

*Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. (Česká republika)*  
*Středoevropský vzdělávací institut (Bratislava, Slovensko)*  
*Národní institut pro ekonomický výzkum (Batumi, Gruzie)*  
*Al-Farabi Kazakh National University (Kazachstán)*  
*Batumi School of Navigation (Batumi, Gruzie)*  
*Regionální akademie managementu (Kazachstán)*  
*Veřejná vědecká organizace „Celokrajinské shromáždění lékařů ve veřejné správě“ (Kyjev, Ukrajina)*  
*Nevládní organizace „Sdružení vědců Ukrajiny“ (Kyjev, Ukrajina)*  
*Univerzita nových technologií (Kyjev, Ukrajina)*

*v rámci publikační skupiny Publishing Group „ Vědecká perspektiva “*

## **MODERNÍ ASPEKTY VĚDY**

***Svazek XV mezinárodní kolektivní monografie***

Česká republika  
2022

*International Economic Institute s.r.o. (Czech Republic)*  
*Central European Education Institute (Bratislava, Slovakia)*  
*National Institute for Economic Research (Batumi, Georgia)*  
*Al-Farabi Kazakh National University (Kazakhstan)*  
*Batumi Navigation Teaching University (Batumi, Georgia)*  
*Regional Academy of Management (Kazakhstan)*  
*Public Scientific Organization "Ukrainian Assembly of Doctors of*  
*Sciences in Public Administration" (Kyiv, Ukraine)*  
*Public Organization Organization "Association of Scientists of*  
*Ukraine" (Kyiv, Ukraine)*  
*University of New Technologies (Kyiv, Ukraine)*

*within the Publishing Group "Scientific Perspectives"*

# **MODERN ASPECTS OF SCIENCE**

*15- th volume of the international collective*

*monograph*

Czech Republic

2022

UDC 001.32: 1/3] (477) (02)

C91

**Vydavatel:**

**Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.**  
**se sídlem V Lázních 688, Jesenice 252 42**  
**IČO 03562671 Česká republika**  
**Zveřejněno rozhodnutím akademické rady**

Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. (Zápis č. 1/2022 ze dne 1.10.2022)



*Monografie jsou indexovány v mezinárodním vyhledávači*  
*Google Scholar*

### **Recenzenti:**

- Karel Nedbálek** - doktor práv, profesor v oboru práva (Zlín, Česká republika)  
**Markéta Pavlova** - ředitel, Mezinárodní Ekonomický Institut (Praha, České republika)  
**Yevhen Romanenko** - doktor věd ve veřejné správě, profesor, ctěný právník Ukrajiny (Kyjev, Ukrajina)  
**Iryna Zhukova** - kandidátka na vědu ve veřejné správě, docentka (Kyjev, Ukrajina)  
**Oleksandr Datsiy** - doktor ekonomie, profesor, čestný pracovník školství na Ukrajině (Kyjev, Ukrajina)  
**Jurij Kijkov** - doktor informatiky, dr.h.c. v oblasti rozvoje vzdělávání (Teplice, Česká republika)  
**Vladimír Bačišin** - docent ekonomie (Bratislava, Slovensko)  
**Peter Ošváth** - docent práva (Bratislava, Slovensko)  
**Oleksandr Nepomnyashy** - doktor věd ve veřejné správě, kandidát ekonomických věd, profesor, řádný člen Vysoké školy stavební Ukrajiny (Kyjev, Ukrajina)  
**Vladislav Fedorenko** - doktor práv, profesor, DrHb - doktor habilitace práva (Polská akademie věd), čestný právník Ukrajiny (Kyjev, Ukrajina)  
**Dina Dashevskaya** - geolog, geochemik Praha, Česká republika (Jeruzalém, Izrael)

### **Tým autorů**

C91 Moderní aspekty vědy: XV. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2022. str. 435

Svazek XV mezinárodní kolektivní monografie obsahuje publikace o: utváření a rozvoji teorie a historie veřejné správy; formování regionální správy a místní samosprávy; provádění ústavního a mezinárodního práva; finance, bankovníctví a pojišťovnictví; duševní rozvoj osobnosti; rysy lexikálních výrazových prostředků imperativní sémantiky atd.

*Materiály jsou předkládány v autorském vydání. Autoři odpovídají za obsah a pravopis materiálů.*

- §4.8 РОЛЬ КЕРІВНИКА ПІДРОЗДІЛУ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ (Мірошніченко В.І., Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького) 225
- §4.9 ОСВІТНЯ ВИСТАВКА ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ФАХІВЦІВ ГРОМАДСЬКИХ ВІРОСПОВІДНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ У СИСТЕМІ НЕФОРМАЛЬНОЇ ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ (Остряньська О.А., Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти» НАПН України, Бринь Л.І., Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти» НАПН України, Сіданіч І.Л., Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти» НАПН України) 237
- §4.10 ЦИФРОВИЙ ФОРМАТ ОБРАЗОТВОРЕННЯ: ФАХОВА ПІДГОТОВКА СУЧАСНОГО МИТЦЯ (Пічкур М.О., Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини) 295
- §4.11 ОБОЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРЕСОРІВ НА СПОРТСМЕНІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ ЄДИНОБОРСТВ (Полянничко О.М., Київський університет імені Бориса Грінченка, Кулаков Б.С., Київський університет імені Бориса Грінченка) 311
- §4.12 СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ДО ПРОБЛЕМИ МАНІПУЛЯЦІЇ СВІДОМІСТЮ (Рябініна М.А., Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини) 321





*§4.11 ОБОЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРЕСОРІВ НА СПОРТСМЕНІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ РІЗНИМИ ВИДАМИ ЄДИНОБОРСТВ (Полянничко О.М., Кулаков Б.С.)*

**Вступ.** Спортсмени-єдиноборці зазвичай самотужки намагаються впоратися зі стресом і тривогою, які виникають разом із великими навантаженнями під час тренувань і спортивних змагань. Психіка спортсменів по-різному реагує на стрес, у звичайних умовах спортивного тренування, психологічні стресори сприяють виникненню складних реакцій організму, що збільшує вирогідність виникнення несприятливих ситуацій для спортсмена та команди [1]. Хронічний стрес призводить до несприятливих змін функціонального стану у психологічній і фізіологічній сферах організму спортсмена [2] та погіршення способу життя [3], що може призвести до розвитку серцево-судинних, метаболічних та психічних патологій [4]. Загальновідомо, що фізичні вправи самі по собі відіграють важливу роль у регулюванні стресостійкості організму спортсмена, оскільки заняття фізичним вправами сприяють розвитку регуляторних механізмів контролю гострого та хронічного стресу, захисних психологічних функцій [5]. Отже, поєднання як фізичних, так і психологічних аспектів у тренувальному процесі з різних видів єдиноборств впливає на рівень стресостійкості спортсменів як у контактних так і безконтактних видах єдиноборств, а саме індивідуальне моделювання бою без фізичного контакту, у карате це — куміте (kumite) і ката (kata), в тхеквондо — пхумсе (poomse), а в ушу саньда і таолу. Так у тайцзи цюань, виконання бойових рухів відбувається без фізичного контакту (таолу) — вправа з медитативним компонентом [6]. Ця бойова система





об'єднує тіло і розум, тому що виконання вправ вимагає постійної уваги та зосередженості на виконанні рухів. Проведені дослідження науковців [7; 8] показали позитивні зміни у сприйнятті стресу за допомогою впровадження від 10 до 18 тижнів тренувальних програм з безконтактних видів єдиноборств. Дослідження [9] продемонстрували, що здатність до управління стресом залишається ще сильнішою через 1 місяць після тренування. Результати досліджень [10], також засвідчили позитивний ефект неконтактних видів єдиноборств у профілактиці впливу хронічного стресу на психіку спортсмена. Дослідники [8] довели, що заняття з тайцзи цюань призводять до позитивних змін у сприйнятті стресу, науковці зафіксували позитивні зміни фізіологічних маркерів, пов'язаних зі стресом [11]. Результати досліджень свідчать про те, що тренування сприятливо впливають на управління стресом [12].

Таким чином, неконтактні види єдиноборств позитивно впливають на управління стресом і сприяють кращому контролю над дисфункціональним стресом, а отже й на фізичне та психічне здоров'я спортсменів. Науковці у своїй праці припускають, що спортсмени, які займаються неконтактними видами єдиноборств, за допомогою специфічних фізичних вправ посилюють сприйняття власних соматичних відчуттів, коливань температури тіла, змін в дихальному ритмі. Ці посилені сприйняття пов'язані з фізіологічними і гормональними змінами позитивно впливають на управління стресом. Практика усвідомлених рухів покращує управління стресом і підтримує психічне здоров'я в порівнянні з фізичними вправами без медитативного компонента [13]. Це свідчить про те, що медитативне спостереження і концентрація спортсмена під час імітації бою, та контролю





дихання, вимагає від спортсмена високий рівень концентрації уваги. За словами Binder В., азіатські види неконтактних єдиноборств мають багато спільних аспектів з іншими видами фізичної активності та фізичних вправ;, як правило, їх об'єднує цінність самопізнання та самоконтролю, самозахист, що включає етичні та філософські якості [14]. Науковці зробили висновок, що тренування тайцзи цюань, зменшує дефіцит уваги та гіперактивність у молодих людей. Також заняття з тхеквондо можуть позитивно вплинути на соціальну поведінку дітей, рівень уваги та самооцінку [15]. Хронічний стрес, звичайно, може в кінцевому підсумку вплинути на кожную частину тіла і відкрити двері для численних проблем зі здоров'ям.

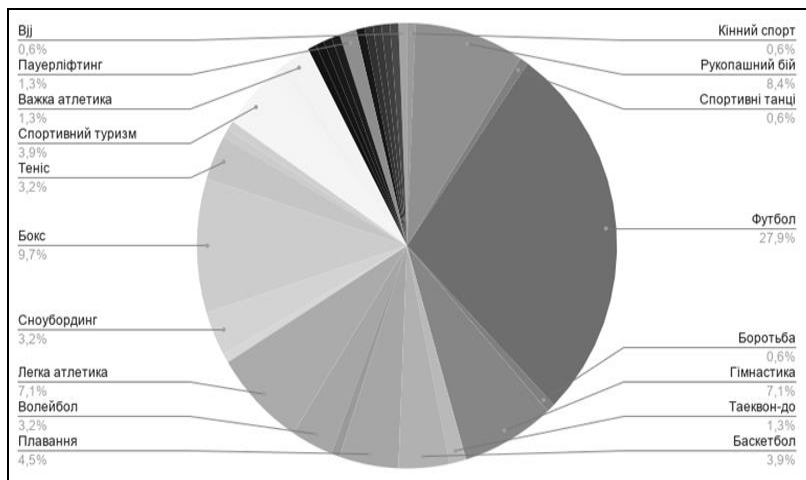
**Виклад основного матеріалу.** В проведеному нами дослідженні взяли участь студенти Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, спортсмени Федерації рукопашного бою України, а також спортсмени м. Києва з різних видів спорту, загальної кількості - 155 осіб. В онлайн опитуванні брали участь спортсмени віком від 11 до 44 років, переважно з наступних видів спорту: футбол 27,9%; бокс 9,7%; рукопашний бій 8,4%; гімнастика 7,1%; легка атлетика 7,1% (Рис.1). 67,1% спортсменів мали спортивні розряди (дорослі та юнацькі), кандидатів та майстрів спорту. 32,9% опитаних на період дослідження не мали спортивних розрядів. За результатами опитування 12,3% спортсменів під час своєї спортивної діяльності зазнавали стресові навантаження від діяльності тренера, а саме 74,2% це психологічні стрессори. Фізичний стрес відчували 24,2%.





## MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

*Svazek XV mezinárodní kolektivní monografie*



**Рис. 1** Співвідношення спортсменів різних видів спорту, які приймали участь у дослідженні (%).

Психологічні стресори відносились до прояву різних видів психологічного насильства з боку тренера на спортсмена, а саме: образи і погрози до самого спортсмена чи товаришів по команді; залякування; обмеження волевиявлення; ігнорування почуттів; примус до протизаконних дій; приниження; постійні критики та насмішки під час тренувань; безпідставні звинувачення та формування почуття провини; обмеження у самореалізації; обмеження у контактах із близькими та друзями, особливо у період відповідальних змагань; у виборі кола спілкування; примушування спостерігати за насильством над іншими спортсменами по команді. Психологічний стрес отриманий спортсменами в період спортивної кар'єри призводив до депресії, нервових розладів, загострення хронічних захворювань.

Фізичне насильство тренера яке застосовувалось по відношенню до спортсменів, а саме: ляпаси, стусани, штовхання, щипання, шмагання, нанесення побоїв,

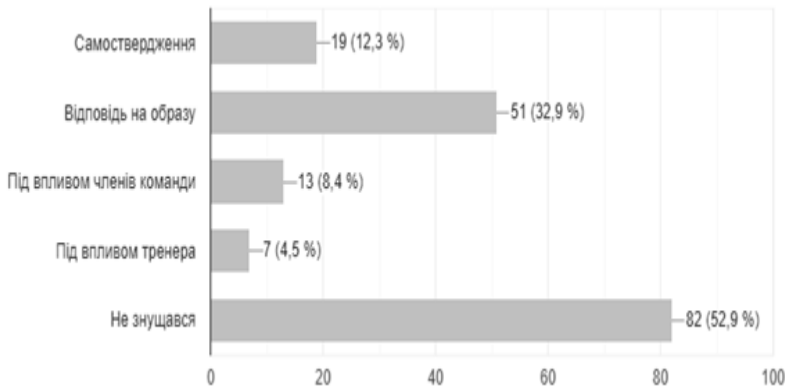






заподіяння тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості, залишення в небезпеці, ненадання допомоги спортсмену який перебував в небезпечному для життя стані, а також прояви фізичного насильства: синці, забиті місця, наявність частково залікованих попередніх травм, примус вживати алкогольні, наркотичні речовини чи речовини які заборонені Всесвітнім антидопінговим агентством (ВАДА), що погіршують здоров'я спортсмена або можуть призвести до смерті; створення ситуацій, що несуть ризик чи загрозу життю та здоров'ю спортсмена; погрожування речами, що можуть завдати фізичної шкоди та інш. звичайно впливали на стресостійкість спортсменів.

Можливість знущатися над іншими членами по команді, а отже й впливати на рівень стресостійкості інших мали 74,2% опитаних. Мотив, який спонукав до знущання над іншими членами команди у 32,9% був відповіддю на образу (Рис.2).



**Рис. 2.** *Відповіді спортсменів на запитання онлайн опитувальника «Який мотив спонукав вас до знущань над іншими членами команди?».*





Проте, 12,3% опитуваних таким чином просто самостверджувалися, а отже можна припустити, що саме вони перебували у стресових станах і психічній напрузі. Натомість 12,9% спортсменів знущались над іншими під впливом членів команди (8,4%) або тренера (4,5%), 52,9 % - не знущались над іншими і перебували у стабільному психологічному стані.

Проаналізувавши ці дані можна зробити висновок, що більшість спортсменів використовують на методи насильства як самозахист своєї особистості. А інші піддаються впливу авторитетних для них людей.

У дослідженні психологічних наслідків перебуванні у стресі як серед молодих спортсменів, так і серед дорослих, систематичне та тривале вороже та жорстоке поведіння було пов'язане з низкою негативних наслідків для здоров'я, включаючи соматичні та психологічні симптоми. Перебування у напружених стресових умовах спортивної діяльності спортсмени неодноразово піддаються впливу психологічних стресорів у формі словесної ворожості, зневаги, висміювання та ізоляції у команді, що призводить до агресивності, що виступає як бажаний чоловічий стереотип і є, мабуть, важливою першопричиною позитивного підкріплення, яке спортсмени-чоловіки отримують за агресивні дії. Високий ступінь фізичного контакту у контактних видах єдиноборств також пов'язано з фізичними актами прояву агресії і високою присутністю стресогенних факторів. За спортсменами-єдиноборцями зберігається тенденція до образливих слів, ігнорування товаришів по команді, висміювання фізичних якостей, також використовуються соціальні мережі, Інтернет. У спортсменів, які страждають від хронічного стресу знижується соціальна взаємодія.





**Висновки.** За результатами опитування спортсменів, 12,3% зазнавали насилля від тренера під час своєї спортивної діяльності і знаходились у стресогенному стані, та 87,7% не зазнавали насилля від тренера під час занять спортом. Спортсмени (74,2%) страждали від психологічних стресогенних впливів як від товаришів по команді так і від тренера. 74,2% спортсменів мали високий рівень стресогенності і мали нагоду знущатись над своїми товаришами по команді, і лише 39, 9% робили це лише у відповідь на образ, 12,3% - самостверджувались, 8,4% робили це під впливом товаришів по команді, і що саме прикро, 4,5% піддавались схваленню тренера до таких дій.

Дослідження доводять, що більшість спортсменів піддаються впливу психологічних стресорів від авторитетних для них людей. Такі відповіді були притаманні спортсменам бойових єдиноборств, особливо представникам сучасного повноконтактного бойового єдиноборства «Кудо». Цей вид спорту включає у себе елементи і технічні прийоми з арсеналу карате, дзюдо, англійського та тайського боксу, а також інших видів бойових єдиноборств. Загальними правилами змагань «кудо» дозволені майже всі прийоми боротьби, а також удари руками, ногами, коліньми, ліктями і головою в усі частини тіла, за винятком спини, горла, потилиці і суглобів на злам. У чемпіонатах по «кудо» в Японії дозволені удари в пах при різниці категорій спортсменів більш ніж на 20 одиниць. Цим видом спорту займаються не тільки чоловіки, а й дівчата.

Спортсменам важливо роз'яснювати, що будь-які стресогенні події, впливають на їх самопочуття. Образливі слова є недопустимими під час тренувань ні з боку тренера ні з боку товаришів по команді. Реакція має бути негайною





(зупинити бійку, припинити знущання) та більш суворою у разі повторних випадків агресії; аналізуючи стресову ситуацію, треба з'ясувати, що трапилося, вислухати обидві сторони, підтримати потерпілого й обов'язково поговорити із кривдником, щоб зрозуміти, чому він або вона так вчинили, що можна зробити, щоб таке не повторювалося. До такої розмови варто залучити спортивного психолога; написати записку батькам або викликати їх, позбавити спортсмена можливості брати участь у змаганнях; спортсменам треба пояснити, що навіть пасивне спостереження за знущанням і бійкою надихає кривдника продовжувати свої дії і залучає усіх до впливу стресогенних факторів.

### **Список використаних джерел:**

1. Lipp, M.E.N., Arantes, J.P., Buriti, M.S., & Witzig, T. (2002). O estresse em escolares. *Psicologia Escolar e Educacional*, 6(1), 51-56.
2. Demarzo, M.M.P., Montero-Marin, J., Stein, P.K., Cebolla, A., Provinciale, J.G., & Garcia-Campayo, J. (2014). Mindfulness may both moderate and mediate the effect of physical fitness on cardiovascular responses to stress: a speculative hypothesis. *Front Physiol*, 5(105), 1-8. DOI: 10.3389/fphys.2014.00105
3. Stults-Kolhemainen, M.A., and Sinha, R. (2014). The effect of stress on physical activity and exercise. *Sports Med*, 44(1), 81-121. DOI: 10.1007/s40279-013- 0090-5
4. Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annu Rev Clin Psychol*, 1, 293-319. DOI:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.14393
5. Huang, C.J., Webb, H.E., Zourdos, M.C., & Acevedo, E.O. (2013). Cardiovascular reactivity, stress, and





physical activity. *Front Physiol*, 7(314), 1-13. DOI: 10.3389/fphys.2013.00314

6. Abbott, R., & Lavretsky, H. (2013). Tai Chi and Qigong for the Treatment and Prevention of Mental Disorders. *Psychiatr Clin North Am*, 36, 109-119. DOI:10.1016/j.psc.2013.01.011

7. Robins, J.L.W, McCain, N.L, Gray, P., Elswick, R.K. Jr., Walter, J.M., & McDade, E. (2006). Research on psychoneuroimmunology: tai chi as a stress management approach for individuals with HIV disease. *Appl Nurs Res*, 19(1), 2-9. DOI:10.1016/j.apnr.2005.03.002

8. Taylor-Piliae, R.E., Haskell, W.L., Waters, C.M., & Froelicher, E.S. (2006). Change in perceived psychosocial status following a 12-week Tai Chi exercise programme. *J Adv Nurs*, 54(3), 313-329. DOI: 10.1111/j.1365- 2648.2006.03809.x

9. Esch, T., Duckstein, J., Welke, J., Stefano, G.B., and Braun, V. (2007). Mind/body techniques for physiological and psychological stress reduction: Stress management via Tai Chi training – a pilot study. *Med Sci Monit*, 13(11), 1-11.

10. Taylor-Piliae, R.E., Haskell, W.L., Waters, C.M., & Froelicher, E.S. (2006). Change in perceived psychosocial status following a 12-week Tai Chi exercise programme. *J Adv Nurs*, 54(3), 313-329. DOI: 10.1111/j.1365- 2648.2006.03809.x

11. Wang, Y. (2008). Tai Chi Exercise and the Improvement of Mental and Physical Health among College Students. In: Hong Y, editor. *Tai Chi Chuan: State of the Art in International Research*. Hong Kong; *Med Sport Sci*, 52(1), 135-145. DOI:10.1159/000134294

12. Demarzo, M.M.P., Montero-Marin, J., Stein, P.K., Cebolla, A., Provinciale, J.G., & Garcia-Campayo, J. (2014). Mindfulness may both moderate and mediate the effect of physical fitness on cardiovascular responses to stress: a speculative hypothesis. *Front Physiol*, 5(105), 1-8. DOI: 10.3389/fphys.2014.00105





## MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

*Svazek XV mezinárodní kolektivní monografie*

13. Rosado-Pérez, J., Ortiz, R., Santiago-Osorio, E., & Mendonza-Núñez, V.M. (2013). Effect of Tai Chi versus Walking on Oxidative Stress in Mexican Older Adults. *Oxid Med Cell Longev*, 1-7.

14. Binder, Brad. (2007). Psychosocial Benefits of the Martial Arts: Myth or Reality?. Retrieved from: <http://userpages.chorus.net/wrassoc/articles/psychsoc>.

15. Lakes, K.D., & Hoyt, W.T. (2004). Promoting self-regulation through schoolbased martial arts training. *J Appl Dev Psychol*, 25(3), 283-302. DOI:10.1016/j.appdev.2004.04.002

