; концепція безперервної освіти. В Європі назрілою є така проблема сучасної епохи, як зміна в економічній концепції, у складі суспільства, що в багатьох європейських країнах стало багатонаціональним. І, як неминучий наслідок цього, відбулися зміни в концепції освіти, в результаті яких з'явилося сучасне освітнє поняття «позаакадемічна освіта».

Позаакадемічна освіта, з точки зору Європейських дослідників, є важливою парадигмою, яка доповнює загальний процес сучасної освіти в європейських країнах; тому значення цього для нашої країни не потрібно особливо підкреслювати [2]. Хотілося б підкреслити значимість для людини і необхідність визнання позаакадемічної освіти у якості потужної відповіді на різноманітні потреби сучасного суспільства, у чому полягає свіжість і енергія нової сили сьогоденного світу.

**Висновки.** Отже, тотальне заповнення освітнього простору академічною освітою, що багатократно імітує і розповсюджує власні продуковані афронти, не може привести до осмислення проблем українських об'єктивних закономірностей сучасних глобалізаційних процесів. Специфіка організації життя людини, її моральність, щоденне освітнє включення в потоки комунікативних моделей та стереотипів зумовлюють формування етнонаціональної свідомості, державного патріотизму, національної гідності й самоповаги. Зміст і засоби позаакадемічної освіти в нових історичних умовах можуть надати індивідові безліч можливостей для включення в політичне і економічне життя, стати тим чинником формування нової української особистості, яка є свідомим творцем своєї держави. Освіта нині долучає людину до безлічі потенцій щодо включення в різного роду системи, які формуються за певними правилами широким можливостей для новацій, використання міжпредметних зв'язків, дозволяють творчо підходити до моделювання структури своєї професійної роботи, проводити різноманітні нестандартні особистісно орієнтовані пізнавально-виховні спрямування.

1. Кивлюк ОП. Формування ядра інформаційної педагогіки в контексті філософського дискурсу. Наукові записки КУТЕП. 2017;16:22-32.
2. Лазаренко О. Філософія освіти дорослих в контексті практичної парадигми пожиттєвого навчання: європейський приклад для України. Філософія освіти. 2011; 1–2(10):255-265.
3. Oblinger D. Educating the Net Generation. The College at Brockport : Educause; 2005. 265 p.
4. Thakkar BS. Methods and Analysis of Qualitative Research. Thousands Oaks, CA : Sage Publications; 2008. 15 p.



## ПОЗААКАДЕМІЧНИЙ АСПЕКТ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Жукова Галина

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** В нашому житті відбуваються радикальні вимірювання змісту освіти, які здійснюються під різними гаслами в розбіжних напрямках, але мають одну спільну мету – перехід в інформаційне суспільство. Зміни в способі життя, суспільному виробництві, культурі сприяють переходу академічності освіти у позаакадемічність. Потрібно змінити методику і форми навчальної роботи відповідно до формування у студентів вміння ефективно співпрацювати і планувати під час виконання роботи, продуктивно працювати з інформацією, володіти засобами раціонального мислення.

**Результати дослідження.** Світовий досвід практик позаакадемічної освіти дозволяє говорити про її високий потенціал у вирішенні суперечності між демократичною нормою свободи особистості і складності її реалізації в академічному освітньому секторі шляхом вибудовування індивідуального шляху [1, с. 34]. Соціальне замовлення на позаакадемічну освіту обумовлене націленістю світової спільноти на інформаційне вирішення проблем в галузі освіти. Особливо це актуально під час переходу навчання у дистанційну площину під час карантину. Міжнародні дискусії завойовують все більше прихильників ідеї суспільства, що повсякчас навчається, і призводять до визнання блоку проблем освіти пріоритетним.

В Конституції України записано, що кожен громадянин України має право на освіту. Уточнюється, що «кожен має право здобути безкоштовно освіту у державних і комунальних навчальних закладах» (ст.53). Тобто, кожен житель України має широкі можливості для здобуття середньої і вищої освіти [3]. Закон України «Про освіту» у 1 статті встановлює право суб'єкта освітньої діяльності на автономію, уточнює поняття «академічна діяльність», прирівнюючи її до «освітньої діяльності». Стаття 8 цього Закону визначає формальну освіту як таку, що здобувається за освітніми програмами відповідно до визначених законодавством рівнів освіти, галузей знань, спеціальностей (професій) [2]. Тобто, вона є академічною, оскільки здобувається у академічних закладах за академічними програмами. На противагу позаакадемічна освіта є такою, що здобувається, як правило, за освітніми програмами, але не передбачає присудження визнаних державою освітніх кваліфікацій за рівнями освіти, хоча може завершуватися присвоєнням професійних та/або присудженням часткових освітніх кваліфікацій. Відповідно, вона є паралельною академічній, бо також навчає за освітніми програмами, присуджує кваліфікації, але вона відокремлена від академічних закладів.

Ускладнення структури сучасного світового суспільства, його полікультурність зумовили визначення в якості громадського ідеалу солідарне освітнє суспільство, в основі якого лежать не конфлікт і конкуренція, а взаємодопомога і співпраця всіх його членів. Консолідовані зусилля в цьому напрямі створюють умови для реалізації ідеї позаакадемічної освіти, стратегії сталого розвитку країни, підвищення якості життя. Якщо люди не будуть мати необхідний рівень інформаційної культури, то їх прагнення переваг позаакадемічної освіти недоцільні. Держава створює суспільство певного типу і вимагає від його членів відповідати його потребам. Людина, яка не знайома із комп'ютером, не може бути пристосованою до життя, до удосконалення вмінь згідно із запитамі роботодавця. Підвищення кваліфікації та перепідготовку наразі практично неможливо здійснити з повним відривом від роботи, це може негативно позначитися на побудові кар'єри. На жаль, використання тільки позаакадемічної форми при підвищенні кваліфікації не дає можливості працівникам пред'явити документ встановленого зразка.

Комітет міністрів Ради Європи надав конкретні вимоги державам-членам щодо заохочення та акредитації позаакадемічної освіти: рекомендується розвиток ефективних стандартів, які визнають позаакадемічну освіту в якості невід'ємної частини загальної освіти; формування списків навичок, досвіду і знань (як результат навчання), отриманих завдяки позаакадемічній освіті; стимулювання рівних можливостей для всіх людей,

особливо соціально незахищених груп з метою розкриття в повній мірі потенціалу цих людей для зниження соціальної нерівності і дискримінації; прийняття особистого внеску кожного для просування таких цінностей, як активна громадянська позиція, права людини, толерантність, соціальна справедливість, діалог між поколіннями, світ і міжкультурне порозуміння; сприяння діалогу між учасниками, зацікавленими сторонами позаакадемічної і академічної освіти, а також заохочення кращого розуміння різних підходів; забезпечення всіх необхідних ресурсів для того, щоб позаакадемічна освіта стала важливим елементом в національній політиці [4].

**Висновки.** Отже, позаакадемічна освіта є особливим видом освітньої діяльності, яка в більшій мірі орієнтована на здобуття професійних якостей, відповідає вимогам сучасності і прагне до відходу від традиційних установок в освіті. Вона пропонує новий зміст освіти, який допомагає людям різного віку пристосовуватися до трансформацій у суспільстві і включає в себе неформальну і інформальну освіту. Поєднуючи цілі, принципи і результат навчання, позаакадемічна освіта разом з академічною допомагають зберегти баланс розвитку студента і викладача, удосконалюють вміння реалізовувати власний потенціал. Для цього необхідно згуртувати та реконструювати теоретичні та практичні освітні надбання щодо означення структури особистості студентів та викладачів для пошуку пріоритетних стратегій.

1. Бех ІД. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ – Чернівці: «Букрек»; 2018. 320 с
2. Закон України «Про освіту» від 5.09.2017 № 2145-VIII [Інтернет] [цитовано 2020 Серп 23]. Доступно : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19/page>.
3. Конституція України. Прийнята на п'ятій сесії Верховної Ради України 28 черв. 1996 р. Київ: Преса України; 1997. 80 с.
4. Council of Europe. Committee of Ministers. Recommendation of the Committee of Ministers to member states on promotion and recognition of Non-Formal education/learning of young people. [Internet] [cited 2020 August 27]. Available from : <https://rm.coe.int/16805e00a9>.

## ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА З ФУТБОЛУ

**Кириченко Вікторія, Лабінський Максим**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**Актуальність дослідження.** Головну роль в забезпеченні психологічної поведінки та успішності діяльності спортсмена на різних етапах багаторічної підготовки відіграє особистість тренера. Завдання тренера в сучасних умовах – не лише спортивні результати, але й формування характеру, виховання прогресивних громадян, здатних до використання та примноження культурного надбання суспільства та постійного саморозвитку. Сьогодні тренер – це людина, яка повинна гармонійно входити в життя свого вихованця.

Як свідчать останні дослідження, особистість тренера відіграє надзвичайно важливу роль у формуванні успішного гравця з футболу та команди в цілому. При цьому, слід сказати, що тут відіграють велику роль багато факторів, від професійних знань та вмінь тренера, до його індивідуальних особливостей, таких як його імідж, стиль спілкування та особисті інтереси [1, 2, 3].

У своєму дослідженні ми зробили спробу визначити який стиль спілкування використовують тренери в ході роботи зі спортсменами різних груп підготовки. Наше дослідження ми проводили зі студентами тренерського факультету, які навчаються за спеціалізацією «Тренерська діяльність в футболі» та пройшли всі етапи підготовки на базі різних спортивних шкіл.

**Результати дослідження.** Майстерність тренера з футболу визначається наявними у нього особистісними якостями, які надають своєрідність його спілкуванню з вихованцями, визначають швидкість і ступінь їхнього оволодіння різними вміннями. У такому виді спорту як футбол, найбільш важливо знати, як сформувати позитивні міжособистісні відносини в команді, як уникнути конфлікту або вийти з нього, як створити такий соціально-психологічний клімат, який сприяв би успішному формуванню мотивації спортсмена, його готовності долати значні навантаження і прагнути до досягнення високих результатів.

Професійно важливі якості тренера з футболу, а саме стиль управління командою та спілкування з підопічними, є нашим основним інтересом, що і зумовило вибір саме цієї проблематики дослідження. Ми припустили, що від психологічних особливостей тренера, буде залежати спортивний результат його підопічних.

Результати нашого анкетування відображені на рисунку 1.

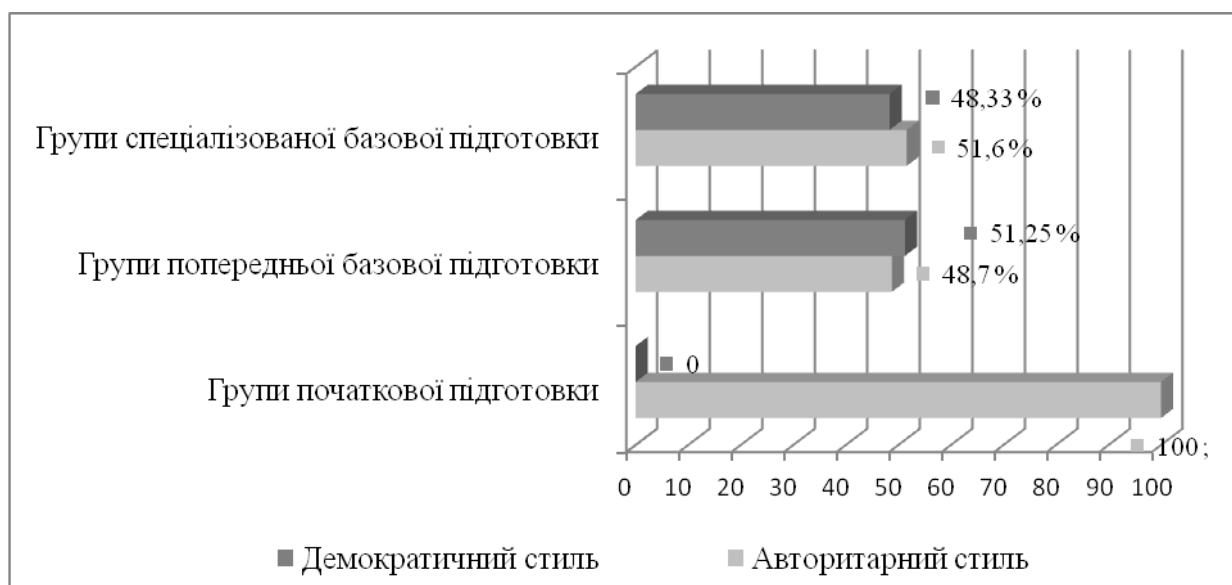


Рисунок 1. Аналіз співвідношення стилів управління тренера на різних етапах підготовки.

**Висновки.** Авторитарний стиль роботи тренера характеризується повним його одноосібним прийняттям рішень, прагненням залишити за собою унікальне право заохочувати і карати. Часто тренери з таким стилем управління виділяють так званих «улюбленців», як правило спортсменів, які не заперечують їм ні у чому. На нашу думку, такий стиль управління може викликати у юного спортсмена внутрішній конфлікт та небажання продовжувати тренування, не зважаючи на інтерес до певного виду спорту.

Демократичний стиль керівництва характеризується передачею тренером частини своїх повноважень і функцій членам колективу або своїм помічникам. Для прийняття тих чи інших рішень тренер-демократ залучає весь колектив або актив, обговорюючи і погоджуючи з ним всі пропозиції. Стимулюючи дискусію і обговорюючи питання, що стосуються діяльності колективу, тренер розвиває ділову особисту ініціативу і самостійність у своїх підопічних, не перетинаючи ту межу, за якою він може стати залежним від рішень своїх підопічних. Колективно обговорюючи ті чи інші проблеми, тренер-демократ робить це не заради форми. Він дійсно бажає знати думку спортсменів, щоб врахувати її, приймаючи рішення. Разом з тим відповідальні і термінові справи, що вимагають негайних дій, тренер виконує сам.

У спілкуванні зі своїми учнями у тренера, котрий надає перевагу демократичним методам управління, відсутній диктаторський тон, немає роздратованості і нервозності. Всі звернення виконуються у формі прохань, порад, рекомендацій.

Проаналізувавши ці стилі керівництва ми бачимо, що тренери на різних етапах багаторічної підготовки переважно користуються авторитарним стилем педагогічної діяльності. На нашу думку, більш прийнятним та ефективним методом є демократичний стиль спілкування, який формує у спортсменів позитивне ставлення до особистості тренера та правильні установки на професійне майбутнє та життя загалом.

1. Байрачный О. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера в системе детско-юношеского футбола на современном этапе. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016: 241-247.
2. Малиновський АІ. Особистісні детермінанти іміджу успішного тренера з футболу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Л. Українки. Серія: Фізична культура і спорт. 2016; 23: 132-138.
3. Малиновський АІ, Петровська ТВ. Спеціальні вміння в структурі іміджу тренера з футболу під час роботи з командами різного рівня. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. [Інтернет]. 2017; 27: 205-209. Доступно: <http://sportvisnyk.eenu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/166>.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ

Козятинська Єлизавета

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** У сучасному суспільстві, у зв'язку з щорічним збільшенням тривалості життя населення, з'явився науковий інтерес до осіб похилого віку. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кількість осіб похилого віку зростає до 14% від загальної кількості населення планети до 2025 року.

У зв'язку зі збільшенням кількості осіб похилого віку, яка викликає зміни у демографічній, соціальній та економічній структурі суспільства, системі розподілу та споживання послуг, кадрової політики, де працююче населення має забезпечувати потреби осіб пенсійного віку. Згідно з результатами досліджень науковців, людина може розраховувати на здорове і активне життя до 73,5 років, при середній тривалості життя 78 років.

Аналіз сучасних підходів до поліпшення якості життя населення України вказує на те, що основна увага приділяється покращенню матеріальної складової життя, а фізичний компонент є зовсім не задіяний не дивлячись на те, що він має найбільшу ефективність для покращення загального стану організму осіб похилого віку.

**Результати дослідження.** Для дослідження якості життя осіб похилого віку, використовувалася методика SF-36, яка оцінює 8 показників. Результати дослідження представлені у табл. 1.1.

Таблиця 1.1.

### Фізичний та психологічний компоненти здоров'я – як основні показники якості життя жінок похилого віку, до та після експерименту, n=28

Показник	До експерименту N=28		Після експерименту N=28	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
РН – фізичний компонент здоров'я	67,5	3,69	74,4*	2,34
МН – психологічний компонент здоров'я	65,25	4,26	77,5*	3,78

Примітка: \* - зміни показника в результаті педагогічного експерименту статистично значимі на рівні  $p < 0,05$

Дослідження проводилося з жінками похилого віку, які мали попередній досвід заняття скандинавської ходьбою. Їм був запропонований комплекс занять, який тривав 3 місяці і в таблиці представлена динаміка показників фізичного і психічного компонентів здоров'я. Результати показали, що найбільш значущими були зміни саме в психологічному компоненті.

У зв'язку з тим, що оцінка за даною методикою проводиться за суб'єктивним показниками, була необхідність в отриманні результату змін об'єктивних показників, що обумовило дослідження рівня фізичного та психоемоційного стану (за методикою САН). Результати об'єктивних досліджень теж показали зміни в кращу сторону, чим підтвердили важливість рухової активності, для підвищення якості життя осіб похилого віку.

**Висновки.** Дані літературних джерел підтвердили незадовільний стан здоров'я і низький рівень якості життя осіб похилого віку, низький рівень фізичної підготовленості і соціальної активності. Аналіз трендів сфери фітнесу показав, що заняття з особами похилого віку користуються великою популярністю. В ході дослідження було виявлено позитивний вплив на психологічну складову якості життя осіб похилого віку, але для більшої ефективності розробленої програми, необхідно розробляти програму спрямовану не тільки на фізичні показники, а і на підвищення саме психологічного компоненту, для цього можна використовувати засоби рухової активності, які визначаються високою емоційністю.

В результаті проведеного дослідження, нами було доведено що рухова активність дуже сильно впливає на показники рівня якості життя осіб похилого віку.

1. Баженова С.А. Якість життя на планеті: теорія і практика. Рівень життя населення регіонів. 2002; 2: 1-46.
2. Гакман А.В., Балацька Л.В. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. Вісник кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2016: 91-97.
3. Дорошенко Ю.О. Критеріально-факторне оцінювання якості життя людини. Вісник Державної академії житлово-комунального господарства. 2009; 2: 10-30.
4. Инструкция по обработке данных, полученных с помощью опросника SF-36. Доступно: <http://bono-esse.ru/blizzard/RPP/sf36.pdf>.

**Науковий керівник:**  
доктор наук з фіз.вих. та спорту,  
професор Андрєєва О.В.

# ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ МОДЕЛІ ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КАРАТЕ, СПРЯМОВАНОЇ НА ПСИХОФІЗИЧНИЙ ТА СОЦІАЛЬНИЙ РОЗВИТОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Петровська Тетяна, Сергієнко Віталій

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** Соціалізація молодших школярів як соціально-педагогічне явище – важливий процес встановлення взаємин особистості з соціумом (суспільством і навколишнім середовищем) на основі сукупності соціальних знань, соціально-розвиваючого спілкування і соціального досвіду самореалізації, що забезпечує соціальне становлення дитини.

У той же час, в роботі з молодшими школярами недооцінюється значення позашкільної спеціально організованої рухової активності як засобу соціалізації особистості [1].

**Методи та організація досліджень.** Розробка та впровадження моделі позашкільних занять карате. Визначення ефективності розробленої моделі здійснювалося на основі результатів формульованого експерименту, в якому взяли участь 30 хлопчиків і 30 дівчаток, які за результатами констатувального експерименту мали незадовільні показники соціального розвитку.

**Результати дослідження.** Розробка та впровадження моделі позашкільних занять карате дала змогу встановити позитивний вплив спеціально організованої рухової активності на показники психофізичного та соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку[2].

В процесі залучення дітей до спеціально організованої рухової активності повинні, в першу чергу, забезпечуватись необхідні умови для особистісного розвитку, зміцнення здоров'я, особистісного самовизначення, формування загальної культури, адаптації особистості до життя в суспільстві.

Ефективність здійснення спеціально організованої рухової активності передбачає беззаперечну єдність та співпрацю суб'єктів даного процесу: вчителів, тренерів, батьків та дітей.

Реалізація розробленої моделі передбачає дотримання ряду організаційно-методичних умов:

- урахування принципів соціалізації (системності, діяльності, двосторонньої взаємодії, особистої активності та вибірковості), а також методичних принципів фізичного виховання (свідомості і активності, систематичності, доступності, наочності, індивідуалізації);
- здійснення диференційованого підходу при виборі засобів, методів, фізичних навантажень для хлопчиків та дівчаток;
- використання індивідуального підходу в процесі організації занять, який передбачає визначення перспектив розвитку кожного окремого учня, врахування доцільності розвитку здібностей відповідно до його вікових особливостей;
- формування потреби в здоровому способі життя за допомогою фізичних вправ, котрі виконуються як процесі самостійних та організованих занять фізичними вправами;
- формування потреби в самовираженні і самоствердженні з допомогою надання можливості у активному та свідомому виборі засобів, методів виконання вправ та окремих завдань;
- включення учня в процес самопізнання і самоаналізу власних здібностей, поведінки, фізичного розвитку і т.п.;
- проведення занять відповідно до розробленої програми із переважним використанням засобів, спрямованих на вдосконалення психофізичного та соціального розвитку школярів;

- використання на заняттях традиційних та інноваційних засобів і методів фізичного виховання;
- переважання ігрового виду діяльності з учнями молодшого шкільного віку;
- використання змагального методу в процесі навчально-тренувальних занять;
- здійснення оцінки результатів на основі використання контрольних тестів, спрямованих на оцінку психофізичного та соціального розвитку дітей.

Дотримання вище зазначених організаційно-методичних умов, на наш погляд, допоможе тренерам конкретизувати мету та завдання позашкільних занять, обрати найбільш ефективні засоби та методи їх вирішення, визначити послідовність вивчення навчального матеріалу, здійснити оцінку ефективності власних педагогічних дій.

**Висновки.** В процесі дослідження була розроблена модель, спрямована на залучення дітей молодшого шкільного віку до регулярних занять карате у позанавчальний час, сприяння розвитку фізичних якостей та, загалом, підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, удосконалення морфологічних та функціональних показників організму, підвищення рівня психофізичних якостей молодших школярів, сприяння успішній соціалізації молодших школярів в процесі позашкільних занять карате, а також виховання стійкого інтересу та звички до систематичних занять фізичними вправами у позанавчальний час.

Практична частина розробленої моделі представлена у вигляді програми з використанням засобів карате. У результаті формувального експерименту було встановлено позитивний вплив розробленої моделі на показники фізичної підготовленості, про що свідчать більш високі оцінки рівня розвитку таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, бистрота у хлопчиків та гнучкість і сила у дівчаток.

Виявлені позитивні зміни і в значеннях фізичної роботоздатності школярів наприкінці експерименту. Так, кількість хлопчиків, які мають задовільний рівень фізичної роботоздатності зменшилась на 13,4 %, а тих, які мають середній та добрий збільшились на 10 % та 3,4 %, відповідно. Більш значимі зміни були зафіксовані при оцінці фізичної роботоздатності дівчаток, серед яких наприкінці експерименту не було виявлено тих, чий рівень фізичної роботоздатності можна оцінити як задовільний, натомість кількість дівчаток із середнім рівнем фізичної роботоздатності збільшилась на 20 %, добрим – на 10 %, а також було виявлено високий рівень фізичної роботоздатності у 23,4 % дівчаток.

Встановлено статистично достовірне покращення швидкості простої рухової реакції хлопчиків, про що свідчать результати виконання ними рухових тестів. Попри відсутність статистично значущих відмінностей у результатах тестів, які характеризують швидкість складної рухової реакції, координацію та точність рухів школярів обох статей, отримані дані переконливо свідчать про позитивну динаміку оцінених нами якостей. Виявлені позитивні зміни розумової працездатності школярів, а також їхньої адаптації та мотивації в процесі позашкільних занять карате.

Визначено організаційно-методичні умови реалізації моделі позашкільних занять карате, спрямованої на психофізичний та соціальний розвиток школярів, котрі дозволять оптимізувати педагогічний процес та здійснити оцінку його ефективності.

1. Петровская ТВ. Дифференцированное физическое воспитание учащихся младшего и школьного возраста : метод. рекомендации. Київ: РУМК; 1998. 20 с.
2. Петровська ТВ, Сергієнко ВП. Модель позашкільних занять карате, спрямована на психофізичний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;3:61-70.

## ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ ЯКОСТІ ТРЕНЕРІВ З ФУТБОЛУ В СПРИЙНЯТТІ СПОРТСМЕНІВ ФУТБОЛІСТІВ

Петровська Тетяна, Малиновський Андрій  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** Ефективність сумісної діяльності залежить від того як партнери оцінюють особистісні та професійні якості один одного [2;3]. Професійно важливі якості спортивного тренера є одним із чинників та передумовою ефективності змагальної діяльності спортсмена [6]. Все частіше наукові дослідження присвячуються особливостям взаємодії тренера і спортсмена в процесі спортивної діяльності [4] та проблемам психологічного супроводу професійної діяльності тренера [1]. Питання дослідження впливу особистісних якостей у спорті в цілому, та у футболі зокрема, на професійну ефективність гравців та тренерів залишається актуальним [5].

**Методи та організація досліджень.** Мета – експериментальне дослідження та теоретичне обґрунтування структури професійно важливих якостей тренера з футболу; визначення важливих особистісних якостей тренера в уявленні кваліфікованих футболістів. Застосовувались методи анкетування та експертне опитування серед провідних тренерів з футболу та футболістів різного рівня підготовки. В опитуванні взяли участь 20 тренерів з футболу та 119 спортсменів футболістів гравців провідних клубів України та національних збірних України з футболу, в тому числі: 23 футболісти ФК "Шахтар", м. Донецьк та 48 футболістів юнацьких (U-17 та U-19) та молодіжної збірної U-21 команд України з футболу. Для математичної обробки результатів дослідження застосовано програмне забезпечення SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

**Результати дослідження.** В нашому дослідженні респондентам пропонувалось відповісти на відкрите питання анкети: «Який Він» успішний тренер з футболу. За результатами відповідей респондентів отримані важливі характеристики та якості успішного тренера з футболу, які були узагальнені та систематизовані за певними показниками у структурну модель професійно важливих якостей тренера з футболу:

- індивідуально-психологічні якості;
- поведінка і взаємодія;
- соціальний статус і освіту;
- зовнішність;
- спеціальні знання і вміння.

До індивідуально-психологічних професійно важливих якостей віднесені: мотиваційні; поведінкові; когнітивні; атенційні; моральні; емоційні; психомоторні та стресостійкість. До професійно важливих характеристик поведінки тренера віднесено: особливості індивідуального стилю спілкування, забезпечення зворотного зв'язку зі спортсменом та стилі управління командою. Важливу роль у створенні професійного іміджу віддають зовнішньому вигляду тренера, а саме привабливій зовнішності та хорошій фізичній формі. Соціальний статус в моделі професійних характеристик залежить від рівня професійної освіти, постійного професійного самовдосконалення шляхом підвищення кваліфікації, самоосвіти та здобутків у професійній діяльності. Також в структуру професійно важливих якостей включені такі спеціальні знання та вміння: перцептивні, організаторські, комунікативні, проектувальні, дидактичні, академічні, конструктивні, експресивні та спеціальні здібності. Визначений відсоток експертів, які віддали перевагу професійним якостям в структурі професійно важливих характеристик тренера з футболу, а саме: організаційним – 17,97%; моральним – 15,15%; комунікативним та ставленню до спортсмена – 14,98%; професіоналізму та рівню освіти – 10,48%; когнітивним – 9,98%; спеціальним вмінням – 6,49%; мотивації – 5,82%; стресостійкості – 5,16%; авторитету та



визнанню в спортивному середовищі – 4,16%; психомоторним якостям – 3.33%; емоційним та вольовим якостям – 6,48%; зовнішності – 2,99%.

**Висновки.** Визначена структурна модель професійно важливих якостей тренера. Визначені професійно важливі характеристики є універсальними для тренерів різних категорій при роботі з командами різного рівня та віку

До структури професійно важливих якостей тренера з урахуванням рейтингу можна віднести: організаційні; моральні; комунікативні; професіоналізм; когнітивні характеристики; педагогічні уміння; мотивація та стресостійкість; визнання і авторитет в спортивному середовищі; емоційні та вольові якості; фізична форма і психомоторного якості.

До найбільш значущих якостей тренера в уявленні футболістів різного віку та стажу можна віднести: освічений; цілеспрямований, мотивований на результат; амбіційний; жадає перемоги; вміє організувати колектив; вміє надихати; вміє доступно донести інформацію спортсменам; знає методику навчання і тренування; любить дітей; працює з молоддю; зосереджений та уважний в процесі тренування та змагань; організований, вимогливий.

Для спортсменів юнацького віку велике значення мають комунікативні якості тренера, що пов'язані з підтримкою особистості спортсмена, роллю наставника, орієнтацією тренера на взаємодію та індивідуальний підхід до спортсмена.

1. Воробйов МІ, Петровська ТВ, А.А.Кравченко А.А. Психологічний супровід педагогічної діяльності викладача фізичного виховання в процесі його професійного становлення. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2007; 13: 73-9.
2. Леонтьев АН. Деятельность, сознание, личность. Москва; 1975.
3. Ломов БФ. Теория функциональных систем в физиологии и психологии Москва: Наука; 1978. 370 с.
4. Малиновский А, Петровская Т. Личностные детерминанты формирования функционального имиджа тренера по футболу при работе с командами разного уровня. Наука в олимпийском спорте. 2018;(1):66-72.
5. Петровская Т, Малиновский А. Социально-психологические составляющие функционального имиджа тренера по футболу. Наука в олимпийском спорте. 2017; (2):39-44.
6. 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 (63): 435-40. doi:10.7752/jpes.2020.s1063.

## ОН-ЛАЙН ТЕХНОЛОГІЇ – СУЧАСНА ТЕНДЕНЦІЯ РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

**Фольварочний Ігор Васильович,  
Національний Університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ**

**Актуальність дослідження.** Сучасне суспільство активно зосереджено на впровадженні в усі сфери діяльності технологій останнього покоління (інформаційних, комунікаційних, робототехніки, штучного інтелекту тощо). Однією з актуальних інновацій є активне впровадження в процес навчання онлайн-технологій.

Необхідність впровадження сучасних педагогічних онлайн-технологій нових форм навчання у вищих навчальних закладах, які спеціалізуються на підготовці спортсменів, тренерів та вчителів фізичного виховання та застосування змішаних форм навчання зумовлена такими суперечностями: між тренувальним процесом та необхідністю активною участі в навчальному процесі; мотивацією студентів та можливостями психологічного супроводу; пасивно-споглядальним і активно-перетворювальними видами навчальної діяльності; психологічним комфортом і дискомфортом; стандартом навчання та індивідуальним розвитком окремої особистості та ін.

**Мета дослідження:** на основі аналізу світового досвіду підкреслити важливість подальшого впровадження у практику підготовки студентів-спортсменів апробованих онлайн технологій навчання.

**Методи та організація дослідження:** спостереження, контент-аналіз.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У середині 90-х рр. минулого століття університети США і Великобританії (університети Лідса, Манчестера, Шеффілда, Саутгемптона, Йорка у Великобританії та університети Вісконсин, Іллінойс, Пенсільванія, Каліфорнійський університет, університет Вашингтона в США) приступили до створення всесвітньої університетської мережі.

У 2001 році Масачусетський технологічний інститут запусив проект OpenCourseWare, який надав відкритий доступ до своїх навчальних матеріалів та освітніх програм. До цього онлайн-навчання мало несистемний характер.

У 2013 р. освітня рада США схвалила ряд онлайн-курсів для заліку в коледжах. У 2014 р. ідею порівняти онлайн-освіту до традиційної підтримала Європейська комісія. Однак питання контролю якості освітніх програм, що реалізуються в онлайн-форматі, усе ще залишається відкритим.

Станом на початок 2019 року обсяг світового ринку онлайн-освіти перевищив 50 млрд дол. США. Його сегментують на кілька географічних зон. Найбільшим гравцем є США. На цю країну припадає 53 % світового ринку онлайн-освіти. На другому місці знаходяться країни Азії, на долю яких у сукупності припадає 22 % світового ринку. Третім великим гравцем є Європейський союз (16 %) [2, с. 19-25].

Сьогодні кожен десятий студент у США навчається при допомозі системи онлайн-курсів. Потреба в подібних та доступних методах навчання постійно зростає, що пояснюється увагою університетів до «змішаних» програм навчання [3, с.9-14].

На сьогодні можна виділити декілька напрямів використання сучасних інформаційних технологій у сфері професійної спортивної освіти: використання інформаційних технологій як засобу навчання; використання інформаційних технологій у якості інструментів навчання; використання інформаційних технологій у якості засобу творчого розвитку особистості; використання інформаційних технологій у якості основного засобу автоматизації процесів контролю, корекції, тестування і психодіагностики та ін. Разом з тим, саме завдяки он-лайн технологіям, найбільш перспективними для реалізації в освітній діяльності, виникають можливості роботи з великими базами даних (BigData); глибинне занурення в професійне середовище (Deep Learning); хмарні і блокчейн-технології (Cloud). Такі можливості дозволяють використовувати потенціал штучного інтелекту для ефективного психолого-

педагогічного супроводу освітньої, наукової і творчої діяльності студентів та викладачів. Цифрові технології надають можливість розвивати перспективний напрям у сучасній освіті – smart-дидактику, що допомагає реалізувати цільову підготовку кадрів.

Поряд із перевагами, впровадження змішаних форм навчання, онлайн-технологій може мати й певні негативні сторони. Серед проблем, що виникають у процесі застосування: інформаційна культура педагогів; готовність викладачів до використання інформаційних технологій у навчанні; технічне оснащення вузів та ін.[1, с. 544-547].

Технологічна складова сучасного освітнього процесу передбачає провідним змістовний інформаційний аспект самостійної підготовки студента-спортсмена у вищому навчальному закладі. У якості такої інформаційної складової може виступати електронний навчально-методичний комплекс, який представляє собою дидактичну систему, де відбувається взаємодія між викладачем і студентом, враховуються програмні продукти, а також сукупність дидактичних засобів і методичних матеріалів, які підтримують навчальний процес.

**Висновки.** Ефективність психолого-педагогічного супроводу засобами он-лайн технологій полягає в комплексному підході до своєчасного забезпечення зворотнього зв'язку (між викладачем та студентом-спортсменом). Це дозволяє вирішувати проблему відсутності студентів на заняттях під час спортивних зборів чи змагань, привчає студентів самостійно планувати та конкретизувати оптимальні шляхи досягнення навчальних цілей та визначити оптимальний темп руху до поставленої мети).

1. Горбунова ЛИ. Использование информационных технологий в процессе обучения. Молодой ученый. 2013;4:544-547.
2. Кузнецов НВ. Онлайн-образование: ключевые тренды и препятствия. E-Management. 2019;2(1):19-25.
3. Налетова ИВ. Изменения системы образования под влиянием онлайн-технологий. Психолого-педагогический журнал Гаудеамус.2015;2 (26): 9-14.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТУ КИТАЮ**

**Ши Янь Цзе**

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

**Вступ.** У сучасних умовах модернізації освіти в світі виняткового значення набуває якість навчання студентської молоді у закладах вищої освіти, як передумова підготовки висококваліфікованих кадрів, здатних до творчої самореалізації в складних соціально-економічних умовах та конкурентно-спроможних на ринку праці [2]. Це обумовлює потребу інтенсифікації навчальної діяльності, що характеризується високою інформаційною насиченістю, інноваційними методами навчання, недостатньою руховою активністю, порушенням режиму праці і відпочинку [2]. І, як наслідок, у багатьох студентів спостерігається погіршення здоров'я. Покращити ситуацію можливо за рахунок залучення молоді до регулярних занять руховою активністю, особливо аеробної спрямованості [1]. Студентки виокремлюють заняття аеробікою серед інших видів рухової активності [4]. Різноманітність виконання вправ під сучасну музику у танцювальному стилі з високим емоційним фоном занять надають можливості аеробіці утримувати високий рейтинг серед інших видів оздоровчої діяльності [3]. В той же час недостатньо дослідним є вплив занять аеробікою на показники фізичного стану студентської молоді.

**Мета дослідження** – визначити динаміку показників фізичного стану студенток закладів вищої освіти Китаю під впливом занять аеробікою.

**Методи та організація дослідження** – аналіз фахової науково-методичної літератури, антропометричні, фізіологічні, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. У дослідженнях взяли участь 160 студенток, які навчаються у Шандунському університеті фізичного виховання. Тривалість педагогічного експерименту склала 8 місяців, програма занять передбачала 3-разові заняття на тиждень, тривалість одного заняття 45 хвилин.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати перетворювального педагогічного експерименту дозволили отримати дані, що характеризують показники фізичного стану студенток. Так, в результаті дослідження з'ясовано, що відбулися позитивні зміни у показниках, що характеризують фізичний розвиток та функціональний стан систем організму (табл. 1)

*Таблиця 1*

**Зміни у показниках фізичного стану студенток, які займалися за авторською програмою з аеробіки (n=160)**

Показник	На початку експерименту	В кінці експерименту
Довжина тіла, см	158.80±15.7	158.83±15.35
Маса тіла, кг	52.83±7.12	50.34±5.56
Індекс маси тіла, ум. од	20.96±2.63	19.7±3.08
Шкірно-жирові складки плеча, мм	10.45±2.50	10.10±2.03
Шкірно-жирові складки живота, мм	13.01±2.30	11.21±3.42
Шкірно-жирові складки стегна, мм	11.03±3.43	10.58±2.59
Жирова маса, %	24.18±3.08	20.47±3.39
М'язова маса, %	38.45±6.30	41.73±9.77
ЧСС, уд/хв.	70.77±11.16	68.92±9.34
Динамометрія кисті, кг	23.87±3.08	24.19±3.46
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	13.56±5.03	14.92±4.51
Підйом тулуба в сід за 1 хв., разів	33.62±8.41	35.87±8.06
Стрибок у довжину з місця, см	174.02±13.30	176.98±15.45
Біг 800 м, с	258.55±45.57	256.97±34.7

Перевірка результативності авторської програми на основі використання засобів аеробіки показала її позитивний вплив на рівень розвитку фізичних здібностей студенток, показники їх фізичного розвитку та функціонального стану. Найсуттєвішими були зміни у показниках фізичної підготовленості, зокрема у таких тестах, як стрибок у довжину з місця, біг 800м, підйом тулуба в сід. Як позитивне слідує відмітити також зниження частоти серцевих скорочень у стані спокою, зниження жирової та збільшення м'язової маси.

**Висновки.** Одержані результати дозволяють стверджувати про ефективність розробленої програми з використанням засобів аеробіки та можливість її широкого практичного використання у системі фізичного виховання студенток закладів вищої освіти з метою підвищення рівня фізичних здібностей, показників фізичного стану та зміцнення їхнього здоров'я.

1. Андреева ОВ. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015;(1):4-9.
2. Андреева О, Кенсицька І. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017; 6: 37-42.

3. Мякинченко ЕБ, Шестаков МП. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб.пособ. для студентов вузов физической культуры. Москва: СпортАкадемПресс; 2006. 304 с.
4. Пономарьова ГФ, Школа ОМ, Осіпцов АВ, Пятницька ДВ. Аеробіка як засіб розвитку фізичних здібностей студентської молоді: монографія. Маріуполь : ТОВ «ППНС»; 2018. 254 с.

**Науковий керівник:**  
**доктор наук з фіз.вих. та спорту,**  
**професор Андрєєва О.В.**

### III. Науковий напрям

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

---

### ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ І МОЛОДІ

Бабіч Олена

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** Здоровий спосіб життя – це не тільки заняття спортом та відмова від поганих звичок, це радість гармонії з власним організмом, щастя, задоволення, успіх. Тема даного дослідження є досить популярна у наш час, адже багато дітей, підлітків, молоді нехтують власним здоров'ям і тим самим погіршують епідемічну ситуацію у нашій країні загалом. За показниками статистики, 90% студентів-медиків мають відхилення фізичних показників здоров'я. Найчастіше порушені психолого-педагогічні аспекти – багато опитаних скаржаться на синдром постійної втоми, виснаженість, як наслідок - відмова від їжі та спілкування. Якщо брати до уваги студентів інших вищих навчальних закладів, більше половини ніколи не займалися питанням здоров'я. Досить популярна фраза молоді: «Мені нічого не страшно, бо я молодий». Багато проблем пов'язані з внутрішнім станом, але на жаль, дуже мало людей звертають на це увагу. Я пропоную зробити дослідження стану здоров'я молодих людей різних ВНЗ та дійти висновку що саме впливає на погіршення психолого-педагогічних аспектів формування здорового способу життя в Україні.

**Результати дослідження.** Для даного дослідження відібрали 26 питань, які стосуються здорового способу життя, занять фізичної культурою та спортом, правильним харчуванням та психічних станом здоров'я. В опитуванні брали участь 60 людей, 50% дівчата та 50% - хлопці.

Виявилось що, 50% студентів палють та вживають спиртні напої, хоча усі опитувані розуміють на скільки ці звички є шкідливим. При цьому відсоток студентів які палють, збільшується з кожним роком, а показник людей, які вживають спиртні напої, приблизно залишається без змін. На жаль, можна зробити висновок що для дітей старшого шкільного віку та підлітків репутація важливіша за власне здоров'я. На нашу думку, дітям необхідно проводити зустрічі з психологом, дитячі педагогічні заняття ще у школі. І продовжувати заняття у ВНЗ. Вчитель-викладач, повинен доступно і лаконічно розказати та пояснити як саме цигарки, алкоголь, та наркотичні речовини впливають на стан фізичного та психічного здоров'я.

На питання, «Чи займаєтесь ви спортом?», відповіли по різному. 10% опитуваних займаються масовим спортом, для здоров'я. Час тренувань не перевищує 3-5 годин в тиждень. 5% - займаються професійним спортом, витрачаючи на тренування від 6 годин на тиждень. Заняття спортом, мають дуже позитивну тенденцію для покращення. Можна провести паралель між 2000 роками та сьогодні і визначити що спорт є досить популярним сьогодні. Навіть та молодь що має певні шкідливі звички, які були наведені вище, займаються спортом - роблять гімнастику, бігають, катаються на велосипеді, плавають.

На питання про харчування студенти також відповіли по різному. Більшість дівчат слідкують за харчуванням, та знають про поняття «Основний обмін», «Денна витрата», «Коефіцієнт активності». Лише 2% хлопців цікавляться дієтологією та питанням харчування.

Я вважаю, для ЗСШ та ВНЗ, необхідно додати спеціальні уроки про харчування, або дієтології, щоб з шкільного віку пояснити дітям як важливо правильно харчуватися.

Згідно опитування, більше половини мають свій індивідуальний режим дня, найчастіше це дівчата. Режим дня допомагає встигнути більше за день, особливо корисно створити певний режим дня спортсменам. Не обов'язково до дрібниць враховувати що коли і де буде відбуватися але загалом необхідно розуміти що чекає на тебе завтра.

Якщо запитувати у дітей та підлітків «Що для вас означає здоровий спосіб життя?», більшість не дасть однозначну відповідь. Це відбувається тому, що багато дітей просто не володіють інформацією з цього питання. Потрібно проводити спеціальні тренінги, фото та відео уроки. Метою таких занять є – залучення дітей до здорового способу життя, занять спортом, правильного харчування.

**Висновки.** Здоров'я – це сукупність матеріальних, фізичних, духовних благ, бажання виносити та народити здорову дитину. Як зазначав відомий академік Амосов: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим». Отже, можна зробити висновок, що стан нашого здоров'я залежить виключно від нас самих. Батьки, вчителі, вихователі, тренери, родичі – лише допомагають нам у цьому. Постійні, значні зусилля допоможуть нам досягти успіху у власному житті, стати успішними і здоровими.

1. Боброва НО, Ананьєва ММ, Звягольська ІМ, Басараб ЯО, Лобань ГА. Ставлення студентів-медиків до здорового способу життя та його вплив на процес навчання. Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник української медичної стоматологічної академії. 2015; 2 (50): 8-12.
2. Венедиктов ДД, Чернух АМ, Лисицын ЮП. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения. Вопросы философии. 1979; 7: 102-13.
3. Інформаційна довідка за результатами моніторингового супроводу запровадження в загальноосвітніх навчальних закладах предмета «Основи здоров'я». [Інтернет]. 11 с. Доступно: <https://www.google.com.ua/url?sa>.
4. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр П, Голець ОВ. Психологія здоров'я людини. Толкунова ІВ, редактор. Київ: ТАЛКОМ; 2018. 156 с.

**Науковий керівник:**  
кандидат наук з фіз.вих. і спорту  
доцент Сovenko С. П.

## **ПЕДАГОГІЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ІНТЕРЕСУ ДО СПОРТУ У РАНЬОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ**

**Бочарова Анастасія**

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

**Актуальність дослідження.** Більшість дітей ХХІ століття не уявляють своє життя без Інтернету, гаджетів та новітніх технологій. На жаль, замість того щоб піти пограти на спортивному майданчику, молодь віддає перевагу грі на планшеті чи телефоні. Тому батьки та педагогічні працівники повинні сприяти розвитку інтересу та мотивації до спорту і здорового життя в цілому, адже саме у ранньому шкільному віці вже формується особистість дитини, звички, розвиваються вольові якості, поведінка, характер, розширюється сфера усвідомлення своїх обов'язків тощо. Проте, не дивлячись на велику кількість різних досліджень і наукових публікацій, проблема розвитку інтересу до спорту у дітей залишається досить актуальною й сьогодні.

**Результати дослідження.** З метою підтвердження тези про важливість впливу дорослих на розвиток інтересу до спорту серед дітей, нами було проведено опитування 15 дівчат (6-7 років), які займаються художньою гімнастикою. На питання: «Хто або що вплинуло на ваше рішення займатися художньою гімнастикою?», 86% відповіли ,що батьки, 7% – що почули про спортивний гурток від вихователя у дитячому садку і ще 7% сказали, що вони побачили рекламний відеоролик в мережі Інтернет.

Дивлячись на результати опитування, стає зрозуміло, що порівняно з іншими, вплив батьків є найважливішим у цей період життя. Батько і мати на своєму прикладі повинні показувати дитині важливість спорту. Спільне активне проведення часу, виконання базових вправ ранкової руханки, катання на велосипеді, самокаті, роликах, вивчення техніки і правил різноманітних дитячих ігор та ігор командних видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол і таке інше), відвідування різноманітних спортивних заходів, наприклад щорічний «Олімпійський день», де у дитини є змога спробувати себе у різних видах спорту – усе це сприяє розвитку спорту серед дітей та вихованню у них дисциплінованості і зацікавленості до рухової діяльності.

Не менш важливим є і вплив педагогічних працівників на цьому етапі розвитку, адже вони теж є авторитетом для малечі. Перш за все, їх метою є зацікавити школярів до занять спортом. Щоб сприяти цьому, вчитель фізичної культури має час від часу проводити спортивні змагання між учнями, різноманітні естафети і цікаві квести, також важливо щоб класний керівник розповідав про переваги активного способу життя та пояснював нюанси різних видів спорту, як для дівчат, так і для хлопців, проводив фізкультхвилинки на уроках, рухливі ігри на перервах тощо.

Для підтвердження тези про важливість цікавого проведення занять з фізичної культури педагогічними працівниками з метою зацікавлення і розвитку спорту серед дітей раннього шкільного віку, мною знову було проведене опитування. На питання: «Що для вас є найбільш цікавим на уроках фізичної культури в школі?», 47% дівчат відповіли – різноманітні рухливі ігри; 33% – змагання і естафети; 20% – різні вправи зі спортивним інвентарем.

Згідно даних цього опитування, стає зрозуміло, що найбільш ефективним способом зацікавити дітей цього віку є проведення рухливих і цікавих ігор на уроках, далі за популярністю йдуть змагання між учнями і естафети, а також вправи з інвентарем.

**Висновки.** Розвивати інтерес до спорту у ранньому шкільному віці є досить важливим. Більш того, популяризувати і прищеплювати любов до спорту треба з раннього дитинства, а вже потім підтримувати цей інтерес і любов дитини в подальшому.

Моє дослідження показало, що батьки мають найбільший вплив і значення у розвитку зацікавленості дитини до спорту, педагогічні працівники теж відіграють значну роль у підтримці цього інтересу і ще більшого розширення знань про спортивну діяльність серед школярів. Розвиток інтересу до спорту у ранньому шкільному віці повинен базуватися на таких принципах:

- Організація спільних занять спортом батьків і дітей;
- Відвідування різноманітних спортивних заходів;
- Використання на уроках фізичної культури різноманітних ігор і вправ з певних видів спорту;
- Заохочування дітей до занять спортом шляхом проведення бесід про переваги і результати яких можна досягти, займаючись спортом.

**Науковий керівник**  
доктор пед. наук,  
доцент Фольварочний І.В.



# ЗАДОВОЛЕННЯ ПОТРЕБИ У РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Бровченко Анастасія

Харківська гуманітарно-педагогічна академія, м. Харків.

**Актуальність дослідження.** Термін "потреба в рухах" (по-грецьки кінезіофілія) використовують для визначення механізмів регуляції рухової активності. Потребу в русі слід вважати найважливішою ланкою пристосування живих істот до навколишнього середовища на всіх рівнях їх існування. Про велике значення задоволення цієї потреби для здоров'я і розвитку людини писали ще Песталоцці, К. Д. Ушинський, П. Ф. Лесгафт і багато інших. Але в літературі минулого та в сучасних дослідженнях вона описана перш за все як біологічна потреба людини нарівні з потребами в їжі, у воді, в самозбереженні, в розмноженні. Той факт, що існування людини як складного біологічного організму визначається не менш складною психічною регуляцією, а тому кожна фізична потреба (і потреба у русі не виключення) є одночасно і потребою психічною, зумовленою як фізіологічними, так і соціально обумовленими факторами, часто знаходиться поза межами дослідницьких інтересів.

Рухову активність як таку вважають фактором позитивного самопочуття і пов'язують з покращенням як фізичного, так і психічного здоров'я, підвищення задоволеності життям. Не завжди при цьому цей зв'язок опосередковують саме задоволенням природної потреби у русі, спираючись майже виключно на психофізіологічні його основи. Але повним аналіз впливу рухової активності на рівень здоров'я людини може вважатися тільки за умови урахування всіх рівнів задоволення її результатами, і задоволення від руху як самоцінності в тому числі.

**Результати дослідження.** Потреба в рухах є джерелом емоційних переживань, є основою актуалізації потреб вищого порядку, активності не тільки фізичної, а й психічної, творчого натхнення, основою самореалізації, тому що саме у довільній свободній руховій активності формується особистість людини. У дитячому віці розвиток психіки йде в тісному зв'язку з розвитком рухів. З віком можливості задоволення потреби в русі обмежуються. У дітей рухова активність проявляється через природну біологічну потребу зростаючого організму у перетворенні дійсності та впливі на оточуюче. Завдання дорослих в цій ситуації полягає в тому, щоб не стримувати ці природні прагнення і створювати сприятливі умови для рухової активності, яка значно ускладнюється під час гри. Ігри їх вимагають все більше сили, спритності, швидкості, координації рухів, а соціалізація зростаючої особистості, залучення її в процес навчання призводить до регламентації рухової активності.

Протягом всієї історії людства, його існування та культурний розвиток були пов'язані переважно з фізичною працею, на який припадало до 90% зусиль людини. За останні часи склалися зворотні співвідношення, виник дефіцит рухової активності. В сучасних умовах, коли фізичну працю замінюють машини, виникає небезпека різкого скорочення рухової активності. Цей дефіцит руху веде до розвитку нетипових станів людського організму та незвичних переживань щодо власної активності, спотворення уявлень людини про себе і власне значення для світу. В результаті цього, з віком у конкретних особистостей та з часом у людей взагалі відбувається поступове згасання і самої потреби в русі. Головним специфічним виховним завданням, яке зараз ставиться перед фізичною культурою, в тому числі в системі освіти, є постійний розвиток і підтримка потреби в русі, яка повинна мати природну основу.

Новітні наукові дослідження переконливо доводять, що тривале обмеження рухової активності та штучне зниження потреби у рухах – гіподинамія – небезпечний фактор, що руйнує організм і призводить до ранньої непрацездатності та старіння. Причому старіння стосується також і психологічного віку людини, який визначається рівнем зовнішньої її активності і наповненості життя подіями та змінами.

Встановлено, що гіподинамія особливо небезпечна на ранніх стадіях онтогенезу і в період статевого дозрівання, оскільки здатна привести до зниження темпів зростання, відхилення можуть спостерігатися і в розвитку головного мозку, і в порушенні системи нервової діяльності. Таким чином, можна сказати, що досягнення сучасної цивілізації, що створюють для людини певну зону комфорту, з одного боку, прирікають її на постійний «м'язовий голод», позбавляючи людину не тільки рухової активності, яка може проявлятися не тільки в виконанні певної корисної праці, а й потреби у активності, що примушує виходити із зони комфорту і рухатися, що є необхідним для нормальної життєдіяльності та фізичного та психічного здоров'я.

Однією з важливих психологічних умов розвитку потреби в русі є переживання почуття задоволеності від рухової активності, від фізичного навантаження. Воно виникає внаслідок неодноразово випробуваного задоволення від самої діяльності, її результатів і умов, а також від впевненості в отриманні задоволення надалі.

Для нормального розвитку і функціонування організму, збереження здоров'я необхідний певний рівень фізичної активності. Цей діапазон має мінімальний, оптимальний і максимальний рівень рухової активності. Мінімальний рівень дозволяє підтримувати нормальний стан організму. При оптимальному рівні досягається найбільш високий рівень функціональних можливостей організму і психічного благополуччя. Заняття фізкультурою і спортом – це штучне збільшення фізичної активності людини для задоволення його природних потреб в рухах. Максимальні межі відокремлюють надмірні навантаження, які можуть призвести до перевтоми, зниження працездатності і відрази від проявів фізичної активності. Зниження потреби в руховій активності є чутливим індикатором перевищення оптимальної дози навантажень і втрати їх оздоровчої значимості для організму та психіки. Таким чином, існує певний психофізіологічний механізм саморегуляції оптимального рівня фізичної активності. В основі цього механізму лежить потреба в руховій активності.

Дослідження впливів рухової активності на психічні стани людини підтвердили, що ефект поліпшення настрою після фізичних вправ залежить від інтенсивності навантаження. У той час як помірне навантаження, що відповідає наявній потребі в активності, часто викликає задоволення і позитивні емоції, велика інтенсивність, або навіть не дуже велика, але перевищуюча потребу, може привести до роздратування та навіть розпачу і фрустрації. І це також підтверджує необхідність урахування актуальної потреби у русі при визначенні рівня оптимальних навантажень.

Дослідники в психології спорту також відмічають таке явище як компульсивна потреба у виконанні фізичних вправ, так звана спортивна «аддикція» або «залежність». Для спортивної залежності характерні стереотипні щоденні або щотижневі патерни вправ, усвідомлення того, що заняття спортом стали носити компульсивний характер, симптоми відміни при перериванні звичайного порядку занять. Це явище показує, що існують викривлення природної потреби у руховій активності як у бік її зниження, так і в бік неадекватного збільшення, хоча останній варіант зустрічається далеко не так часто.

**Висновки.** Докази позитивного впливу фізичної активності на психологічне здоров'я достатньо поширені і продовжують з'являтися нові, але у сучасній психології спорту та психогієні необхідно відходити від ігнорування внутрішньої психічної рушійної сили цієї активності, яка визначає успішність пропонованих людині з певними проблемами фізичних вправ і систем психофізичної реабілітації за допомогою фізкультури. Шляхом вирішення суттєвого ряду проблем може стати робота з мотиваційно-потребовою системою людини, найоптимальнішими методами допомоги якій є саме фізична активність.

1. Бароненко ВА. Двигательная активность – ведущий универсальный фактор оптимизации жизнедеятельности. Валеология. 2010; 1: 10-17.
2. Безопасность жизнедеятельности для педагогических и гуманитарных направлений: учебник и практикум для прикладного бакалавриата. Соломин ВП, редактор. Москва: Издательство Юрайт; 2015. 399 с.

3. Сухарев АГ. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. Москва : Дело; 2012. 72 с.
4. Фомин НА. Физиологические основы двигательной активности. Москва: ФиС; 1991. 224 с.

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Демчук Олена, Демчук Тарас**  
**Рівненський державний гуманітарний університет, м.Рівне**

**Актуальність дослідження.** Рухова активність оздоровчого спрямування сприятиме належному рівню фізичного стану дітей середнього шкільного віку, буде сферою здорового відпочинку після інформаційно-інтелектуального навантаження, впливатиме на поліпшення життєдіяльності організму.

Виділимо такі складові інтегрального підходу до розвитку рухової активності.

Прийнято вважати, що основна складова здорового способу життя людини – активний руховий режим.

Основний компонент рухового режиму – система цілеспрямованих фізкультурно-оздоровчих занять, яка складається з декількох частин. Позитивний вплив регулярних занять добре відомий, але до кінця не визначено, які особливості способу життя (стійкі шкідливі звички, часті стреси) знижують оздоровчу ефективність занять. Ще одним потужним оздоровчим засобом є загартування. Воно дозволяє уникнути багатьох захворювань, продовжити життя і зберегти високу працездатність дітей середнього шкільного віку.

Проте, щоб постійно зберігати високу працездатність і здоров'я, потрібно не лише регулярно давати своєму організму фізичні навантаження, але правильно та раціонально харчуватись.

Мотивація є формуючим і спрямовуючим початком будь-якої діяльності. Мотив не лише визначає поведінку дітей середнього шкільного віку, але багато в чому зумовлює кінцевий результат її діяльності. Мотивована людина більш ефективно реалізує будь-яку справу, вона здатна на максимальну віддачу своїх фізичних і духовних сил, якщо цього потребує досягнення поставленої мети [ 3, с.17.].

**Результати дослідження.** Оптимальний рівень рухової активності – такий обсяг і зміст рухової активності, що має забезпечувати природну потребу у русі задля зміцнення та забезпечення в подальшому свого здоров'я, сприяти профілактиці неінфекційних захворювань і підвищенню професійної працездатності, а також позитивно впливати на інтелектуальну складову життя дітей середнього шкільного віку.

Діти середнього шкільного віку становлять категорію населення з підвищеними факторами ризику, до яких відносять нервові і розумові перенапруження, постійні порушення режиму харчування, праці та відпочинку. У способі життя часто спостерігається відсутність турботи про здоров'я: непорядкованість, хаотичність, що виражаються у несвоєчасному прийомі їжі, систематичному недосипанні, недостатньому рівні перебування на свіжому повітрі, рухової активності; відсутності процедур загартування; виконанні самостійної навчальної роботи у час, призначений для сну; наявності шкідливих звичок [1, с.19].

Важливу роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції, система освіти, наявність сучасних програм по даній тематиці та їх виконання кваліфікованими викладачами. Обмеження рухової активності студентів знижує захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвивається схильність до різних захворювань. Інтенсивні спортивні заняття формують пристосувальні

перетворення в організмі, які не можуть бути досягнуті у звичайному дозованому використанні засобів фізичної культури та фізичній роботі. Дозована рухова активність має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив та тренувальний ефект на дітей середнього шкільного віку, що мають відхилення у стані здоров'я [2, с.58].

Здоровою можна вважати дитину, що відзначається гармонійним фізичним та розумовим розвитком і добре адаптована до оточуючої її фізичного та соціального середовища. Гармонійний розвиток особистості забезпечує адекватна рухова активність і культурно-естетична діяльність. У процесі занять фізичними вправами задовольняються природні потреби людини у руховій активності, що дає змогу оптимізувати фізичний стан і розвиток організму згідно закономірностей зміцнення здоров'я, а також задовольнити потреби культурного, естетичного, морального характеру.

Рухова активність є безумовною складовою життя кожної людини. Рух здатний змінити всі ліки, але жодні ліки не змінять руху [5, с.59].

Для досягнення і збереження більш високого рівня здоров'я і готовності людини до професійної діяльності необхідне раціональне включення в режим дня. Така організація занять забезпечує і всебічний розвиток особистості [6, с.13].

Стверджувати, що проблема вивчення рухової активності досліджена повністю, на жаль, поки що неможливо, оскільки остаточно не уніфіковані критерії її визначення і не розроблена єдина методика дослідження.

Рівень фізичного виховання дітей середнього шкільного віку – є одним із показників успішного функціонування державної системи освіти. Переорієнтація традиційних підходів до організації освітнього процесу в початковій школі на нову українську школу з пріоритетом рухової та пізнавальної активності особистості спрямована, окрім інших вагомих завдань, на організацію фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Висновок.** Рухова активність є фактором формування здоров'я дітей середнього шкільного віку. Ми вважаємо, що проблема вивчення рухової активності актуальна.

Аналізуючи дисертацію Н.Г.Долбишевої рухова активність є невід'ємною частиною способу життя та поведінки дітей. Визначається соціально-економічними і культурними чинниками, залежить від організації фізичного виховання, морфо-функціональних особливостей зростаючого організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруджень та місць відпочинку дітей і підлітків [4].

1. Андреева О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016; 1: 19-22.
2. Грибан Г. Роль рухової активності в житті студентів [Інтернет]. Спортивна наука України. 2014 [цитовано 2020 Вер 20]; 4 (61): 57-62. Доступно: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/247>.
3. Грузева ТС. Фактори ризику в формуванні здоров'я населення. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2003; 2: 9–17.
4. Долбишева НГ. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників [дисертація]. Київ: Національний ун-т фізичного виховання і спорту України; 2006. 213 с.
5. Круцевич ТЮ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. Л-ра; 2011: 57-63.
6. Ріпак ІМ. Методика визначення рухової активності дорослого населення. Методичні рекомендації. Львів; 2002. 42 с.

## ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГА

Дружиніна Інна

Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне

Професія психолога відноситься до переліку спеціальностей, які пред'являють до фахівця вимоги, пов'язані з надмірними інтелектуальними і психоемоційними навантаженнями. Сучасному психологу для ефективного виконання своїх функцій важливо мати високий рівень емоційного інтелекту, динамічності і гнучкості; витримувати емоційно-насичене ділове спілкування та когнітивно-складні комунікації; швидко адаптуватись до нових клієнтів і їх запитів, а також мінливих професійних ситуацій; бути здатним до постійного саморозвитку і підвищення професійної компетентності; брати на себе відповідальність за свою справу і за інших людей; мати високий рівень розвитку самоконтролю, емпатії, рефлексії, а також професійної ідентифікації. Остання відображає рівень рефлексії свого професійного «Я» і носить характер відповідності еталонному зразку спеціаліста психологічної сфери. Наявність такого еталону дозволяє розвинути необхідні соціально-психологічні якості психолога, які в суспільстві розглядаються як значущі для даної професії. Відповідно, усе вище окреслене передбачає серйозну і постійну роботу над собою як на етапі підготовки у вищих освітніх закладах, так і по мірі входження в професію. У зв'язку з цим питання психологічного та професійного здоров'я психолога постає доволі актуально.

У дослідженнях Ф. Перлза окреслюється, що психологічне здоров'я людини – це її спроможність перейти зі стану «опори на середовище» до стану «опори на себе», що проявляється в саморегуляції і самоуправлінні, в тому числі і управлінні своїм здоров'ям [2].

Психологічно здорова особистість володіє високим рівнем розвитку рефлексії, має позитивний емоційний фон настрою, успішно проходить вікові кризи та здатна пристосовуватися до мінливих умов середовища. Крім того, психологічне здоров'я, до сфери якого належать потреби, ціннісні орієнтації, інтереси, почуття, ментальність, ідентичність, сенсожиттєві орієнтації, самоактуалізація, Я-концепція, відображає рівень здатності людини до реалізації та розвитку власного потенціалу, а також потенціал і ресурсність соціальної адаптації[1].

Що стосується професійного здоров'я, то у психолого-педагогічній літературі знаходимо його трактування як сукупність психічних і психологічних характеристик, що відповідають вимогам професії і забезпечують її ефективність (Г. Вербіна, А. Маклаков, К. Судаков та ін.).

В. Пономаренко розглядає професійне здоров'я як властивість організму зберігати необхідні компенсаторні і захисні механізми, що забезпечують професійну надійність і працездатність у всіх умовах професійної діяльності. А. Маклаков вважає, що професійне здоров'я – це певний рівень характеристик здоров'я фахівця, який відповідає вимогам професійної діяльності і забезпечує її високу ефективність [3].

Говорячи про професійне здоров'я психолога, ми маємо на увазі процес поетапного узгодження його провідних взаємообумовлених рефлексивних, особистісних і діяльнісних компонентів, що визначають ефективне вирішення професійних завдань.

Професійне здоров'я фахівця-психолога інтегрує складні взаємини особистості з професійним середовищем, а також визначається резервами функціональних можливостей організму людини стосовно забезпечення високої надійності професійної діяльності. Важливим є і те, наскільки професійна психологічна діяльність може гарантувати безпеку, високий рівень фізичного здоров'я і міру соціального благополуччя спеціаліста.

У зв'язку з тим, що показники професійного здоров'я сучасних психологів через щорічно зростаюче навантаження погіршуються, необхідним є науковий пошук шляхів, які забезпечать узгодження параметрів професійного здоров'я з ефективністю вирішення професійних завдань вже на етапі навчання майбутнього фахівця у галузі психології.

1. Галецька І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012; 2 (1):49-58.
2. Перлз Ф. Гештальт-семинары; пер. с англ. Москва: Институт Общегуманитарных исследований; 2007. 352 с.
3. Печеркина АА. Профессиональное здоровье учителя: проблемы и перспективы // Актуальные вопросы современной психологи. Челябинск: Два комсомольца, 2011: 82-84.

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ШКОЛЯРІВ ЯК ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я**

**Єременко Наталія**

**Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ**

**Актуальність дослідження.** Здоров'я займає одне з перших місць, у системі цінностей студентів та дітей. Основним мотивом до здорового способу життя та занять фізичною культурою студентів по рейтинговій оцінці є наступні показники: прагнення бути здоровим, бажання красиво виглядати, можливість виявити себе, інтелектуальний і духовний розвиток, наявність азарту й боротьби, можливість спілкування із друзями, досягнення спортивних результатів [1].

Але багато дітей, молоді та підлітків в Україні мають значні відхилення в стані здоров'я, дуже багато у кого незадовільна фізична підготовка. Низькій рівень здоров'я та фізичного розвитку школярів через нестачу рухової активності (до 72 % навчального часу) і психоемоційному напруженні, дуже багато комп'ютерів у житті молоді та повсякденний побут, погані екологічні умови, зростання антисоціальних проявів серед школярів [1,2,3,9].

У такій життєдіяльності й формуватиметься особистісна система, де гармонійно функціонуватимуть і цінність здоров'я і морально-духовні цінності людини. Звідси випливає, що виховна робота веде до забезпечення здоров'я студента, вона має бути стратегічно орієнтована на розуміння ним того факту, що бути здоровим - це його обов'язок [2,4].

Важливим тут є рухова активність, через посилення фізичної діяльності школярів та молоді. Треба брати активну участь в рекреаційно-оздоровчих і спортивних заходах, що проводяться в загально-освітніх школах. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність є характерним чинником здорового способу життя, що є головним у формуванні здібностей, навичок, знань, прагнень, мети та вольових зусиль на реалізацію спортивних потреб та спортивних інтересів [1,4,5,6,10].

Доведено що два уроки фізичної культури на тиждень мало для змін у стані здоров'я школярів. Необхідно хоча б 12-16 годин різної рухової активності (ходьба, ігри, біг, рекреація, та рекреаційні ігри). Але лише 20-25 % учнів додатково займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Стоїть питання як заохотити інших до додаткових занять руховою активністю. Потрібна додаткова мотивація [1,3,4,7,8].

Формування мотивацій здорового способу життя має бути звернене до механізмів структури внутрішнього світу особистості. Саме внутрішньо особистісні детермінанти стають визначальними між вербально усвідомлюваною цінністю здоров'я та реальною поведінкою. Мотиви занять тим чи іншим видом рушійної активності змінюються з віком та соціальним статусом.

**Результати дослідження.** Мотивація молоді до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю багато в чому залежить від педагогічної кваліфікації тренера та викладача.

Залучати молодь до занять і підтримуючи інтерес до фізичних вправ повинні

протягом тривалого навчального року. Треба формувати позитивне ставлення до занять фізичними вправами.

Дівчат та школярів старших класів приваблюють зайняття спортивною аеробікою, ритмічною гімнастикою, танцями, вправи які активізують аеробні можливості організму, підтримують необхідний тонус м'язової системи, а також пластичність і гнучкість. Хлопців - це фізичні вправи з обтяженнями для розвитку сили й збільшення об'єму м'язів, оздоровчим плаванням, бодібілдингом, тенісом, боулінгом, більярдом, та ігрові види рухової активності, тому що гра сприяє розвитку творчості, активізації інтелекту, когнітивних процесів, знімає емоційні стреси й регулює спілкування.

**Висновки.** Заняття фізичною культурою повинні мати холистичну (цілісну) спрямованість тобто розвивати фізичні, психічні та духовні якості особистості. При організації процесу фізичного виховання у вузі таке розуміння проблеми формування особистості не береться до уваги. Вирішуються окремі питання фізичного виховання - розвиток фізичних якостей, й практично не висвітлюються проблеми безпосередньо фізичної культури. Фізичне виховання ставить проблему забезпечення внутрішньої єдності цінності здоров'я людини з морально-духовними цінностями, прийнятими в суспільстві, і на цій основі - гармонійного розвитку особистості. Ефективним та найкращим засобом виховання здорового духу є саме фізична активність. А тому і зростає роль мотивації як "засобу" залучення школярів та студентів до занять рекреацією, а відтак і до збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

1. Андрєєва О. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення; 2014: 5-42.
2. Єременко Н.П. Оздоровительная эффективность занятий акварекреацией для студенческой молодежи [Интернет]. Пріоритетні напрями розвитку науки: тези доповідей ХХVІІІ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Вінниця. 2019 [цитовано 2020 Жов 3]; 3: 57-60. Доступно: <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/2268>.
3. Єременко Н, Ковальова Н, Бобренко С. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2019; 8(27). 49-55.
4. Єременко Н.П. Мотивація студентської молоді до занять водними видами спорту та акварекреацією. Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей ХІІІ Міжнародної конференції молодих вчених; 2020 Трав 16; Київ. Київ; 2020: 200-201.
5. Єременко Н.П, Ковальова Н.В, Василенко М.М, Назаренко Л.І, Константиновська Н.О. Оздоровчий вплив занять рекреаційними іграми на фізичний стан дітей 11-12 років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Твори», 2020; 9 (28): 21-27. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-21-27](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-21-27)
6. Єременко Н.П, Ковальова Н.В, Ковальов В.О. Підходи фітнес-тренера до формування мотивації клієнтів. Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова. 2020; 2 (122): 55-61.
7. Ковальова Н, Єременко Н, Довгич О, Бобренко С. Сучасні чинники впливу на формування позитивного ставлення до рекреаційних занять учнівської молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку». Переяслав; 2020; 60: 228-232.
8. Лещенко Г.А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами [автореферат]. Кривий Ріг; 2002. 18 с.
9. Korobeynikov G, Shtanagey D, Ieremenko N, Akxiutin V, Danko T, Danko G, Goletc A, Korobeynikova L, Maximovich N, Dudorva I, Kolumbert A. Evaluation of the speed of a complex visual-motor response in highly skilled female boxers. *Journal of Physical*

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Жиленко Микола, Чернишева Тетяна**  
**Київський національний університет імені Тараса Шевченка, м.Київ**

Потреба дослідити психолого-педагогічні аспекти формування ціннісного ставлення у сучасних студентів до власного здоров'я і здорового способу життя зумовили вибір теми дослідження, її **актуальність**.

В **результаті дослідження** з'ясовано, що на сучасному етапі наукового осмислення такі поняття як здоров'я і здоровий спосіб життя набувають нового значення; приходить усвідомлення здоров'я як найважливішого чинника біосоціальної і духовної еволюції людини. На думку ряду вчених, здоров'я людини складне, різнобічне і, безумовно, включає фізичні, ментальні і соціальні складові. [1,2,3,4]. Воно виступає як поняття, що є складовою системи «ЛЮДИНА», яка включає в себе «величезну сукупність складових елементів, що взаємодіють між собою і зовнішнім середовищем і об'єднаних спільними законами функціонування» [5].

У даний час поняття здоров'я і здорового способу життя вивчається на рівнях різних систем: складу, внутрішньої, зовнішньої структури. Системний підхід дає можливість виокремити елементи здоров'я, виявити їх взаємозв'язок і взаємозалежність в цілісній структурі, що робить методологію системного підходу основою для аналізу детермінації здоров'я [6,7].

У психолого-педагогічному напрямку здоровий спосіб життя розглядається з точки зору свідомості, психології людини, мотивації. Тільки за умови набуття певною суспільною ціллю, об'єктом чи явищем особистісного сенсу для індивіда, вони стають значущими і переходять у категорію «особистісної цінності», яка проектує в подальшому його поведінку [8].

Отже, завдання формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я і готовності до здорового способу життя полягає в тому, щоб допомогти усвідомити особисту відповідальність за своє здоров'я, озброїти технологіями його діагностики та зміцнення.

Вивчення стану психолого-педагогічної практики по вихованню ціннісного ставлення до здоров'я у студентів показало недостатній ступінь сформованості у них ціннісного ставлення до здоров'я, низьку мотивацію до ведення здорового способу життя, відсутність усвідомлених уявлень про ці категорії.

Протиріччя між необхідністю ефективного формування системи ціннісно-сміслових орієнтацій студентів на здоровий спосіб життя в їх навчально-професійної діяльності та нерозробленістю психолого-педагогічних умов забезпечення даного процесу, обумовлює актуальність наукової розробки даної проблеми, визначаючи необхідність розгортання відповідних наукових досліджень і вироблення методичних і організаційних підходів до освітнього процесу у закладі вищої освіти відносно цієї проблеми.

Аналіз наукової літератури дозволив визначити сутність поняття ціннісного ставлення до здоров'я людини як інтегровану особистісну якість, що характеризується сукупністю усвідомлених на особистісно-смісловому рівні уявлень про цінності здоров'я та здорового способу життя, як системне й динамічне психічне утворення особистості на основі ціннісно-мотиваційної сфери, сукупності знань про здоров'я, що відображається та реалізується у свідомо обраному способі життя.



Педагогічними умовами формування ціннісного ставлення до здоров'я є:

- створення ціннісно-орієнтаційного простору здорового способу життя;
- спрямованість фізичного виховання на формування потреби у здоров'ї і мотивів здорового способу життя;
- розширення змісту фізичного виховання за рахунок валеологічних, психологічних, педагогічних знань, умінь і навичок;
- врахування вікових відмінностей, а також загальних закономірностей розвитку ставлення до здоров'я при організації психолого-педагогічного процесу;
- організація особистісно-орієнтованого фізичного виховання з урахуванням характеристик особистісного ставлення до здоров'я;
- стимулювання оздоровчої активності;
- єдність і взаємозв'язок розвитку всіх компонентів ціннісного ставлення до здоров'я.

Психологічна сутність процесу розвитку ціннісного ставлення до здоров'я полягає в багаторазовому повторенні послідовних змін на рівні свідомості і поведінки особистості: зміни в підструктурах свідомості, що визначають поведінку; зміни стану організму на емоційному рівні; усвідомлення існуючого стану і пошук його причин; позитивну зміну ставлення до здоров'я; поведінки з метою збереження і зміцнення здоров'я; використання нових позитивних способів поведінки; перетворення нових способів поведінки в звичні.

Механізмом розвитку ціннісного ставлення до здоров'я є активна самостійна діяльність суб'єкта по вирішенню протиріччя між усвідомленням цінності здоров'я і реальною поведінкою.

Внутрішньоособистісними умовами (значущими обставинами, що впливають на результат розвитку ціннісного ставлення до здоров'я) виступають: потреби як форма зв'язку організму з об'єктами і явищами навколишнього світу; індивідуальні характеристики як основа своєрідності реакції особистості на впливи ззовні; засвоєні норми, цінності і ідеали як складові минулого досвіду, що визначають специфіку вихідного ставлення особистості до здоров'я [9,10,11].

**Висновки.** На основі аналізу психолого-педагогічних аспектів досліджень сучасних вчених про формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я і здорового способу життя з'ясовано, що воно може бути сформовано тільки на основі системного впливу:

- на пізнавальну сферу особистості (в результаті якого мають бути сформовані знання про здоровий спосіб життя);
- на емоційно-почуттєву сферу (в результаті якого має бути сформовано відношення до знань про здоровий спосіб життя);
- на вольову сферу (в результаті якого формується здатність ставити перед собою цілі щодо організації здорового способу життя і досягати їх, долаючи труднощі).

Вплив на інтелект і емоційно-почуттєву сферу формують погляди, переконання і світогляд, що поступово стають мотивами, а на основі вольових дій формуються відповідні навички, які за постійного використання стають звичками. А вже мотиви і звички стають основами якостей (особистісних характеристик), необхідних для організації діяльності і поведінки особистості при формуванні ставлення до власного здоров'я і організації здорового способу життя.

1. Никифоров ГС. Здоровье как системное понятие. Психология здоров'я. Никифоров ГС, редактор. Санкт-Петербург: Изд-во С.- Петерб. ун-та; 2000.
2. Бахтин ЮК. Факторы формирования здоровья человека и их значение. Молодой ученый. 2012; 5: 397-400

3. Глазачев ОС. Современные подходы к анализу понятия «здоровье» в аспекте формирования экологической культуры. [Интернет]. Экология. [цитовано 2020 Серп 20]. Доступно: <http://www.ecogeo.info/publications/7>.
4. Грибан Г. Валеология: підручник для студентів ВНЗ. Київ: Центр учбової літератури; 2008. 214 с.
5. Моделирование в управлении здравоохранением: сб. научных трудов; Гаспарян СА, редактор. Москва; 1990.
6. Юдин БГ, Степанов ГБ. Здоровье человека: факт, норма, ценность. Москва: Моск. гуманитарный ун-т; 2009. 188 с.
7. Абаскалова НП. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов учебного процесса: «школа-вуз» [диссертация]. Новосибирск; 2001. 367 с.
8. Бех ІД, Цибульська ОІ. Виховання особистості: у 2 кн. Київ: Либідь; 2003. Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади; 2003. 280 с.
9. Єжова ОО. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних навчальних закладів: монографія. Суми: Вид-во "МакДен"; 2011. 412 с.
10. Белинская ТВ. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза [диссертация]. Калуга; 2005. 174 с.
11. Максименко СД, Болтівець СІ, Кокун ОМ, Здіорук СІ, Губенко ОВ, Гуменюк ГВ. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді: монографія; Максименко СД, редактор. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство»; 2012. 152 с.

## **ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ, ЯК ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Кавалерова Ксенія**

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

**Актуальність дослідження.** Проблема рухової активності в наш час набула особливої актуальності, адже в наш час діти ведуть малорухливий спосіб життя: просиджують довгий час біля телевізорів і комп'ютерів, менший відсоток залучений до рухливих та спортивних ігор з однолітками тощо [4, 5]. Все це сприяє зниженню їх руховій активності і, як наслідок, виникають проблеми в здоров'ї: діти часто хворіють застудними та хронічними захворюваннями, період одужання затягується на довгий час, оскільки імунітет слабкий, виникають порушення постави, захворювання очей, нервової системи, фізичний розвиток значно погіршується. У дітей спостерігається підвищена збудливість або млявість, перевтома, порушення сну, все це призводить до порушень у нервовій системі та зниження працездатності. Тому, перед освітніми закладами та батьками стоїть завдання – збереження та зміцнення здоров'я дітей за допомогою використання рухової активності [1, 2, 3].

**Результати дослідження.** Термін «рекреація» означає активний відпочинок, відновлення сил людини, витрачених в процесі праці, навчання, тренувальних занять або змагань. Обов'язковою характеристикою фізичної рекреації є те, що цей процес приносить задоволення. У той же час фізична рекреація відноситься до сфери діяльності, в якій повинні бути інформовані і фахівець, і кожна окрема людина, яка виступає споживачем рекреаційних послуг. Не менш важливим в проблемних аспектах фізичної рекреації є виховання здорового способу і спортивного стилю життя дітей і молоді.

Головним чином фізична рекреація пов'язана з практичним вирішенням комплексу соціально-економічних, фізіологічних, медичних, архітектурно-будівельних та інших різнопланових завдань як по організації та впровадження різних форм масового відпочинку

населення, так і по сфера відпочинку, сприяє відновленню сил і працездатності дітей молодшого шкільного віку, і, відповідно, психофізіологічних ресурсів суспільства. Рекреативній діяльності притаманні соціально виправдані цілі і структурована організація. Її головна соціальна функція дозволяє оновити сили та внутрішні ресурси, витрачені як в ході трудової діяльності, так і при виконанні повсякденних побутових обов'язків. Рекреативна діяльність здійснюється особистістю у вільний час і мотивується задоволенням, яке людина отримує в ході виконання рухових завдань та впливу оздоровчих факторів природи.

Яким би не була за своїм характером праця, процес стомлення поширюється як на м'язову, так і на нервову систему. У дітей молодшого шкільного віку найбільшою мірою це відображається на діяльності головного мозку: в активну роботу залучається кора великих півкуль, знижується працездатність окремих її ділянок. Крім того, в сучасних умовах праця не завжди дає достатнє навантаження на органи чуття, і дитина починає відчувати так званий, «сенсорний голод». При цьому найбільш дієвим фактором є профілактика втоми, це не просто тимчасовий спокій окремих ділянок мозку, а спокій, пов'язаний з роботою інших органів. Розваги допомагають вгамувати потребу в емоційно-насичених враженнях. Тому дуже важливу роль відіграє емоційне забарвлення дозвілля за допомогою використання яскравих видовищ, гумору, жартів, ігор та інше.

Цей ефект є основою цілісної теорії відпочинку. Суть її полягає в періодичному чергуванні видів діяльності. Коли одні нервові клітини знаходяться в сильному збудженні, інші, навпаки загальмовуються. Періодична зміна процесів збудження і гальмування зберігає організм дітей від перенапруги і є, таким чином, природним захисником нервової системи.

**Висновки.** Фізична рекреація займає центральне місце в структурі фізичної культури, оскільки елементи рекреації використовуються в спорті, в фізичному вихованні і в фізичній реабілітації. Одне із завдань рекреаційно розважальної діяльності – підвищення загального психічного тону особистості, формування гарного, життєрадісного настрою. Це орієнтація на оздоровлення способу життя і підвищення культури побуту, опора на активну використання новітніх досягнень біології, фізіології, психології, медицини.

1. Анашкина Н. Социальные и культурные механизмы активизации рекреативно-оздоровительной деятельности женщин. Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы. 1998; 1: 212–213.
2. Гакман АВ, Балацька ЛВ, Лясота ТІ. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. Вісник кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2016: 91–97.
3. Андреева Е, Благий А. Рекреационные игры в структуре досуговой деятельности лиц зрелого возраста. Спортивный вестник Придніпров'я. 2013; 2: 37–41
4. Власова ИА. Биологический возраст и уровень здоровья пожилых лиц, занимающихся физическими тренировками. Сибирский медицинский вестник. 2011;5: 65–68.
5. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017: 42–46.

**Науковий керівник  
кандидат пед. наук,  
доцент Кириченко В.М.**

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Козачек Костянтин

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

**Актуальність дослідження.** На сьогоднішній день вже ні для кого не є таємницею те, що наша країна переживає демографічну кризу. Стрімко знижується рівень здоров'я населення, а особливо, погіршилося здоров'я і фізична підготовленість дошкільників, учнівської та студентської молоді, різко падає рівень народжуваності і скорочується середня тривалість життя, та щороку зростає кількість людей з різними психічними та фізичними вадами [1].

Зокрема особливо тривожним є те, що лише про 10-12% дітей можна сказати, що вони народилися абсолютно здоровими, інші ж мають прояви генетичних аномалій, симптоми інфекційних чи паразитичних захворювань, розлади серцево-судинної, дихальної, ендокринної, нервової, сечостатевої, кісткової або м'язової системи.

Для дітей шкільного віку рівень фізичного здоров'я у порівнянні з нормою визначається щороку фахівцями зі шкільної медицини на основі тестів, затверджених Міністерством охорони здоров'я та Міністерством освіти і науки України. За результатами вибіркового дослідження, проведеного Міністерством охорони здоров'я, рівень фізичного здоров'я у приблизно 70% учнів державних шкіл віком 7-15 років є дуже низьким або нижчим від нормального, у 23% – нормальним, і лише у 7% – вищим за нормальний. Серед доросліших – 61% осіб у віці 16-19 років та 67% у віці 20-29 років мають низький або нижчий за середній рівень здоров'я [2].

З кожним роком також збільшується кількість учнів та студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. Це обумовлено багатьма причинами, в тому числі і кризою в національній системі фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам.

Особливу увагу викликає стан здоров'я молоді, від якого залежить доля майбутнього держави. 80-90% випускників шкіл мають патологічні відхилення в стані здоров'я. У дитячому та підлітковому середовищі спостерігається падіння моралі, поширення шкідливих звичок, зростання злочинності. Така ситуація зумовлена рядом факторів, до яких належать складні соціально- економічні умови переходу до ринкової економіки і вкрай загострена проблема якості екологічного середовища.

Важливу роль у вирішенні цих завдань відіграють впливи щодо формування здорового способу життя кожної особистості. Аспекти формування здорового способу життя людей розроблялися з точки зору філософії та соціології, психології, медицини, біології, фізіології, гігієни. Учені-педагоги теоретично і практично висвітлювали проблему формування здорового способу життя молоді людини, становлення світогляду і ціннісних орієнтацій, проте залишається поза увагою формування особистісної компетенції учнівської молоді щодо потреби у веденні здорового способу життя.

**Результати дослідження.** Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що однією із складових здорового способу життя є відповідна мотиваційна сфера дітей, спрямована на збереження та зміцнення власного здоров'я. Ця мотиваційна спрямованість повинна стати домінуючою, визначальною у поведінці дітей, їх бажанні вести здоровий спосіб життя. О. М. Воленко розробив мотиви здорового способу життя для впровадження у школі. Він, зокрема, виділив наступні: зосередження уваги школярів на особистісному та соціальному значенні здоров'я і здорового способу життя; отримання інформації про здоров'я; вибір рішення .

Аналіз літературних джерел дозволив нам дійти висновку, що поведінкові реакції учнів спрямовані на формування здорового способу життя, обумовлені наступними

мотиваціями – самозбереження, дотримання культурних вимог, вплив мікросоціуму, професійна орієнтація.

Наукові дослідження, проведені в нашій країні та за кордоном, свідчать, що найбільш ефективним засобом формування здорового способу життя учнів як з педагогічних, так і з економічних позицій є фізична культура [3]. Саме фізичний фактор найбільшою мірою визначає загальну культуру особистості, соціально-психологічну адаптацію та поведінкові реакції під час навчання і в позанавчальній діяльності, слугує підґрунтям адекватного розв'язання соціально-економічних, виховних, оздоровчо-реабілітаційних завдань.

**Висновки.** Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню. Спосіб життя впливає і на фізичний стан здоров'я людини. Оптимальний руховий режим сприяє гармонійному розвитку її тіла і забезпечує високий рівень функціонування систем організму. Це в свою чергу є умовою високої працездатності людини

На фізичне здоров'я позитивно впливає дотримання правил особистої гігієни, режиму навчання і відпочинку, правильного харчування, загартовування, а також ряд інших чинників, які зумовлюють позитивне функціонування організму

Головне завдання впровадження здорового способу життя – навчити молодь формувати і берегти власне здоров'я, творчо ставитися до процесу самовдосконалення, як обов'язкової умови повноцінного здорового життя.

1. Дудіна ОО, Іркіна ТК. Показники репродуктивного здоров'я населення. Здоров'я населення України та діяльність лікувально-профілактичних закладів системи охорони здоров'я. Київ: Преса України; 1999: 38-52.
2. Балакірева ОМ, Вакуленко ОВ. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Київ: Інститут соціальних досліджень; 2000. 207 с.
3. Воленко АМ. Как растить здоровое поколение. О новой программе для начальной школы. Педагогика; 1995: 52-56.
4. Презлята ГВ. Здоровий спосіб життя: шляхи реалізації в умовах сучасної. Львів: ЛДІФК; 2004: 80-83.
5. Яременко ОО, Балакірева ОМ, Вакуленко ОВ. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Київ: Інститут соціальних досліджень; 2000. 207 с.

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

# ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДИЗАЙНЕРІВ

Коробейнікова Леся, Муса Джаміль Аль Сарех  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ

**Актуальність дослідження.** Процес фізичної підготовки дизайнерів, як ведучої професії у легкій промисловості, один із дуже важливих і практично не розглянутих у теорії і практиці фізичного виховання [10]. У сучасній літературі достатньо представлено аналіз щодо особливостей формування професійних та особистісних якостей спеціалістів творчих спеціальностей [3,8,13].

Особливістю професійної діяльності дизайнера є розумові операції підвищеної складності та тривалості. Така діяльність відноситься до інтелектуальної праці з високою психоемоційною напругою [4,14]. Тривале розумове навантаження, яке ускладнене психоемоційними чинниками, призводить до погіршення діяльності функцій уваги, збільшенню часу простої та складної сенсомоторної реакції [1,7,15].

Професійна діяльність дизайнера призводить до різних порушень, деформацій та професійних хвороб. Нервово-напружена праця зумовлює артеріальну гіпертонію [11]. Це негативно позначається на загальному стані здоров'я. Наслідком високих нервово-емоційних навантажень є психічні розлади та їх наслідки [2]. Сьогодення вимагає дбайливого ставлення до покращення умов і максимальної готовності фахівців різних професій, а особливо творчих. Тому спеціалізована психофізична підготовка дизайнерів має особливу актуальність, щодо оптимізації необхідних психофізіологічних властивості та фізичних якостей що входять у актуальні вимоги самої професійної діяльності

**Мета роботи** – дослідити інформативні показники фізичних якостей, психофізіологічні властивості та необхідні складові професійної підготовленості дизайнерів.

**Результати дослідження.** У дослідженні взяли участь 76 дизайнери міста Києва та Київської області (64 жінки та 12 чоловіків, середній вік - 36,7 років, а робочого стажу - 14,9 років). За основу розгляду особливостей професійної діяльності дизайнера нами була взята уніфікована структура професіограми [10]. Для обробки результатів дослідження були використані статистичні методи математичної статистики [9]. Виявлено, що для дизайнерів головними складовими професійної фізичної підготовленості являються достатня розвинута сила м'язів рук кистей, спини, живота, шиї. Витривалість згаданих груп м'язів та швидкі процеси відновлення за допомогою фізичних вправ і є головним пріоритетом при вивченні даної проблеми. Щодо інформативних показників психофізіологічних властивостей, то, в першу чергу, це психічні процеси: увага (концентрація, обсяг, розподіл), пам'ять і мислення (творче, асоціативне), а також нейродинамічні функції: врівноваженість та лабільність нервових процесів, висока стійкість до впливу специфічних стресфакторів.

**Висновки.** Нашими дослідженнями доведено, що необгрунтована у оптимальному об'ємі фізична підготовленість дизайнерів, передусім, впливає на психоемоційну, розумову та фізичну стомленість протягом роботи. Встановлено, що велика кількість дизайнерів мають велику потребу у спеціалізованій фізичній і ментальній підготовці до майбутньої професії.

1. Афанасьєва РФ, Басаргина ЛА, Малышева АЕ. и другие. Производственный микроклимат. Руководство по гигиене труда. Москва: Медицина; 1987. 91-132.
2. Божик МВ. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх вчителів-предметників. Теорія та методика фізичного виховання. 2009;9:17-9.
3. Борейко НЮ. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів [автореферат]. Луганськ; 2008. 20 с.
4. Виноградова МИ. Краткая характеристика основных форм трудовой деятельности. Руководство по физиологии труда. Москва: Медицина; 1983:13-20.
5. Волков ВА. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської

- молоді. Київ: Знання України; 2004. 508 с.
6. Кабачков ВА, Полиевский СА, Буров АЭ. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодёжи. Москва: Советский спорт; 2010. 257 с.
  7. Маркова АК. Психология профессионализма. Москва: Медицина; 1996. 344 с.
  8. Колумбет ОМ. Психофізіологічні особливості трудової діяльності вчителів-наочників. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;8: 48-53.
  9. Пилипей ЛП. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: УАБС НБУ; 2009. 588 с.
  10. Полянский ВП. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе [автореферат]. Москва; 1999.
  11. Приедит АА. Зависимость некоторых болезненных состояний от рабочей позы. Социальные, гигиенические и организационные аспекты здоровья населения. Рига: РМИ; 1980: 36-8.
  12. Соловьева ВП. О дифференцированном подходе к оценке напряженности умственного труда. Физиология труда. Москва; 1973: 332-4.
  13. Шахбазян ГХ, Шлейфман ФМ. Гигиена производственного микроклимата. Киев: Здоровье; 1977. 178 с.
  14. Korobeynikov G, Korobeinikova L, Shatskih V. Age, psychoemotional states and stress resistance in elite wrestlers. International Journal of Wrestling Science. 2013;3(1):58-65.
  15. Korobeynikov G, Pristupa E, Korobeynikova L, Briskin U. Evaluation of physiological conditions in sport. Lviv: LDUFK; 2013. 312 p.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ КЛАСУ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Кравченко Тетяна, Островець Тетяна  
Університет Григорія Сковороди у Переяславі, м. Переяслав  
Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №18 Рівненської міської ради, м. Рівне**

**Актуальність дослідження.** Шкільна освіта являється невід'ємним щаблем формування та розвитку майбутньої особистості. Молодший шкільний вік – дуже важливий період у розвитку життєво важливих навичок. Від того, наскільки повноцінно здійснюється фізичне виховання в молодшому шкільному віці, значною мірою залежить не лише фізичний, а й розумовий та психологічний розвиток у наступні роки [3].

Головне завдання вчителя фізичної культури у закладі загальної середньої освіти – зміцнювати фізичний, а разом з тим, і психологічний стан учнів під впливом фізичних вправ. Молодший шкільний вік є найвразливішим з шкільних періодів до різних життєвих ситуацій та станів. Тому, якщо у колективі класу є певні конфлікти, то краще розв'язати їх чим швидше, адже в колективі може наступити стан емоційної напруженості.

Доктор психологічних наук Е. Носенко вважає, що до стану емоційної напруженості варто відносити ті стани, характерною особливістю яких є наявність переважно негативного, руйнівного впливу на діяльність, і стан досліджуваного, що впливає із самої психологічної сутності цього стану. Відтак, під «емоційною напруженістю» розуміється особливий емоційний стан, що характеризується інтенсивними емоційними переживаннями під час мовної комунікації, сприймається індивідом як перешкода для досягнення комунікативних намірів [4]. Саме тому, необхідним компонентом розвитку особистості молодших школярів є

учнівський колектив, а основним його творцем – учитель, який повинен бачити та розуміти важливість формування здорового колективу класу.

А. С. Макаренко діалектику розвитку колективу поєднував з діалектикою розвитку вимог. «Без щирої, відвертої, певної, палкої і рішучої вимоги, – писав він, – не можна починати виховувати колектив, і той, хто думає почати з хитких, підлабузницьких умовлянь, робить помилку» [7]. Л. А. Порохня, на основі даних літературних джерел, виділяла такі особливості впливу учнівського колективу на особистість учня:

- учнівський колектив – відкрита соціальна система, яка залучає особистість учня до ідейних, моральних, естетичних та інших цінностей, характерних для суспільства в цілому;
- учнівський колектив виконує виховну та корегувальну функції стосовно особистості;
- учнівський колектив зберігає свою цілісність не тільки завдяки існуванню загальної мети, але й завдяки наявності учителя, що забезпечує погодженість дій [5].

Разом з тим учнівський колектив є і відносно самостійним феноменом педагогічної дійсності, функціонує і розвивається не тільки завдяки впливу вчителя, а й через внутрішні процеси саморегуляції, самоорганізації, самоврядування, що властиві будь-якій дитячій спільноті [1]. Таким чином, аналізуючи вищезазначене, можна відмітити, що важливою передумовою формування сталого учнівського колективу є постійний контроль за його розвитком та корегування вчителем, хоча він може розвиватись і без його втручання, що є властивим для дитячих колективів.

**Результати дослідження.** З метою дослідження особливостей формування колективів класу з учнями 1-4 класів на уроках фізичної культури протягом 2019-2020 н.р. у Мочулищенському закладі загальної середньої освіти I-III ступенів Дубровицької районної ради Рівненської області проводилось педагогічне спостереження за станом формування колективу класу з учнями молодшого шкільного віку. В результаті дослідження була виявлена позитивна тенденція до поступового збагачення колективів класу, більшої згуртованості та дружності в процесах оволодіння ними рухливими іграми та естафетами з використанням нетрадиційних засобів. Під час проведення рухливих ігор та естафет змінювались команди задля того, щоб учні однієї команди на далі не відділялись від іншої в процесі освітньої діяльності та були згуртованими, як класний колектив загалом. Також було виявлено, що учні, яких «не приймали в класний колектив» стали його повноцінною частиною, коли на них зверталась більша увага (наприклад, під час формування команд їх ставили капітанами, висловлювали словесні захоплення з приводу техніки виконання тої чи іншої вправи). Відомий науковець П. Ф. Лєсгафт визнавав, що рухлива гра – один з важливих засобів фізичного виховання, за допомогою якого дитина вчиться справлятися з труднощами [2].

**Висновки.** Проаналізувавши літературу та провівши педагогічне спостереження, ми можемо зробити висновок, що формування колективу класу молодших школярів є важливою передумовою його розвитку. Саме тому, на уроках фізичної культури, основним засобом виступали рухливі ігри та естафети, за допомогою яких, створювалось комфортне освітнє середовище (виховання згуртованості та дружності колективів класів), що запобігало б появі психологічної напруги учнів у наступні роки. Також здійснювався контроль та словесна підтримка учнів молодшого шкільного віку, що для них важливо.

1. Каменская ЕН. Ученическое самоуправление в общеобразовательном учреждении. Москва: Педагогика; 2008. 112 с.
2. Лєсгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. пед. соч. Москва; 1953. 1. 442 с.



3. Николаев ЮМ. Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2011; 4: 43–47.
4. Носенко Э. Эмоциональное состояние и речь. Киев; 1981. 195 с.
5. Порохня ЛА. Учнівський колектив як важлива складова учнівського середовища. Педагогіка та психологія. 2015; 48: 67-74.
6. Соловей ОА. Психолінгвістичні особливості усного мовлення особистості в ситуації емоційної напруги. Психологічні перспективи. 2014; 23: 276-287.
7. Якименко СА. А. Макаренко про колектив та його вплив на виховання особистості Витоки педагогічної майстерності. Серія: Педагогічні науки. 2013; 11: 352-355.

## АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОГО ТА ЧОЛОВІЧОГО ОРГАНІЗМУ В КОНТЕКСТВ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ У СТРИБКАХ У ДОВЖИНУ

**Майборода Вадим**

**Національний університет кораблебудування ім. адмірала Макарова, м. Миколаїв**

У науково-методичній літературі є багато робіт з вивчення впливу спорту на організм людини, з обґрунтування режимів та методики тренування, але ж у більшій кількості робіт досліджувалися спортсмени-чоловіки. Переніс результатів цих досліджень у тренування жінок не завжди виправданий, а й інколи небезпечний [ 1, 2, 12, 15, 16].

В наш час спортивною наукою накопичено досить багато даних про анатомо-фізіологічні особливості жінок, що обумовлюють специфіку їх фізичної та технічної підготовки [2, 4, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16].

**Мета** даної статті – проаналізувати анатомо-фізіологічні особливості жіночого та чоловічого організму у контексті спортивних досягнень у стрибках у довжину.

Порівняння антропометричних та фізіологічних показників жінок та чоловіків (Табл. 1.1.) дозволяє багато в чому пояснити відповідні реакції організму жінок на навантаження та надає можливість вірно визначити засоби та методи тренування.

Таблиця 1.1.

### Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму

Відмінності жінок та чоловіків	Що витікає з відмінностей	Літературне джерело
<b>Антропометричні особливості</b>		
Жінки мають менший зріст (на 10-12 см), меншу вагу (на 10-15 кг), довший тулуб, коротші кінцівки (на 10-12 %), вужчі плечі, ширший таз	Загальний центр маси тіла розташований нижче, коротші важелі для виконання рухів; частіше травмуються колінний та гомілково-стоповий суглоб.	6, 13, 14, 16
<b>Склад тіла</b>		
Мускулатура менш розвинена, ніж у чоловіків, не перевищує 35% ваги тіла (у чоловіків – 45-49%); у жінок більший відсоток жирової тканини (до 28-30%).	Менш активні процеси обміну, менше відносна сила верхньої частини тіла на 40-60%.	4, 6, 10, 13, 14
<b>Фізіологічні особливості</b>		
У жінок менший обсяг крові, менша кількість еритроцитів (на 6 %), нижче рівень гемоглобіну, менші розміри	Нижче кислотно-транспортні можливості крові; вище частота серцевих скорочень, менше ударний обсяг серця.	2, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 13, 14, 15

серця; немає різниці у співвідношенні швидких та повільних м'язових волокон. Менший обсяг грудної клітини, менший обсяг легеневої тканини.	Менша життєва ємність легенів, менша легенева вентиляція.	
--	---	--

Дані, представлені у табл. 1.1. свідчать про те, що принциповими особливостями жінок у порівнянні з чоловіками є менші тотальні розміри тіла, менша вага в'язової та більша вага жирової тканини, нижчий рівень довільної сили всіх основних м'язових груп і т. ін.

Ці відмінності мають місце і у жінок-стрибунів та чоловіків-стрибунів у довжину. В своїх роботах В. А. Креєр, В. Б. Попов [7], М. Г. Озолін, В. О. Лаліашвілі, І. М. Мироненко [8] наводять показники зросту та ваги найсильніших жінок-стрибунів та чоловіків-стрибунів світу (Табл. 1.2.). Згідно наведеним даним, різниці зросту жінок-стрибунів та чоловіків-стрибунів складає 12-16 см, а різниця у вазі – 14 – 18,5 кг.

Таблиця 1.2.

**Середні дані учасників фінальних змагань зі стрибків у довжину на Олімпійських іграх та найсильніших стрибунів світу**  
(за даними В. А. Креєра із співавторами [7] та М. Г. Озоліна із співавторами [8])

Показники	Стрибок у довжину з розбігу			Джерело
	чоловіки	жінки	різниця	
Спортивний результат (м)	8,12	6,90	1,22	7
	8,63	7,34	1,29	8
Зріст (м)	1,86	1,70	0,16	7
	1,85	1,73	0,12	8
Вага (кг)	77	58,5	18,5	7
	75	61	14	8
Зрісто-ваговий індекс (г/см)	413	344	69	7
	405	353	52	8

Різниця між жінками-стрибунами та чоловіками-стрибунами дає підстави припустити, що відставання жінок за соматичними показниками лімітує їх спортивні досягнення. Однак, за знижуючи ролі тілобудови, слід відзначити, що найголовнішу роль у досягненні високих результатів відіграє, перш за все, фізична та технічна підготовленість спортсменів.

Жіночому організму властива кардинальна біологічна особливість – наявність складної за своєю нейрогуморальною регуляцією менструальної функції. Циклічність її суттєво впливає на стан як цілісного організму, так і його органів та систем. В сучасній літературі в достатній кількості представлені матеріали дослідження особливостей оваріально-менструального циклу (ОМЦ) у спортсменок та їх допуску до тренувань та змагань. Разом з тим, це питання є найбільш дискусійним. Багато авторів відмічають, що працездатність та прояв рухових якостей знаходяться у певній залежності від фаз ОМЦ [2, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 13, 14, 15]. Дані автори рекомендують незначне зменшення тренувальних навантажень в овулярній та менструальній фазах біологічного циклу та зміну характеру тренувань [1].

Я. М. Коц [4, 5], В. А. Наумов [9] та інші не знайшли суттєвого впливу менструації на працездатність здорових спортсменок. Б. А. Нікітюк [10] відмічає, що більшість спортсменок, за якими він спостерігав, не припиняли тренувань та участі у змаганнях в цей

час; 70% опитуваних вважали, що можуть виступати «в повну силу». За даними О. Р. Радзівського із співавторами [11, 14], 70% спортсменок в даний період тренуються із обмеженнями, у 80% погіршуються результати. Ю. Г. Травін та С. С. Чернов [15] наводять дані, згідно до яких 80% спортсменок досягали кращих результатів після менструації, і лише 2,8% - у перед- та менструальний періоди.

Як можна побачити, серед науковців не існує єдиної думки, що, можливо, пов'язано із суцільно індивідуальною реакцією жіночого організму.

Слід відмітити, що характер та величина навантаження в деяких випадках можуть привести і приводять до порушень ОМЦ [10, 11, 14], що є вже патологією.

**Висновок.** Отже, навіть дуже добре розвинена фізично дівчинка, дівчина та жінка мають інакше удосконалювати рухові якості і, тим більш, інакше тренуватися, ніж хлопчики, юнаки, чоловіки. На жаль, багато дослідників та практиків ще й сьогодні не надають цій фундаментальній обставині належного значення, хоча моторика жіночого організму не тільки кількісно, але й якісно принципово відрізняється від чоловічої в силу того, що основна біологічна функція жіночого організму – дітородна [5, 6].

1. Гойхман ПН, Сосина ЕН. Скоростно-силовая подготовка прыгуньи в высоту. Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов. Москва; 1971: 56-74.
2. Граевская НД, Петров ИБ, Беляева НИ. Некоторые проблемы женского спорта с позиции медицины. Теория и практика физической культуры. 1983; 3: 42-45.
3. Запорожанов ВА. Контроль в спортивной тренировке. Киев: Здоров'я; 2001. 141 с.
4. Коц ЯМ. Физиологические особенности мышечной деятельности женщин-спортсменок: Учебное пособие. Москва: ГЦОЛИФК; 1980. 35 с.
5. Коц ЯМ. Физиология тренировок женщин-спортсменок: Учебное пособие. Москва: ГЦОЛИФК; 1981. 42 с.
6. Коц ЯМ. Спортивная физиология. Москва: Физкультура и спорт; 1986. 218 с.
7. Креер ВА, Попов БВ. Легкоатлетические прыжки. Москва: Физкультура и спорт; 1986. 174 с.
8. Легкая атлетика: Учебник для институтов физ. культуры; Озолин НГ, Воронкин ВН, Примаков ЮН, редакторы. Москва: Физкультура и спорт; 1989. 669 с.
9. Наумова ВА. Влияние ОМЦ на двигательные качества и нейродинамику женщин-спортсменок. Психофизиологические вопросы изучения личности спортсменки: Сб. науч. работ. Ленинград: Ин-тут им. Герцена; 1976: 192-193.
10. Никитюк БА. Состояние специфических функций женского организма при занятиях спортом. Теория и практика физической культуры. 1984; 3: 19-21.
11. Пивоварова ВИ, Радзиевский АР, Фомин СМ. Проблема спортивной подготовки женщин с учетом особенностей адаптации их организма к большим физическим нагрузкам. Теория и практика физической культуры. 1984; 7: 35-36.
12. Платонов ВН. Общая терапия подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература; 1997. 575 с.
13. Похолечук ЮТ, Свечникова НВ. Современный женский спорт. Киев: Здоров'я; 1986. 192 с.
14. Радзиевский АР, Лоза ТА, Гашумов АМ. Анатомо-физиологические особенности женского организма. Женский спорт: Сб. науч. работ КГИФК. Киев; 1975: 15-18.
15. Травин ЮГ, Чернов СС. Легкая атлетика: особенности занятий легкой атлетикой с женщинами: Метод. разработка для студентов, слушателей Высшей школы тренеров и факультетов усовершенствования. Москва: ГЦОЛИФК; 1983. 32 с.
16. Хостер М. Специальная тренировка силы у девочек, специализирующихся в спринте и прыжках в длину; пер. с нем. Москва: Физкультура и спорт; 1972. 60 с.

**Науковий керівник  
кандидат наук з фіз.вих. і спорту  
доцент Кувалдіна О.В.**

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЯКОСТІ ЖИТТЯ І РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Омельченко Тетяна, Боженко-Курило Ольга  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

**Актуальність дослідження.** Рухова активність є важливою складовою здорового способу життя та засобом профілактики неінфекційних захворювань, має вагомий вплив на якість життя.

Якість життя – це суб'єктивне відчуття, близьке до щастя і особистого благополуччя. Якість життя залежить від різних чинників, визначальним із яких є рухова активність [1]. Позитивний вплив рухової активності на складові здоров'я обґрунтований у численних наукових працях[2,3]. Натомість малодослідженим є зв'язок між руховою активністю та якістю життя студентської молоді.

**Результати дослідження.** Рухова активність є «регульованою» складовою способу життя. Підвищення рівня рухової активності студентської молоді рекомендується як дієвий засіб превентивного оздоровлення та покращення якості життя студентської молоді. Відповідно до проведеного анкетного опитування студентської молоді виявили чіткий взаємозв'язок між оцінкою рівня рухової активності та якістю життя студентів.

Студенти, які за результатами Фремінгемського дослідження виявили малий рівень рухової активності мають низьку оцінку якості життя згідно опитувальника якості життя SF-36.

Для підвищення рівня рухової активності, покращення якості життя бажано знаходити час на активний відпочинок. Чим більше студент отримує розумового навантаження і при цьому менше проявляє рухової активності протягом дня, тим більше йому потрібен активний відпочинок. Доцільно збільшувати об'єм фізичної активності низької інтенсивності (піші прогулянки, прогулянки на велосипеді, плавання тощо). Радимо залучати до такої активності друзів чи знайомих. Наприклад, до участі у спортивних іграх на подвір'ї (футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс), загальний виїзд за місто з палатками або рюкзаками для пішого туризму. Рекомендуємо обирати такі види активної рекреації, які будуть: доступні, регулярні, приносили задоволення, відповідати фінансовим та фізичним можливостям.

**Висновки.** За результатами проведеного анкетного опитування студентської молоді виявили чіткий взаємозв'язок між оцінкою рівня рухової активності та якістю життя студентів: низькому рівню якості життя відповідає малий рівень рухової активності.

1. Гукалова ІВ. Якість життя населення України: теоретико-методологічні основи суспільно-географічного дослідження [автореферат]. Київ: НАН України. 2008; 20 с.
2. Забарилко Т. Ставлення української молоді до здорового способу життя. Здоров'я та фізична культура: інформаційно-методичне видання. 2011; 10 (214): 3–6.
3. Павлова ЮО, Виноградський БА, Шеремета СР. Вплив способу проведення вільного часу на якість життя людини. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів; 2015: 129 (3): 245-249.

# КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО СИСТЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ОСВІТИ У ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Павленко Інна, Сидоренко Ольга  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, м. Суми

**Актуальність дослідження.** У складних соціально-економічних умовах сьогодення важливим завданням є проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді. Розв'язання вищезазначеного завдання можливе лише за умови забезпечення системи організації здоров'язбережувальної освіти у процесі професійної підготовки у закладах вищої освіти, створення належних умов для розвитку і самореалізації кожної особистості, формуванні професійної направленості й системи професійних знань, умінь і навичок набуття досвіду теоретичного та практичного вирішення завдань здоров'язбереження в освітньому процесі.

**Результати дослідження.** Систему організації здоров'язбережувальної освіти у закладах вищої освіти ми розглядаємо як процес придбання і розвитку системи знань, умінь, якостей особистості, які б забезпечили їй можливість протягом усього життя здійснювати ефективну професійну діяльність, засновану на пріоритеті здоров'я.

Педагог – це особлива професія, але саме професійна підготовка не забезпечує достатній рівень готовності майбутніх педагогів із питань збереження здоров'я учнів і створення безпечного освітнього простору [2, с. 73], [3, с. 174]. Інноваційні процеси в освіті, варіативність змісту освіти, різноманіття існуючих технологій навчання вимагає від вчителя прояви системності мислення, розвитку креативних здібностей, пошуку індивідуального стилю педагогічної діяльності, набуття вмій та навичок до створення здоров'язбережувальної освіти [4, с. 84].

Здоров'язбережувальна освіта – це така організація процесу навчання, яка дозволяє дотримати безпеку освітнього простору, відповідність змісту і обсягу навчального матеріалу, методів і форм навчально-пізнавальної діяльності, психофізіологічних особливостей організму, зберігає розумову і фізичну працездатність студентів, формує структуру здорового способу життя, забезпечує збереження і формування психічного, фізичного і морального здоров'я [1, с. 19].

Програма розвитку здоров'язбережувальної освіти повинна починатися з визначення пріоритетних проблем вищої школи, а саме:

I. Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Невідповідність між вимогами до виконання обов'язкових державних стандартів і станом здоров'я студентів, що ускладнює виконання цих вимог.

Завдання:

- виключити навчальні перевантаження студентів;
- розробити діагностичні матеріали (комп'ютерні програми, скринінгові методики та ін.), що забезпечують достатній рівень здоров'я студентів;
- забезпечити підготовку студентів із питань самодіагностики і самокорекції стану здоров'я, організації розумової і фізичної роботи, відповідної гігієнічним вимогам;
- складання розкладу, що враховує дні підвищеної і зниженої працездатності студентів.

II. Протиріччя між необхідністю збереження і зміцнення здоров'я студентів і існуючим станом фізкультурно-оздоровчої роботи у педагогічних закладах вищої освіти.

Завдання:

- розробка програм «Здоров'я» з фізичної освіти у закладі, створення спортивного студентського клубу для пропаганди ЗСЖ;

- створення груп ЛФК;
- впровадження обов'язкових занять на спецкурсах для студентів звільнених від фізичної культури.

### III. Проблеми активного включення студентів у соціум закладу.

Протиріччя між необхідністю широкої адаптації випускників закладів вищої педагогічної освіти і рівнем включення в життя соціуму.

Завдання:

- забезпечення включення навчальних завдань у контекст життєвих проблем студентів через освітні ситуації;
- організація взаємодії студентів із викладачами і адміністрацією;
- забезпечення побудови змісту виховання, в основі якого орієнтація на загальнолюдські цінності, переведення їх у особисті цінності кожного студента на основі національної культури, народних традицій;
- організація різноманітної діяльності студентів, спрямованої на взаємодію з навколишнім середовищем.

IV. Проблеми змісту і організації освітнього процесу у закладі. Відображення питань здоров'язбереження в цілях, змісті і технологіях навчання.

Завдання:

- організація продуктивної здоров'язбережувальної освіти, перетворення знань студентів у процес створення ними власних освітніх продуктів (гіпотез, проектів, програм, тощо);
- розробка та впровадження в освітній процес закладу спецкурсів і спецпрактикумів із питань збереження здоров'я та профілактики різних захворювань, шкідливих звичок;
- впровадження різнорівневого змісту освіти, орієнтація на індивідуальні особливості студентів;
- розробка моніторингу та критеріїв оцінки знань і умінь у галузі фізичної культури та здорового способу життя.

V. Проблема низького рівня активності і самостійності студентів, що перешкоджає успішному засвоєнню ними програми навчання.

Завдання:

- забезпечення поєднання в освітньому процесі репродуктивних та інтерактивних методів навчання, що забезпечують збільшення обсягу самостійної роботи студентів;
- впровадження освітніх технологій, спрямованих на збереження фізичного, психічного і духовного компонентів здоров'я студентів;
- впровадження «навчання у співпраці» і проектній технології.

### VI. Проблема розвитку комунікативної культури студентів.

Завдання:

- розробка діагностичних матеріалів, що забезпечують виявлення рівня сформованості у студентів комунікативної культури;
- освоєння майбутніми педагогами технологій розвитку монологічного та діалогічного мовлення;
- розробка та проведення тренінгів із формування і розвитку комунікативної культури майбутнього педагога.

**Висновки.** Представлені складові компоненти взаємопов'язані і взаємозумовлені і, на нашу думку, дозволяють розробити єдину здоров'язбережувальну систему, яка може бути взята за основу у закладах вищої освіти, що дозволить позитивно впливати на формування здорового способу життя студентів.

Об'єднання зусиль всього педагогічного колективу закладу вищої освіти та залучення соціальних структур для втілення єдиних освітніх цілей і завдань може дати позитивний результат у зміцненні і збереженні здоров'я студентів, забезпеченні якісної професійної освіти.

1. Завидівська НН. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання [автореферат]. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова; 2013. 37 с.
2. Павленко Ю. Формування валеологічного мислення майбутніх учителів природничих спеціальностей у процесі професійної підготовки [дисертація]. Переяслав-Хмельницький; 2015. 258 с.
3. Бібік НМ, редактор. Нова українська школа: поради для вчителя. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди»; 2017. 206 с.
4. Charting the Course of Education and HIV (Education move). Paris: UNESCO Publishing; 2014. 187 p.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Папіна Марія**

**Дніпровський Національний Університет ім. О.Гончара, м.Дніпро**

**Актуальність дослідження.** Формування здорового способу життя - міждисциплінарна проблема з багатьма важливими аспектами у кожному з елементів цього поняття. У реаліях нашого життя саме психологічні фактори безпосередньо впливають на розвиток здорового життя серед суспільства. Тож актуальність дослідження визначається наявністю проблеми формування здорового способу життя.

**Результати дослідження.** З психологічної точки зору, здоровий спосіб життя освітлюється через уявлення про свій фізичний стан, що супроводжується характерним емоційним фоном, тобто через уявлення про поняття внутрішньої картини здоров'я. Внутрішня картина здоров'я є багатокомпонентною системою, що складається з:

- тілесної складової - відчуття фізичного комфорту;
- емоційної складової - почуття індивіда, щодо стану свого здоров'я;
- когнітивної складової - знання індивіда про своє здоров'я і про його роль в онтогенезі;
- мотиваційної та поведінкової складової- діяльність індивіда, що направлена на збереження здоров'я.

Здоровий спосіб життя – стиль життя окремої людини, з ціллю запобігання і профілактики хвороб та укріплення здоров'я. Ми виділимо такі елементи, що формують здоровий спосіб життя:

1. батьківське виховання, що з дитинства привчає до здорових звичок;
2. безпечне навколишнє середовище, що позитивно впливає на формування здорового способу життя;
3. повна відмова від шкідливих звичок;
4. корисне та повноцінне харчування, що відповідає фізіологічним потребам окремого індивіда;

5. наявність фізичної активності у житті людини з урахуванням фізіологічних особливостей організму;
6. загальна гігієна організму з дотриманням правил;
7. закалювання;
8. емоційна стабільність з використанням навичок емоційної саморегуляції;
9. здатність людини до пізнання і використання нової інформації.

До психологічних аспектів здорового стану здоров'я належать передусім емоційне та інтелектуальне самопочуття. Поведінковий аспект здоров'я пов'язаний же з ціннісно-сенсовим аспектом цієї проблеми.

П'ять найвпливовіших психологічних факторів, які впливають на формування здорового способу життя:

1. Психологічна зрілість, що передбачає повну автономність від людини, що піклувалася за індивідом на ранніх етапах онтогенезу. Зазвичай цією людиною є матір, що задовольняє фізіологічні потреби дитини у ранньому дитинстві.
2. Наявність ціннісного компонента здоров'я, що передбачує складну ієрархічну систему особистісних мотивів. У разі відхилення від соціальних мотивів, що є центральними у системі, людина стає виключеною з соціального життя, що не може позитивно впливати на формування здорового способу життя.
3. Здатність піклуватися про себе є одним з атрибутів психологічної зрілості і залежить від компетенції матері.
4. Ефективність спілкування людини з матір'ю на ранніх етапах дитинства є важливим фактором формування здорового способу життя протягом всього особистісного розвитку людини. Ефективність спілкування дитини з матір'ю визначається здатністю матері до забезпечення дитини усіма необхідними для неї потребами.
5. Особистісний сенс здоров'я визначає його значення в індивідуальному контексті для кожної людини. Головну роль у формуванні здорового способу життя грає саме особистісне ставлення до здоров'я та його індивідуальний сенс.

**Висновки.** Отже, формування здорового способу життя - міждисциплінарна проблема. С психологічної точки зору, здоровий спосіб життя освітлюється через уявлення про поняття внутрішньої картини здоров'я. До психологічних аспектів здорового стану здоров'я належать передусім емоційне та інтелектуальне самопочуття. Причому головну роль у формуванні здорового способу життя грає саме особистісне ставлення до здоров'я та його індивідуальний сенс.

1. Васильева ОС. Образование в сфере здоровья как стратегическое направление психологии здоровья. 2010;6: 5-17.
2. Глозман ЖМ. Общение и здоровье личности. Москва: Академия; 2002. 208 с.
3. Козлов ВВ, редактор. Формирование установки на здоровый образ жизни как актуальная проблема. Седьмая волна психологии. 2011;7:124-9.
4. Трофимчук АГ. Общечеловеческие ценности здорового образа жизни. Здоровый образ жизни как социально-психологический феномен конференции. 2017;2:52-9.

**Науковий керівник:**  
кандидат мед. наук,  
доцент Пічурін В.В.



## МОТИВАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Підгайна Віра

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

**Актуальність дослідження.** На сучасному етапі розвитку шкільної системи освіти досить гостро постають проблеми рухової активності старшокласників. Погіршення екології, неповноцінне харчування, підвищене навчальне навантаження спричиняють системне погіршення здоров'я дітей, що навчаються у загальноосвітніх школах, а також гімназіях і ліцеях. Потрібно впроваджувати нові ефективні методики та системи виховання у навчальний процес задля забезпечення покращень показників здоров'я школярів [2, 5].

Неодноразово у дослідженнях вчених (серед них Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, О.Д. Дубогай) доводиться думка, що існуюча система навчання дітей на уроках фізичної культури не відповідає за змістом та об'ємом, інтенсивністю навантажень організму що росте, а головне, не враховує індивідуальних особливостей юнаків. Присутність вмотивованого залучення до рухової активності дітей всіх вікових категорій є недостатньою, щоб старшокласники усвідомлено займались оздоровленням власного організму. Лише у невеликій кількості навчальних закладів застосовуються креативні педагогічні підходи що, однак, є радше виключеннями із ситуації, що склалась [4, 6]. За даними фахівців, не більше 2-3% населення країни займається фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

**Результати дослідження.** Визначення поняття «здоров'я» є фундаментальною проблемою сучасної медико-біологічної науки. Оскільки це поняття має багато аспектів і обумовлене багатьма чинниками, то вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. Саме тому однозначного, прийняттого для всіх визначення поняття «здоров'я» поки що не існує. В преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я — це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. проте повне фізичне і душевне благополуччя може визначати лише ідеальне здоров'я, яке практично не зустрічається [3].

Вважається, що здоров'я – це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організмом та оточуючим середовищем при відсутності хворобливих проявів. Тому основною ознакою здоров'я є здатність пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища. Завдяки цьому здоровий організм може витримувати значні фізичні та психічні навантаження, не тільки пристосовуючись до дії екстремальних чинників зовнішнього середовища, але й повноцінно функціонувати в цих умовах. Таким чином, здоров'я доцільно розглядати і як здатність організму активно та повноцінно пристосовуватись до змін оточуючого середовища.

Вже сьогодні при оцінці рівня здоров'я людини вчені приділяють особливу увагу пошуку кількісних критеріїв стану тих функціональних систем організму, які характеризують рівень норми, напруження та адаптованості до умов зовнішнього середовища.

Загального, прийняттого для всіх показника, за яким можна було б визначити рівень здоров'я чи його якість немає. Результати будь-яких аналізів, дані будь-яких обстежень мають значний діапазон коливань в залежності від статі, віку, конституційного типу, функціонального стану організму, географічних особливостей місця проживання, характеру та інтенсивності праці, способу життя, особливостей харчування та багатьох інших чинників. Сучасний підхід до оцінки здоров'я мусить ґрунтуватись, по-перше, на врахуванні ступеня ризику виникнення захворювань і, по-друге, на врахуванні фізіологічних і біохімічних резервів організму. Здоров'я – це позитивні показники фізичного, розумового, психічного розвитку дитини, а найголовніше це гармонія між ними.

Кількість уроків щодня часто є занадто великою аби діти розвивали свої розумові уміння та навички без шкоди для здоров'я, водночас із недостатньою руховою активністю

може похитнутись, як психічна компонента, так і стан здоров'я організму в цілому. Саме тому потрібно постійно звертати увагу на фізичну активність школярів, яка повинна відповідати певним критеріям: фізичні вправи мають чергуватись за складністю, інтенсивністю; форми проведення занять фізичної культури потрібно підбирати відповідно до рівня розвитку учнів, віку, статі, стану здоров'я, надаючи перевагу інноваційним формам [1, 3, 5].

Рухова активність школярів має велике значення для їх гармонійного і всебічного розвитку. Рух повинен відповідати показникам здоров'я, проте він має бути присутнім, а не виключеним для окремих дітей, як це часто буває. Оскільки при звиканні організму до руху відбувається зміцнення організму, підготовка його до навантажень різного характеру, покращується імунітет, психоемоційний стан дитини, зміцнюється серцево-судинна система, легені та інші органи.

Дорослі нерідко намагаються обмежити рухову активність дитини з перших днів її життя. Попри всі заборони дитина використовує для руху будь-які сприятливі можливості, її спонукає до цього хоча й неусвідомлена, але могутня й непереборна внутрішня природна потреба в русі.

Однак із віком сила цієї потреби знижується:

- по-перше, це є результатом неправильного виховання та постійного обмеження дитини в русі. А чим менше дитина рухається, тим швидше згасає потреба;
- по-друге, з часом у дитини з'являються нові, сильніші інтереси та потреби, задоволення яких вимагає все більше часу;
- ще однією причиною зниження рухової активності є підвищення рівня соціально-економічного життя людей, скорочення частки ручної, немеханізованої праці.

Найкращим же, на нашу думку, мотиватором рухової активності старшокласників є застосування нових форм занять з наявністю в їх зміст змагальних елементів, що покращують емоційний стан і дозволяють залучити максимальну кількість учнів до неї.

Застосування змагального методу дозволяє досягти таких результатів:

- надає широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;
- можливість надання широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи та творчості в діях;
- навантаження, яке одержують учасники, залежить від характеру виконання ними рухових функцій;
- комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію заняття на організм учнів.

**Висновки.** Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку школярів. Поряд з тим зміцнюється здоров'я, підвищується нервово-психічна стійкість до емоційних стресів, підтримується фізична і розумова працездатність. Першим важливим компонентом навчання, що дозволить ефективно розвивати і гартувати організм, вдало виконувати завдання вчителя є мотивація. Залучаючи школярів до фізичної культури, потрібно застосовувати активні і нові методи, котрі спроможні нести інтерес і зацікавленість виконання для учнів, адже саме це і є головною складовою мотивації.

1. Андреева ОВ. Характеристика базових категорій фізичної рекреації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009; 9: 7-11.
2. Андрощук Н, Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль: підручники і посібники. 2006. 160 с.

3. Благій ОЛ. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. Спортивний вісник Придніпров'я, Дніпропетровськ. 2008; 1: 3-7.
4. Богданова Г. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок. Здоров'я та фізич. культура. 2007; 9: 6-7.
5. Григус ІМ. Обстеження та визначення стану здоров'я: методичні рекомендації. Рівне: Редакційно-видавничий центр «Тетіс»; 2005. 78с.
6. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник; 2-е вид., випр. Харків: «ОВС»; 2008. 406 с.

**Науковий керівник:**  
**доктор наук з фіз.вих. та спорту,**  
**професор Андрєєва О.В.**

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОГО ТА ОЗДОРОВЧОГО СПРЯМУВАННЯ СЕРЕД ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ ІНТЕЛЕКТУ**

**П'ятов Володимир**

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

**Постановка проблеми.** Головним завданням сучасної системи спеціальної освіти є створення належних умов для розвитку і самореалізації кожної особистості з обмеженими можливостями як громадянина держави, формування громадянської свідомості підростаючого покоління. У складних соціально-економічних умовах сьогодення найбільш важким завданням є проблема інтеграції цих дітей у суспільство[3]. Розв'язання вищезазначених завдань неможливе без забезпечення належного рівня здоров'я дітей з вадами інтелекту.

**Результати аналізу літературних джерел.** Вагоме значення у розв'язанні цих проблем відіграє валеологія та корекційна педагогіка[3]. Як наука про здоров'я валеологічні знання мають допомагати у розробці, реалізації та забезпеченні системи заходів з пропаганди здорового способу життя, підвищувати цінність здоров'я для кожної людини[5]. Саме з її позицій звертається увага на питання гігієнічного виховання і пропаганди здорового способу життя серед дітей і підлітків в освітніх закладах, на профілактику куріння, алкоголізму, наркоманії, збільшується кількість навчальних годин у навчальних закладах на заняття рухливими іграми, фізкультурою, спортом. Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що однією із складових здорового способу життя є відповідна мотиваційна сфера дітей, спрямована на збереження та зміцнення власного здоров'я. Ця мотиваційна спрямованість повинна стати домінуючою, визначальною у поведінці дітей, їх бажанні вести здоровий спосіб життя. Дослідження вказують на позитивний вплив спеціально організованої рухової активності на соціалізацію, поведінку та комунікацію дітей з розладами аутичного спектру та розладами інтелекту [2,4]. Фізичне виховання відіграє важливу роль у справі підготовки учнів допоміжних шкіл до трудової діяльності. Вказується, що трудове виховання займає провідне місце у системі підготовки розумово відсталих дітей до самостійного життя. На формування позитивного ставлення учнів допоміжної школи до навчання здорового способу життя впливає комплекс чинників[2], і одним із найважливіших є узгодженість у діях всіх педагогічних працівників навчального закладу, а також особистість педагога, який втілює завдання із збереження та покращення здоров'я серед означеного контингенту дітей та підлітків. Покращення здоров'я підростаючого покоління є комплексною проблемою, і вирішити її неможливо без залучення лікарів, педагогів, психологів та інших фахівців. Особлива роль у розв'язанні цього завдання належатиме педагогам, оскільки більшість свого часу підлітки проводять у навчальних закладах. Тому

дуже важливим є для органів освіти розробка та впровадження ефективних програм, що сприятимуть здоров'ю учнів допоміжних шкіл. Для формування здорового способу життя, безперечно, великого значення набуває вивчення у курсі соціально-побутового орієнтування основ особистої гігієни. Зазначається, що головним дефектом розумово відсталих дітей є низька здатність до регуляції поведінки, самоконтролю, керування емоціями, концентрації уваги та усвідомлення мотивів діяльності[1,2]. Одним із перспективних напрямів діяльності є корекція емоційно-вольової сфери дітей з вадами інтелекту засобами фізичної культури і спорту. Обґрунтовано необхідність та можливість здійснення колекційного впливу на емоційно-вольову сферу дітей з вадами розумового розвитку в процесі спортивної діяльності як найбільш вмотивованого виду діяльності. Специфіка впливу спортивної діяльності та спеціально організованої рухової активності на особистість проявляється передусім у спеціалізованому розвитку психічних функцій і якостей, можливостей формування компенсацій і взаємозаміні одних психічних утворень іншими[1]. Психологічним підґрунтям корекції дефектів дітей з вадами інтелекту є положення про можливості їхнього розвитку, єдність законів розвитку нормальної та розумово відсталої дитини[1].

**Висновки.** Одним із перспективних та науково обґрунтованих напрямів є корекція емоційно-вольової сфери дітей з вадами інтелекту засобами фізичної культури і спорту, як найбільш вмотивованого виду діяльності.

1. Бабіч Н. Корекція емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку (на прикладі плавання) [дисертація]. Київ; 2012. 22с.
2. Гурова Г, Петровська Т. Психолого педагогічні аспекти проведення спортивних занять та тренувань серед дітей з розладами аутичного спектру: II Всеукраїнська конференція «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності»; 2019 Жов 22; Київ. Київ: Нац. ун-т фіз.виховання і спорту України; 2019. с. 74-5.
3. Петровська ТВ. Педагогіка. Дидактичні матеріали. Київ: Олімпійська література; 2016. 180 с.
4. Петровська Т, Гурова Г. Роль спеціально організованої фізичної активності в адаптації дітей з розладами аутичного спектру до навчання в умовах інклюзії: матеріали міжнародної науково практичної конференції Інклюзивна освіта: досвід і перспективи; 2018 Трав 16-17; Вінниця. Вінниця: Вінницький соціально-економічний інститут; 2017. с.79-82.
5. Яременко ОО. Балакірева ОМ., Вакуленко ОВ. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Київ: Україна. Інститут соціальних досліджень; 2000. 207 с.

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

## ЗАСТОСУВАННЯ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Ребріна Дарія

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпро

Для підвищення результативності, як окремого заняття, так і всього учбово-тренувального процесу може бути використання методу кругового тренування.

Це досить популярний метод, який розвиває фізичні якості студентів, формують у них навички в процесі фізичного виховання, а також включають ряд принципів і методів використання фізичних вправ. Головною особливістю є те, що саме в круговому тренуванні добре поєднується правильне дозування фізичного навантаження на все тіло. Кругові тренування розвивають у студентів фізичні якості, такі як сила, витривалість, швидкість та гнучкість. Також не менш важливим є те, що кругове тренування дозволяє студентам формувати почуття відповідальності за поставлені цілі, шлях до них та очікуванні результати.

Круговий метод проведення занять заснований на методах суворо регламентованих вправ. Заняття йде по умовному колу: встановлюється певна кількість вправ (станцій), які студенти повинні виконувати в конкретній послідовності, строго дотримуючись величини навантаження і інтервалів відпочинку. Після короткочасного активного відпочинку знову повторюється все «коло» вправ. Вправи розташовуються в певній анатомічній послідовності: вправи для рук і плечового поясу, вправи для нижніх кінцівок, вправи для тулуба і шиї [1, с. 189].

Кругове тренування на заняттях з фізичної культури для студентів часто використовується при проходженні програми з легкої атлетики, гімнастики та спортивних ігор, сприяє як на щільність заняття так і позитивно впливає на організм студентів в цілому. Підібраний комплекс вправ виконується протягом 4-6 тижнів з урахуванням дотримання принципу прогресуючого навантаження. Тому це в короткий термін дозволяє успішно розвивати як загальну, так і спеціальну підготовку студентів. Викладач може планувати кругове тренування як на початку заняття, так і в кінці, в залежності від поставлених завдань. Також застосування залежить від віку студентів, їх фізичної підготовки та рівня технічної майстерності кожної з груп.

Застосування кругового тренування на початку заняття відбувається для розвитку фізичних якостей в умовах, коли організм не втомлений та готовий виконувати роботу в великому обсязі. Комплексні вправи несуть розвиваючий характер та складаються зі силових та швидко-силових вправ [2, с. 78; 3, с. 36].

Наприкінці заняття кругові тренування планують та проводять рідше, і переважно тоді, коли щільність навантажень на занятті недостатня. Метою таких комплексів є збереження та закріплення досягнутого рівня фізичного розвитку та закріплення пройденого навчального матеріалу.

В даній статті хочемо привести приклад комплексу кругового тренування при вивченні програми з легкої атлетики, який ми використовували на заняттях зі студентами:

- 1-а «станція» – біг в упорі з високим підніманням стегна ( 20 сек.).
- 2-а «станція» – стрибки через гімнастичну лаву, відштовхуючись двома ногами (10 разів).
- 3-а «станція» – віджимання в упорі лежачі від підлоги (10-15 разів).
- 4-а «станція» – стрибки на скакалці (1 хв.).
- 5-а «станція» – вистрибування в гору в упорі присівши (30 сек.).
- 6-а «станція» – згинання-розгинання тулуба лежачи на підлозі (30 сек.).
- 7-а «станція» – стоячи на місці, робота рук, як при бігу на короткі дистанції (30 сек.).
- 8-а «станція» – настрибування на гімнастичну лаву і зістрибування з неї (10-15 разів).
- 9-а «станція» – піднімання ніг до грудей у висі на гімнастичній стінці (10-15 разів).

10-а «станція» – стрибки з ноги на ногу вперед ( 30 м).

Також ми змінювали навантаження залежно від фізичної підготовки:

- збільшували кількості повторень за той же час;
- скорочували час на виконання тієї ж кількості повторень;
- додавали повторення кіл (2 - 3);
- скорочували паузи відпочинку;
- вводили нові, більш ефективні вправи.

За командою викладача група починає одночасно виконувати вправи, кожна на своїй станції. Після закінчення запланованого часу група переходила на наступну станцію. Студенти переходили по колу від однієї вправи до іншої, поки не пройшли ціле коло із 10 станцій.

За допомогою кругового тренування ми цілеспрямовано виховували необхідні рухові якості, складала програму їх розвитку, бачили наочно результати роботи.

При використанні кругового тренування викладач обов'язково слідкував за відпочинком між підходами виконання вправи.

Кругове тренування є однією з організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ; воно будується так, щоб створити кращі умови для комплексного розвитку фізичних здібностей. Воно допомагає зміцненню груп органів та організму загалом. Під час тренувань велика увага повинна приділятися точному, суворо нормованому дозуванню вправ, які виконуються студентами на заняттях.

1. Гуревич ІА. Кругове тренування для розвитку фізичних якостей. Мінськ: Вища школа; 2003. 225 с.
2. Індиченко ЛС. Підвищення рухової активності студентів ВНЗ засобами кроссфіту. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах: Матер. Всеукр. наук.-практ. конфер; Дніпро: Вид. «Нова Ідеологія»; 2017: 76-80.
3. Індиченко ЛС, Гаращенко АО. Впровадження сучасних технологій в програму фізичного виховання для студенток. Сучасні проблеми теорії та практики фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму: зб. наук. праць за матер. IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф; 2017 Лист 24; Переяслав-Хмельницький. Переяслав-Хмельницький: М-во освіти і науки України, Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т імені Г.Сковороди, ФОП Добровольська Я.М.; 2017: 34-42.

**Науковий керівник:  
викладач Індиченко Л.С.**

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЇ ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ

Сасовська Ольга

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

**Актуальність дослідження.** Для дослідження психологічних особливостей формування інтернет-залежності юнаків, які посилено займаються спортом, нами було здійснено аналіз теоретико-емпіричних досліджень даного феномену. Аналіз науково-психологічної літератури та педагогічної практики дає змогу стверджувати, що проблема виникнення залежності від мережі Інтернет сьогодні є найбільш актуальною та важко вирішуваною з усіх, які поставали перед сучасним суспільством. Інтернет-мережа є важливим та невід'ємним атрибутом повсякденного сучасного спортсмена. Сьогодні кожна людина зареєстрована в тій чи іншій соціальній мережі (Instagram, Tik-tok, Facebook тощо), та не уявляє без неї життя. Проте, значна доступність соціальних мереж несе ризики для їх користувачів, серед яких частіше за все називають можливість надмірного «занурення» у віртуальне спілкування, розриву реальних соціальних зв'язків та формування залежності (адикції). Особливо великий ризик потрапити до залежності від соціальних мереж мають підлітки, адже сучасний стиль навчання безпосередньо пов'язаний із тривалим перебуванням в Інтернеті-мережі, а насиченість та інтенсивність спортивної діяльності обмежує можливості дитини в підтримці широких соціальних контактів в реальності. Саме проблема інтернет-адикції у підлітковому віці знаходиться на першому місці, з чіткою та окресленою тенденцією до стрімкого зростання.

**Результати дослідження.** Термін «Інтернет-адикція» є тотожний термінам «інтернет-залежність», «комп'ютерна адикція» та стосуються одного феномену. Автор терміну «Інтернет-залежність» А. Голдберг (1996 р.), характеризує інтернет-залежність як те, що «чинить згубну дію на побутову, учбову, соціальну, робочу, сімейну, фінансову або психологічну сфери діяльності» [3]. У Психіатричному словнику поняття «залежність» визначається «стан людини або її поведінка, коли вона знаходиться у підкоренні іншої людини або ситуації» [1]. К. Янг вказує, що термін «Інтернет-залежність» позначає велику кількість проблем поведінки та контролю над потягами, одною з яких є пристрасть до нереальних знайомств – надмірність знайомих та друзів в мережі [2]. Безглузде використання інтернету не тільки заподіює шкоду психологічному і фізичному здоров'ю людини, але й згубно впливає на міжособистісне спілкування підлітка-спортсмена. Саме інтернет-адикція більшою мірою впливає на становлення та функціонування особистості.

Однією з найбільш вразливих категорій, що підпадають під вплив інтернет-адикції, є підлітковий вік. У сучасному світі підліток сприймає Інтернет-мережу як основний засіб отримання інформації та комунікації. Оскільки особистість підлітка є ще не сформованою, вона залишається чутливою до впливу соціальних чинників, що можуть призвести до її деформації. Підліток прагне забути про свої проблеми (спортивні поразки, важкі тренування), з якими стикається в повсякденному житті, прагне відволіктися від страху до змін, отримати позитивний фідбек. У цьому йому допомагає Інтернет. Слід зазначити, що у підлітковому віці на перший план виходить потреба в спілкуванні з однолітками, причому в сучасних підлітків з'явилися та стрімко набирають популярності нові форми соціальної комунікації один із одним – через інтернет-мережу, що є ще однією передумовою розвитку даного досліджуваного феномена.

Інтернет-залежність формується переважно у осіб, які мають схильність до певних психологічних особливостей особистості, а саме почуття самотності. Почуття самотності у підлітків, які активно займаються спортом, породжує у них невтомну спрагу спілкування і групування з однолітками. Саме у Інтернет-мережі вони знаходять, чи сподіваються знайти те, у чому їм відмовляє тренер під час тренувань: доброту та уважність, комунікабельність спонтанність, емоційне тепло, порятунком від нудьги і визнання власного Я.

**Висновки.** Отже, Інтернет-адикція супроводжується порушенням структури особистості підлітка-спортсмена, відірваністю від реального світу, порушенням зв'язків із соціумом, що призводить до дезадаптації особистості підлітка-спортсмена. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні психологічних особливостей інтернет-адикції особистості, які є характерними для підлітків з різними формами деривацій, а також розробку програм корекції інтернет-залежності в підлітковому віці.

1. Стоименов ЙА, Стоименова МЙ, Коева ПЙ. Психиатрический энциклопедический словарь. Киев: МАУП; 2003. 1200 с.
2. Янг КС. Диагноз – интернет-зависимость [Интернет]. [цитовано 2020 Вер 17]. Доступно: <http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html>.
3. Goldberg I. Internet Addictive Disorder [Internet]. [cited 2010 Dec 8]. Available from: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>.

**Науковий керівник:**  
**доктор псих. наук,**  
**професор Гошовський Я.О.**

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Скачедуб Наталія, Кулик Ніна**

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

**Актуальність дослідження.** На сучасному етапі розвитку країни відбувається становлення нової системи освіти, яка зорієнтована на єдиний світовий інформаційний простір, який впливає на процес підготовки майбутніх фахівців. Сьогодні, основними вимогами до підготовки конкурентоспроможних фахівців міжнародного рівня є: професійна, практична та творча спрямованість змісту освіти; орієнтація на особистість як на суб'єкта й результат навчально-виховного процесу.

В останні роки розбудови нашої країни, а саме у зв'язку з входженням України в Європейський економічний і культурно-освітній простір, усе більшої значущості набуває професійна підготовка майбутніх вчителів, становлення їхнього професійного іміджу [4, 253 с.].

Аналіз сучасної філософської, психолого-педагогічної літератури та статистичних даних показав, що фізкультурно-оздоровча компетентність у студентів, як складова іміджу професії педагога, на сьогоднішній час, знаходиться майже на самому нижньому рівні [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Зважаючи на вище зазначене ми вважаємо, що формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів педагогічних вищих навчальних закладів як необхідної складової їхнього професійного іміджу є першочерговим завданням професійно-педагогічної підготовки, а проблема становлення професійного іміджу майбутнього педагога під час навчання у вищому навчальному закладі набуває особливого значення.

**Результати дослідження.** Професійну компетентність педагога ми розглядаємо, як когнітивний компонент педагогічного професіоналізму, так і основу культури професійного мислення, свідомості й самосвідомості. Професійна компетентність з фізкультурно-оздоровчої спрямованості охоплює такі сфери компетенції, як оздоровчо-профілактична, діагностико-прогностична, навчально-розвивальна, методична, виховна, комунікативна, організаційно-педагогічна, контрольна, просвітницька, самовдосконалення. Кожен з цих компонентів потребує від майбутнього педагога, крім професійних знань та умінь, наявність



позитивного світогляду, настанов і розвитку особистісних професійно-значущих рис характеру [1, 15].

Фізкультурно-оздоровча компетентність майбутнього педагога є основною складовою готовності до вирішення завдань із фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями [2].

Підготовка фахівців до роботи з оздоровчої спрямованості можлива при максимальному наближенні педагогічних умов навчання до фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми у шкільних закладах різного типу, на основі сформованої фізкультурно-оздоровчої компетентності [3, 124].

Найбільш вагомими умовами, що забезпечують успішність формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутнього вчителя, як складової його професійного іміджу, ми вважаємо:

- свідоме ставлення студентів до опанування знаннями в галузі фізкультурно-оздоровчої – спрямованості;
- набуття фахових умінь і навичок з фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- урахування індивідуальних уподобань, потреб, можливостей студентів та професійних інтересів;
- підвищення мотивації до занять фізичною культурою, орієнтація на особистісно-орієнтовану модель навчання;
- теоретичне та методичне забезпечення напряму підготовки майбутніх педагогів до роботи з учнями у галузі фізкультурно-оздоровчої спрямованості на основі взаємообумовленого зв'язку мети, змісту, форм і методів навчання;
- диференціації завдань з урахуванням індивідуальних особливостей та інтересів студентів;
- розробка спеціальних вправ і завдань до нормативної дисципліни «фізичне виховання», що акцентують увагу на фізичному вихованні учнівської молоді та впровадження їх у процес фахової підготовки майбутніх учителів;
- організація наукових досліджень із проблем фізкультурно-оздоровчої спрямованості в сучасних умовах освітнього простору за допомогою підготовки доповідей та участі в студентських науково-практичних семінарах і конференціях;
- виконання завдань фізкультурно-оздоровчої спрямованості в умовах педагогічної практики.

**Висновки.** Виходячи із вищевказаного, ми можемо зробити висновок про те, що для формування у студентів педагогічних вищих навчальних закладів фізкультурно-оздоровчої компетентності засобами фізичного виховання необхідно: з першого курсу прищеплювати сучасні погляди на роль фізичної культури у процесі становлення особистості; пропагувати фізичну культуру і спорт; стимулювати прагнення бути здоровим і потреби у фізичному самовдосконаленні; важливо скерувати студентів на опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використанням фізичної культури у виховній роботі з подальшим їх використанням за фахом.

1. Головченко ГТ, Бондаренко ТВ. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания. Харьков: ИВМО «ХК»; 2001. 156 с.
2. Мунтян ВС. Особенности формирования положительной мотивации студентов к физическому воспитанию. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2012; 98(1):125-128.
3. Павленко ІА. Оздоровчі технології для використання в навчальному процесі освітніх закладів: методичні рекомендації для студентів та викладачів навчальних закладів. Суми; 2014. 55 с.
4. Палеха ЮІ. Іміджелогія. Київ; 2005. 324 с.

5. Сидоренко ОР, Павленко Ю, Азаренков ВМ. Формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів факультету мистецтв. «Нова педагогічна думка». Науково-педагогічний журнал. 2013; 4(76):199-201.

## **В.О. СУХОМЛИНСЬКИЙ ПРО СПОНУКАННЯ ДО САМОВИХОВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ**

**Староста Володимир**

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

**Актуальність дослідження.** Реформування теперішньої системи освіти в Україні проходить під впливом європейської освітньої інтеграції. Проблема формування в суспільстві всебічно і гармонійно розвиненої творчої особистості актуалізується та набуває нових підходів до вирішення.

30 вересня 2020 року Кабінет Міністрів України затвердив Державний стандарт базової середньої освіти [2]. На сайті Міністерства освіти і науки України (<https://mon.gov.ua/ua/news/uryad-zatverdiv-derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti-reforma-nova-ukrayinska-shkola-prodovzhitsya-u-5-9-klasah>) зазначено, що документ створює умови для продовження реформи «Нова українська школа» у 5-9 класах і застосовується з 1 вересня 2022 року для учнів, які навчаються за програмами дванадцятирічної повної загальної середньої освіти. У стандарті визначено ключові компетентності, якими мають оволодіти школярі по закінченню кожного з двох циклів – адаптаційного (5-6 класи) і базового предметного навчання (7-9 класи), а також наскрізні вміння. Перелік основних компетентностей наступний: вільне володіння державною мовою; здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами; математична компетентність; компетентності у галузі природничих наук, техніки і технологій; інноваційність; екологічна компетентність; інформаційно-комунікаційна компетентність; навчання впродовж життя; громадянські та соціальні компетентності; культурна компетентність; підприємливість і фінансова грамотність. Новий стандарт визначає вимоги до результатів навчання за 9-ма освітніми галузями: мовно-літературною, математичною, природничою, технологічною, інформатичною, соціальною і здоров'язбережувальною, громадянською та історичною, мистецькою, фізичною культурою.

Весною 2020 року діяльність закладів освіти в багатьох країнах та Україні зазнала суттєвих змін через поширення коронавірусної хвороби (COVID-19). Відповідно низка нормативно-правових документів у нашій державі спрямовані на охорону здоров'я громадян у цих складних умовах, зокрема: Постанова Кабінету Міністрів України «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARSCoV-2» (від 11.03.2020 № 211, від 02.04.2020 № 255); Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України, спрямованих на забезпечення додаткових соціальних та економічних гарантій у зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19)» (від 30.03.2020 № 540-IX) [1]; Наказ Міністерства освіти і науки України «Про організаційні заходи для запобігання поширенню коронавірусу COVID-19» (від 16.03.2020 № 406) [3] та інші документи.

Таким чином, у теперішніх умовах здоров'язбережувальна діяльність та фізична культура людини набувають особливого значення. У даному контексті, на нашу думку, актуальними стають творчі надбання видатного українського педагога-науковця Василя Олександровича Сухомлинського.

Академік НАПН України О.В. Сухомлинська, дочка педагога, описує найголовніші гуманістичні погляди В. О. Сухомлинського: довіра й повага до дитячої особистості, погляд на навчальну діяльність школярів як на насичений творчими відкриттями процес пізнання та

самопізнання, виховання без покарань, велика роль слова та особистості вчителя для дитини [5, с. 380-386].

**Результати дослідження.** Розглянемо погляди Василя Олександровича Сухомлинського про спонування до самовиховання у фізичній культурі, які наведено у його праці «Сто порад учителям» [4].

В. О. Сухомлинський наголошував на особливості професії вчителя [4, с. 5], оскільки учителі мають справу з найскладнішим, неоціненим, найдорожчим, що є в житті – з людиною. Від них, від їх вміння, майстерності, мистецтва, мудрості залежить її життя, здоров'я, розум, характер, воля, громадянське й інтелектуальне обличчя, її місце і роль у житті, її щастя.

Фізична культура, підкреслював В. О. Сухомлинський, є елементарною умовою повноти духовного життя, інтелектуального багатства. Разом з тим, фізична культура облагороджує всі інші сфери людського [4, с. 257].

Розглянемо деякі поради щодо самовиховання у фізичній культурі, які запропонував В. О. Сухомлинський: «Здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум. Твоє здоров'я у твоїх руках», – він зазначав і аргументовано показував, що найважливіше джерело здоров'я – навколишня природа – повітря, сонце, вода, літня спека й зимова холоднеча, тінисті гаї й квітучі поля конюшини [4, с. 258].

Талановитий педагог-науковець закликав до щоденної ранкової гімнастики, до холодного обтирання, щодня проходити від трьох (у молодшому віці) до десяти кілометрів [4, с. 258].

Повністю погоджуємось із думкою В. О. Сухомлинського: «Жодного дня без фізичної праці. Праця розпрямляє тіло й душу. У постійній, повсякденній праці – людське довголіття. Хто трудиться з раннього дитинства до глибокої старості, той до останніх днів свого життя залишається повноцінною людиною, зберігаючи фізичні сили, ясність розуму, багатство сприймань і емоцій» [3, с. 259].

Надзвичайно глибока і актуальна також порада: «Нехай стануть твоїми заповідями простота, невибагливість, стриманість» [4, с. 259]. З нашого погляду, дана порада спрямована не тільки на фізичну культуру, а охоплює й інші сфери самовиховання, на що важливо звертати увагу батькам учнів та педагогам.

**Висновок.** Таким чином, звертання до поглядів В. О. Сухомлинського щодо спонування до самовиховання у фізичній культурі показує, на нашу думку, наступне: по-перше, актуальність думок педагога-науковця в сучасних умовах, коли здоров'язбережувальна діяльність та фізична культура людини набувають особливої ваги; по-друге, важливість використання пропонованих порад учнями та їх батьками, а також у закладах освіти під час підготовки майбутніх фахівців у вищій школі та упродовж їх майбутньої професійної діяльності.

1. Верховна Рада України. Закон України про внесення змін до деяких законодавчих актів України, спрямованих на забезпечення додаткових соціальних та економічних гарантій у зв'язку з поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19) № 540-IX; 2020 Бер 30 [Інтернет]. [Цитовано 2020 Вер 13]. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/540-20>.
2. Кабінет Міністрів України. Постанова про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти № 898; 2020 Вер 30 [Інтернет]. [Цитовано 2020 Вер 21]. Доступно: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>.
3. Міністерство освіти і науки України. Наказ «Про організаційні заходи для запобігання поширенню коронавірусу COVID-19» № 406; 2020 Бер 16. [Інтернет]. [Цитовано 2020 Жов 1]. Доступно: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-organizacijni-zahodi-dlya-zapobigannya-poshirennyu-koronavirusu-s-ovid-19>.
4. Сухомлинський В.О. Сто порад учителям. Київ: Радянська школа; 1988. 304 с.

5. Українська педагогіка в персоналіях: у 2-х кн. Кн. 2. XX століття. Сухомлинська ОВ, редактор. Київ: Либідь; 2005. 552 с.

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА, ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ФАХІВЦЯ**

**Терещенко Людмила**

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

**Актуальність дослідження.** Робота практичного психолога, як і будь-яка інша професійна діяльність в системі «людина – людина», потребує повної включеності в процес. Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного розвитку людини. Окрім того, психологічне здоров'я практичного психолога при консультуванні клієнтів – основна складова ефективності роботи фахівця.

Термін «психологічне здоров'я» ввела в науковий лексикон І.В. Дубровіна. Вона розглядає психологічне здоров'я як динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості, а також між людиною та суспільством, можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності. На думку науковця, психологічне здоров'я є прижиттєвим утворенням, основу якого складає повноцінний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу [3].

О.В. Шувалов виділяє такі позиції щодо психологічного здоров'я.

1. Поняття «психологічне здоров'я» фіксує суто людський вимір, по суті, будучи науковим еквівалентом духовного здоров'я.
2. Проблема психологічного здоров'я – це питання про норму й патології в духовному розвитку людини.
3. Основу психологічного здоров'я становить нормальний розвиток людської суб'єктивності.
4. Визначальними критеріями психологічного здоров'я є спрямованість розвитку та характер актуалізації людського в людині [8].

Згідно з підходом О. Хухлаєвої, психологічно здорова людина – це людина, яка успішно адаптується і має гармонійні взаємини з оточенням. Центральною характеристикою психологічно здорової людини є високий ступінь саморегуляції, тобто здатність пристосовуватися як до сприятливих, так і до несприятливих умов середовища [7].

Розуміючи психологічне здоров'я як наявність динамічної рівноваги між індивідом і середовищем, слід вважати його критерієм гармонії між людиною і соціумом. Якщо розвиток є процесом постійної зміни типу взаємодії індивіда з довкіллям (із об'єктивною реальністю), то необхідна гармонія між умінням адаптуватися до навколишньої реальності й умінням адаптувати її відповідно до своїх потреб.

**Критеріями психологічного здоров'я є:**

- позитивне самовідчуття (позитивний емоційний фон настрою);
- високий рівень розвитку рефлексії;
- успішне проходження вікових криз;
- адаптованість до соціуму (вміння пристосовуватися до мінливих умов).

**Отже, психологічно здорова людина:** не відчуває страхів, коли для цього немає реальних підстав; не боїться брати відповідальність за свої вчинки; воліє мислити самостійно.

Оскільки психологічне здоров'я – це прижиттєве утворення, то воно постійно перебуває під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників:

**Зовнішні** (середовищні): різні негативні впливи і негативні відносини індивіда з оточуючими людьми. Порушення стосунків у сім'ї, в школі, на роботі і т. д.

**Внутрішні:** вплив порушеної частини психіки на здорову частину. Так, наприклад, емоційне порушення впливає на пізнавальну сферу особистості, знижує здібності до спілкування. Порушення емоційної сфери заважають вільному взаємодії особистості з навколишнім світом, призводять до відхилень в особистісному розвитку, викликають появу соматичних розладів і т. д. [2; 5; 6].

**Основною функцією психологічного здоров'я є** – підтримання активного динамічного балансу між людиною і навколишнім середовищем в ситуаціях, що вимагають мобілізації ресурсів особистості. Ключове слово для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія» або по-іншому «баланс». Насамперед, це гармонія між різними аспектами самої людини: емоційними та інтелектуальними, тілесними і психічними. Крім того, це і гармонія між людиною та оточуючими людьми.

**Результати дослідження.** Доволі часто під час консультування складні обставини, в яких опинився клієнт, перетворюються на складну ситуацію для практичного психолога.

Основною причиною такої ситуації – є прагнення знайти розв'язання проблеми клієнта одразу, як тільки вони про неї почули. У такому разі може виникнути неузгодженість між внутрішнім станом фахівця і його поведінкою. Практичний психолог в такий момент зазвичай відчуває безпорадність, тому що не знає, як учинити, і цим «відгороджується» від клієнта. Фахівець починає пропонувати різні варіанти виходу зі складної ситуації. Такі поспішні дії практичного психолога призводять до помилок, як-от:

- *перейняття відповідальності за розв'язання проблеми* клієнта на себе і, відповідно, зняття її з клієнта;
- *підміна проблеми, сформульованої клієнтом*, тією, яку практичний психолог виокремив самостійно. Хоча часто первинне формулювання проблеми клієнта може не відповідати істині, а також під час роботи в міру поглиблення контакту може видозмінюватися.

Тож **головна ознака безпорадності** практичного психолога – це його бажання знайти розв'язання проблеми клієнта під час першої половини консультативної сесії. Причини безпорадності фахівця можна поділити на зовнішні та внутрішні.

**Зовнішні причини** безпорадності полягають у неадекватному ставленні клієнта до практичного психолога. Часто клієнт вбачає в консультаціях «пігулки», які треба проковтнути, щоб одразу стало ліпше. До цього може додаватися прагнення практичного психолога відповідати неадекватному професійному стереотипу, відповідно до якого він постає «інженером людських душ», здатним не лише допомогти всім і кожному, а й змінити на краще будь-яку кризову ситуацію. На жаль, декому із фахівців доволі складно прийняти обмеженість власних можливостей.

**Внутрішні причини** безпорадності можна визначити за наявністю у практичного психолога потреби бути «рятувальником». Така позиція дає змогу фахівцю підвищити його самооцінку, компенсувати потребу в коханні й увазі, відчуття власної неповноцінності, малозначності тощо.

Як зазначає італійський психотерапевт Антоніо Менегетті (Antonio Meneghetti), «завжди необхідно розрізняти допомогу іншому та власну внутрішню повноту або неповноцінність, коли фрустрація вбирається в одяг допомоги іншому». Адже помилковою є поведінка, коли нереалізована людина, яка не досягла психологічного здоров'я, намагається допомогти іншим. У такому разі вона насправді «душить» їх, відбирає в них сили, навіть «паразитує». Звісно, це явище трапляється не лише у психологічній практиці.

Американський психолог і психотерапевт Ролло Ріс Мей (Rollo Reese May) вважає, що **невпинне прагнення людини допомагати іншим** часто є однією з масок надмірного честолюбства, так званого *комплексу месії* (комплекс месії – це наявність у людини

впевненості в крайній необхідності своєї роботи для клієнтів і людства в цілому; це постійне напруження через необхідність доводити власну значущість).

Звісно, необхідно відрізнити цей комплекс від здорового, природного прояву творчого зростання. Надмірне честолюбство передбачає неймовірну працьовитість, заглиблення в роботу і відсутність інших інтересів, друзів. Одне з прагнень такого практичного психолога – обов'язково досягти успіху. Страх невдачі проявляється у нього в усіх, навіть малозначущих, діях. Зазвичай такий фахівець полюбляє розповідати про свої успішні консультативні сесії, підкреслюючи, як він добре попрацював із клієнтом і як йому були вдячні родичі тощо. Також він підкреслює важливість та винятковість своєї професії, її «гуруподібність», йому подобається обговорювати критичні ситуації клієнтів, – суїцидальні наміри, наркозалежність тощо – які він розв'язав: «Якби не я...».

Однак «комплекс месії» – це лише зовнішня оболонка, під якою приховане відчуття власної неповноцінності, що компенсується за рахунок комплексу вишості. Доведено, що є рівність досягнень в 3-х важливих життєвих сферах: **робота, сім'я, особистість**. В ідеалі це баланс рівних досягнень в 3-х сферах. Сфера, яка обділена увагою складає проблемний простір особистості. Кожна з 3-х сфер відповідає за різні, але однаковою важливі питання в житті людини. Часто практичним психологам вдається компенсувати відчуття неповноцінності лише в одній сфері життєдіяльності, наприклад: у роботі. В інших значущих сферах життя такої компенсації не відбувається, саме тому всі сили й енергію людина спрямовує на досягнення професійних цілей. Або відсутність уваги до сфери особистості призводить до того, що страждають питання відпочинку /хобі, які і відповідають за звільнення від негативних емоцій. В результаті виникає синдром хронічної втоми. Однак часто саме вони консультують з питань виховання дітей і подолання труднощів у шлюбі, тощо, що негативно впливає на їх роботу, вносить суб'єктивний елемент у консультування клієнтів. Стверджувати, що під час сесій у таких фахівців відбувається неадекватне перенесення почуттів – надто категорично. Однак викликає повагу позиція практичного психолога, який проаналізував свої проблемні «зони» і уникає консультування клієнтів з аналогічними труднощами.

Отже, ідеальний практичний психолог, щоб не переймати проблемну ситуацію клієнта, має **володіти біофільною орієнтацією**. Це орієнтація на життя – уміння радіти кожній миттєвості, отримувати від неї задоволення тощо. Окрім того, фахівцю необхідно **прийняти самого себе з усіма перевагами і недоліками**, тому що лише тоді він зможе безоцінно сприймати будь-якого клієнта.

Також ефективний практичний психолог має **бути схильним до ретельного самоаналізування і піклування про саморозвиток**. Адже фахівець, який зупинився в розвитку – небезпечний для клієнта.

Тож, насамперед, практичний психолог сам має бути психологічно здоровим. Однак психологічне здоров'я – це не статичний стан, тому, звісно, фахівець має право на внутрішню напруженість, певні труднощі або навіть невротичні схильності. Якщо він адекватно усвідомлює свої проблеми, то може не лише консультувати щодо них, а й використовувати їх для професійного зростання. Також це дає практичному психологу можливість гіпотетично «приміряти» проблеми клієнта на себе.

**Висновки.** Психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки це провідна потенційна передумова забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням. Отже, практичному психологу насамперед **необхідно подбати про себе** і, лише досягнувши відчуття радості і щастя, дозволити собі допомагати іншим. У цьому разі основними складовими особистісної готовності практичного психолога до роботи з клієнтами є такі терапевтичні якості, як можливість долати соціальні та професійні бар'єри і міцне психологічне здоров'я фахівця.

1. Ананьев ВА. Основы психологии здоровья. Санкт-Петербург: Речь; 2006. Книга 1, Концептуальные основы психологии здоровья. 384 с.
2. Галецька П Психологічне здоров'я. Психологія здоров'я: теорія і практика. Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка; 2006: 89-122.
3. Дубровина ИВ. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики. Москва: Педагогика; 1991. 232 с.
4. Завгородня ОВ. Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу. Практична психологія та соціальна робота. 2007; 1: 55 – 60.
5. Коцан ІЯ, Ложкін ГВ, Мушкевич МІ. Психологія здоров'я людини. Луцьк: Вежа; 2011. 430 с.
6. Никифоров ГС. Психология здоровья: учеб. для вузов. Питер: СПб; 2006. 607 с.
7. Терещенко ЛА, Петровська ТВ. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості. Київ-Житомир: ЖДУ ім.І.Франка; 2019; VI (15): 340-348.
8. Шувалов АВ. Психологическое здоровье человека. Вестник. Сер.: Педагогика. Психология. 2009; 4 (15): 87-101.

## АКТУАЛЬНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СУПРОВОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

**Ярошенко Марина**

**Університет Григорія Сковороди у Переяславі, м. Переяслав**

**Актуальність дослідження.** Спортивна діяльність у будь-якому своєму вираженні вимагає від учасників прикладання певних зусиль, з метою отримання результату та подолання труднощів різного рівня чи ступеня складності.

На першому місці у спортсменів завжди стоять фізичні навички, оскільки для того щоб побігти, спортсмен має змусити працювати м'язи. Але також можна говорити про досягнення певних цілей та виконання поставлених задач, серед яких можуть бути: виконання нормативів, здобуття медалей, встановлення рекордів чи демонстрація набутих навичок на публічних заходах – необхідна професійна підготовка.

Комплексна підготовка спортсмена будь-якого рівня у будь-якому виді спортивної діяльності є досить багатогранною. Серед напрямів спортивної підготовки прийнято виділяти: технічну, теоретичну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну.

Досить важливе місце посідає саме елемент психологічної підготовки. На відміну від інших напрямів підготовки, які повністю лягають на плечі тренерів та вихователів, досить часто цей підготовчий аспект реалізується психологами при взаємодії зі спортсменами та тренерами.

**Мета дослідження** – аналіз сучасних напрямів психологічного забезпечення та супроводу у фізичному вихованні та спорті для найбільш ефективного використання у подальшій професійній діяльності в обраному виді спорту.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення матеріалів вітчизняних та зарубіжних наукових видань, систематизація даних, метод синтезу та аналізу.

**Результати дослідження.** Психологічне забезпечення та супровід являються досить важливим елементом спортивної діяльності. Головна мета спортивного психолога не просто надати пораду спортсмену, а розробити комплексну програму психологічного забезпечення, що допоможе підготуватися до змагань, досягти максимальних показників та реалізувати свої можливості на спортивній арені.

Психологічне забезпечення має складатися з:

1. Плану підготовки спортсмена з урахуванням психологічних чинників.
2. Плану розвитку професійно важливих властивостей психіки спортсмена.
3. Корекційних та реабілітаційних програм, що пов'язані з наданням допомоги спортсменам і тренерам у вирішенні виникаючих психологічних проблем.
4. Програми забезпечення виступів у відповідальних змаганнях.
5. Моніторингу рівня психологічної підготовленості та готовності спортсменів до змагань.

У спортивній психології поняття «психологічне забезпечення» та «психологічний супровід» є невідірваними. Адже існують з метою виконання одних й тих самих задач – високі результати спортсменів.

Психологічний супровід – це сукупність психологічних заходів для підвищення ефективності всіх видів підготовки спортсмена, забезпечення його психічної готовності до виступу, створення передумов до тривалої спортивної кар'єри і стабільної демонстрації високих результатів.

На сьогоднішній день, прийнято виділяти декілька напрямів психологічного супроводу:

1. Психодіагностика.
2. Психолого-педагогічні рекомендації.
3. Психологічна підготовка
4. Ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена.

Першим елементом, що є необхідним для вдалої роботи психолога зі спортсменом є психодіагностика. Вона допомагає спортивному психологу та тренеру вивчити спортсмена та його можливості. Можна говорити, що психодіагностика дає змогу отримати «резюме» на спортсмена. Адже за її допомогою можна визначити психічний стан спортсмена, властивості його особистості, соціально-психологічні особливості діяльності, реакції на різноманітні подразники та багато іншого. Без психодіагностики не можна говорити, про надання якихось корисних психолого-педагогічних та психогігієнічних рекомендацій, адже система «усі однакові» у спорті не діє. Тому з метою планування та ефективного здійснення системи дії на спортсмена з метою його підготовки, необхідно проводити тестування.

Наступним елементом йде психолого-педагогічні рекомендації, які психолог адресує усім учасникам спортивного процесу – тренерам, спортсмену, вихователям, керівникам, лікарям, масажистам, членам родини та іншим особами, які впливають на спортсмена та його результати.

Психологічна підготовка спортсмена здійснюється у взаємодії тренера та психолога на різних етапах спортивного процесу з метою виконання багатьох задач: допомогти у тренувальному процесі витримувати навантаження та перевантаження, підготувати до змагань, забезпечити психологічну витривалість та високу результативність показників на важливих змаганнях, серед яких можуть бути: чемпіонат Європи, чемпіонат світу, Олімпійські ігри тощо.

У практиці спортивного психолога можуть також виникати випадки необхідності використання ситуативного управління станом і поведінкою спортсмена. Таке управління здійснюється у тих випадках, коли виявлені недоліки в психологічній підготовці і потрібний терміновий вплив на психічний стан спортсмена. Допомога може надаватися у будь-який період часу: за день-два до змагань, за декілька годин до команди «старт», у видах спорту де це можливо – під час старту, в проміжках між вправами чи елементами вправи, після змагань. Доцільно зауважити, що випадки необхідності використання ситуативного управління можуть виникати не тільки під час змагань, а й у тренувальному циклі.

**Висновки.** Головний критерій результатів діяльності спортивного психолога – це корисність для спортсмена та тренерів, зростання спортивних результатів і вдосконалення особистості спортсмена. З метою забезпечення цих завдань і виникає необхідність



психологічного забезпечення та супроводу спортсменів. Адже, як показує практика, наявність вмілої психологічної підтримки позитивно впливає на результати спортсмена зокрема, та результати команди у цілому.

1. Гринь ОР. Напрямки розробки системи психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів як проблема психології спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорті. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова; 2015; 6 (62): 28-32.
2. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература; 2004. 808 с.
3. Родионов ВА, Родионов АВ, Сивицкий ВГ. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата. Москва: Издательство Юрайт; 2018. 367 с.
4. Сергієнко ВМ, Іваній ІВ. Психологія фізичного виховання та спорту: навчальний посібник. Суми: Університетська книга; 2016. 192 с.

**Науковий керівник:  
кандидат пед. наук,  
доцент Кравченко Т.П.**

## НАШІ АВТОРИ

1.	<b>Бабіч Олена Сергіївна</b> – студентка III курсу кафедри легкої атлетики, зимових видів та велоспорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
2.	<b>Баклицька Ольга Петрівна</b> – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки, Львівський державний університет фізичної культури і спорту імені Івана Боберського. <i>Контактна інформація:</i> вул. Костюшка, 11, м. Львів-032, Україна.
3.	<b>Боженко-Курило Ольга Василівна</b> – викладач кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
4.	<b>Бойко Анастасія Володимирівна</b> – 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.
5.	<b>Болотіна Альона Сергіївна</b> – студентка II курсу кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
6.	<b>Бочарова Анастасія Олександрівна</b> – студентка II курсу кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
7.	<b>Бровченко Анастасія Камілівна</b> – кандидат психологічних наук, доцент кафедри корекційної освіти та спеціальної психології, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. <i>Контактна інформація:</i> провулок Руставелі, 7, м. Харків, 61001, Україна.
8.	<b>Булгакова Тетяна Михайлівна</b> – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
9.	<b>Воробйов Анатолій Миколайович</b> – кандидат педагогічних наук, доцент, професор, завідувач кафедри загальної психології та психодіагностики, Рівненський державний гуманітарний університет. <i>Контактна інформація:</i> вул. Пластова, 31, м. Рівне-28, 33028, Україна
10.	<b>Воронова Валентина Іванівна</b> – Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, професор кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
11.	<b>Ву Чуанжонг</b> – аспірант II курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. <i>Контактна інформація:</i> вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
12.	<b>Гаврилова Наталія Володимирівна</b> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. <i>Контактна інформація:</i> м. Вінниця, вул. Острозького 32, 21001, Україна.
13.	<b>Глухих Валентина Іванівна</b> – старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я, Запорізький Державний Медичний Університет. <i>Контактна інформація:</i> проспект Маяковського, 26, Запоріжжя, Запорізька область, 69035, Україна.

14.	<b>Го Шенпен</b> – аспірант III курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
15.	<b>Григорович Федір Петрович</b> – 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.
16.	<b>Гринь Олександр Романович</b> – 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.
17.	<b>Гулбані Раїса Шимхонівна</b> – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, Класичний приватний університет. Контактна інформація: вулиця Жуковського, 70, м. Запоріжжя, 69002, Україна.
18.	<b>Демчук Олена Олександрівна</b> – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: вул. Пластова, 31, м. Рівне-28, 33028, Україна.
19.	<b>Демчук Тарас Русланович</b> – студент II курсу кафедри фізичної культур і спорту, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: вул. Пластова, 31, м. Рівне-28, 33028, Україна.
20.	<b>Дружиніна Інна Анатоліївна</b> – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: вулиця Пластова, 31, Рівне, Рівненська область, 33028, Україна.
21.	<b>Єременко Наталія Петрівна</b> – 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.
22.	<b>Жиленко Микола Володимирович</b> – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Контактна інформація: просп. Академіка Глушкова, 2а., м. Київ-680, 03680, Україна.
23.	<b>Жукова Галина Вікторівна</b> – 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.
24.	<b>Зливков Валерій Лаврентійович</b> – 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.
25.	<b>Кавалерова Ксенія Олександрівна</b> – 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.
26.	<b>Кириченко Вікторія Миколаївна</b> – кандидат педагогічних наук, доцент, кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
27.	<b>Ковальчук Вікторія Іванівна</b> – 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.
28.	<b>Козачек Костянтин Євгенович</b> – 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.

29.	<b>Козятинська Єлизавета Андріївна</b> – студентка I курсу кафедри кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
30.	<b>Кольцова Олена Ігорівна</b> – 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.
31.	<b>Коробейніков Георгій Валерійович</b> – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
32.	<b>Коробейнікова Леся Григорівна</b> – 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.
33.	<b>Кравченко Тетяна Петрівна</b> – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди у Переяславі. Контактна інформація: вул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, Київська обл., 08400, Україна.
34.	<b>Крикун Олена Андріївна</b> – 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.
35.	<b>Кулик Ніна Анатоліївна</b> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Контактна інформація: вул.Роменська, 87, м. Суми, 40013, Україна.
36.	<b>Курдибаха Оксана Миколаївна</b> – 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.
37.	<b>Кущенко Ніна Валеріївна</b> – студентка I курсу магістратури кафедри історії та теорії олімпійського руху, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
38.	<b>Лабінський Максим Володимирович</b> – студент I курсу магістратури кафедри кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
39.	<b>Лавров Олександр Русланович</b> – 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
40.	<b>Лисенко Олена Миколаївна</b> – доктор біологічних наук, професор кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
41.	<b>Луданов Данило Романович</b> – студент I 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.
42.	<b>Луданов Кирило Віталійович</b> – 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.

43.	<b>Лукомська Світлана Олексіївна</b> – старший 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.
44.	<b>Майборода Вадим Юрійович</b> – студент I курсу магістратури кафедри фізичного виховання та спорту, Національний університет кораблебудування ім. адмірала Макарова. Контактна інформація: пр. Героїв Сталінграду, 9, м. Миколаїв, 54025, Україна.
45.	<b>Малиновський Андрій Ігорович</b> – здобувач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
46.	<b>Маринченко Мар'яна Василівна</b> – 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.
47.	<b>Моргосліп Дмитро Олександрович</b> – аспірант I курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
48.	<b>Моспан Марина Олександрівна</b> – 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.	<b>Муса Джаміль Салім Алсарайрех</b> – аспірант II курсу кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
50.	<b>Навроцький Віталій Сергійович</b> – студент I курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
51.	<b>Новікова Анна Михайлівна</b> – студентка I курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
52.	<b>Омельченко Тетяна Григорівна</b> – 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.
53.	<b>Онищенко Дарина Василівна</b> – 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.
54.	<b>Онищук Вікторія Євгенівна</b> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Контактна інформація: вул. Острозького 32, м. Вінниця, 21001, Україна.
55.	<b>Островець Тетяна Олександрівна</b> – вчитель фізичної культури, Загальноосвітня школа I-III ступенів №18 Рівненської міської ради. Контактна інформація: вул. Карпінського, 15 А, м. Рівне, Рівненська область, 33017, Україна.
56.	<b>П'ятов Володимир Валентинович</b> – студент I курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
57.	<b>Павленко Інна Олександрівна</b> – кандидат педагогічних наук, старший викладач 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.

58.	<b>Папіна Марія Олексіївна</b> – студентка II курсу кафедри вікової психології, Дніпровський Національний Університет ім. О.Гончара. Контактна інформація: пр. Гагаріна, 72, м.Дніпро, 49107, Україна.
59.	<b>Перепелиця Анна Володимирівна</b> – кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна
60.	<b>Петровська Тетяна Валентинівна</b> – 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.
61.	<b>Петрушевський Євген Іванович</b> – віце-президент, Федерація гандболу України. Контактна інформація: вулиця Січових Стрільців, 10, офіс 39, Київ, 02000, Україна.
62.	<b>Підгайна Віра Олексіївна</b> – студентка IV курсу аспірантури, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150
63.	<b>Подофей Світлана Олексіївна</b> – 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
64.	<b>Ребріна Дарія Олександрівна</b> – студентка II курсу кафедри педагогіки та спеціальної освіти, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара. Контактна інформація: вул. Дмитра Яворницького, 35, м.Дніпро-010, 49010, Україна.
65.	<b>Ревунова Аліна Борисівна</b> – студентка I курсу магістратури кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
66.	<b>Романюк Володимир Леонтійович</b> – кандидат біологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики, Рівненський державний гуманітарний університет. Контактна інформація: вул. Пластова, 31, м. Рівне-28, 33028, Україна.
67.	<b>Руденко Юлія Анатоліївна</b> – студент II курсу кафедри дошкільної педагогіки і психології, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. Контактна інформація: вул. Києво-Московська, 24, м. Глухів, Сумська обл, 41400, Україна.
68.	<b>Сасовська Ольга Володимирівна</b> – аспірантка II курсу кафедри вікової та педагогічної психології, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Контактна інформація: просп. Волі, 13, Луцьк, Волинська область, 43000, Україна.
69.	<b>Сергієнко Віталій Петрович</b> – здобувач кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вулиця Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
70.	<b>Сидоренко Ольга Романівна</b> – викладач кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Контактна інформація: вулиця Роменська, 87, м. Суми, Сумська область, 40002, Україна.
71.	<b>Сиром'ятников Михайло Миколайович</b> – старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я, Запорізький Державний Медичний Університет. Контактна інформація: проспект Маяковського, 26, Запоріжжя, Запорізька область, 69035, Україна.
72.	<b>Скачедуб Наталія Миколаївна</b> – старший викладач кафедри теорії та методики спорту, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Контактна інформація: вул.Роменська, 87, м. Суми, 40013, Україна.

73.	<b>Смоляр Ірина Іванівна</b> – 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.
74.	<b>Староста Володимир Іванович</b> – доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки і педагогіки вищої школи, Державний вищий навчальний заклад «Ужгородський національний університет». Контактна інформація: Пл. Народна, 3, м. Ужгород, Закарпатська область, 88000, Україна.
75.	<b>Терещенко Людмила Анатоліївна</b> – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії психології навчання імені І.О. Синиці, Інститут психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України. Контактна інформація: вулиця Паньківська, 2, м. Київ, 01033, Україна.
76.	<b>Тітаренко Світлана Анатоліївна</b> – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. Контактна інформація: вулиця Києво-Московська, 24 м. Глухів, Сумська область, 41400, Україна.
77.	<b>Толкунова Інна Вікторівна</b> – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
78.	<b>Федорчук Світлана Володимирівна</b> – старший науковий співробітник НДІ, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
79.	<b>Фольварочний Ігор Васильович</b> – доктор педагогічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
80.	<b>Хомик Ігор Іванович</b> – науковий співробітник НДІ, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
81.	<b>Чернишева Тетяна Миколаївна</b> – викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Контактна інформація: просп. Академіка Глушкова, 2а, м. Київ-680, 03680, Україна.
82.	<b>Шевчук Юлія Сергіївна</b> – старший викладач кафедри психології, педагогіки та корекційної освіти, Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Контактна інформація: вул. В. Чорновола, 74, м. Рівне, 33000, Україна.
83.	<b>Ши Янь Цзе</b> – аспірант II курсу кафедри фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
84.	<b>Штанагей Дмитро Вікторович</b> – старший викладач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту, Національний університет фізичного виховання і спорту України. Контактна інформація: вул. Фізкультури, 1, м. Київ-150, 03150, Україна.
85.	<b>Яковенко Микола Олександрович</b> – 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.
86.	<b>Ярошенко Марина Андріївна</b> – студентка IV курсу кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Університет Григорія Сковороди у Переяславі. Контактна інформація: ул. Сухомлинського, 30, м. Переяслав, Київська обл., 08400, Україна.
87.	<b>Яцюк Олександр Ігорович</b> – 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.