

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Klaipėda University
Lithuanian Olympic Academy
Gdansk University of Physical Education and Sport
German Sport University Cologne
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ: НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Матеріали
Міжнародна онлайн-конференція студентів, аспірантів і молодих
вчених

м. Миколаїв
28-29 жовтня 2022 року

Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи: матеріали Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 28 жовтня 2022 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2022. 238 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи; олімпійський і професійний спорт: актуальні проблеми, перспективи розвитку та взаємодії; фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп; організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту.

Редакційна колегія:

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, завідувач кафедри ТООПС

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

ОСОБЛИВОСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

Шилова О. Є., Кувалдіна О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна

Вступ. Вплив психологічних та психофізіологічних факторів на результати та ефективність тренувальної та змагальної діяльності фехтувальників не викликає сумнівів у сучасній теорії та методиці багаторічної підготовки. Більше того, чим вищий рівень майстерності спортсменів, чим вищий ранг змагань, в яких вони беруть участь, тим більший внесок психологічних та психофізіологічних факторів у результати, що досягаються ними [1]. Психологи-дослідники та психологи-практики пропонують чимало методів дослідження і вирішення психологічних проблем спортсменів, чим охоче користуються тренери та спортсмени, адже значною мірою вичерпано можливості покращення спортивних результатів за рахунок нарощування тренувальних навантажень. Психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних ресурсів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної та тренувальної діяльності [2].

Особливістю і головною проблемою забезпечення психологічного супроводу висококваліфікованих фехтувальників є правильне та своєчасне виявлення проблемних зон та розуміння психологічних та психофізіологічних індивідуальних особливостей спортсмена.

У сучасній структурі комплексної підготовки фехтувальників високої кваліфікації врахування психофізіологічних характеристик при реалізації психологічного супроводу дає можливість отримання додаткової інформації про індивідуально-типологічні особливості спортсмена в різних напрямках підготовки, від чого в значній мірі залежить те, наскільки максимально спортсмен реалізує свої потенційні можливості, обумовлені індивідуально-типологічними особливостями. Врахування цих особливостей необхідне для визначення та, при необхідності, корекції навчально-тренувального процесу спортсменів з урахуванням конкретних цілей та завдань тренувально-змагальної діяльності [4, 5].

Але недостатньо орієнтуватися тільки на результати психологічних та психофізіологічних тестувань. Для якісного забезпечення психологічного супроводу у фехтуванні отримані результати тестувань необхідно зіставляти з даними педагогічних та медико-біологічних спостережень, що дасть якісну і всебічну оцінку відповідності фехтувальника спортивній спеціалізації і вродженому функціональному потенціалу [3, 6].

Метою дослідження є вивчення особливостей та закономірностей реалізації психологічної підготовки та здійснення психологічного супроводу кваліфікованих фехтувальників.

Методи дослідження: Теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, анкетування, тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для виявлення провідних психологічних та психофізіологічних якостей кваліфікованих фехтувальників було проведено ряд спеціальних тестів. У дослідженні прийняли участь 16 кваліфікованих фехтувальників, членів Національної збірної команди України, спортивне звання від КМСУ до МСУМК. Тестування проводились в загально-підготовчому періоді у процесі підготовки до чемпіонату України.

У результаті проведення тестування на визначення типу темпераменту визначились наступні результати: 31,25% – сангвініки, 43,75% – холерики, 18,25% – флегматики, 6,25% – меланхолік. Можна зробити висновок, що домінантні типи темпераменту серед кваліфікованих фехтувальників – сангвініки та холерики.

Тест на рівень тривожності Спілберга-Ханіна визначив, що серед опитаних 50% мають середній рівень тривожності, 25% – показали низький рівень тривожності та 25% – високий рівень. Спортсменам були надані рекомендації щодо застосування аутогенних тренувань для регуляції стану тривожності перед змаганнями.

Методика експрес-діагностики властивостей нервової системи (теппінг-тест), запропонована Є.І. Ільїним серед фехтувальників показала наступні результати: 37,5% мають опуклий тип динаміки максимального темпу руху рук, що свідчить про сильну нервову систему, 50% мають рівний тип, що свідчить про середню силу нервової системи та 12,5% мають проміжний тип динаміки, що означає середньо-слабку нервову систему.

За допомогою методики «проста зорово-моторна реакція» (ПЗМР) визначались такі показники, як латентність та стабільність реагування. У результаті тестування 43,75% мають високу швидкість реагування (до 240 мс) та 56,25% мають середню швидкість реагування (240 мс і вище).

За показниками методики «Реакція на рухомий об'єкт» (РРО) було визначено, що всі фехтувальники мають досить високий рівень точності та стабільності, адже мають досить високу кваліфікацію. Середнє значення показників точності складає $2,70 \pm 0,81$, а показників стабільності $3,76 \pm 0,31$. Це свідчить про, що у вибірці фехтувальників, що проходили тестування, немає спортсменів з низькою швидкістю реагування на рухомий об'єкт.

Використовуючи відеозаписи тренувальних та змагальних сутичок спортсменів, які проходили тестування, за допомогою формули визначення коефіцієнту активності фехтувальника, результати були наступні: 31,25% мають коефіцієнт активності до 0,4, що свідчить про дотримання більш позиційно-захисного стилю ведення бою, 18,25% спортсменів мають коефіцієнт 0,7 і вище, що говорить про їх схильність до атакуючого стилю ведення бою, 50% мають

коефіцієнт від 0,4 до 0,7 – їм характерно переважно маневрово-захисний чи маневрово-атакуючий стиль, тобто вони мають здатність успішно підлаштовуватись під стиль супротивника.

Висновки.

1. Психологічний супровід є надзвичайно важливим аспектом підготовки кваліфікованих фехтувальників. Завдяки дослідженню психологічних особливостей та психофізіологічних якостей фехтувальників, у спортсменів спостерігається підвищення інтересу до спортивної діяльності та до здійснення самоконтролю у процесі тренувань.

2. Спираючись на результати ряду проведених тестів, можна зробити висновки, що серед тестованих фехтувальників домінантними типами темпераментів є холерики та сангвініки; більшість спортсменів мають середній рівень тривожності та знаходяться у стані спроможності до реалізації максимальних можливостей функціонування психіки, фехтувальникам, які мають високий та низький рівні тривожності надані рекомендації до проведення аутогенних тренувань та інших мотивуючих заходів для регуляції передстартових станів перед змаганнями; кваліфіковані фехтувальники демонструють сильну та середньо-сильну нервову систему і, роблячи висновок з їх динаміки максимального темпу руху рук у процесі проведення теплінг-тесту, мають здатність реалізовувати максимально швидкі маневри у будь-який час виконання вправи, тренувальних чи змагальних сутичок; серед тестованих фехтувальників немає спортсменів з низькою швидкістю та точністю реагування на РРО, а також високі показники латентності та стабільності реагування спортсмени мають у результаті діагностики ПЗМР; у більшості висококваліфіковані фехтувальники притримуються маневрового стилю ведення бою, тобто добре показують себе як у атакуючих, так і у захисних діях, а також здатні здійснювати безліч різних маневрів у тренувальних та змагальних сутичках.

Список літератури

1. Бріскін Ю, Задорожна О, Смирновська С, & Смирновський С. Психофізіологічні характеристики фехтувальників на шпагах на різних етапах багаторічної підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020, 3: 97-100.
2. Г. Б. Горская Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Учебное пособие. Краснодар, 2008 г. - 209с
3. Гринь, О. Р. Актуальні аспекти реалізації завдань психологічного супроводу у спорті / О. Р. Гринь // Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 22 жовтня 2019 р.). – Київ, 2019. – С. 18-20.
4. Ильин Е. П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния / Е. П. Ильин // Теория функциональных систем в физиологии и психологии. – М. : Наука, 1978. – С. 325–346.

5. Коробейніков Г.В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті монографія / Г. Коробейніков, Є. Приступа, Л. Коробейнікова, Ю. Бріскін. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 312 с

6. Тышлер Д.А. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры – 1978. С. 43-66.

ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК ХАРАКТЕРНІ ДЛЯ ЇХ ЕФЕКТИВНОЇ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Шутова С. Є., Ткаченко М. І., Свентицька М. В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна

Вступ. Формулюючи завдання та засоби психологічної підготовки кваліфікованих баскетболісток, слід враховувати відповідність індивідуальних психологічних особливостей спортсменок психологічній характеристиці гри. Екстремальність умов ігрової діяльності кваліфікованих баскетболісток, яка відбувається при швидкій змінюваності постійно непередбачуваних ситуацій, при тісному контакті та не простих взаємовідношеннях у команді, передбачає певні вимоги до проявів психіки під час змагань [2, 5]. Характер протікання психічної діяльності спортсменок під час гри визначається індивідуальними властивостями їх темпераменту, які як вроджені та індивідуально-своєрідні психічні властивості є корінними чинниками, від яких багато в чому залежать конкретні особливості особистості, динаміка її розвитку, її різноманітні прояви у поведінці, та відповідно, результат змагальної діяльності [1, 3]. У зв'язку із цим, виникає потреба у вивченні типологічних особливостей кваліфікованих баскетболісток найбільш характерних для їх ефективної ігрової діяльності.

Метою нашого дослідження є виявлення ступеня виразності властивостей темпераменту кваліфікованих баскетболісток найбільш характерних для їх ефективної ігрової діяльності.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет, психодіагностична методика Айзенка-EPQ, аналіз протоколів ігор, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 10 спортсменок баскетбольної команди «ДЮСШ-Бердянськ» першої ліги чемпіонату України. Проаналізовано протоколи 20 ігор чемпіонату України.

Результати дослідження. Відомо, що специфічною особливістю темпераменту є закономірність пов'язаних між собою різних властивостей темпераменту, які утворюють певну структуру, організацію у конкретної спортсменки. Багаточисельні дослідження показали, що властивості темпераменту спортсменки, такі як швидкість виникнення психічних процесів та їх стійкість; психічний темп та ритм; інтенсивність психічних процесів; направленість