



AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH
WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA I ADMINISTRACJI W OPOLU

NOWOCZESNE PROCESY ADAPTACJI GOSPODARKI W WARUNKACH KRYZYSOWYCH

MODERN PROCESSES OF ECONOMY ADAPTATION IN CRISIS CONDITIONS

СУЧАСНІ ПРОЦЕСИ АДАПТАЦІЇ ЕКОНОМІКИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

**Akademia Nauk Stosowanych
Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu**

***NOWOCZESNE PROCESY ADAPTACJI
GOSPODARKI W WARUNKACH KRYZYSOWYCH***

***MODERN PROCESSES OF ECONOMY
ADAPTATION IN CRISIS CONDITIONS***

***СУЧАСНІ ПРОЦЕСИ АДАПТАЦІЇ ЕКОНОМІКИ
В КРИЗОВИХ УМОВАХ***

Monograph

Edited by Mykola Ohienko

Tadeusz Pokusa

Opole 2023

ISBN 978-83-66567-54-2

Modern processes of economy adaptation in crisis conditions. Monograph. Opole: Academy of Applied Sciences Academy of Management and Administration in Opole, 2023; ISBN 978-83-66567-54-2; 208 pp., illus., tabs., bibls.

Recommended for publication
by the Academic Council
of Academy of Applied Sciences
Academy of Management and Administration in Opole
(Protocol No. 9 of November 22, 2023)

Editorial Office:

Academy of Applied Sciences Academy of
Management and Administration in Opole
45-085 Polska, Opole, ul. Niedziałkowskiego 18
tel. 77 402-19-00/01
E-mail: info@poczta.wszia.opole.pl

Reviewers

prof. dr hab. Marian Duczmal, prof. dr hab. Volodymyr Lagodiienko

Editorial Board

*Mykola Ohiienko, Tadeusz Pokusa, Alona Ohiienko,
Liudmyla Bezuhla, Oksana Adamenko*

Publishing House:

Akademia Nauk Stosowanych
Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu,
45-085 Polska, Opole, ul. Niedziałkowskiego 18
tel. 77 402-19-00/01

200 copies

Authors are responsible for content of the materials

ISBN 978-83-66567-54-2

© Authors of articles, 2023

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION	6
PART 1	
CURRENT ISSUES OF MANAGEMENT AND EDUCATION: BY TYPE OF ACTIVITY	
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ УПРАВЛІННЯ ТА ОСВІТИ: ЗА ВИДАМИ ДІЯЛЬНОСТІ	
1.1. Management of the potential of financial infrastructure Ukraine Управління потенціалом фінансової інфраструктури України (<i>Maksym Prymovych, Ivan Kaytanskyi</i>).....	8
1.2. Approaches of academic integrity management in universities of the United States of America (<i>Olha Nesterova</i>).....	16
1.3. The problems of human capital in Poland and the methods used by the current government to solve them Проблеми людського капіталу Польщі і методи, які використовує діючий уряд для їх вирішення (<i>Andrii Skomorovskyi</i>).....	21
1.4. Multicultural education in the modern educational space Полікультурна освіта в сучасному освітньому просторі (<i>Olena Turitsyna</i>).....	35
1.5. Management decisions in the sphere of economic security in the conditions of ecological transformation of agricultural enterprises: analysis and justification Управлінські рішення в сфері економічної безпеки в умовах екологічної трансформації аграрних підприємств: аналіз та обґрунтування (<i>Olena Usykova, Kazimierz Lukawiecki</i>).....	44
1.6. Recovery of the national economy of Ukraine in crisis conditions (<i>Andrii Ohienko, Olena Yakovunyk</i>).....	
1.7. Investment and innovation processes of regional economic development Інвестиційно-інноваційні процеси регіонального економічного розвитку (<i>Iwona Mstowska, Denys Yakovunyk</i>).....	50
	61

PART 2

**TRANSPORT AND LOGISTICS SYSTEMS IN TODAY'S CONDITIONS
ТРАНСПОРТНО-ЛОГІСТИЧНІ СИСТЕМИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

2.1. Reducing the negative impact of transport on the environment Зниження негативного впливу транспорту на екологію (<i>Serhii Kliuiev, Nataliia Chernetska-Biletska, Bohdan Yurov, Serhii Soroka, Mariia Miroshnykova, Apolonia Klepacz</i>).....	70
2.2. Customs clearance of cargo during a state of crisis and martial law example of Ukrainian customs legislation (<i>Mykola Ohiienko, Ivan Morzhov</i>).....	79
2.3. Separate issues of multimodal and mixed cargo transportation Окремі питання мультимодальних та змішаних перевезень вантажів (<i>Alona Ohiienko</i>).....	84
2.4. Transformational processes of development of regional transport and logistics systems Трансформаційні процеси розвитку регіональних транспортно-логістичних систем (<i>Mykola Ohiienko, Oleksandr Burtsev, Tadeusz Pokusa</i>).....	98

PART 3

**HOSPITALITY AND TOURISM INDUSTRY: STATUS AND CHALLENGES
ІНДУСТРІЯ ГОСТИННОСТІ ТА ТУРИЗМУ: СТАН ТА ВИКЛИКИ**

3.1. Ways to restore the Ukraine tourist business in the war (<i>Liudmyla Bezuhla, Mykola Varianychko</i>).....	108
3.2. Restoration of the tourist and recreation attractiveness of destinations on the basis of sustainable development Відновлення туристично-рекреаційної привабливості destinations на засадах сталого розвитку (<i>Mariia Bieloborodova</i>).....	116
3.3. Model of competitiveness of a tourism enterprise from the position of a business-oriented approach Модель конкурентоспроможності туристичного підприємства з позиції бізнес-орієнтованого підходу (<i>Liudmyla Bondarenko, Daniel Palimaka</i>).....	126
3.4. Current trends of international investments of TNC in crisis conditions (<i>Tetiana Herasymenko</i>).....	134

3.5. Current status and development prospects of single-conceptual fast service facilities Сучасний стан і перспективи розвитку моноконцептуальних закладів швидкого обслуговування (Svitlana Peresichna, Stepan Kurylenko).....	143
---	-----

PART 4

DEVELOPMENT AND MANAGEMENT IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS РОЗВИТОК ТА УПРАВЛІННЯ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

4.1. Регіональні аспекти розвитку олімпійських видів спорту у Миколаєві (на прикладі кінного спорту) Regional aspects development of Olympic sports in Mykolaiv (using the example of equestrian sports) (Oksana Adamenko).....	156
4.2. Historical aspects of the development of sailing sports in Mykolaiv region in different post-war periods Історичні аспекти розвитку вітрильного спорту на Миколаївщині в різні повоєнні періоди (Svitlana Biryuk).....	163
4.3. Comparative analysis of the average life expansion of highly qualified sports players with the life expansion of average citizens Порівняльний аналіз середньої тривалості життя висококваліфікованих спортсменів ігрових видів спорту із тривалістю життя пересічних громадян (Martsinkovsky Igor).....	171
4.4. Theoretical prerequisites of the management of stress resistance of badminton players during the war Теоретичні передумови управління стресостійкістю бадмінтоністів під час війни (Oksana Savina).....	177
4.5. The Political Management as a Special Type of Management Relations Політичний менеджмент як особливий вид управлінських відносин (Valerii Komysnyk, Olha Kravchuk)	186
ANNOTATION	195
ABOUT OF AUTHORS.....	202

14. Lutz Thieme, and Michael Fröhlich Do Former Elite Athletes Live Longer? New Evidence From German Olympic Athletes and a First Model Description. *Front Sports Act Living*. 2020; 2: 588204. Published online 2020 Nov 6. doi:10.3389/fspor.2020.588204.
15. O'Keefe EL, Torres-Acosta N, O'Keefe JH, Lavie CJ. Training for longevity: the reverse J-Curve for exercise. *Mo. Med*. 2020;117:355–361.
16. Paffenbarger R.S., Hyde R.T., Wing A.L., Hsieh C.C. Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. *N. Engl. J. Med*. 1986; 314:605–613. doi: 10.1056/NEJM198603063141003.
17. Runacres A., Mackintosh K.A., McNarry M.A. Health Consequences of an Elite Sporting Career: Long-Term Detriment or Long-Term Gain? A Meta-Analysis of 165,000 Former Athletes. *Sports Med*. 2021;51:289–301. doi: 10.1007/s40279-020-01379-5.
18. Schnohr P, O'Keefe JH, Marott JL, Lange P, Jensen GB. Dose of jogging and long-term mortality: the Copenhagen City Heart Study. *J Am Coll Cardiol*. 2015 Feb 10;65(5):411–419.
19. Takeuchi, T., Kitamura, Y., Sado, J., Hattori, S., Kanemura, Y., Naito, Y., Nakajima, K., Okuwaki, T., Nakata, K., Kawahara, T., & Sobue, T. (2019). Mortality of Japanese Olympic athletes: 1952–2017 cohort study. *BMJ Open Sport & Exercise Medici*

4.4. Theoretical prerequisites of the management of stress resistance of badminton players during the war

Теоретичні передумови управління стресостійкістю бадмінтоністів під час війни

Український спорт, а особливо олімпійський, ще довго відчуватиме наслідки російського вторгнення на територію України. Спортсмени постраждали безпосередньо з першими залпами російської зброї, коли гинуть близькі та знайомі, відбуваються постійні обстріли, унеможливаються тренування і т. д. Як наслідок виникає стрес і психічне перенапруження, яке впливає негативно на всі сфери діяльності спортсмена, зокрема й спортивну.

Психічне напруження виникає також в процесі тренувань і змагань, але має різну спрямованість. У тренуванні воно називається процесуальним (пов'язане з процесом діяльності, з необхідністю виконувати все більш зростаючу фізичне навантаження), а в змаганнях результативним.

В ході тренувальних занять наводяться в рух механізми, що регулюють стан організму і забезпечують внутрішні умови здійснення певних дій. Психічне напруження виникає за механізмами: домінанти, емоційної і вольової регуляції.

Процеси регуляції призводять спортсмена в стан психічної напруги, що може мати різний рівень прояву.

Рівень психічної напруги, є позитивним фактором і забезпечує активізацію всіх функцій і систем організму, адаптацію до навантаження і високу продуктивність тренувальної діяльності. Але при перенапруженні, виступаючому негативним фактором і званому психічною напруженістю, спостерігаються емоційно-сенсорні і емоційно-асоціативні порушення, що вимагає використання засобів психотерапії і психічної реабілітації.

Загальні ознаки психічного перенапруження: небажання тренуватися і виступати в змаганнях, наростання тривожності, невпевненості, зниження працездатності, швидка стомлюваність, порушення сну і зниження апетиту, відсутність почуття свіжості і бадьорості після сну, різноманітні больові відчуття.

Наявність гострих психічних перенапруг обумовлює величезну важливість відновлення після навантажень. Якщо ж навантаження непосильні для спортсмена, або він не встигає відновитися до наступного заняття, то є небезпека виникнення і розвитку хронічного психічного перенапруження, пов'язаного з «перетренованістю».

Профілактика хронічного психічного перенапруження спортсменів - найважливіше завдання тренера. В якості найбільш загальних заходів попередження хронічного психічного перенапруження спортсменів рекомендуються: індивідуалізація не тільки фізичних навантажень, але і процесу відновлення спортсмена (засобів, методів); оптимізація спілкування у важкі періоди тренувального процесу (один з перших симптомів хронічного перенапруження - примхливість спортсмена, а з боку тренера спостерігається посилення тиску); навчання спортсменів прийомам саморегуляції несприятливих психічних станів [1].

Сучасна реальність є невичерпним джерелом травмуючих ситуацій, під якими розуміють такі екстремальні критичні події, ситуації загрози, які потужно і негативно впливають на індивіда та вимагають екстраординарних зусиль для подолання наслідків цього впливу. Вони можуть набирати форми незвичайних обставин чи якихось подій, які піддають індивіда екстремальному, інтенсивному, надзвичайному впливу загрози для життя чи здоров'я як його самого, так і близьких, та докорінно порушують відчуття безпеки.

Зараз Українці знаходяться в стані постійного напруження, що звичайно впливає на їхню стресостійкість.

Жертви стихійних лих та катастроф страждають від факторів, викликаних екстремальною ситуацією:

1. Раптовість. Лише про деякі лиха люди попереджаються – наприклад, поступово досягають критичної фази повені або насувається ураган, шторм. Чим раптовіша подія, тим вона руйнівніша для жертв.

2. Відсутність подібного досвіду. Оскільки лиха та катастрофи є рідкісними явищами, то люди часто вчаться переживати їх у момент стресу.

3. Тривалість. Цей фактор варіює від часу до часу. Наприклад, повінь, яка поступово розвивається, може так само повільно і спадати, а землетрус триває кілька секунд і приносить набагато більше руйнувань. Проте у жертв деяких тривалих екстремальних ситуацій травматичні ефекти можуть розмножуватись з кожним наступним днем.

4. Недолік контролю. Ніхто не в змозі контролювати події під час катастроф. Може спливати чимало часу, перш ніж людина зможе контролювати звичайні події повсякденного життя. Якщо ця втрата контролю зберігається довго, навіть у компетентних і незалежних людей, то можуть виникнути ознаки “навченої безпорадності”.

5. Горе і втрата. Жертви катастроф можуть розлучитися із значущими людьми або втратити когось з близьких; але найгірше — це перебувати в очікуванні звісток про можливі втрати.

Крім того, жертва може втратити через катастрофи свою соціальну роль і позицію. У разі тривалих травматичних подій людина може позбутися будь-яких надій на відновлення втраченого.

6. Постійні зміни. Руйнування, викликані катастрофою, можуть виявитися неочікуваними: жертва може опинитися у зовсім нових та ворожих умовах.

7. Експозиція смерті. Навіть короткі загрозливі ситуації для життя можуть змінити особистісну структуру людини та її “пізнавальну карту”. Повторювані зіткнення зі смертю можуть призводити до глибоких змін на регуляторному рівні. При близькому зіткненні зі смертю ймовірно виникнення важкої екзистенційної кризи.

8. Моральна невпевненість. Жертва катастрофи може опинитися перед необхідністю приймати пов'язані з системою цінностей рішення, здатні змінити життя, — наприклад, кого рятувати, наскільки ризикувати, кого звинувачувати.

9. Поведінка під час події. Кожна людина прагне виглядати достойно у важкій ситуації, але вдається це небагатьом. Те, що вона здійснила або не здійснила під час катастрофи, може переслідувати її дуже довго після того, як інші рани вже затяглися.

10. Масштаб руйнувань. Переживши катастрофу, людина, як правило, вражена її негативними наслідками у соціальному житті. Зміни культурних норм змушують людину адаптуватися до них або залишитися чужинцем, інакше емоційний збиток поєднується з соціальною дезадаптацією [2].

Діапазон впливу факторів війни на людську психіку виявляється надзвичайно широким. Проблема «виходу з війни» не менш складна, ніж проблема «входження» в неї. Вона охоплює різноманітний спектр психологічних явищ, які коливаються від яскраво виражених, патологічних форм до зовні малопомітних, прихованих, пролонгованих, як би «відставлених» в часі реакцій.

Тож можна дійти висновку, що ті події які відбуваються в Україні зараз носять вкрай несприятливий вплив на стресостійкість спортсменів і перешкоджають побудові якісного тренувального процесу.

Будь-який спорт – це обов’язкова наявність тренувань, при чому не тільки фізичних, а й з подолання власної непевненості, страхів, тривожності, сумнівів [3].

Висока складність змагальної діяльності спортсмена в бадмінтоні висуває підвищені вимоги до всіх сторін підготовки. Бадмінтоніст, діючи в умовах постійного єдиноборства, перебуваючи в нестандартних ситуаціях і стані оцінки динамічного розвитку таких ситуацій при наявному стабільному дефіциті часу, має оперативно й ефективно вирішувати виникаючі складні технічні й тактичні завдання, що реалізуються в основному через моторну діяльність спортсмена. Продовжує значно поширюватися й зміцнювати залежність техніки від рівня розвитку фізичних якостей. Постановка техніки й спеціальна фізична підготовка, орієнтовані на розвиток фізичних якостей стосовно до особливостей кожного удару, повинні здійснюватися в найтіснішому взаємозв’язку з перших кроків пізнання бадмінтону. Така єдина думка провідних вітчизняних і закордонних фахівців. Тому високий атлетизм – невід’ємна частина сучасного бадмінтону.

При правильній спрямованості тренувального процесу на перших етапах формується база всебічної фізичної, технічної й морально-вольової підготовки, що забезпечує досягнення результатів на етапах спортивного вдосконалювання й вищої спортивної майстерності.

Успішний виступ бадмінтоніста в змаганнях багато в чому визначається рівнем його фізичної підготовленості. Як показала практика, ігрова діяльність бадмінтоніста протікає в наступному режимі: зустріч продовжується приблизно 30–45 хв. без перерви між партіями, і протягом неї спортсмен здійснює до 1000 ударів (середня частота їх – удар в 1 с; інтенсивність багатьох ударів близька до максимальної). Тривалість окремих зустрічей досягає 1,5 години, причому волян у низці випадків знаходиться в грі до 40–50 с. Час, що витрачається на розіграш волана, рівний 5–9 с. Правда, в окремих випадках його розігрують 30–45 с. Час, що витрачається на подачі – 7–10 с. У ігровий день, що складається з шести зустрічей, кількість розіграшів може доходити до 420 разів. Кількість ударів за цей час може досягати 4–4,5 тис. Швидкість обміну ударами до 0,5–1,5 с [4].

Як показує практика та досвід фахівців бадмінтону, для зростання майстерності спортсмена, кращими засобами удосконалення комплексної підготовки є два напрями – якомога більше грати на рахунок та використовувати систему спеціальних вправ. В процесі формування спортсмена високого класу вони повинні доповнювати один одного [4]. Бадмінтон відноситься до ациклічних складно координаційних видів спорту. До особливостей бадмінтону відносяться:

- швидкість переміщень;
- швидкість виконання технічних прийомів з максимальним скороченням підготовчих дій;
- швидкість мислення;
- збільшення кількості ризикованих ударів.

Переміщуючись по корту, бадмінтоніст може, як правило, виконати один – п'ять кроків з максимальною швидкістю. Висока стартова швидкість необхідна, щоб відбити волан, який швидко летить. Для цього в тренуваннях доцільно виконувати вправи, за структурою близькі до переміщень гравця на корті.

Для того щоб надати ракетці високу швидкість, необхідні узгоджена робота всіх ланок тіла і завершуючого зусилля кисті. Здатність передбачувати дії суперника, швидкісна можливість і розумова здатність займати на корті оптимальну позицію, створення запасу часу для виконання обманих швидкісних ударів, дозволяє збільшувати перевагу незалежно від того, хто подає.

Як показує змагальна практика найсильніших бадмінтоністів світу, застосовується основний принцип – «швидка атака», де використовується агресивна, мобільна атаквальна гра.

Одним із шляхів покращення швидкісних якостей, фахівці фізичного виховання вважають вдосконалення силових можливостей спортсмена. Бадмінтоніст під час гри не здійснює статичних силових зусиль. Проте виконання спеціальних силових вправ у швидкісному режимі може істотно розширити можливості м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні того або іншого переміщення, або удару. При розвитку динамічних зусиль необхідно прагнути, щоб найбільше використання їх не приводило до порушення структури змагального руху.

Характер дій бадмінтоніста пов'язаний як з аеробною, так і з анаеробною витривалістю. Практично в кожному геймі спортсмену доводиться витримувати навантаження, близькі до максимальних під час тривалих розіграшів волану, що супроводжуються швидкими пересуваннями по корту, різкими змінами швидкості та напрямку руху. Часто такий розіграш визначає і виграш декількох наступних очок. У кращому стані опиняється спортсмен з розвинутою анаеробною витривалістю.

Участь спортсмена у змаганнях, як правило, пов'язане з великим споживанням енергії та інтенсивною роботою серцево-судинної та дихальної систем. Про це свідчить підвищення частоти серцевих скорочень (ЧСС), яка досягає 160–180 уд/хв. Під час гри значно збільшується кисневий борг, який потребує високого рівня анаеробної витривалості. У зв'язку з цим для висококваліфікованих бадмінтоністів характерний високий рівень розвитку функціональних систем організму. Висока працездатність під час гри залежить також від ряду інших чинників – раціональної техніки і тактики, ступеню підготовленості опорно-рухового апарату, нарешті, від психологічної здатності гравця переносити навантаження (так званого «вміння терпіти»).

Основою спритності є наявність рухового навику, високо розвинуте м'язове відчуття і еластичність нервових процесів. Чим вище у бадмінтоніста сприйняття власних рухів і точність відчуття, тим швидше він оволодіває новими вправами. Велика роль тут належить попередньому руховому досвіду, оскільки спортсмени, що володіють великим запасом рухових навиків, значно

швидше освоюють нові рухи. Технічна підготовка нерозривно пов'язана з розвитком координаційних здібностей [4].

Фахівці визначають координаційні здібності, які особливо пов'язані з бадмінтоном:

- оцінка та регуляція динамічних та просторово-часових параметрів рухів;
- збереження стійкості;
- відчуття ритму;
- орієнтування в просторі (відчуття та бачення корту під час гри);
- розслаблення м'язів;
- координованість окремих і послідовних рухів.

У тренувальній та змагальній діяльності координаційні здібності проявляються у поєднанні ударних дій та переміщень на майданчику.

Ефективні рухливі дії в бадмінтоні потребують великої амплітуди рухів при переміщеннях у випадках та стрибках, а при ударах необхідна еластичність та розтяжка всіх м'язів починаючи від м'язів спини до кистьових суглобів. Недостатня рухливість суглобів може обмежувати прояв сили, швидкості реакції та швидкості рухів, збільшувати енергозатрати, знижувати економічність роботи та може призвести до травм м'язів і зв'язок.

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів-бадмінтоністів, їх спрямованість та досягнутий рівень адаптації зумовлені характером, величиною й спрямованістю навантажень. Термін "тренувальне навантаження" означає додану організму функціональну активність (відносно до рівня покою або іншого необхідного рівня), яка вноситься виконанням фізичних вправ, і ступінь подолання при цьому труднощів. Навантаження розуміють у двох аспектах: робота, котру виконує спортсмен у змаганнях і тренуваннях, і дія цієї роботи на організм спортсмена. До компонентів фізичних навантажень відносяться: тривалість вправи; її інтенсивність; тривалість інтервалів відпочинку між вправами; характер відпочинку; кількість повторень.

Для оцінки фізичного навантаження вводяться поняття обсягу та інтенсивності. Розмір тренувальних навантажень можливо охарактеризувати з "зовнішнього" та "внутрішнього" боків. "Зовнішній" бік навантаження в найбільш загальному вигляді може бути представлений показниками сумарного обсягу роботи: загальний її обсяг у годинах, кількість тренувальних занять, змагальних стартів. Найбільш повно навантаження характеризуються з "внутрішнього" боку, тобто за реакцією організму на виконану роботу. До таких показників відносяться: біоенергетична активність м'язів, час рухової реакції, час виконання поодинокого руху, величина та характер розвинутих зусиль, частота скорочення серця, частота дихання, вентиляція легенів, серцевих викидів, споживання кисню, швидкість накопичення та кількість лактату в крові.

Змагальні навантаження у бадмінтоні поділяються на навантаження, що отримані в командних та особистих змаганнях. [5].

Таким чином, можна визначити, що добра фізична підготовленість бадмінтоністів є важливою складовою в ефективній багаторічній підготовці спортсмена та активно сприяє досягненню високих спортивних результатів.

Тривожність – індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які на думку цієї особи загрожують неприємностями, невдачами. Особистісна тривожність – це готовність (установка) людини до переживання страху і хвилювань, з приводу широкого кола суб'єктивно значущих явищ, являє собою базову рису особистості, яка формується і закріплюється в ранньому дитинстві [6].

Тривога – емоційний стан, відчуття сильного хвилювання, занепокоєння, часто без жодного зовнішнього приводу. Стан тривоги часто виникає і тоді, коли людина в нормі. Про патологічну тривогу можна говорити, тоді, коли вона дезорганізовуватиме всю життєдіяльність людини. Тривожність – схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги. Розрізняють реактивну тривожність (пов'язану з конкретною зовнішньою ситуацією) і особистісну тривожність (яка є стабільною властивістю особи).

Особистісна тривожність – це стійкий стан. Вона характеризує схильність людини сприймати великий спектр ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Дуже висока особистісна тривога прямо пов'язана з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними та нервовими зривами, психосоматичними захворюваннями.

Тренеру важливо знати ступінь тривожності своїх підопічних. Його можна визначити за допомогою спостережень і спеціальних психологічних методик. Вважається, що всі люди умовно поділяються на високо і низькотривожних. Високотривожний спортсмен може погано впоратись із новим завданням, тоді як менш тривожний адаптується краще. Однак після того, як задача освоєна, в діяльності високо і низькотривожних людей проявляються незначні відмінності. Тренер може краще визначити рівні тривожності у спортсменів протягом перших тренувальних днів чи коли він сам їм пропонує нове завдання чи вправу. Тривожність проявляється і в інших ситуаціях, коли змагальний стрес, виражений яскравіше, наприклад, під час найбільш відповідальних змагань з рівними суперниками [7].

У спортивній діяльності переживання стану тривоги має свої особливості. Стійка особистісна тривожність виникає у спортсменів з такими рисами, як підвищена вразливість, недовірливість. Цей вид тривожності виступає як реакція на загрозу чогось неіснуючого, що не має чіткого образу, але загрожує людині втратою свого “Я” [8]. Така тривога у спортсменів обумовлена внутрішнім конфліктом між двома прагненнями, що суперечать один одному, коли щось важливе для нього одночасно відштовхує і притягує, тоді спортсмен стає соціально дезадаптованим. Він може стати і агресивним, тому що агресивність знімає тривогу. У поведінці це проявляється підвищеною грубістю. Найбільш високий рівень тривоги – тривожне

збудження, яке виражається у потребі рухливої розрядки, панічному пошуку виходу і очікуванні допомоги. Якщо спортсмен не отримує цієї допомоги, то дезорганізація поведінки і діяльності досягає свого максимуму. Подібна тривожність може породжуватись реальним неблагополуччям спортсмена у найбільш значимих змаганнях. Таку тривожність відчувають спортсмени, які часто виступають на змаганнях, відповідально ставляться до тренувань, спортивної дисципліни. Тривожний спортсмен “згорає” до початку боротьби, який з нетерпінням очікує старту, і цього стану бажає більшість спортсменів, але “згорає” у передстартовій лихоманці лише недосвідчений і зі слабкою нервовою системою [9].

Проблема тривожності широко розглядається у роботах зарубіжних (А.Адлер, О.Ранк, З.Фрейд) і вітчизняних авторів (Ф.Б.Березін, П.А.М’ясоїд, С.М.Томчук). У психології спорту вивченням тривожності займались Ч.Д.Спілберг, Ю.Л.Ханін, П.А.Рудик, А.Ц.Пуні. Але незважаючи на велику кількість досліджень в області вивчення тривожності, питання про зміну рівня тривожності у передстартовому і після змагальному стані у спортсменів залишається відкритим.

Згідно концепції Ч.Д.Спілберга, слід розрізняти тривогу, як стан, і тривожність, як властивість особистості. Він вважає, що тривога – реакція на загрозу, реальну або уявну, а тривожність – індивідуальна психологічна особливість, яка полягає в підвищеній схильності відчувати занепокоєння у різних життєвих ситуаціях. Тривожність, як стан (ситуативна тривожність, реактивна тривожність, стан тривоги) характеризується суб’єктивно пережитими емоціями: динамічною напруженістю, занепокоєнням, нервовістю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і відрізняється різною інтенсивністю. Її рівень змінюється з плином часу, залежно від того, наскільки людина оцінює своє оточення, як небезпечне чи загрозове. Тривожність як особистісна особливість (активна тривожність) – це стійка індивідуальна характеристика ступені схильності людини до дій різних стресів. Вона відображає схильність суб’єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати достатньо широкий спектр безпечних ситуацій, як загрозові, відповідаючи на кожну з них відповідною реакцією, а саме – підвищенням реактивної тривожності [10]. Спортивні психологи розглядають тривожність, як одну із властивостей особистості, визначаючих успішність виступу спортсмена на змаганнях. У психології спорту прийнято виділяти передстартовий і після змагальний стани. Одним із найбільш розповсюджених видів передстартового навантаження є тривога (тривожне очікування). Вона виникає тоді, коли людина очікує подію, яка її цікавить, але результат їй невідомий. Посилює стан тривоги почуття невпевненості спортсмена в мірі готовності до майбутньої діяльності або в тому, яку оцінку дадуть інші люди результату його діяльності [11].

Передстартовий стан є умовним рефлексом, подразниками якого можуть бути навколишня ситуація, зустріч із суперником та інші фактори. Його головне завдання у підготовці організму до майбутньої змагальної

діяльності. Спортсмени сприймають передстартовий стан, як звичайне хвилювання при виході на старт [9].

Після змагальний психічний стан в значній мірі залежить від ходу змагань. Перемога, здобута у важкій спортивній боротьбі, а також досягнутий, запланований результат приводить до позитивних емоційних реакцій: стійкому почуттю задоволеності собою, життєрадісному настрою, впевненості в своїх силах, бажанню тренуватись. Якщо перемога чи відносний успіх досягнуті легко, без особливих зусиль, то можуть виникнути переоцінка своїх спортивних здібностей, надмірна самовпевненість, зневага тренувальною роботою. Поразка чи відносна невдача може викликати депресію, невпевненість у своїх силах, розчарованість, заздрість, небажання тренуватись, а іноді і привести до відмови від занять спортом. Емоційна реакція на поразку може бути і позитивною: виникають стенічні емоції, критичне ставлення до своїх недоліків, підвищується працездатність на тренуваннях, зростає наполегливість у досягненні цілей [12].

Отже, діапазон впливу негативних факторів, а тим паче під час війни на спортсменів виявляється надзвичайно широким. Проблема «виходу з війни» не менш складна, ніж проблема «входження» в неї. Вона охоплює різноманітний спектр психологічних явищ, які коливаються від яскраво виражених, патологічних форм до зовні малопомітних, прихованих, пролонгованих, як би «відставлених» в часі реакцій. Тренеру важливо знати ступінь стресу своїх підопічних та рівень їхньої стресостійкості, а також вміло управляти ними за для досягнення високих результатів в спортивних проєктах.

Література:

1. Лазарус Р. Фолкман С. Стрес, оцінка та подолання. Журнал особистості. 2011. № 2. С. 19-63.
2. Радченко Л. Таємниці спортивної психології / Радченко Л. // Спортивна газета. 2000. № 7. 35 с.
3. Аракелов Н. Є. Психофізіологічний метод оцінки тривожності / Аракелов Н. Є., Лисенко О. Є. // Психологічний журнал. 1997. № 2. С. 34–38.
4. Камаєва О.К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу (для студентів денної форми навчання з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»): Методичні рекомендації. Харків: ХНАМГ; 2011. 68 с. (дата звернення 25.10.2023). URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/11331692.pdf>
5. Ібрагімова МВ, Швачко ВМ. Бадмінтон: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: ФБУ; 2019. 126 с. URL : <https://ubf.com.ua/zmagannya/polozhennya/navchalna-programa/> (дата звернення 25.10.2023).

6. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. / М'ясоїд П. А. Київ : Вища школа, 2006. 487 с.

7. Креспо М. Підручник передового тренера / Креспо М., Милей Д. – 1998. – 318 с.

8. Щербатих Ю.В. Психологія стресу та методи корекції. URL : https://nashaucheba.ru/v40959/щербатих_ю.в._психология_стресса_и_методы_коррекции?page=6 (дата звернення 25.10.2023).

9. Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. URL : https://www.researchgate.net/publication/323366029_Stress_ta_jogo_vpliv_na_zmagalnu_ta_trenuvalnu_dialnist_sportsmeniv (дата звернення 25.10.2023).

10. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл / Клименко В. В. – Київ : МАУП, 2007. – 432 с.

11. Психологічна профілактика стресових перевантажень. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/86628372.pdf> (дата звернення 25.10.2023).

12. Людвін В. Психологічна підготовка тенісистів/Кретті Б.Дж. - СЕНТЕ, 2004. - 71 с.

4.5. The political management as a special type of management relations

Політичний менеджмент як особливий вид управлінських відносин

Управління - це важлива та невід'ємна частина політичного життя суспільства, яка дозволяє вирішувати як масштабні завдання координації політичних, економічних та соціальних процесів у суспільстві, так і ті, що спрямовані на досягнення конкретних цілей та завдань (завоювання довіри мас, перемога на виборах, вирішення конфліктних ситуацій тощо). Управлінські відносини у політиці різноманітні. Одним із видів політичних відносин в системі управління виступає політичний менеджмент.

Щоб краще зрозуміти, яке місце займає політичний менеджмент у системі політичного управління, виділимо спочатку найзагальніші його типи. Перший тип управління у політиці – субстанційний. Це об'єктивно діючі соціальні механізми чи процеси, які спонукають людей відтворювати у діях системні елементи, соціальні структури, функціональні зв'язку.

За допомогою субстанційного управління досягається цілісність політичної системи, зберігається її якісна специфіка, здійснюються її відтворення та розвиток. У межах політичної системи такими основними процесами-механізмами є політичні соціалізація, інституалізація, легітимація.