

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. Миколайв
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.

Висновки. Батьки різними способами відіграють життєво важливу роль у підтримці залучення своїх дітей та молоді до спортивних змагань. Батьки несуть відповідальність за те, щоб привчити своїх дітей до занять спортом, а також забезпечити необхідні засоби та ресурси, щоб діти залишалися активними.

Хоча участь і підтримка батьків у спорті в значній мірі асоціюються як позитивні, багато батьків, з надмірним ентузіазмом підтримують своїх дітей, можуть зашкодити кар'єрі своїх молодих спортсменів. Деяким батькам важко усвідомити, що ступінь їх залучення до спорту може розглядатись дітьми як джерело стресу.

Список літератури

1. П'ятничук Г., Яців Я. (2012). Фізичне виховання, спорт і здоров'я у сучасному суспільстві., 4: 460-464.
2. Li, J. C. (2020). Motivation of physical education learning. In L. W. Zhang, Z. X. Mao, J. Wang (Eds.), Handbook of research on sport exercise psychology: 51-77.
3. Chase, N. L., X. Sui, and S. N. Blair (2008). «Swimming and All-Cause Mortality Risk Compared with Running, Walking, and Sedentary Habits in Men.» International Journal of Aquatic Research and Education 2 (3): 213-223.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СУДДІВ У БАСКЕТБОЛІ

Макарова І. Р., Марцінковський І. Б.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна*

Вступ. Стрімкий розвиток сучасного спорту, особливо баскетболу – одного з популярних та емоційних видів спорту в світі, накладає на баскетбольних арбітрів значну відповідальність, головним чином у вихованні дисципліни гравців, тренерів, офіційних осіб та глядачів. Робота арбітра клопітка і відповідальна. Авторитет судді здобувається сумлінною та ретельною практичною роботою [2].

Баскетбол відноситься до виду спорту із так званою «конфліктною діяльністю». З цієї причини майстерність арбітрів має бути на рівні майстерності гравців для того, щоб дозволити глядачам побачити максимум принад гри при мінімумі травматизму. Поліпшуючи якість суддівства, судді не тільки працюють над підвищенням свого авторитету, а й сприяють основному своєму завданню – зростанню майстерності гравців, підняттю у широких мас громадськості цікавості до даного виду спорту та його популяризації [1].

Підготовка суддів – багатокомпонентний процес, який включає в себе наступні види підготовки: фізичну, теоретичну, психологічну, технічну, функціональну та комунікативну. Попри зазначене, сучасних досліджень щодо важливості видів підготовки суддів у баскетболі серед самих арбітрів вкрай мало, що й зумовило актуальність нашого дослідження.

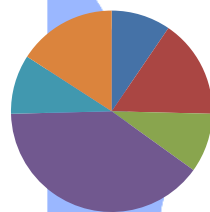
Мета дослідження. З'ясувати основні проблеми у психологічній підготовці баскетбольних суддів та встановити найважливіші професійні вміння, що визначали б психологічну підготовленість.

Методи дослідження. Анкетування, системного підходу, аналізу та синтезу.

Результати дослідження. У запропонованому повідомленні показані результати першого етапу дослідження, де з'ясовувалися найважливіші види підготовки суддів та основні вміння у їх психологічній підготовці. На другому етапі рекомендували до практичного застосування розроблені програми психологічного тренінгу певних якостей, а на третьому, завершальному етапі, – планується проведення оцінки їх ефективності.

У рамках проведеного дослідження було зроблене опитування серед 30 суддів Федерації баскетболу України, за попередньо складеною анкетною з блоком запитань. Серед опитаних займаються суддівством: від 1 до 10 років – 12 осіб, від 11 до 20 років – 10 осіб, від 21 до 30 – 8 осіб. Опитані мають наступні суддівські ліцензії: категорія В – 6 осіб, категорія Б – 6 осіб, категорія А – 10 осіб, ліцензія ФІБА – 8 осіб. Результати проведеного опитування про важливість видів підготовки суддів у баскетболі за оцінкою самих арбітрів представлені у діаграмі.

Відсоткове співвідношення важливості видів підготовки суддів з баскетболу за результатами анкетного опитування



■ Фізична підготовка	8%
■ Теоретична підготовка	12%
■ Технічна підготовка	8%
■ Психологічна підготовка	52%
■ Функціональна підготовка	8%
■ Комунікативна підготовка	12%

За результатами опитування суддів встановлено, що важливим видом їхньої підготовки є психологічна. Водночас, при підготовці баскетбольних суддів, не достатньо приділяється належної уваги психологічній підготовці цієї категорії суддів. Результати такої підготовки можна побачити під час офіційних змагань, коли на емоційні поведінку тренера чи гравця або бурхливу реакцію вболівальників суддя часом втрачає самоконтроль та може приймати не вмотивовані емоційні рішення, перестаючи контролювати гру.

На основі проведеного опитування, аналізу спеціальної літератури та особисті спостереження, дали змогу виділити декілька вмінь, розвиваючи які можна підвищити психологічну підготовку суддів у баскетболі. Одним із таких є психологічне налаштування на суддівство, де суддям важливо вміти зосередитися на матчі та впоратися з емоціональним збудженням й дистресом. Зазвичай, стресова ситуація перед грою викликає підвищену активізацію та мобілізацію сил, але інколи може викликати дезорганізацію поведінки і діяльності. Тому, надзвичайно

важливо вміти протидіяти несприятливими стресовим фактором. Для попередження таких станів нами запропоновані програма автотренінгу, до якого увійшли: 1. Викликання відчуття ваги – «Мої руки важкі, я зовсім спокійний(а)» (3 рази). 2. Викликання відчуття тепла – «Мої руки, ноги, тіло стає теплим, тепло важке, я спокійний(а)» (3 рази). 3. Регуляція серцевої діяльності – «Моє серце б'ється спокійно» (6 разів). 4. Регуляція дихання: – «Дихається спокійно» (4 рази). Після вказаних автотренінгових вправ повторюються тричі: «Голова відпочила, я спокійний(а) і впевнений(а) у собі».

Вагомим елементом суддівської підготовки є вміння протистояти психологічному тиску оточуючих. Практика показує, що емоційний тиск тренерів команд, гравців чи вболівальників виводять суддю з стану психологічної рівноваги і він втрачає контроль гри. Неприємні фрази, які були адресовані судді відкладаються у його підсвідомості, а потім негативно плывають на його подальшу роботу. Саме тому важливо не звертати увагу на негативі, а зосереджуватися на матчі, професійному виконанню своїх обов'язків.

Важливою якістю суддів є вміння відноситися до команд суперниць однаково неупереджено. До початку гри суддя налаштовується на гру, а в процесі матчу не зважає на антипатію чи симпатію до якоїсь команди або гравця. Налаштувавшись на гру суддя добросовісно виконує свою роботу, намагаючись встановити об'єктивний результат поєдинку.

Професійністю арбітра є вміння зберегти необхідну концентрацію уваги до останніх секунд матчу, бути впевненим у собі до завершення поєдинку, попри обурення глядачів, спортсменів та тренерів з приводу його рішень. Для цього запропонована вправа, яка розвиває концентрацію уваги, де: тричі на день, обирається якийсь побутовий предмет, а потім зосереджено спостерігається за ним, концентруючи усю свою увагу на ньому впродовж 3–4 хвилин. Така проста вправа допомагає сконцентрувати увагу на незвичних для нас речах, а мозок звільнити від певних думок та зосередитися на конкретних якостях [3].

Висновки:

1. На підставі проведеного анкетування 30 суддів Федерації баскетболу України з різним стажем та рівнем кваліфікації встановлено, що одним із важливих компонентів їхньої підготовки є психологічна підготовка.

2. Дослідженням з'ясовано ряд найважливіших професійних вмінь, володіння якими визначає психологічну підготовленість баскетбольного судді.

Список літератури

1. Баскетбол. Подготовка судей : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. физ. культуры и спорта / [под ред. С. В. Чернова]. – М. : Физ. культура, 2009. – 251 с
2. Нефедов, В.М. Подготовка судей по баскетболу / В. М. Нефедов. – М.: Салам, 2009. – 247 с.

3. Зошит з когнітивної стимуляції 2. Інститут громадського здоров'я / Рейносо Гарсія. – М.: Мадрид, 2008. – 33.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА НА «ЧЕРВОНОМУ» РІВНІ ТЕНІСУ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Прокопенко А. О., Копил О. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Київ, Україна

Вступ. Підготовка юних тенісистів – складний поетапний процес, який здійснюється в дитячо-юнацьких спортивних школах і передбачає досягнення певного рівня фізичної, техніко-тактичної й теоретичної підготовленості [1].

У тенісі з кожним роком зростає значення спеціальної фізичної підготовки для досягнення високих результатів, оскільки сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри, зростанням темпу, сили та варіативності ударів [3].

«Червоний» рівень – перший початковий етап гри в теніс. Цей рівень призначений для дітей з 5 до 6-7 років [2]. Підготовка дітей в групах першого року навчання початкової підготовки («червоний» рівень тенісу) включає розвиток спеціальних якостей і здібностей, враховуючи анатомо-фізіологічні та психічні особливості розвитку організму вихованців [3]. Як зазначають фахівці [5], знання закономірностей прояву і подальшого формування в дітей основних фізичних якостей є важливим чинником у спортивному вдосконаленні та досягненні високих результатів у тенісі. Саме тому, питання фізичної підготовки на етапі початкової підготовки залишається актуальним.

Мета дослідження – проаналізувати особливості застосування фізичних вправ та рухливих ігор у фізичній підготовці тенісистів в групах першого року навчання початкової підготовки.

Методи дослідження – аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом перших років занять програма тренувань передбачає використання спортивно-ігрового методу та широкого діапазону вправ із різних видів спорту [2]. Саме на «червоному» рівні необхідно закласти фундамент фізичної підготовки, яка створюється шляхом впровадження у тренувальний процес вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки, що розподіляються згідно плану-схеми річного циклу підготовки для груп початкової підготовки першого року навчання наведеного в таблиці 1.