

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.

ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ГРАВЦІВ В БАДМІНТОНІ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Масайло В. А., Савіна О. Ю., Колоскова І. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв, Україна

Постановка проблеми. Сьогодні спорт став не лише частиною здорового способу життя, а засобом порятунку від стресу, з яким українці живуть більш ніж півроку.

З часу початку війни в Україні багато спортсменів були вимушені покинути країну для власної безпеки та можливості участі у міжнародних змаганнях. Деякі прийняли рішення залишитись в Україні і продовжувати тренування тут.

Тож, **метою** цієї роботи є дослідження загального стану стресостійкості гравців в бадмінтон та виявлення проблем.

Методи дослідження. Для дослідження було застосовано методи порівняльно-історичного аналізу, аналізу і синтезу, педагогічного дослідження, проведено тестування зі спортсменами.

Результати дослідження та їх обговорення.

Серед бадмінтоністів було проведено тестування на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) [1]. В тестуванні взяли участь 20 спортсменів віком від 16-35 років.

Перед ними були виписані ознаки стресу поділені на 4 групи – інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак – спортсмен ставив собі 1 бал; емоційних – 1.5 бали, а фізіологічних – 2 бали.

Таким чином загальна максимальна сума за всім списком теоретично могла досягати 66.

За результатами:

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим – означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібне застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії [4].

Аналізуючи отримані результати можна дійти висновку, що рівень стресостійкості в 30% анкетованих можна охарактеризувати як виражено напружений емоційний і фізіологічний стан систем організму, що виник у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалось компенсувати. В цьому випадку потрібне застосування спеціальних методів подолання стресу [2]. Близько 50% опитуваних знаходяться в стані сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога чи психотерапевта. І лише 10% спортсменів відчують помірний стрес, який може бути компенсований за рахунок раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася [3]. Не один зі спортсменів за показниками дослідження не знаходиться в стані відсутності стресу та в стані критичного виснаження запасів адаптаційної енергії.

Висновок. Отже, на даний момент майже всі гравці знаходяться в стресовому стані, що негативно впливає на всі системи організму та процес реалізації спортивних проєктів. Для зниження стресу необхідно запроваджувати управлінські рішення з підвищення їхньої стресостійкості та ефективного управління спортивними проєктами в бадмінтоні. Також можна відмітити, що не один з опитуваних спортсменів не знаходиться в стані критичної напруги, що може свідчити про більш розвинену стресостійкість.

Список літератури

1. Щербатых Ю.В. Психологія стресу і методи корекції. URL: https://nashaucheba.ru/v40959/%D1%89%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%8B%D1%85_%D1%8E.%D0%B2._%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0_%D0%B8_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D1%8B_%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8 (дата звернення 19.10.2022).
2. Методика вивчення повсякденного стресу і способи розв'язання кризових життєвих ситуацій. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/707742/1/Методики%20вивчення%20повсякденного%20стресу-\(посібник\)-2009.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/707742/1/Методики%20вивчення%20повсякденного%20стресу-(посібник)-2009.pdf) (дата звернення 19.10.2022).
3. Психологія стресостійкості особистості. URL: http://ephshair.uhsp.edu.ua/bitstream/handle/8989898989/5911/aref.Kohut_Psicholohiia_stresostiikosti_osobystosti.doc.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення 19.10.2022).
4. Психологія стресостійкості студентської молоді. URL: http://dglb.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_mono_grafija.pdf (дата звернення 19.10.2022).