

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет  
Харківська державна академія фізичної культури  
Львівський державний університет фізичної культури імені  
Івана Боберського  
Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра  
Довженка  
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)  
Університет Миколи Коперника (Республіка Польща)**

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної  
конференції з міжнародною участю

*01 грудня 2023 року*

## **CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

collection of materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical  
conferences with international participation

*December 01, 2023*

Полтава, 2023

3. Саєнко В. Г., Гончаров С. М. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменів у контактних видах східних єдиноборств на етапі попередньої базової підготовки / Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12: У 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2008. Т. 1. С. 315–318.

Джужан Р. В., студент групи 601-ФС,  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*  
Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент,  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

### **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА**

Футбол вважається всесвітньо улюбленою грою. Цим пояснюється безумовне лідерство цього виду спорту за кількістю дітей та юнаків.

Гра у футбол висуває суттєві вимоги до особистості гравців, що викликає необхідність її вивчення з метою забезпечення ефективності та надійності змагальної діяльності. В той же час заняття спортом впливають на процес становлення особистості спортсмена. Результатом спортивної діяльності є не лише фізична, техніко-тактична підготовленість та спортивний результат, але, і психологічні придбання, до яких, перш за все, належить особистість спортсмена.

Загально визнаним на даний час є той факт, що психологічна готовність спортсмена – це вирішальний фактор перемоги у спорті. Не випадково в останнє десятиліття психологи спорту та фахівці суміжних наук особливу увагу приділяють розробці спеціальних технологій психологічної підготовки спортсменів на основі відповідних методів психодіагностики [3].

Фізіологічною основою психіки є нервова система, яка функціонує подібно до інших систем – м'язової, серцево-судинної, дихальної і т.п. систем, але набагато вразливіша до різних впливів. Тому ігнорування психологічної підготовки у спорті для вищих досягнень просто неприпустиме [1].

В даний час надається велике значення дослідженням функціональних можливостей спортсмена з урахуванням психологічного стану та вегетативного статусу [4]. Постійна зміна ігрових ситуацій, необхідність прийняття «нестандартних» рішень вимагають від гравця відмінного функціонального стану аналізаторних систем, оперативності мислення, високої швидкості переробки інформації, швидкості перемикавання уваги, великої швидкості та точності рухових реакцій. Зважаючи на значні розміри футбольного поля, великої кількості учасників гри, необхідності контролювати одночасно кілька об'єктів і явищ гравець повинен володіти достатнім обсягом уваги [2]. Разом з тим, в умовах дефіциту часу виключно важливе значення набуває здатність гравця до обмеження надмірної інформації, чіткого розподілу уваги та концентрації його на найважливіших у даній ігровій ситуації об'єктах [1].

Найбільш типовими рисами характеру, спортсмена є: емоційна стійкість, прагнення до ризику, розважливість, новаторство, самоконтроль, товарицькість [2].

Підтвердженням того, що індивідуальні особливості враховуються явно недостатньо, є те, що багато здібних атлетів пішли або йдуть зі спорту, значною мірою не розкривши своїх можливостей через те, що до них була застосована стандартна система підготовки, яка не враховує їх індивідуальних, психічних особливостей, функціональних та адаптаційних резервів [2].

Інформація про психологічні особливості особистості юнаків дозволяє тренеру своєчасно проектувати багаторічний підготовчий процес, проводити виховну роботу, формувати спортсмена.

Вивчення властивостей нервової системи дозволяє зрозуміти сутність конкретних рухових проявів, поведінкових актів та індивідуальних відмінностей у стилях діяльності. Спортивна обдарованість тісно пов'язана з психофізіологічними особливостями протікання нервової діяльності.

Маючи відомості про основні властивості особистості спортсмена, можна також з певною точністю прогнозувати успішність занять спортом; маючи уявлення про психічні реакції спортсмена на тренувальні навантаження, прогнозувати його поведінку в умовах стресу, керувати його взаємодією з товаришами по команді, – іншими словами, визначити адекватний особливостям особистості спортсмена підхід [4].

Особливе місце у психічному розвитку школяра та формуванні його особистості займає самооцінка, яка виражає характер потреб досягнення. При благополучному особистісному розвитку зазвичай вказується відносно високий рівень самооцінки, її стійкість, гармонійність будови. Навпаки, неблагополучність, недостатня сформованість, незрілість особистості часто виявляються через нестійкість самооцінки, конфліктність її будови, завищені або занижені рівні досягнень [1].

Сучасний спорт пред'являє різноманітні та високі вимоги до психічних якостей спортсменів. Специфічні особливості спортивної діяльності (у будь-якому виді спорту) визначаються наступними факторами:

- 1) установкою на досягнення високих та найвищих (рекордних) спортивних результатів;
- 2) спільними та спеціальними інтелектуальними здібностями (наприклад, швидкістю та гнучкістю тактичного мислення, високою концентрацією уваги, великою швидкістю сприйняття та переробки інформації тощо);
- 3) високою збудливістю та достатньою стійкістю емоційно-вольових процесів, вкладених як у виклик дій, так і на стримування їх;
- 4) систематичними інтенсивними і навіть максимальними фізичними зусиллями, незвичайними для повсякденного життя та діяльності;
- 5) високою стабільністю та достатньою варіативністю рухових навичок, їх стійкістю проти несприятливих впливів;
- 6) регулярними психічними напруженнями дуже високого ступеня, зумовленими екстремальними умовами, у яких відбуваються спортивні змагання.

Таким чином, передумовою успішної діяльності спортсменів є оптимальне співвідношення у них прагнення успіху та бажання уникнути невдачі, оскільки орієнтація виключно на успіх знижує стійкість до неминучих у спорті невдач, а домінування прагнення уникнути невдачі провокує захисні стратегії поведінки, що перешкоджають самореалізації спортсменів.

### *Література*

1. Воронова В. І. Прикладні аспекти психологічного забезпечення в спортивній діяльності / Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 86–100.
2. Жосан І. А., Хоменко В. В., Шалар О. Г. Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3 (72). С. 60–63.
3. Колобич О., Хоркавий Б., Фалес Й. Особливості техніко-тактичної підготовки юних футболістів на полях зменшених розмірів / Актуальні проблеми здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах : матеріали III Міжнар. наук.-пр. конф. Чернівці, 2014. С. 460–464.
4. Луценко Р. В. Психолого-педагогічні засоби та методи підготовки юних футболістів в період ігрової діяльності / Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2017. Вип. 3К. С. 265–268.

Дрозд М. С., студентка групи 102-ФП  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*  
Науковий керівник: Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

Фізичне виховання та спорт представляють собою ключові компоненти педагогічного процесу, спрямовані на повноцінний розвиток фізичних якостей та формування особистості. В цьому контексті педагогічні аспекти включають в себе широкий спектр аспектів, орієнтованих на досягнення конкретних цілей та завдань.

Цілі та завдання фізичного виховання та спорту націлені на підтримання та покращення фізичного здоров'я населення. Це включає формування та зміцнення здоров'я, профілактику захворювань і відновлення фізичної гармонії. Паралельно досягненню цих цілей, інші завдання визначаються розвитком