

УДК: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2021.12373conf

**Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань):** матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолук. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 373 с.

Містить матеріали про реалізацію інноваційних підходів до фізичного виховання різних категорій населення, дослідження актуальних тенденцій в спортивній діяльності та впровадження здоров'язбережувальних технологій у сучасному науковому просторі. Розглянуто філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, сучасний стан фізичного виховання молоді, фізичної терапії та ерготерапії.

**Голова організаційного комітету:** Г.О. Лопатенко.

**Організаційний комітет:** В.В. Білецька, А.М. Даниленко, Т.М. Патук,  
В.М. Савченко, О.В. Ярмолук, Л.В. Ясько.

**Редакційна колегія:** Р.О. Сушко, О.В. Ярмолук.

Матеріали пройшли перевірку сервісом для запобігання плагіату **StrikePlagiarism**.

Наукове електронне видання включено до наукометричної бази **Google Scholar**.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

### **Затверджено**

Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
(протокол № 11 від 21 грудня 2021 року)

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>



Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021



<b>Коханська Софія. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИСТУПІВ СПОРТСМЕНІВ НА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ ЗІ СТРИБКІВ НА БАТУТІ В 2019 ТА 2021 РР. ....</b>	<b>213</b>
<b>Кулаков Богдан, Коротя Володимир, Совгіря Тетяна. СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНІВ .....</b>	<b>216</b>
<b>Лаврентьєв Олександр, Крупеня Світлана, Татаренко Максим. СТРУКТУРА ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОРОТАРЯ У ФУТБОЛІ .....</b>	<b>219</b>
<b>Лук'янчук Антоніна, Єретик Анатолій, Демченко Тетяна. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЛАВЦІВ ДО ТРЕНУВАНЬ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ .....</b>	<b>222</b>
<b>Лясота Тетяна, Лясота Андрій. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ-ФРИСТАЙЛІСТІВ В ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ .....</b>	<b>225</b>
<b>Лях-Породько Олексій. УКРАЇНСЬКИЙ ПРІОРИТЕТ ХХІ СТОЛІТТЯ – СПОРТИВНА ДИПЛОМАТІЯ (НА ПРИКЛАДІ ОНЛАЙН ПРОЕКТУ SPORTS RODOVID) .....</b>	<b>228</b>
<b>Миرونчук Ганна, Полянничко Олена, Романюк Максим. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК .....</b>	<b>231</b>
<b>Михалюк Євген. УДОСКОНАЛЕННЯ СПОСОБУ ВИБОРУ ДРУГОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ВЕЛОЕРГОМЕТРІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СУБМАКСИМАЛЬНОГО ТЕСТУ RWC170 У СПОРТСМЕНІВ .....</b>	<b>234</b>
<b>Михалюк Євген, Подольський Сергій, Новак Анна. СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА АВТОНОМНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОВІДНИХ ГАНДБОЛІСТІВ УКРАЇНИ .....</b>	<b>236</b>
<b>Неведомська Євгенія, Сребранець Аліна. СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАСТОСУВАННЯ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ СПОРТСМЕНАМИ .....</b>	<b>241</b>
<b>Овчаренко Сергій, Яковенко Артем, Бурдаєв Анатолій. ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ .....</b>	<b>246</b>
<b>Омельченко Тетяна, Корж Євген, Розпутній Олександр. ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ІГРОВИМ ВИДАМИ СПОРТУ ...</b>	<b>250</b>
<b>Остапов Андріан. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІВЧАТ-ВОЛЕЙБОЛІСТОК У НАПАДІ .....</b>	<b>253</b>
<b>Павлюк Ірина. РОЗВИТОК ГОЛЬФ-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ .....</b>	<b>256</b>
<b>Петрова Наталя, Александрова Ольга, Гудим Ганна. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....</b>	<b>259</b>
<b>Сомов Іван, Ковальчук Володимир, Кульчицький Василь. МОТИВУВАННЯ ТА СТИМУЛЮВАННЯ ЯК ОСНОВНІ ЧИННИКИ ЗАНЯТЬ З ЮНИМИ ПЛАВЦЯМИ .....</b>	<b>263</b>




**Висновки.** Проведений порівняльний аналіз виступів спортсменів в фінальній частині чемпіонатів світу зі стрибків на батуті в 2019 р. та 2021 рр. свідчить, що вагомість кожного із компонентів змагальної діяльності значно змінилася впродовж олімпійського циклу. Один із вирішальних компонентів – оцінка техніки – став приносити в середньому на 2,4% менше балів до кінцевого результату спортсмена. Таким чином, нові компоненти змагальної діяльності – оцінка часу та горизонтального переміщення по сітці стали вагомими компонентами змагальної діяльності, які здійснюють більший вплив на загальний результат спортсмена.

#### Література:

1. Ferger K, Helm F, Zentgraf K. Estimating horizontal displacement deduction in trampoline gymnastics by means of constant and variable errors of landing positions: a new gold standard? *Science of gymnastics journal*. 2020;12(2):203-216.
2. Heinen T, Krepela F. Evaluating routines in trampoline gymnastics. *Science of gymnastics journal*. 2016;8(3):229-238.
3. Kosova MK, Kosova S. A comparison of time of flight and horizontal displacement scores in trampoline gymnastics routines. *Science of gymnastics journal*, 2021;13(2):221-9.
4. Luo Y, Wang S-F. Effect of the individual flight time on the performance of Chinese female elite trampolinists. *Journal of PLA Institute of Physical Education*. 2012;2:66-9.
5. Trampoline code of points FIG, 2017-2020. Lausanne; 2016. Retrieved from: [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/tra/TRA-CoP\\_2017-2020-e.pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/tra/TRA-CoP_2017-2020-e.pdf) (accessed 20 October 2021).


## СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНІВ

**Кулаков Богдан,**

 0000-0002-0219-4377

*Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ;*

**Коротя Володимир,**

 0000-0001-6148-9266

*Національний авіаційний університет, м. Київ;*

**Совгиря Тетяна,**

*Національний авіаційний університет, м. Київ*

**Вступ.** Стрес і занепокоєння впливає на самопочуття спортсменів, а отже і на результативність виступу на змаганнях. Багато спортсменів щосили намагаються впоратися зі стресом і тривогою, які виникають разом із великими навантаженнями під час тренувань, вимогами їх виду спорту, а також під тиском родини та друзів. Спортивні тренери повинні бути впевнені, що вони допомагають своїм спортсменам використовувати методи, які допомагають знизити рівень стресу та занепокоєння.

Спортсмени по-різному реагують на стрес. Часто спортсмени не справляються зі стресом належним чином і не знають, як впоратися зі стресом, тому їм доводиться звертатися за допомогою ззовні. Здорові способи боротьби зі стресом для спортсменів



– це займатися приємними справами, дбати про своє тіло, зберігати позитивний погляд на речі, підтримувати позитивний настрій, практикувати методи релаксації, розмовляти з іншими та отримувати допомогу від професіонала.

Багато спортсменів не знають, як впоратися зі стресом, і зазвичай потребують допомоги, коли справа доходить до стресу. Через це у багатьох випадках тренер виявляється першим, до кого звертається спортсмен, коли він перебуває у стані стресу.

Тренер повинен знати доступні ресурси та знати, які кроки потрібно зробити, щоб надати спортсмену необхідну допомогу. Також у спортсменів існує багато проблем зі здоров'ям, пов'язаних із високим рівнем стресу. До них відносяться, синдром подразненого кишечника, шкірні захворювання, такі як виразки, респіраторні захворювання та сексуальна дисфункція. Як тільки у спортсмена розвивається один із цих станів, спортивному тренеру та медичним працівникам необхідно сісти разом зі спортсменом та спробувати з'ясувати причину цього стану. Їм потрібно пам'ятати, що причиною може бути стрес, і пропонувати спортсменам способи впоратися зі стресом. Спортсмену, можливо, доведеться скоригувати свої харчові звички, а також внести інші зміни до способу життя, щоб допомогти впоратися зі стресом та проблемами зі здоров'ям.

**Мета дослідження** – здійснити теоретичний аналіз наукової літератури про вплив стресу на психологічний стан спортсмена і рівень їх стресостійкості.

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукових відомостей щодо особливостей впливу стресогенних факторів на психологічний стан спортсменів у їх спортивній діяльності.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

В останні роки в наукових дослідженнях акцент робиться більше на взаємозв'язок між бойовими мистецтвами та агресією (61% всіх проаналізованих досліджень) [4]. Незважаючи на переваги фізичних вправ і занять спортом для психічного здоров'я, деякі спортсмени відчують психологічні, емоційні та поведінкові проблеми [2]. Існує багато факторів, які можуть вплинути на психологічний стан спортсменів і таким чином змінити його від оптимуму, необхідного для виступу на змаганнях. Як зазначили науковці є багато ознак і симптомів стресу, і всі вони різні, одна ознака або симптом, описаний одним спортсменом, може не збігатися з тим, що відчуває інший спортсмен.

Вчені описали сім категорій, у яких спортсмен може відчувати стрес. Це такі категорії як: афективні, поведінкові, біологічні/фізіологічні, когнітивні, уявні, міжособистісні та сенсорні. Кожна категорія має свої ознаки. До афективних ознак відносяться: тривога, гнів, почуття провини, депресія, сором та почуття жалості до себе.

До поведінкових відносяться: порушення сну, занепокоєння, агресивна поведінка, зловживання алкоголем або наркотиками, плач, погана успішність.

Біологічні або фізіологічні ознаки включають м'язову напругу, прискорене серцебиття, розлад шлунка, спазми шлунка, біль та головний біль. Когнітивні ознаки – це розчарування, занепокоєння, спотворення, перебільшення, нереалістичні очікування щодо результатів, самогубні заяви та інвалідність.



До уявних ознак відносяться образи невдач, образи повторних травм, спогади про травми, образи безпорадності та збентеження. Міжособистісні ознаки включають маніпуляції та аргументацію. Остання категорія, сенсорна, включає напругу, нудоту, холодний піт, липкі руки, біль та метеликів у животі.

Є багато факторів, які можуть викликати у спортсмена стрес або тривогу. Факторами, які можуть посилити стрес та тривогу, є: фізичні вимоги, психологічні вимоги, вимоги навколишнього середовища, очікування та тиск для виконання високих стандартів, інші важливі фактори стресу, проблеми у взаєминах та побоювання щодо життєвого спрямування [3]. Г. Коробейников, Л. Коробейникова, Т. Рычок, В. Мищенко [1] в своїх дослідженнях встановили зв'язок між віком спортсменів і стресостійкістю до психо-емоційної напруги. Існує чотири запропоновані основні причини реакції змагального стресу перед змаганням, які включають:

1. Припущення у тому, що психологічний настрій спортсмена до змагань може спричинити його наступні результати.

2. Припущення, що спортсмен має певний контроль за своєю психологічною підготовкою в період, що передує спогляданню.

3. На практичному рівні цей період набагато доступніший для дослідників, ніж період самої конкуренції.

4. Якщо передзмагальна тривога є негативним джерелом відхилень від результатів, лікар може допомогти у розвитку відповідного стану перед змаганнями.

Як зазначають автори, одним із способів подолання стресу та формування стресостійкості є копінг-стратегія, яка визначає успішну або неуспішну адаптацію спортсмена до змагальної діяльності. Дослідження Т. Петровської, показали, що коли йдеться про стресостійкість та можливості адаптації та подолання стресу, високому рівню адаптації сприяють «низька агресивність, середній рівень ригідності, самоконтролю, власної ефективності й адекватна самооцінка, а також високий рівень лабільності, конформності й креативності».

**Висновки.** Виявлені чинники вказують на необхідність навчати спортсменів контролювати поведінку і свій передстартовий стан. Це можна здійснювати за допомогою методів психорегульовального тренування, групових й індивідуальних бесід, психотехнічних вправ і розслаблювального масажу, що дасть можливість зменшити вплив значущих стрес-факторів і покращити результативність змагальної діяльності.

#### Література:

1. Коробейников ГВ, Коробейникова ЛГ, Рычок ТН, Мищенко ВС. Возрастные особенности стрессоустойчивости у элитных спортсменов. *Вісник Черкаського університету*. 2015;2:128-133.

2. Mann BJ, Grana WA, Indelicato PA, O'Neill DF, George SZ. A survey of sports medicine professionals regarding psychological issues in patient-athletes. *American Journal of Sports Medicine*. 2007;35:12:2140-7.

3. Reilly T, Williams AM. Science and soccer. New York, New York: Routledge, 2003.

4. The Social-Psychological Outcomes of Jikkemien Vertonghen and Marc Theeboom Martial Arts Practise Among Youth: A Review *Journal of Sports Science and Medicine J Sports Sci Med*. 2010 Dec; 9(4):528–537.