

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Матеріали XXI міжнародної наукової конференції

07 лютого 2025 р.

**«ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА
ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**



Харків – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА
ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

збірник статей XXI міжнародної наукової конференції

07 лютого 2025 р.

Харків

БК 75.0+75.1
УДК 796.072.2

(2025). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XXI міжнародної наукової конференції 07 лютого 2025 р., Харків.*

(Укр., англ.)

Видання Харківської державної академії фізичної культури
кафедри спортивних і рухливих ігор та кафедри одноборств

Редакційна колегія:

Помещикова І.П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна) *відповідальний редактор*

Бойченко Н.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна) *відповідальний редактор*

Алексєєв А.Ф., проф., Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Перевозник В.І. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Подрігало Л.В., доктор медичних наук, професор, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Подрігало О.О., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Тропін Ю.М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Область і проблематика: У збірнику представлені статті з проблем організації навчально-тренувального процесу в закладах вищої освіти, ДЮСШ; вдосконалення підготовки спортсменів в сучасних умовах; стану фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів; ефективності змагальних показників; організації патріотичного виховання молоді України в процесі занять єдиноборствами та спортивними іграми; вдосконалення процесу фізичного виховання студентів з використанням єдиноборств та спортивних ігор.

Для аспірантів, докторантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів середніх шкіл.

Друкується в авторській редакції

Матеріали включено до бази даних: **Google Scholar**

Адреса редакції: вул. Клочківська, 99, каб. 203, м. Харків, 61168, Україна.

Телефон: +380987747875 **E-mail:** natalya-meg@ukr.net

Електронна версія розміщена на сайті:

<https://journals.uran.ua/pprsievnz/index>

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ЄДИНОБОРСТВ

| | |
|--|-------|
| Алексєєв А.Ф., Алексєєва І.А. Аналіз напрямків дослідження психофізіологічних показників борців..... | 5-8 |
| Безотосна А.В., Бойченко Н.В., Шандригось В.І. Вивчення особливостей вибору методів дослідження та засобів швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 14-15 років | 9-13 |
| Голоха В.Л., Юй Шань Техніко-тактична підготовка борців: фактори впливу та модельні характеристики..... | 14-18 |
| Горбачук Є.О., Кривенцова І.В. Характеристика професійних навичок тренера з фехтування..... | 19-22 |
| Кіндзер Б.М., Нікітенко С.А., Матвій В.І., Куциняк К. В., Красуляк В.А. Порівняльний аналіз рівня агресії здобувачів ЗВО, які займаються боксом, айкідо, Кіокушинкай карате та тхеквондо із не практикуючими однолітками..... | 23-32 |
| Кривенцова І.В., Свічкарь Б.Ю. Особливості впровадження фехтувального спорту у заклади базової середньої освіти в Україні..... | 33-36 |
| Латишев М.В., Тропін Ю.М., Каупуж Айварс. Значення міжнародних змагань U23 на подальшу кар'єру борців..... | 37-40 |
| Михальський В.П. Аналіз досліджень антропометричних особливостей таеквондистів-юніорів..... | 41-45 |
| Оганов К.А. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих дзюдоїстів різних видів тактики ведення сутички..... | 46-49 |
| Романенко В.В. Використання інноваційних, мобільних технологій в тренувальному процесі єдиноборців..... | 50-55 |
| Шапар К.О., Коломейцева О.М. Особливості психологічної підготовки у секціях єдиноборств ЗВО..... | 56-59 |
| Шмельов С.В. Єдиноборства як елемент мотивації у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти..... | 60-63 |
| Magynowski L. From Battlefield to the Academic Hall: Introduction of Historical European Martial Arts (HEMA) into Higher Education Institutions..... | 64-70 |

РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

| | |
|--|--------|
| Акінін Л.А., Мананчиков А.А., Іщенко О.А. Настільний теніс у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти..... | 71-76 |
| Баканова О.Ф. Вплив зовнішніх факторів на гру тенісистів..... | 77-82 |
| Білоус Н.С. Вплив раціонального харчування на спортивні результати гравців у гандбол..... | 83-88 |
| Бурсала Т.Д. Характеристика тестів для оцінки точності в баскетболі – систематичний огляд..... | 89-92 |
| Груцяк Н.Б., Галазюк В.О., Колій С.М. Структура робочої програми «спортивно орієнтоване фізичне виховання: волейбол» у ЗВО неспортивного профілю..... | 93-97 |
| Зубченко Л.В., Переверзева С.В. Особливості проведення занять зі спортивних ігор в процесі дистанційного навчання..... | 98-102 |

| | |
|---|---------|
| Коваль М.В., Моріц Б., Пащенко Н.О. Заняття баскетболом як шлях адаптації українських дітей до суспільства за межами України..... | 103-107 |
| Кононенко Н.М. Травматизм у гравців в гандбол: фактори ризику, попередження та реабілітація..... | 108-115 |
| Крамаренко В. І. Профілактика травм у гравців у волейбол..... | 116-121 |
| Ляхова Т.П. Роль догравальника в атакуючих діях провідних команд..... | 122-125 |
| Мельник А.Ю. Розвиток стрибучості волейболістів 13-14 років методом колового тренування..... | 126-128 |
| Пасько В.В., Помещикова І.П., Філенко Л.В., Алексєнко Я.В. Використання інноваційних технологій в навчально-тренувальному процесі (на прикладі спортивних ігор)..... | 129-133 |
| Петренко Ю.М., Дуднік Ю.М. Футзал як засіб фізичного виховання студентської молоді..... | 134-138 |
| Переверзєва С.В., Царьова Н.Ю. Переваги і недоліки командного та індивідуального підходу у спортивних іграх..... | 139-150 |
| Польська А.В., Головейко А.В., Переверзєва С.В. Багатогранна роль волейболу у системі фізичного виховання в КДПУ..... | 151–158 |
| Пономаренко К.С. Роль психологічної підготовки в спеціалізованому тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів..... | 159-163 |
| Рядова Л.О. Психологічна підготовка гравців в індивідуальних спортивних іграх..... | 164-172 |
| Семенюк М.В., Переверзєва С.В. Інтеграція спортивних ігор у освітній процес: ефективне поєднання фізичної активності та спорту..... | 173-176 |
| Солодовник В.М., Мусієнко А.В., Палевич С.В. Формування життєвих компетенцій у процесі спортивних ігор на основі стратегії TPSR..... | 177-179 |
| Чуча Н.І. Особливості використання повторного метода в технічній підготовці баскетболістів..... | 180-182 |
| Шевченко О.О. Основні характеристики ракеточних видів спорту падел і піклбол..... | 183-187 |
| Шестерова Л.Є., Аджаметова Л.І., Пятницька Д.В. Показники швидко-силових здібностей здобувачів освіти, які спеціалізуються в ігрових видах спорту..... | 188-191 |

РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

| | |
|--|---------|
| Лаврін Г.З., Кучер А.І., Кучер О.І. Вплив фізичних навантажень на біохімічні процеси в організмі людини..... | 192-199 |
| Кравченко О.С., Приймак К.О. Роль фізичної активності в емоційному здоров'ї..... | 200-203 |
| Кравченко О.С., Циганок Ю.С. Фізичне виховання, спорт та соціальна інтеграція..... | 204-207 |
| Останкова О.І., Помещикова І.П. Аналіз проведеного анкетування щодо виявлення інтересів вчителів фізичної культури..... | 208-212 |
| Шип Н.Є., Віхляєва Д.О. Вплив фізичної втоми на розумову діяльність спортсменів-орієнтувальників..... | 213-217 |

Роль психологічної підготовки в спеціалізованому тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів

Пономаренко К. С.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотація. У статті автором проаналізована роль психологічної підготовки в спеціалізованому тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів. Зазначено, що психологічна підготовка гравців включає здатність управляти своїм психологічним станом, переживати стресові ситуації та зберігати внутрішню рівновагу, що є невід'ємною частиною тренувального та змагального процесів. Встановлено, що розробка ефективної системи психологічної підготовки волейболістів є важливою умовою для забезпечення їхньої здатності справлятися з нервово-психічними навантаженнями, які неминуче виникають у процесі гри. Це включає методи, які допомагають гравцям зберігати емоційну рівновагу, поліпшувати концентрацію уваги, а також запобігати виникненню стресових станів, що мають негативний вплив на продуктивність їхньої діяльності.

Ключові слова: волейбол; спортсмени; психологічна підготовка; методи психологічної підготовки спортсменів; тренувальний процес.

Вступ. Сучасні правила волейболу вимагають від тренерів знаходження нових підходів для підвищення результативності гри. З цієї проблеми у ряді науковців і практиків сформувалася стабільна позиція щодо необхідності оптимізації системи підготовки висококваліфікованих спортсменів, зокрема в контексті важливості психологічної підготовки (Глазирін & Артеменко, 2018). У волейболі, як в ігровому виді спорту, надзвичайно важливою є здатність спортсменів швидко адаптуватися до змінюваних умов гри, миттєво приймати рішення, обирати найбільш ефективні дії та оперативно переходити від одного виду діяльності до іншого.

Мета дослідження – проаналізувати роль психологічної підготовки в спеціалізованому тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури та даних всесвітньої мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Як зазначено в дослідженні Артеменко Б. О. (2013): «Волейбол, порівняно з багатьма іншими видами спорту, характеризується надзвичайно високим рівнем емоційної та інтелектуальної насиченості. Гравці часто стикаються з ситуаціями, які вимагають не лише фізичних зусиль, але й миттєвих розумових рішень, що вимагає високої когнітивної активності». Йдеться про тактичне мислення спортсмена, яке передбачає швидко вирішувати завдання, критично оцінювати власні рішення і дії, узагальнювати і обирати потрібні на даний момент

тактичні прийоми тощо (Олійник & Войтенко, 2020). Водночас емоційний аспект волейболу є важливим компонентом, оскільки кожен етап гри супроводжується сильними переживаннями, які можуть як допомагати, так і перешкоджати результативності гри. З цієї причини, волейбол вимагає від спортсменів не лише фізичної, а й відповідної психологічної підготовки.

Психологічна підготовка спортсмена визначається як «організований, керований процес реалізації його потенційних психічних можливостей в об'єктивних результатах, адекватних цим можливостям» (Хассай et al., 2013). Розрізняють три основні види психологічної підготовки, які взаємопов'язані між собою, але спрямовані на вирішення самостійних завдань: загальна психологічна підготовка, спеціальна психологічна підготовка до змагань, психологічний захист в конкретному змаганні.

Аналіз наукових досліджень (Артеменко, 2013; Глазирін, & Артеменко, 2018; Олійник & Войтенко, 2020) та власний тренувальний досвід дозволяє стверджувати, що психологічна підготовка гравців включає здатність управляти своїм психологічним станом, переживати стресові ситуації та зберігати внутрішній спокій, що є важливою складовою тренувального процесу. Висока емоційна напруга, характерна для гри у волейбол, передбачає необхідність розвитку психологічної стійкості, яка дозволяє спортсмену не лише ефективно діяти в критичних ситуаціях, а й підтримувати свою мотивацію і впевненість протягом усієї гри (Носко, 2012).

Найбільш дієвими методами формування мотивації спортсменів є переконання (фундаментальний метод, метод протиріччя, метод «вилучення висновків», метод акцентування, метод уявної підтримки), навіювання (впливає на емоції спортсмена, а не на логіку), маніпуляції. Кожен із цих методів має свої особливості та індивідуальний вплив, тому передбачає врахування поведінки і дій кожного спортсмена (Олійник, & Войтенко, 2020).

Психологічна підготовка спортсменів тісно пов'язана з управлінням тренувальним і змагальним процесами, оскільки психоемоційний стан спортсмена безпосередньо впливає на його здатність досягати високих спортивних результатів. Проблема психологічної підготовки волейболістів віком 17-22 роки є надзвичайно актуальною на сьогоднішній день через непередбачуваність і постійну змінюваність ситуацій, з якими стикаються молоді гравці під час гри. Крім того, велике значення має стан тривалого психічного напруження, що виникає через інтенсивність та емоційну насиченість змагального процесу.

Психологічна підготовка волейболіста вищої категорії є педагогічним процесом, успішність якого зумовлена дотриманням загально-педагогічних принципів, серед яких слід виділити принципи навчання, що виховує, свідомості й активності, систематичності і послідовності, всебічності та міцності. Ці принципи взаємопов'язані і взаємозумовлені, тому високий рівень психологічної підготовленості спортсмена-волейболіста забезпечується їх єдністю (Хассай et al., 2013).

Розробка ефективної системи психологічної підготовки волейболістів є важливою умовою для забезпечення їхньої здатності справлятися зі стресовими ситуаціями і нервово-психічними навантаженнями, які є характерними та неминуче виникають у процесі гри. Це включає методи, які допомагають гравцям зберігати емоційну рівновагу, поліпшувати концентрацію уваги, а також запобігати виникненню стресових станів, що можуть негативно вплинути на продуктивність змагальної діяльності.

Надзвичайно важливою складовою психологічної підготовки є профілактика стресових станів і психічного перевантаження, які можуть призвести до втрати ефективності під час матчів. Психологічна підготовка має на меті не лише забезпечення емоційної стабільності спортсменів під час змагань, але й розвиток їхньої здатності до саморегуляції, що є необхідним для високої результативності у волейболі. Оволодіння цими навичками значно покращує здатність волейболістів до адаптації в непередбачуваних умовах змагань, підвищуючи їхню загальну ефективність.

Як зазначають у монографії Олійник Н. та Войтенко С. «...психологічна підготовка, як ключовий елемент тренувального процесу, стає важливим чинником у досягненні високих результатів на змаганнях. В умовах, коли правила гри постійно еволюціонують, а рівень конкуренції зростає, тренери повинні знаходити нові способи адаптації гравців до стресових ситуацій, розвитку їхньої внутрішньої мотивації та здатності до швидкого прийняття рішень» (Олійник & Войтенко, 2020).

Психологічна підготовка передбачає використання психологічних методів та засобів, спрямованих на розвиток таких якостей, як стійкість до стресу, емоційна стабільність, концентрація уваги, а також командна взаємодія. Психологічні методи, такі як візуалізація, саморегуляція, когнітивно-поведінкова терапія та різноманітні техніки релаксації, активно застосовуються для розвитку цих якостей, що дозволяє спортсменам досягати оптимальних результатів на майданчику. Найбільш дієвими вербальними психолого-педагогічними засобами зовнішнього впливу на спортсмена можна виділити такі, як створення внутрішніх психічних «опор», раціоналізація, сублімація, десенсибілізація, деактуалізація. Проте застосування таких засобів впливу потребує індивідуального психологічного підходу і педагогічного такту тренера. З огляду на вищезазначене, психологічна підготовка спортсменів-волейболістів має стати важливим компонентом системи тренувань, що дозволяє не лише підтримувати високий фізичний рівень гравців, але й сприяти їхньому емоційному та психічному розвитку. Тренери, відповідно, мають потребу в нових знаннях і методах, спрямованих на розвиток таких психологічних характеристик спортсменів, які забезпечують досягнення високих результатів на майданчику.

Варто зазначити, що психологічна підготовка у волейболі охоплює три ключові рівні: командний, особистісний та індивідуальні особливості кожного гравця (Артеменко, 2014). Сучасний волейбол відзначається високою швидкістю польоту м'яча, швидкими переміщеннями гравців та постійною

змінюючи ігрові ситуації, що вимагає від спортсменів максимальної концентрації та здатності до миттєвих рішень. У процесі гри волейболістам потрібно сприймати велику кількість змінних об'єктів або елементів, таких як рухи суперників, м'яч, позиція партнерів по команді та зміна тактичних завдань. У таких умовах психологічна підготовка займає надзвичайно важливе місце, адже кожен гравець повинен мати здатність швидко орієнтуватися в ситуації, вчасно реагувати на зміни та приймати обґрунтовані рішення на основі швидкого аналізу. Крім того, важливою є робота над індивідуальними психологічними характеристиками, такими як рішучість, впевненість у собі, здатність до саморегуляції та готовність до змін. Всі ці аспекти є частиною загальної психологічної підготовки, що дозволяє волейболістам ефективно адаптуватися до швидко змінюваних ситуацій на майданчику та досягати високих результатів у командних змаганнях.

Висновки. Отже, на основі аналізу широкого кола наукових праць із досліджуваної проблеми визначено те, що психологічна підготовка є необхідною і важливою частиною спеціалізованого тренувального процесу волейболіста і здійснюється в поєднанні з іншими видами підготовки спортсмена (фізичною, технічною, тактичною, інтегральною). Психологічна підготовка спортсмена дозволяє оптимізувати його виступи на змаганнях, покращити загальну результативність та зберегти високий рівень працездатності в умовах постійних фізичних і психоемоційних навантажень.

Література:

- Артеменко, Б. О. (2014). Значимість тактичної підготовленості волейболістів різного рівня майстерності у їх ігровій діяльності. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 1, 9–12.
- Артеменко, Б. О. (2013). Особливості використання комбінаційних схем гри у нападі під час волейбольних матчів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 12, 10–14.
- Глазирін, І. Д., & Артеменко, Б. О. (2018). Зв'язок психофізіологічних та нейродинамічних функцій з техніко-тактичною підготовленістю волейболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 6, 25–29. doi: 10.6084/m9.figshare.714942
- Гнатчук, В. І. (2006). Взаємоз'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 3–6.
- Носко, Р.В. (2012). Діяльність тренера з волейболу у тренувальному та змагальному процесах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 102. Т. II., 9–12.
- Олійник, Н. А., & Войтенко, С. М. (2020). Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ.
- Хассай, Д. В., Нестеров, О. С., & Артеменко, В. В. (2013). Роль психологічної підготовки волейболістів у становленні їх як спортсменів вищої категорії. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 112 (4), 267–270.