

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТУ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,
аспірантів та молодих учених**

м. Миколаїв, 28–29 жовтня 2021 року

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.*

Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини :
А 43 матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів
та молодих учених, 28–29 жовтня 2021 року. – Миколаїв: НУК імені адмірала
Макарова, 2021. – 318 с.

ISBN 978-966-321-436-8

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції:
"Олімпійський рух, олімпійська освіта: історія проблеми, можливості";
"Олімпійський та професійний спорт: проблеми та перспективи розвитку";
"Фізичний стан, контроль фізичної підготовки та успішності фізичного
виховання"; "Адаптивна фізична культура і спорт"; "Розвиток Wellness-індустрії
в Україні та світі". Матеріали конференції становлять науковий інтерес для
науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових
співробітників.

Висновки. У виконанні техніки метання списа початківці допускали помилки, тобто виконували вправу з відхиленнями від моделі техніки, що істотно знижувало спортивний результат. Виявлено помилки у виконанні першої частини розбігу, які допускало 24,3% досліджуваних. Під час виконання другої частини розбігу (кидкові кроки) помилки спостерігалися у 35,1%. У фінальному зусиллі помилки були у 53,6%.

Література

1. Бачинський Й.В., Козій Р.С., Чорненька Г.В. Шляхи вдосконалення навчання техніки метання списа юних спортсменів // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді: тези доп. Всеукр. наук. конф. Івано-Франківськ, 2004. – С. 24–29.
2. Козлова Н.И. Формирование двигательной структуры финального усилия в метании копья на этапе начальной спортивной подготовки [автореферат]. Минск: МГИФК, 1995. – 21 с.
3. Мороз Д., Кісіль А., Чорненька Г.В. Методика навчання техніки метання списа дівчат на заняттях з дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики» // День студентської науки: зб. матеріалів щорічн. студент. наук. конф. Львів, 2017. – С. 89–90.
4. Основы техники и методики обучения метания копья: методические рекомендации / сост. В.В. Трущенко [и др.]. Витебск: ВГУ имени П.М.Машерова, 2014. – 19 с.
5. Специальные упражнения в подготовке метателей копья. / Боровая В.А. // Легкая атлетика: сборник научных трудов. СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2013. – С. 11–27.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ СПОРТСМЕНАМИ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ЗМАГАНЬ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Шаповал С. О., Савіна О. Ю.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Підготовка легкоатлета – це багаторічний процес. Він спрямований на розвиток необхідних фізичних і морально-вольових якостей, оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та їх удосконалення у вибраних видах легкої атлетики [1].

Підготовка здійснюється шляхом навчання й тренування, які є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування й закріплення певних навичок, досягнення високого рівня фізичної, психічної та технічної підготовленості [6, 8].

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, що застосовується з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей, необхідних для вдалого виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань та успішного виступу на них [2, 3].

В даний час на великих змаганнях в складних умовах спортивної боротьби з виключно високою конкуренцією, де спортсмени мають рівну технічну і фізичну підготовленість, дотримуються однакової тактики, частіше перемагають ті з них, хто має більш високий рівень розвитку моральних, вольових і спеціальних психічних якостей [3, 4, 6]. У спортивній практиці є велика кількість прикладів, коли безперечні лідери не потрапляли до фіналів змагань причиною чого послуговували зриви психологічного характеру, а спортсмени, що не входили в число фаворитів, багато в чому завдяки граничній вольової мобілізації часто ставали чемпіонами на високо кваліфікаційних змаганнях [3, 7].

Розглянемо засоби і методи психологічної підготовки легкоатлетів на різних етапах спортивного вдосконалення, і їх вплив на психологічний стан спортсменів перед змаганнями в легкій атлетиці. Дослідження проводилися в Україні. У дослідженні брали участь 20 кваліфікованих бігунів різних спеціалізацій, зі спортивними розрядами КМС і МС. В ході дослідження були використані наступні методи: аналіз і узагальнення літературних джерел, опитування, методи математичної статистики.

Результати дослідження психологічного стану легкоатлетів різних спортивних кваліфікацій перед змаганнями, показало, що більшість спортсменів зі званням КМС мають невисокий рівень (55-60%) мотивації успіху, вони більш схилені до мотивації страху невдачі, в їх випадку велика можливість невдало виступи навіть на самих незначних змагань, тому з ними потрібно дуже багато працювати, а серед спортсменів зі званням МС результати кардинально відрізняються, серед них (98%) спортсменів мають високий рівень мотивації до успіху і виступи на змаганнях більш стабільні.

Психологічна підготовка є також невід'ємною частиною загальної підготовки як і всі інші на кожному етапі спортивного вдосконалення.

Спортивний психолог Клименко В. В. відмічає, що на високу результативність також впливають такі чинники як: гарні взаємовідношення з тренером і спортсменом, добрі відношення в сім'ї, з друзями, комфортабельні умови для тренувань і відпочинку [1].

В звичайних умовах психологічна підготовка проходить в процесі спілкування з тренером або у вигляді аутогенного тренування (активна саморегуляція). Бувають випадки коли спортсмени не можуть впоратися самостійно або з тренером, наступає так званий психологічний бар'єр, на цьому етапі, зазвичай, спортсмени звертаються за допомогою до спортивних психологів [2].

Під час роботи зі спортсменами психологи звертаються до таких методів, як:

Традиційний гіпноз використовується з дотриманням певних вимог, зокрема, спортсмен повинен розуміти важливість і необхідність цього методу впливу, має бути повний контакт між спортсменом і психологом, кожний наступний сеанс має бути логічним продовженням попереднього, завжди перед сеансом має бути проведена попередня бесіда.

Навіювання в стані відпочинку передбачає перш за все вплив слова психолога, безпосередній вплив на другу сигнальну систему і через неї на інші системи організму. Окрім психологів цим методом можуть користуватись тренери, що мають великий досвід роботи і знають психологічні особливості своїх спортсменів.

Спілкуючись зі спеціалістами в сфері спорту і саме зі спортсменами, ми з'ясували, що з їх точки зору найдоцільнішими засобами психологічної підготовки до змагань є: прослуховування музики і самопливи.

У більшості спортсменів високої спортивної кваліфікації виявлено високий рівень фізичної і психічної готовності до змагань. Але у спортсменів більш нижчої кваліфікації зустрічалися такі, що мають великі сумніви, з приводу демонстрації ефективної змагальної діяльності. Можна зробити висновок, що тренери приділяють увагу спортсменам більш вищої кваліфікації, а про інших забувають. Тренерам, слід взяти на замітку, якщо спортсмен показує погані результати, йому можливо не вистачає уваги до його персони.

Тому, враховуючи результати дослідження, можна підвести підсумки, що незважаючи на спортивну кваліфікацію спортсмена, етап підготовки, на кожному з етапів невід'ємно важливою від інших видів підготовки має своє місце саме психологічна підготовка.

Одержані результати планується враховувати при розробці програми підготовки спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення в легкій атлетиці.

Література

1. Клименко В. В. Психология спорта: навч. посібник для студ. вищих навч. закл. К.: МАУП, 2007. 432 с.
2. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи Збірник тез наукових доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції *«Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»*. Харків: ХДАФК., 2020. С. 133–134.
3. Гант О. С. Характеристика коммуникативных особенностей спортсменов высокой квалификации. Міжнародна науково практична конференція *Інформаційні технології: Наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я (MicroCAD-2014)*, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут». 2014. 56–61.
4. Сігал Н. С., Штых В. А., Павлик Е. М. Регуляция психических состояний в спортивной деятельности. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. №3. С. 90–96.
5. Ткачев С. І. Дослідження мотиваційної сфери висококваліфікованих спортсменів. Матеріали III Науково-практичної конференції. С. 171–175.
6. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / А. В. Родионов. М.: Академический проект, 2004. 570 с.

7. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб. К.: Кондор, 2009. 276 с.

8. Романов В. Психологические особенности воспитания физических качеств. *Теория и практика футбола*. 2003. № 1. С. 18–21

УПРАВЛІННЯ СТРЕСОСТОЙКІСТЮ СПОРТСМЕНІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З БАСКЕТБОЛУ

Шепіль М. О., Савіна О. Ю.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Початком вчення про стрес прийнято вважати статтю Г. Сельє «Синдром, викликаний різними агентами, що ушкоджують», опубліковану в 1936 році. Слово «стрес» в перекладі з англійської означає – тиск, напруга і використовується для позначення широкого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи. Стресом є стан напруги, що виникає у людини під сильним впливом [1].

Зі стресом тісно пов'язане поняття стресостійкість, яке позначає якість людини, яка дозволяє будь-якій людині переносити різного плану навантаження на його психіку – інтелектуальні, емоційні або ж вольові [2].

Якщо стрес є природною реакцією нашого організму на різні зовнішні подразники, то стресостійкість – це здатність долати труднощі, тримати в узді свої емоції, розуміти чужий настрій, проявляти витримку і такт [3].

Стресостійкість як поняття визначається поєднанням особистісних якостей, які дозволяють переносити відчутні інтелектуальні та емоційні навантаження, зумовлені специфікою професійної діяльності без видимих наслідків для оточуючих і власного здоров'я [4].

На одну з істотних сторін стресостійкості звертає свою увагу П. Б. Зільberman, кажучи про те, що стійкість може бути недоцільним явищем, що характеризує відсутність адекватного відображення ситуації, що змінилася, і свідчить про недостатню гнучкість та пристосовність. Він же пропонує своє трактування стресостійкості, розуміючи під нею «...інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, яке забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці» [5].

Відповідно до теорії стресостійкості (В. С. Ротенберг, В. В. Аршавській), люди поділяються на чотири основні групи.

До першої відносять осіб, які більше за інших схильні до негативного впливу зовнішніх факторів. Їх особливість в тому, що вони не можуть адаптуватися до навколишніх реалій і не схильні міняти свою поведінку.

На другій позиції знаходяться люди, які внутрішньо готові до змін. Однак до змін не радикальним, а спокійним. Дана категорія може сприймати лише