

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

УДК 796:37.091.12:005.745"2022"

Р 64

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 напрямами 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.

Освітні та інші послуги. При цьому споживання його як послуги приносить значний економічний та соціально-політичний ефект суб'єктів футболу та має високу інформаційно-розважальну цінність для глядача.

Література:

1. Алтухов С.В. Державне управління та ринкове саморегулювання економіки професійного спорту в Російській Федерації: автореф. дис. на соіск. вчений степ. канд. екон. наук. Москва. 2007. 27 с.
2. Олімпійський спорт: у 2 т./В.М. Платонов, С.М. Платонов, С.М. Бубка, М.М. Булатова та ін: під заг. ред. В.М. Платонова. К., Олімпійська література. 2009. Т.2. 696 с.
3. Переверзін І.І. Про структуру сучасного спорту вищих досягнень та соціально-правовий статус спортсменів професіоналів / І.І. Переверзін, Ф.П. Суслов // Теорія та практика фіз. культури, 2002. №5. С. 57-61
4. Miller T. Globalization and sport: грати на світі / T. Miller, G. Lawrence, J. McKay, D, Rowe. London, Sage. 2001. pp. 221-245.
5. Coakley J. Sport in Society: Issues and Controversies / J. Coakley. St. Louis: C. V. Mosby Co. 1978. pp. 198-205.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ

Багбеков Т. Р., Кувалдіна О. В., Болотникова Т. Г.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна*

Вступ. Історія сучасного тенісу починається в другій половині XIX століття. Саме тоді з'явилася гра, що в той час називалася «лаун-теніс», попередницею якої була давніша гра в приміщеннях. Вімблдонський турнір, найстаріший зі збережених по теперішній час, проводиться з 1877 року, а перше змагання національних збірних – Кубок Девіса – веде свою історію з 1900 року. Теніс є частиною програми Олімпійських ігор сучасності, починаючи з I Олімпіади, що пройшла в 1896 році, але з більш ніж піввіковою перервою, яка завершилася тільки в 1988 році. Спочатку теніс офіційно був аматорським видом спорту; перші гравці-професіонали з'явилися в тенісі в 20-ті роки XX століття, а з кінця 1960-х років почалася так звана «Відкрита ера», в рамках якої всі турніри стали відкритими як для любителів, так і для професіоналів і були об'єднані в кілька великих циклів («турів») під управлінням міжнародних організацій ITF (International tennis federation), ATP (Association of tennis professionals) і WTA (Women's tennis association) [4].

На сьогоднішній день теніс є дуже популярним видом спорту у багатьох країнах, тому він має чимало прихильників починаючи від любителів, які приходять отримати задоволення, та до професіоналів, які тренуються майже весь день, щоб показати найвищі результати на змаганнях високого рівня. Підготовка

займає важливе місце у житті тенісистів-професіоналів. Вони вдосконалюють свої фізичні, технічні, тактичні вміння, але все не можливо реалізувати в повну силу, якщо не вистачає достатньої психологічної підготовки. Тому **мета** роботи полягає у вивченні особливості психологічної підготовки спортсменів-тенісистів, а **методами** дослідження є аналіз і узагальнення наукової й методичної літератури.

Результати. За даними вітчизняних вчених (Платонов В. М., Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Круцевич О. С.) психологічна підготовка – це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які потрібні для успішної діяльності спортсменів.

Психологічна підготовка до змагань складається з двох розділів: загальної психологічної підготовки до змагань, яка проводиться протягом усього року і спеціальної психологічної підготовки до виступу в конкретних змаганнях.

У ході загальної психологічної підготовки до змагань формується високий рівень змагальної мотивації, змагальні риси характеру, перед змагальна та змагальна емоційна стійкість, здатність і самоконтроль і саморегуляції в змагальній обстановці. У ході психологічної підготовки до конкретних змагань формується спеціальна (передзмагальна) психічна бойова готовність спортсмена перед виступом, що характеризується впевненістю у своїх силах, прагненням до успіху, оптимальним рівнем емоційного збудження, стійкістю до впливу внутрішніх і зовнішніх перешкод, здатністю керувати своїми діями, емоціями і поведінкою, умінням негайно і ефективно виконувати під час виступу дії, необхідні для успіху [1].

Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів, тенісистів, спортивних психологів, та менеджерів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсмена-тенісиста і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях [2].

В якості засобів психологічної підготовки спортсмена найчастіше використовуються: формування світогляду, навіювання та самонавіювання, підготовка через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції.

Найбільш важливою та одночасно складною проблемою є формування мотивів спортивної діяльності, у тому числі світогляду, як найбільш стійкого мотиву. Навіювання та самонавіювання, як правило, проводяться у формі гетеротренінга (з допомогою гіпнотизера), аутотренінгу (психорегульовальне тренування, психом'язове тренування, ідеомоторне тренування), у формі сюжетних уявлень (конкретного суперника, місця проведення майбутніх змагань, дій судді), «репортажу» у напівсні (де тренер проводить умовний репортаж із змагань), повторення клятв перед матчем, а також за допомогою «наївних» методів (талісманів, різних прикмет, «щасливого» одягу та взуття).

Підготовка в діяльності – це найбільш різноманітний засіб психологічної підготовки спортсменів-тенісистів який пов'язаний з динамікою спортивної форми, набуттям фізичних якостей та навичок, завжди поєднується з психічними процесами, з розвитком особистості, з формуванням ставлення до тренувальних та змагальних навантажень, з реалізацією досягнутого рівня розвитку, у тому числі і психічного [3, 5].

Контроль та самоконтроль здійснюється у формі щоденників, звітів за пам'яттю про тренувальні та змагальні ситуації, виставлення оцінок тренерам та гравцям за проміжними та підсумковими параметрами тренування, відеозаписів та контролю з приладами, спостережень за емоційними проявами (сміху, гніву), а також за настроєм, самопочуттям – бажанням працювати, тривожністю, безсонням.

Фізіотерапевтичні, апаратні та психофармакологічні засоби найчастіше використовуються для корекції психічних станів і в спеціальну групу виділяються лише у зв'язку з необхідністю для їх застосування особливого обладнання, приладів та препаратів. Досить широко використовуються ці засоби в спорті вищих досягнень і меншою мірою – у роботі з юними тенісистами. Ними досить ефективно знімається психічна напруга, знижується відчуття болю в опорно-руховому апараті, покращується настрій, підвищуються адаптаційні можливості організму стосовно до навантажень та вирішуються деякі більш специфічні проблеми психологічної підготовки. До числа вказаних засобів належать: сауна, масаж, гідромасаж та електромасаж, басейн, функціональна музика, апарати електроанальгезії та електронаркозу, психотропні фармакологічні засоби (транквілізатори, антидепресанти, психостимулятори, адаптогени) [1, 3, 5].

Отже за аналізом і узагальненням наукової літератури можна зробити **висновки**, що психологічна підготовка здійснюється завжди в поєднанні з іншими видами спортивної підготовки, є складним і тривалим процесом, який має різноманітні засоби, кожен з яких спрямований на підготовку до визначеного виду діяльності в спорті, що зумовлює їх конкретну мету, зміст та специфіку організації.

Список використаної літератури

1. Бочелюк В.Й. Психологія спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. – Київ: Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту : [навч. посіб.] / Воронова В.І. – 3-тє вид., без змін. – Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2017. – 271 с.
3. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психологія фізичного виховання та спорту Київ: Вища школа. 1985р.
4. Ложкін Г.В. Психологія спорту: схеми, коментарі, практикум: навчальний посібник / Ложкін Г.В. – Київ: Освіта України, 2011. – 484 с.

5. Сосіна В.Ю. Психологічна підготовка в спорті: лекції для студентів / Сосіна В.Ю. – Львів, 2013, 54 с.

АНАЛІЗ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

Болдарєв Б. С., Кувалдіна О. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна

Вступ. Для досягнення найвищих результатів у своєму виді спорту тренери та спортсмени повинні проводити велику та комплексну працю впродовж тренувального процесу.

Для спортсменів важливі фізичні якості, але не тільки вони вирішують результат на змаганнях. Психічна підготовка також не менш важлива для спортсмена, особливо це стосується видів-єдиноборств. Вивчення психофізіологічних показників спортсменів допомагає індивідуалізувати підхід тренерів до підготовки, що може позитивно сказатись на результаті спортсмена, тому дослідження тематики проводяться та є актуальним (С. Смирновський, Ю. Бріскін, С. Смеречинська, М. Педосенко, О. Ковач).

Мета. Проаналізувати психофізіологічних показників у кваліфікованих спортсменів з фехтування.

Методи дослідження. Аналіз літератури, психофізіологічні тести та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні взяло участь 12 кваліфікованих фехтувальників на рапірах, серед яких 1 майстер спорту міжнародного класу, 5 майстрів спорту України та 6 кандидатів у майстри спорту України. Усі досліджувані вихованці МСДЮСШОР з фехтування.

Для визначення зорово-моторних реакцій та типу нервової системи було обрано теппінг тест.



Рис. 1. Гістограма показників теппінг тесту у спортсменів (%)