

паралічу / С. Холодов// Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК, 2011. – Т.2. – Вип.5. – С.291-292.

13. Watanab, T. / The role of therapy in spasticity management // Am. J. Phys. Med. Rehabil., T.Watanab.-,2004,Vol. 83, 10, S50-S58.

14. Wood; De Spasticity: Clinical perceptions, neurological realities and meaningful measurement Disabil. Rehabil./ De Wood; M.Gregoric; M.Barnes, P.-,2005. Vol. 27, 1-2, p. 2-6.

**Бейгул І.О., <https://orcid.org/0000-0002-3892-6023>**  
**Шишкіна О.М., <https://orcid.org/0000-0002-6755-138X>**

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Дніпровський державний технічний університет

**Анотація.** У публікації розкривається проблема пошуку системного підходу до психологічної підготовки спортсменів. Розглянуто, що необхідно пов'язувати психологічне забезпечення спортивної діяльності з оцінкою особливостей особи спортсмена. Проаналізовані засоби та методи, які спрямовані на створення психологічної готовності спортсменів. Показано, що розробка і впровадження концепції психологічного забезпечення в систему підготовки спортсменів надає можливість забезпечити виявлення додаткових психологічних резервів, реалізація яких позитивно впливатиме на підвищення ефективності змагальної діяльності та сприятиме розвитку у спортсменів значущих психічних якостей.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, спортивна діяльність, психічні якості, спортсмени, змагання.

**Annotation. Beigul I., Shishkina O.** Psychological support of sports activities. The publication reveals the problem of finding a systematic approach to the psychological training of athletes. It was considered that it is necessary to connect the psychological support of sports activities with the assessment of the characteristics of the athlete's personality. Means and methods aimed at creating psychological readiness of athletes are analyzed. It is shown that the development and implementation of the concept of psychological support in the system of training athletes provides an opportunity to ensure the identification of additional psychological reserves, the implementation of which will positively affect the increase in the efficiency of competitive activities and contribute to the development of significant mental qualities in athletes.

**Key words:** psychological training, sports activities, mental qualities, athletes, competitions.

**Актуальність теми дослідження (постановка проблеми).** Сучасний рівень розвитку спорту, а відповідно і рівень спортивних результатів потребують системного підходу до психологічної підготовки спортсменів. Необхідно пов'язувати психологічне забезпечення спортивної діяльності з оцінкою особливостей особи спортсмена: характеру, темпераменту, спрямованості особистості, інтересів, рівня домагань у спорті; максимальних можливостей спортсмена, його різних психічних якостей, які безпосередньо впливають на ефективність спортивної діяльності [4, 5].

В зв'язку з цим, з метою індивідуалізації та підвищення ефективності спортивної діяльності необхідно турбуватись про усвідомлення спортсменом особливостей і специфіки його тренувального і змагального процесів, та про уміння регулювати свій психічний стан, а через нього і можливості управління своїми руховими діями.

**Мета дослідження:** здійснення аналізу психологічного забезпечення спортивної діяльності.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження.

**Результати досліджень.** На сьогоднішній день у спорті технічна, тактична і фізична підготовленість висококваліфікованих спортсменів перебуває приблизно на однаковому рівні, тому протиборство в умовах змагання значно визначається психологічними факторами, психологічною стійкістю спортсменів до зовнішніх і внутрішніх збиваючих факторів. Чим вище ранг змагання, тим більших емоційних витрат та психологічної витримки потрібно від спортсменів і тим значнішими стають психологічний стан та особистісні особливості тих, хто змагається. Таким чином, під психологічною підготовкою стали розуміти процес практичного застосування чітко визначених засобів та методів, спрямованих на створення психологічної готовності спортсмена [1, 3].

Вибір засобів та методів психічної підготовки залежить від різних факторів. Основними є: індивідуальні особливості спортсменів, ранг змагань, запланований результат та ін.

Засоби та методи психологічної підготовки поділяються на кілька видів:

– *мобілізуючі засоби та методи* спрямовані на підвищення «психічного тону», активізацію інтелектуальної та моторної діяльності спортсменів. Використовуються самонакази,

переконання, вправи на концентрацію уваги. Зазначено, що самостійні дії підвищують емоційну активність спортсменів та беруть участь у вирішенні переважно особистісних труднощів;

– *коригуючі засоби* реалізуються як варіанти сублімації (переключення з думок про можливий результат змагань на оцінку своїх техніко-тактичних дій);

– *релаксуючі засоби* сприяють зниженню рівня збудження, активізують фізичне та психічне відновлення;

– *психолого-педагогічні засоби* впливають на емоційну та моральну сферу спортсменів;

– *психофізіологічні засоби* активізують психофізичні якості спортсменів шляхом підбору раціональних вправ передзмагальної розминки безпосередньо перед стартом [2].

**Висновки.** Очевидно, що засоби психологічної підготовки необхідно застосовувати з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Розробка і впровадження концепції психологічного забезпечення в систему підготовки спортсменів на основі індивідуального підходу з урахуванням специфіки спортивної діяльності сприятиме підвищенню мотивації досягнення успіху і максимальному використанню їх особистісного потенціалу, що надасть можливість забезпечити виявлення додаткових психологічних резервів, реалізація яких позитивно впливатиме на підвищення ефективності змагальної діяльності та сприятиме розвитку у спортсменів значущих психічних якостей.

#### **Список літератури.**

1. Бейгул І.О. Особливості психологічної підготовки дзюдоїстів / І.О. Бейгул // 12-та регіональна науково-теоретична конференція серед ЗВО 1–4 рівня акредитації у 2019–2020 н.р. «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму сучасного суспільства». – Кам'янське. – ККФЗ, 2019. – С. 17–18.

2. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Н.Л. Височіна. – Київ, 2018. – 478 с.

3. Воронова В.І. Психологія спорту : [навч. посіб.] / В. І. Воронова. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2017. – 271 с.

4. Галій С.М. Основи психологічної підготовки в пауерліфтингу / С.М. Галій, Ю.А. Завацький, О.В. Пліс, Д.В. Семененко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: педагогічні науки, 2018. – №4(318). – Ч. 2. – С. 111–118.

5. Гринь О. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / О. Гринь, В. Воронова // Спортивний вісник Придніпров'я, 2015. – № 3. – С. 29–34.

**Божик М. В., <https://orcid.org/0000-0001-6037-6032>**

**Бережанський О.О. [orcid.org/0000-0002-4764-2006](https://orcid.org/0000-0002-4764-2006)**

**Трифонюк В. М.**

## **БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець

**Анотація.** У статті розкрито вплив бадмінтону на мотивацію студентів-педагогів до занять фізичною культурою та спортом. Зазначено, що заняття бадмінтоном поліпшують діяльність серцево-судинної, дихальної систем; сприяють формуванню правильної постави, загартуванню; підвищують рівень розвитку рухових якостей; підвищують та розвивають інтелектуальні здібності.

**Annotation.** The article reveals the influence of badminton on the motivation of student teachers to engage in physical education and sports. It has been proven that playing badminton improves the activity of the cardiovascular and respiratory systems; contribute to the formation of correct posture, hardening; increase the level of development of motor qualities; increase and develop intellectual abilities.

**Актуальність дослідження.** Важливість підготовки висококваліфікованого педагога безпосередньо пов'язана з одним із пріоритетних завдань освіти – виховання в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я. Педагогічна діяльність пред'являє особливі вимоги до стану професійного здоров'я вчителя, його фізичної, психічної та розумової підготовленості.

Впровадження вимог системи виховання щодо здорового способу життя залежить не лише від бажання й здібностей молоді, а й від створення мотивації для занять фізичною культурою.

Фізичне виховання у ЗВО є невід'ємною частиною освіти та одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді, підвищення її фізичної підготовленості та