

УДК: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2664-2069.2021.1

Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики:

матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 168 с.

Містить матеріали щодо застосування сучасних здоров'язберезувальних технологій, інноваційних практик у спорті та фізичному вихованні. Розглянуті філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, питання фізичного виховання різних груп населення, сучасних фітнес технологій, фізичної терапії та ерготерапії.

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.

Голова організаційного комітету: Лопатенко Г.О.

Організаційний комітет: Білецька В.В., Буйницька О.П., Даниленко А.М., Патук Т.М., Пилипченко Н.М., Савченко В.М., Ярмолюк О.В., Ясько Л.В.

Редакційна комісія: Латишев М.В., Сушко Р.О., Ярмолюк О.В.

Затверджено Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 5 від 25 травня 2021 року).

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



© Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021

UDK: 796+61]:378(082)

DOI: [10.28925/2664-2069.2021.1](https://doi.org/10.28925/2664-2069.2021.1)

Health, Physical Education and Sport: Perspectives and Best Practices.

Book of Abstracts of the 3rd International scientific and practical online conference. 12-13 May, 2021, Kyiv / Borys Grinchenko Kyiv University; edited by O. Yarmoliuk. – Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University, 2021. – 168 p.

Modern health care technologies, innovative practices in sports and physical education are covered in the Book of Abstracts. Philosophical, organizational and socio-economic aspects of the development of physical culture and sports, medical-biological, physiological and psychological principles of the athletes' training, issues of physical education of different groups, present-day fitness technologies, physical therapy and ergotherapy are considered here.

The abstracts are open for free access under the Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license, which allows to freely distribute the published materials with mandatory reference to the author(s) of the original work and publication of the work in this edition.

Head of Organizing Committee: Lopatenko G.O.

Organizing Committee: Biletska V.V., Buinytska O.P., Danylenko A.M., Patuk T.M., Pylypchenko N.M., Savchenko V.M., Yarmoliuk O.V., Yasko L.V.

Editorial Commission: Latyshev M.V., Sushko R.O., Yarmoliuk O.V.

The Abstracts are recommended for publication by the Academic Council of Faculty of Health, Physical Education and Sport at Borys Grinchenko Kyiv University (protocol No 5 of May 25, 2021).

Web-site: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>



© Borys Grinchenko Kyiv University, 2021



Комоцька Оксана. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СПЕЦИФІКИ ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	52
Латишев Микола, Головач Інна, Співак Марина. ВІК ДОСЯГНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ	54
Чичкан Оксана, Костовський Микола. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	56
Іваненко Галина. ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ ПРИ ВПРОВАДЖЕННІ ПИТАНЬ З ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ (НА ПРИКЛАДІ КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА)	58
Полянничко Олена, Єретик Анатолій, Гаврилова Наталія. САМОПІЗНАННЯ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «УНІВЕРСИТЕТСЬКІ СТУДІЇ: ЛІДЕРСТВОСЛУЖІННЯ»	60
Козак Євгеній, Редько Олександр. ІНТЕРАКТИВНІ СКЕЛЕДРОМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СКЕЛЕЛАЗІННЯ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	62
Секція 2. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ, ФІЗІОЛОГІЧНІ та ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ / Section 2. MEDICAL-BIOLOGICAL, PHYSIOLOGICAL and PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ATHLETES' TRAINING	
Сушко Руслана, Височіна Надія. КОМПЛЕКСНИЙ ВІДБІР У СПОРТИВНИХ ІГРАХ З УРАХУВАННЯМ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ГРАВЦІВ	64
Чопілко Тарас. ТЕХНОЛОГІЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АРБІТРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ФУТБОЛІ	66
Долбишева Ніна, Мустяца Світлана. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО НАБОРУ ЯК ОСНОВА ВІДБОРУ ТА ОРІЄНТАЦІЇ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	71
Киричок Юрій. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЇХ ПІДГОТОВКИ	76
Séna Agbodjinou Amah. VITAL ENERGY IN SPORT AND THE CONSEQUENCES OF BLOCKING ITS FREE MOVEMENT	78
Ceylan Bayram, Kajmovic Husnija. EFFECT OF DIFFERENT JUDO SPECIFIC EXERCISES ON HEART RATE RESPONSES IN MALE COLLEGIATE JUDO ATHLETES	79
Fethi Derbal, Cheikh Yakoub, Zemali Mohamed, Agboubi Habib, Othman Boufaden. FACTORIAL STUDY OF THE MORPHOLOGICAL AND FUNCTIONAL REQUIREMENTS OF FOOTBALLERS ACCORDING TO THE GAME COMPARTMENTS	80
Dakalenko Oleg, Dolbyschewa Nina. DIE PSYCHOLOGISCHEN BESONDERHEITEN DER SPORTVORBEREITUNG FÜR SPORTANGLER	82



ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЇХ ПІДГОТОВКИ

Юрій КИРИЧОК

Київський університет імені Бориса Грінченка (м. Київ, Україна)

Вступ. У навчально-тренувальному процесі футболістів, окрім педагогічних завдань важливими є, також, формування психологічних якостей. Важливим є не тільки виховання суспільно-корисних особистісних якостей футболіста, а і формування необхідних йому психологічних характеристик в ігровій діяльності. Це дозволяє більш ефективно застосовувати свої технічні і тактичні вміння в змагальному процесі.

Мета дослідження. Визначення теоретичних аспектів формування необхідних психологічних якостей футболіста в процесі навчально-тренувальної роботи.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань дослідження в роботі був використаний комплекс дослідницьких методів: аналіз науково-методичної літератури; емпіричні методи; психолого-педагогічні методики.

Результати дослідження та їх обговорення. В основу психолого-педагогічних впливів, які сприяють забезпеченню розвитку професійно важливих якостей, особистісних особливостей, має бути покладено виховання у спортсменів постійної мотивації, активної установки на довільне самовдосконалення, самовиховання, саморозвиток, а також високих суб'єктивних вимог до рівня функціональної підготовленості та спеціальної працездатності зі спрямованістю на досягнення високих результатів у суспільно значущих змаганнях. Це забезпечується визначенням необхідних психологічних характеристик особистості, які дозволяють вирішувати дані завдання. У тренувальному процесі категоріями психологічного впливу, що мають розвиватися повинні бути: самовіддача, інстинкт переможця, віра в себе, уміння володіти собою, самокритичність, дисципліна, характер.

Також, в навчально-тренувальному процесі потрібно звертати увагу на правильне ставлення футболіста до таких складових підготовки як: фізична, тактична і технічна. Оскільки тільки відповідне сприйняття забезпечує їх максимально можливий розвиток. Окрім цього, повинна проводитися робота над комунікативними якостями, які в процесі підготовки визначаються як: дружба, лояльність, співпраця. Розвиток всіх вище зазначених психологічних характеристик особистості дозволяє ефективно здійснювати вплив на мотивацію спортсменів, їх активну установку на вдосконалення, самовиховання, саморозвиток і на високий рівень власних вимог до своєї підготовленості.

У процесі вивчення теоретико-методичної літератури, спираючись на дослідження таких науковців як: В. Л. Клімін, В. І. Колосков, була створена узагальнена модель психологічних якостей, що визначають успіх у спортивних іграх (табл. 1). Вона будувалася на певній ієрархії характеристик над якими повинна проводитися цілеспрямована робота в навчально-тренувальному та змагальному процесі, що можна визначити як певну піраміду успіху. В якій нижчі характеристики слугували основою для вищих. Така концепція впливу на психологічний стан спортсменів передбачає їх свідому роботу на своїми ментальними якостями, що є фундаментом правильного ставлення до навчально-тренувального та змагального процесу.



Таблиця 1.

Модель психологічних якостей, що визначають успіх у спортивних іграх

Успіх						
Честолюбство, пластичність, ініціатива, бойовий дух, воля	Самовіддача. Віддай все, коли потрібно. Хороший спортсмен в потрібній ситуації витрачає всі 100% своїх сил і можливостей. Чим важчий матч, тим краще спортсмен виступає.					Терпіння, надійність, скромність, чесність, щирість
	Інстинкт переможця Ніколи не здавайся; ніколи не погоджуйся з поразкою, борись до кінця; ніколи не втрачай бажання змагатися		Віра в себе. Ніколи не недооцінюй суперника; якщо ти добре підготовлений – прийдуть впевненість і віра в себе.			
	Фізичний стан Кондиція і сила; увага тренуванню, відпочинку, харчуванню.	Тактика Якщо потрібно, жертвуй особистим успіхом заради перемоги команди.		Техніка Знай і володй усіма технічними прийомами; технічний – означає добре підготовлений		
	Уміння володіти собою Завжди тримай свої почуття під контролем; зберігай розсудливість і здоровий глузд.	Самокритичність Будь завжди об'єктивний; знай свої слабкості і прагни подолати їх.	Дисципліна Інтереси команди став понад усе; всі повинні підкорятися її правилам і законам.	Характер Будь реалістом і стійко йди до наміченої мети; не піддавайся спокусам; твердо відстоюй свою думку.		
	Енергія Ніщо не дається без зусиль, кожен успіх вимагає роботи; почуття повного задоволення настає після виконання важкої, але продуманої і ретельно спланованої роботи	Дружба Взаємна увага і повага	Лояльність Будь лояльний до самого себе і до всіх оточуючих; поважай себе й інших.	Співпраця Допомагай всім, хто цього потребує; завжди старайся поглянути на проблему з іншого боку	Ентузіазм Повністю віддавайся справі, якою зайнятий, і спонукай інших так само ставитися до роботи.	
	Твої почуття не повинні обмежувати права інших. Твої права не повинні утверджуватися всупереч правам інших.					

Висновки. Формування психологічних якостей у навчально-тренувальному та змагальному процесі є однією зі складових підготовки в футболі. Вона здійснюється на основі загальних понять, основних завдань, форм, засобів і методів. Важливим у процесі підготовки спортсменів виділяють такі напрямки: формування мотивації занять спортом, волюва підготовка, психо-регулююче тренуванн, регулювання толерантності до емоційного стресу,

Література:

1. Воронова ВИ. Психология сопровождение спортивной деятельности в футболе. К.: Научно-методической (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. 137 с.
2. Воронова ВІ. Психология спорту: навч.посіб. К.: Олімпійська література, 2007. 271 с.
3. Колосков ВИ. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. М.: Физкультура и спорт, 2001. 200 с.