

**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 VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ЄДИНОБОРЦІВ

Дразіна (Долгієр) Є. В., Богатов А. О., Марченко М.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Анотація. У роботі надано характеристику мотиваційних чинників досягнення успіху та проаналізовано аспекти формування психологічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців.

Актуальність. Спортивна мотивація – це широке поняття, у якому поєднуються психологічний процес, який причинно зумовлює конкретність, цілеспрямованість дій і готовність індивіда діяти використовуючи різні умови та власні можливості. Вивчення мотивації дозволяє пояснити як здійснюється вибір між різними можливими діями, варіантами сприйняття і змістами мислення, крім того, допомагає пояснити інтенсивність і завзятість у досягненні результатів, спроможність і розвиток вміння оптимально регулювати параметри своїх дій щодо інтенсивності зусиль, темпу, ритму, швидкості, амплітуди тощо, що надає змогу спортсмену надійно реалізувати структуру специфічних рухових процесів [1].

Аналіз літературних джерел свідчить про недостатню вивченість мотиваційних чинників, які сприяють досягненню успіху юних спортсменів-єдиноборців, похідних мотивів, які створюють певний мотиваційний потенціал, що визначило тему дослідження та мету роботи: вивчення мотиваційних чинників досягнення успіху юних спортсменів-єдиноборців.

Виклад основного матеріалу. Дослідження мотиваційних чинників виступає одним з ключових аспектів у психологічному вивченні особистості. Основними факторами формування мотивації досягнення успіху в спортсменів єдиноборців є: бажання досконалості, прагнення до подолання стресу, вірно поставлені цілі, сформована установка на спортивні досягнення, відчуття сприятливого соціально-психологічного клімату, емоційність під час тренувальних занять, якості особистості тренера, взаємостосунки тренера й спортсмена, а також розвиток командних традицій, колективне прийняття рішень [1, 2].

При аналізі особливостей спортивної мотивації та процесу її задоволення юних спортсменів єдиноборців виявляється необхідність певного класифікаційного поділу мотивів діяльності, згідно з яким вони розпадаються насамперед на дві фундаментальні групи – особистісні (провідні) та ситуативні (похідні). Провідні мотиви регулюють і спрямовують діяльність, тоді як похідні мотиви спонукають спортсмена у ситуаціях змагальної боротьби чи тренувальної підготовки до більш-менш певних дій, способів досягнення мети діяльності, висловлюють можливості їх досягнення [2, 3].

Сила мотивації носить генералізований характер і поділяється на два види мотивів: прагнення успіху та прагнення уникнути невдачі. Мотив прагнення

успіху сприймається як схильність до переживання задоволення і гордості при досягненні результату. Мотив уникнення невдачі, розглядається як схильність до не бажання відчувати переживання сорому та приниження завдяки програшу у поєдинку. Суб'єкти, мотивовані на успіх, віддають перевагу завданням середньої або трохи вище середньої труднощі. Вони впевнені в успішному результаті задуманого, їм властиві пошук інформації для судження про свої успіхи, рішучість у невизначених ситуаціях, схильність до розумного ризику, готовність взяти на себе відповідальність, велика наполегливість при прагненні до мети, що підвищується після успіху та знижується після невдачі. Дуже легкі завдання не приносять їм почуття задоволення та справжнього успіху, а при виборі надто важких, велика ймовірність неуспіху. При виборі завдань середньої важкості успіх і невдача стають рівноймовірними і результат стає максимально залежним від зусиль людини [3, 4].

Важливими аспектами у системі формування психологічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців є вивчення функціональних показників з урахуванням результативності і якості саморегуляції психічних дій, об'єктивна оцінка та аналіз психомоторних функцій спортсменів, які мають високу варіативність та мінливість у специфічних умовах змагальної діяльності та є інформативними індикаторами їх фізичного стану [4].

Дослідження психологічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців здійснювалося за допомогою методу САН (самопочуття, активність, настрій). Інтерпретація отриманих результатів показала, що найбільш динамічними та варіативними суб'єктивними показниками в умовах спортивної діяльності є самопочуття і настрої, а активність є найбільш стійкою ознакою і характеризує високий рівень мотивації з погляду бажання продовжувати тренування.

Всі ці психологічні чинники істотно впливають на якість, результативність діяльності юних спортсменів-єдиноборців і тісно взаємопов'язані зі станом передстартової та післястартової емоційної напруженості. В цілому розробка проблеми мобілізації та ремобілізації емоційних станів у складних умовах змагальної діяльності юних спортсменів є багатоаспектним завданням, вирішення якого є перспективою подальших досліджень і дозволить дати психологічно обґрунтовані рекомендації зростаючим вимогам методики спортивного тренування.

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що мотиваційні чинники досягнення успіху юних спортсменів-єдиноборців характеризуються як внутрішніми так і різноманітними зовнішніми факторами, що можуть змінюватись протягом всієї спортивної кар'єри. Прагнення досягати успіхів, юними спортсменами-єдиноборцями, охоплює не тільки стійкі ознаки особистості, а також і ситуативні чинники.

Література:

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2017. 298 с.
2. Гуменюк Н. П., Клименко В. В. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ: Вища школа, 2015. 311 с.
3. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоції: навч. посібн. для студ. гуманітарних фак-тів ВНЗ Луцьк: РВВ Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2019. 180 с.
4. Ложкін Г. В. Психологія спорту: схеми, коментарії, практикум : навч. посібн. Київ : Освіта. України, 2018. 484 с.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Дразіна (Долгієр) Є. В., Чирин А.О., Каланча А. І.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Україна

Анотація. Єдиноборства належать до видів спорту, в яких рівень фізичної підготовки спортсменів, поряд з їхньою техніко-тактичною підготовленістю, є одним з основних та вагомих факторів. Саме ці фактори визначають успіх процесу спортивного вдосконалення борця у подальшому. Відомо, щоб борцю вигравати необхідно не лише володіти високою технікою виконання. Спортсмену постійно необхідно нарощувати складність виконуваних елементів та вправ. В свою чергу, висока складність виконуваних елементів, пред'являє високі вимоги до рухових здібностей спортсменів.

Фізична підготовка спортсмена спрямована на зміцнення здоров'я, досягнення певного рівня фізичного розвитку, на виховання фізичних якостей. Високий рівень загальної фізичної підготовленості створює можливість максимально виявляти набуті фізичні якості під час виконання вправ спеціальної підготовки. Спеціальна фізична підготовка борця спрямована на розвиток фізичних якостей, що виявляються при виконанні специфічних для єдиноборства дій. Вона використовується, як складова частина всього навчально-тренувального процесу на всіх етапах навчальної та тренувальної роботи, включаючи й змагальний. Участь у змаганнях сприяє вибору правильного напрямлення у застосуванні засобів спеціальної підготовки. З цією метою організуються контрольні змагання з боротьби, змагання з спеціально складеним програмам фізичної підготовки.

Ключові слова: фізична підготовка, спеціальна підготовка, боротьба.

Актуальність. Єдиноборства належать до видів спорту, в яких рівень фізичної підготовки спортсменів, поряд з їхньою технікотактичною підготовленістю, є одним з основних та вагомих факторів, що визначають успіх процесу спортивного вдосконалення. Щоб вигравати завтра, необхідно не лише володіти високою технікою виконання, потрібно постійно нарощувати