

ISMA INFORMĀCIJAS
SISTĒMU
MENEDŽMENTA
ANNO 1994 AUGSTSKOLA

ISMA University of Applied Sciences

International scientific conference

**THE SIGNIFICANCE
OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS FOR HUMAN HEALTH**

March 6–7, 2024



IZDEVNIECĪBA
BALTIJA
PUBLISHING

2024

ORGANISING COMMITTEE:

Romans Djakons, Dr.sc.ing., Professor, Academician, President of ISMA
University of Applied Sciences.

Each author is responsible for content and formation of his/her materials.

The reference is mandatory in case of republishing or citation.

The significance of physical culture and sports for human health
(March 6–7, 2024. Riga, the Republic of Latvia) : International scientific
conference. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. 120 pages.

CONTENTS

SECTION 1. THEORY AND METHODOLOGY OF ATHLETES TRAINING

Diagnosis of coordination abilities of athletes
(on the example of sports dances)

Vabalich V. A...... 6

Features of technical training of basketball players

Vasylenko V. V., Gavrych A. L. 10

The current state of development of technical training of young football
players in accordance with modern conditions of the training process

Karpa I. Ya., Okopnyy A. M., Lobasyuk V. S. 14

Approaches to differentiating the training process
with young football players

Kostenko Ye. V., Nikolaienko V. V...... 18

Comparative characteristics of the average rate of successful actions
and mistakes of teams in international tournaments

Nesterenko N. A., Burdaiev A. K. 22

Psychological support of sports activities

Osadcha L. A...... 27

Analysis of Ukrainian athletes' performances in the women's singles
and doubles events at the 2024 Australian Open in Melbourne

Petrenko H. V., Diatlova D. D., Yemelianenko B. S. 31

Ways to improve the activities of children's and youth sports schools
for persons with disabilities

Sotnyk Z. G., Kravchuk Ya. I., Hariievskiy Yu. V. 34

Stages of motivation in sports activities

Khomovskyi O. I...... 37

SECTION 2. HUMAN HEALTH, FITNESS AND RECREATION, PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF POPULATION, PHYSICAL REHABILITATION

Influence of physical education forms on motor activity of primary school
children in a summer school camp

Grabyk N. M., Hulka O. V., Hrubar I. Ya. 40

Management of the educational and health environment of an educational institution for the formation of a healthy lifestyle Hryhorenko H. V., Hryhorenko D. P., Otechko Ye. M.	45
Key characteristics of motives and interests of pupils of senior classes that influence the motivation to engage in physical culture Diedukh M. O., Brychuk M. S., Holodova O. S.	49
Creation of adapted zones for recreational swimming for persons with disabilities (from the experience of Spain) Kalytka S. V., Zavatska L. A., Romanova V. I.	53
Psychological and pedagogical aspects of physical education of younger schoolchildren with autism spectrum disorders Kovtun A. O., Demyanov V. V.	57
Problems of the development of physical recreation in Ukraine Moroz Yu. M.	60
Modern pedagogical technologies in badminton teacher training under the BWF Shuttle Time program Ohnytyi A. V., Ohnyta K. M., Petrytsa P. M.	64
The role of physical culture and sports in the orientation of higher education students towards a healthy lifestyle Topchieva H. O.	68
Prognostic model of health risks for boys aged 12–15 years Trachuk S. V., Holub V. A., Dovhal V. I.	72
Behavioral orientations of girls aged 12–15 years in maintaining health Trachuk S. V., Savelieva H. V., Syrotiuk S. M.	76
Modern technologies for improving the level of physical condition of women by recreational aerobics exercise Khomenko I. M., Holovatenko O. M.	80
Petanque – a means of physical culture and sports rehabilitation for people with signs of traumatic impact of war events Yudenko O. V., Kolomoyets H. A., Lytvyn L. M.	84
SECTION 3. SPORT MEDICINE, PHYSIOLOGY AND BIOCHEMISTRY OF SPORT	
Validation of resting energy expenditure prediction equations in highly trained female endurance athletes Loshkarova Ye. O., Pastukhova V. A.	88

Testosterone concentration and maximum oxygen VO_{2max} test
in qualified athletes

Maidaniuk O. V., Vdovenko N. V., Husarova A. M. 91

Changes in anthropometric indexes and some biochemical indicators
of young athletes 7–10 years old who are engaged in aito-ryu aiki-jujutsu,
during the study

Shavel Kh. E., Kontsovska S. Ya. 96

SECTION 4. MODERN PROBLEMS OF POPULATION RECOVERY AND WAYS TO SOLVE IT

Modern problems of physical training in power structures

Kovalchuk R. O., Gnydiuk O. P., Savina A. M. 100

Psychoemotional stress loads as components of adaptation
of the organism

Kozlovska T. F., Kudriashova T. I., Prokopenko Yu. S. 103

Physical culture as a means of forming a healthy lifestyle
of university students

Snizhko Yu. A., Tkhoreva I. V. 107

SECTION 5. MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Study of the feasibility of using a pedaling power sensor
in the training of cyclists

Gladyshev R. I. 111

Modern methodological approaches to management in the system
of training athletes

Karaulova S. I., Shulika B. Yu., Korolov D. I. 114

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ, 2017. Вип. 5К(86) 17. С. 275–279.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-6>

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF SPORTS ACTIVITIES

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Osadcha L. A.

*Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Physical Education
and Psychological
and Pedagogical Disciplines
Uman National University
of Horticulture
Uman, Ukraine*

Осадча Л. А.

*кандидат психологічних наук,
доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
і психолого-педагогічних дисциплін
Уманський національний університет
садівництва
м. Умань, Україна*

Одним із пріоритетних завдань національної політики держави є зміцнення і збереження здоров'я підростаючого покоління. Спорт сьогодні – це одна з сторін нашої сучасної культури і суспільного життя суспільства, що має свій зміст, структуру, закономірності і механізми вияву. Спорт, частіше за все, є перший досвід подолання труднощів і перемоги над собою, це досвід поразок і уміння працювати з ними. Основу спортивної діяльності становлять дві взаємопов'язані сторони: тренування і змагання. Спортивна діяльність, як і будь-яка інша, вимагає психологічного забезпечення. Суть якого полягає в тому, щоб забезпечити розвиток і вдосконалення нервово-психічних механізмів, регулюючих рухи, переживання і поведінку. Тому психологічна підготовка спортсменів набуває неабиякого значення. Даному питанню було присвячено цілий ряд досліджень.

П. А. Рудик наводить таку характеристику психологічної підготовки. Психологічна підготовка має на меті сформувати необхідні спортсмену психічні особливості особистості з тим, щоб розвинути у нього необхідні для спорту психічні якості й удосконалювати різні психологічні процеси. А. Ц. Пуні наголошує на тому, що психологічна підготовка – це система заходів, спрямованих на організацію свідомості і діяльності спортсмена. М. Ванек і І. Мацак обґрунтовують психологічну підготовку як сукупність різних заходів, методів і засобів, які

прямо чи опосередковано впливають на спортсмена і зміцнюють його реакції, якості та відносини, необхідні для цілеспрямованих тренувань і для успіху в змаганнях, відповідно до правил спорту і суспільної моралі. Психолог В. М. Мельников вважає, що психологічна підготовка спортсмена – це одна із сторін навчально-виховного процесу в спорті. Кінцевою її метою є формування та вдосконалення значущих для спорту властивостей особистості шляхом зміни системи відносин спортсмена. Основним завданням цього процесу є створення психічної готовності спортсмена: до тривалого тренувального процесу; до змагань взагалі; до конкретного змагання [1].

Серед психічних властивостей особистості виділяють такі найбільш важливі, як темперамент, характер, здібності, потреби, мотиви. У спортивній психології найбільша увага приділяється вивченню таких психічних станів, як стрес, монотонія, стомлення, напруженість. Спортивна діяльність відрізняється сильними і яскравими емоційними переживаннями. Поза емоціями спорт не існує. Насиченість спортивних дій сильними почуттями, їх емоційна захопливість – це одна з найважливіших умов позитивного впливу спорту на особистість людини. Але емоційні переживання в спорті, як і всі інші емоції, можуть бути стеничними і астеничними, і надавати як позитивний, так і негативний вплив на органічні процеси в поведінці людини. Психологічна підготовка до конкретного змагання направлена на формування у спортсмена психічної готовності саме до даного конкретного змагання, тобто на те, щоб перед змаганням і в ході його спортсмен знаходився в психічному стані, що забезпечує ефективність і надійність саморегулювання поведінки і дій. Головними складовими цього стану є установка на повну реалізацію всіх своїх можливостей для досягнення мети – перемоги або наміченого результату. Певний рівень емоційного збудження, який з одного боку, сприяє вияву необхідної рухової і вольової активності, а з іншого- точності і надійності управління цією активністю. І змагальна цільова установка, і рівень емоційного збудження (напруженість) залежать від того, яка у спортсмена потреба в досягненні мети. Інтенсивність такої потреби визначається особистою і суспільною значущістю результату змагань [2].

Дійсно, щоб реалізувати в повній мірі свої фізичні, технічні і тактичні здібності, навикі і уміння, а крім того, розкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагання, спортсмену необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності. Психологічні особливості змагань, закономірності, причини і динаміка передзмагальних станів визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути загублено в лічені хвилини, а часом і секунди перед стартом або в ході спортивної

боротьби. Тому потрібно пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань є важливий і обов'язковий елемент навчання і тренування. Психіка, свідомість і особові якості людини не тільки виявляються, але і формуються в діяльності. Змагальна діяльність – це особливий вид діяльності людини, який може здійснюватися тільки при певних умовах: змагання повинні бути змаганнями [3].

Разом з тим, необхідно враховувати соціально-психологічні фактори під час психологічної підготовки спортсмена. Це дасть змогу виявити саме ті його властивості та якості, які забезпечують здатність ефективно виконувати спортивну діяльність. Соціально-психологічний рівень забезпечує вирішення питань пов'язаних зі специфічними впливами змагань, коли зустрічаються як суперники різні тактики, техніки, впроваджені власне двома командами. На цьому етапі предметом вивчення стають стосунки, мікроклімат та атмосфера в команді, вплив команди на розвиток особистості спортсмена і різноманітні її зміни, роль особистості в команді, її вплив на формування спортивного колективу.

Психологічна підготовка – це також і педагогічний процес, успішність якого залежить від цілого ряду загальних дидактичних принципів: свідомості та активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, повторності та поступовості [3]. Щодо процесу психологічної підготовки ці принципи є основою його раціональної побудови і практичного здійснення. Тому, підсумовуючи сказане, можна зробити висновки, що основними напрямками психологічної підготовки є декілька. Перший напрямок передбачає формування функціональної надійності психіки спортсмена, що досягається на основі удосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності. В результаті формуються спеціальні знання, практичні вміння і навички, специфічний руховий досвід. Другий напрямок пов'язаний з формуванням емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності спортсмена. Це передбачає розвиток здатності контролювати свою поведінку в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно діяти під час змагань. Третій напрямок передбачає формування психічної готовності до змагань в умовах між особистісного і групового суперництва. Тут важливо своєчасно психологічно адаптуватися до мінливих обставин змагальної боротьби, подолання психологічних бар'єрів суб'єктивного порядку, знання сильних і слабких сторін суперника, його тактики і інше. Четвертий напрямок обумовлений досягнутим на змаганнях результатом і особливостями післязмагальної діяльності. Особливо це актуально в ситуації, коли спортсмен закінчує спортивну кар'єру, активні заняття спортом і потребує підтримки оптимального рівня психічної робочої властивості, адаптації до нових умов діяльності. Всі напрямки психологічної

підготовки тісно пов'язані і їх реалізація потребує попереднього планування.

Досягнення високих результатів в сучасному спорті можливе лише при умові здійснення багаторічної систематичної підготовки, неухильного дотримання життєвого і спортивного режиму. До цього спортсмен повинен бути психологічно підготовленим. Досягнуту підготовленість потрібно постійно удосконалювати під час тренувань. Природно, що кращою школою психологічної підготовки є участь спортсмена в змаганнях. Психологічна підготовка здійснюється завжди в поєднанні з іншими видами підготовки спортсмена: фізичною, технічною, тактичною, інтегральною. Особливу роль вона відіграє в тому випадку, коли спортсмени мають однаковий рівень за всіма видами підготовки. Психологічна підготовка є складним і тривалим процесом, який включає загальну та спеціальну психологічну підготовку. Кожен із цих видів спрямований на підготовку до визначеного виду діяльності в спорті, що зумовлює їх конкретну мету, зміст та специфіку організації.

Література:

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту : навч. посібник. К. : Центр учбової літератури. 2007. 224 с.
2. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків :ОВС, 2008. 256 с.
3. Психологія спорту. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://studopedia.com.ua/1_405853_temapsihologIchna-pIdgotovka-v-sportI.html