

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

Збереження здоров'я людей є головною проблемою сучасного людського суспільства. Сучасний ритм життя, екологічні проблеми, наслідки технічного

прогресу – все це справляє негативний вплив на здоров'я людей та, насамперед, на здоров'я молоді. В сучасному світі має місце небезпечна тенденція до зниження мотивацій здорового способу життя серед широких кіл населення, в тому числі і серед молоді.

Таким чином, дослідження фізичних якостей та функціональних систем у юнаків старшої школи на заняттях з фізичної культури позаурочний час, сприяє раціональній побудові процесу фізичного виховання, спрямованого на загальний розвиток юнаків та розвиток їхньої мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Література:

1. Абаскалова Н.П. Теорія і практика формування здорового способу життя учнів і студентів у системі «школа-вуз»: Автореф. докт. дис. Барнаул, 2000. 48 с.

2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів. Автореф. дис канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Умань, 2003. 22 с.

3. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом. Наукові записки Тернопільського держ педагог. університету: Педагогіка, 2000. № 7. С. 96-103.

ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СПОРТСМЕНАМИ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ УПРАВЛІННЯ ДІЮЧИМИ СТРЕС-ЧИННИКАМИ

Холявіцька А. І., Дроздова К. В.

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

Актуальність. Спортивна діяльність - це галузь життя, яка насамперед вимагає від спортсменів особливих фізіологічних і психологічних якостей. Для підтримки мотивації та досягнення цілей в спортивній діяльності кваліфіковані спортсмени об'єктивно змушені долати широкий спектр внутрішніх і зовнішніх стресових ситуацій, що і актуалізує науковий інтерес до механізмів, методів і прийомів, які сприяють розвитку стресостійкості в поєднанні з високою результативністю.

Спорт вищих досягнень - це галузь життєдіяльності, яка пред'являє високі вимоги до фізіологічних і особистісних (психологічних) якостей спортсменів.

Кваліфіковані спортсмени зосереджені на постійному підтриманні власного рівня та досягненні нових результатів, що, в свою чергу, змушує їх постійно адаптуватися до високого навантаження з метою покращення результатів у спортивній діяльності в умовах стабільно високого рівня конкуренції. Для збереження мотивації та досягнення цілей у спортивній діяльності кваліфіковані спортсмени об'єктивно змушені долати широкий спектр стресорів, як внутрішніх, так і зовнішніх. Саме тому існує великий науковий інтерес до механізмів, методів і прийомів, які сприяють стресостійкості в поєднанні з високими результатами, які демонструють спортсмени.

Стан розвитку спортсмена демонструє високий ступінь зацікавленості у вивченні стресу та поведінки, яка долає стрес, а, також, механізмів стресостійкості. Сьогодні існує багато підходів до визначення понять «стрес, стійкість до стресу».

Відповідно до загальноприйнятої думки дослідників, стрес – це неспецифічна захисна реакція організму у відповідь на несприятливе середовище, тому стійкість до стресу – це сукупність певних особистісних якостей (детермінант особистості), які дозволяють будь-якій людині переносити різні рівні психологічного стресу.

Розуміння важливості психологічних факторів як регуляторів кваліфікованої діяльності спортсмена є актуальним завданням, особливо в контексті пошуку психологічних ресурсів і обмежень, що впливають на результативність спортсмена.

Сьогодні увагу дослідників привертають нові психологічні явища: психологічне виснаження, психологічний захист, перфекціонізм, групові емоції.

Дослідження психічного стресу в спорті мають давню історію і характеризуються тим, що в основному розглядаються джерела стресу, зумовлені специфікою значних вимог тренувальної та змагальної діяльності.

Але ще недостатньо враховані джерела стресу, пов'язані з різними особливостями організації діяльності спортсменів, хоча негативний вплив принаймні частини з них вже відомий спортсменам.

Стрес, пов'язаний з обов'язковими змаганнями та гострою конкуренцією, є невід'ємною частиною діяльності спортсменів, що, у свою чергу, актуалізує потребу в оволодінні навичками застосування засобів управління діючими стрес-чинниками та підвищенні власної стійкості до стресу. Традиційно велику увагу впливу особистісних факторів на досягнення спортсмена приділяють В. І. Воронов, Т. В. Петровська, Г. Б. Горська, П. В. Квашук та інші вчені в галузі психології спорту.

Так, на думку В.І. Воронова як тренер, так і спортсмен повинні навчитися діагностувати свій рівень стресу і якомога чіткіше визначати, з яким стресором вони зіткнулися, і лише потім вдаватися до заходів щодо його подолання.

Суперництво у змаганнях спортсменів з високим рівнем фізичної і тактико-технічної підготовки підвищує психічну напругу і вклад психологічних чинників у досягнення перемоги.

З цим пов'язана особлива увага дослідників до змагального стресу та шляхів його подолання, до проблеми стійкості спортсменів до різноманітних джерел стресу, які виникають під час змагань.

Під змагальним стресом розуміється сукупність факторів, які включають змагальницький характер спортивних поєдинків, спрямованих на досягнення рекорду або перемогу над суперником; максимальне напруження всіх фізичних і психічних сил спортсмена під час цієї боротьби, а також систематичні спортивні тренування.

Отже, з упевненістю можна сказати, що існує пряма залежність між змагальним стресом і результативністю спортсмена. Дослідники також виділяють інші види стресу.

Під час спортивної діяльності спортсмени стикаються з таким видом стресу, як «організаційний стрес», під яким розуміють «реакцію спортсмена на організаційні чинники під час підготовки та виступу на змаганнях».

Важливою особливістю організаційного стресу, на відміну від конкурентного, є те, що джерела організаційного стресу можна простежити від початку довгострокових факторів, які негативно впливають на психологічний стрес. Концепція «стресостійкості» важлива в контексті розуміння способів подолання стресу і потребує масштабних досліджень. Деякі дослідники розглядають концепцію стресостійкості через призму емоційної стабільності спортсменів.

Доведено, що стресостійкість спортсмена характеризується здатністю контролювати емоції, зберігати високу працездатність, виконувати екстремальні навантаження без напруги і в результаті розвитку адаптації, організм набуває нової якості, а саме адаптації у вигляді опору, стійкості до впливу стресу.

Емоційний інтелект є особистим ресурсом для підвищення адаптивності до психологічного стресу та результативності у спортивній діяльності. Розвиток емоційного інтелекту у спортсменів і здатність розпізнавати емоції інших позитивно впливає на зниження рівня стресу під час змагань.

Існують також погляди на стресостійкість з точки зору фізіологічних, мотиваційних і поведінкових особливостей особистості. Адаптаційний потенціал особистості пов'язаний з притаманними їй психологічними якостями.

Емоційна стійкість – це процес емоційної саморегуляції, який, у свою чергу, становить єдність раціональних, емоційних і фізіологічних проявів особистості.

Що стосується стресостійкості та здатності до адаптації та подолання стресу, то тут високому рівню адаптації сприяють низька агресивність, середній рівень ригідності, самоконтроль, самоефективність і адекватна самооцінка, а також високий рівень лабільності та креативності.

Тому в наукових дослідженнях стійкість до стресу вважається важливою умовою в контексті розуміння способів подолання стресу.

Під стійкістю до стресу різні автори розуміють адаптаційну здатність як здатність реагувати на стресові ситуації такою зміною емоційного стану, який призводить не до зниження, а до підвищення працездатності; та як сукупність особистісних якостей, що дозволяють без особливих наслідків для оточуючих та власного здоров'я витримувати значні інтелектуальні та емоційні навантаження, зумовлені специфікою професійної діяльності спортсмена.

Таким чином, стресостійкість як явище (якість, риса, властивість) розглядається, насамперед, з функціональної точки зору, як характеристика, яка впливає на результативність (успішність) діяльності спортсмена.

Подальші дослідження мають бути спрямовані на систематизацію факторів стресу у спортивній діяльності.

Висновки. Вивчення індивідуальних методів протидії стресовим факторам спортсменів за допомогою статистичних методів та проведення соціологічного дослідження і розробка за отриманими результатами змісту методик саморегуляції, яка використовуються спортсменами, дають можливість розробити практичні поради та рекомендації для спортсменів, тренерів, спортивних психологів щодо використання механізмів подолання стресу та формування системних стресу – факторів, які залежать від різних сфер спортивної діяльності.

Література:

1. Воронова В., Смоляр И., Ковальчук В. Особенности преодоления стресса у спортсменов-дефлимпиев с помощью копинг-стратегий. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць, 2012. 4(20) С. 411–414.

2. Горская Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований. Физическая культура, спорт: теория и практика. 2012. №4. С. 74–76.

3. Гринь А.Р. Психологічні фактори підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів. Зб. наук. праць «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту». 2005. № 5. С. 81-84.

4. Петровская Т. В. Эмоциональный интеллект и соревновательная тревожность спортсменов. Наука в олимпийском спорте, 2014. №.4 С. 60–63.

5. Петровская Т. В. Особистісні детермінанти адаптації спортивних педагогів в умовах професійного вигорання. Матеріали III Всеукраїнської наукової конференції «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: психотехнології особистісних змін». Суми: Сумський ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. С. 214-215.

6. Кириленко Г.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. К., 2002. 112 с.

МУЗИКА ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Хомовський О. І.

Подільський державний університет, Україна

Анотація. У матеріалі тез розглянуто ефективність комплексного застосування музичного супроводу та фізичних вправ протягом тренувального процесу, наведені основні аспекти правильного вибору музики, та окреслено можливі помилки, що матимуть негативний вплив на результативність тренувального процесу.

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство неминуче стикається з проблемами зниження рівня фізичного і психічного здоров'я, постійними розумовими та психоемоційними переваженнями та стресами. Як наслідок, відбувається зниження опірних можливостей організму, вичерпання так званих резервів і повна втрата мотивації до будь-якої фізичної активності.

На фоні цього, фахівці з фізичної культури, створюють нові та удосконалюють давно відомі засоби, форми і методології для вирішення поставлених перед ними задач (комплексне оздоровлення організму, покращення психоемоційної сфери, духовний і фізичний розвиток особистості, формування валеологічного світогляду та ін.)

Музика як складова тренувальних занять сприяє регуляції поведінки та свідомості людини, покращує адаптаційні механізми та надає естетичну насолоду, сприяє соціальному становленню.

Мета дослідження. Обґрунтувати доцільність використання музичних компонентів у процесі фізичних занять.

Виклад основного матеріалу. Ще на думку вчених Сходу, музика була мистецтвом, здатним не лише формувати настрій, а й навіть впливати на характер людини. Вони розглядали її не тільки як засіб зцілення душі, а і як ліки, які зцілюють тіло. Саме значний вплив музики на психіку і соматіку