

АКТУАЛЬНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

**ВЫПУСК 6(62)
Часть 5**

Июнь 2020 г.

ЖУРНАЛ

**Выходит – 12 раз в год (ежемесячно)
Издается с июня 2015 года**

Включен в наукометрические базы:

РИНЦ http://elibrary.ru/title_about.asp?id=58411

Google Scholar

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JP57y1kAAAAJ&hl=uk>

Бібліометрика української науки

http://nbuviap.gov.ua/bpnu/index.php?page_sites=journals

Index Copernicus

<http://journals.indexcopernicus.com/++++,p24785301,3.html>

Переяслав

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Главный редактор:

Кокур В.П., доктор исторических наук, профессор, академик Национальной академии педагогических наук Украины

Редколлегия:

Базалук О.А.	д-р филос. наук, профессор (Украина)
Доброскок И.И.	д-р пед. наук, профессор (Украина)
Кабакбаев С.Ж.	д-р физ.-мат. наук, профессор (Казахстан)
Мусабекова Г.Т.	д-р пед. наук, профессор (Казахстан)
Смырнов И.Г.	д-р геогр. наук, профессор (Украина)
Исак О.В.	д-р социол. наук (Молдова)
Лю Бинцянь	д-р искусствоведения (КНР)
Тамулет В.Н.	д-р ист. наук (Молдова)
Брынза С.М.	д-р юрид. наук, профессор (Молдова)
Мартынюк Т.В.	д-р искусствоведения (Украина)
Тихон А.С.	д-р мед. наук, доцент (Молдова)
Горашенко А.О.	д-р пед. наук, доцент (Молдова)
Алиева-Кенгерли Г.Т.	д-р филол. наук, профессор (Азербайджан)
Айдосов А.А.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Лозова Т.М.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Сидоренко О.В.	д-р техн. наук, профессор (Украина)
Егиазарян А.К.	д-р пед. наук, профессор (Армения)
Алиев З.Г.	д-р аграрных наук, профессор, академик (Азербайджан)
Партоев К.	д-р с.-х. наук, профессор (Таджикистан)
Цибулько Л.Г.	д-р пед. наук, доцент, профессор (Украина)
Баймухамедов М.Ф.	д-р техн. наук, профессор (Казахстан)
Мусабаева М.Н.	д-р геогр. наук, профессор (Казахстан)
Хеладзе Н.Д.	канд. хим. наук (Грузия)
Таласпаева Ж.С.	канд. филол. наук, профессор (Казахстан)
Чернов Б.О.	канд. пед. наук, профессор (Украина)
Мартынюк А.К.	канд. искусствоведения (Украина)
Волык Л.М.	канд. геогр. наук (Украина)
Ковальська К.В.	канд. ист. наук (Украина)
Амрахов В.Т.	канд. экон. наук, доцент (Азербайджан)
Мкртчян К.Г.	канд. техн. наук, доцент (Армения)
Стати В.А.	канд. юрид. наук, доцент (Молдова)
Бугаевский К.А.	канд. мед. наук, доцент (Украина)
Цибулько Г.Я.	канд. пед. наук, доцент (Украина)

Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал - Переяслав, 2020. - Вып. 6(62), ч. 5 – 181 с.

Языки издания: українська, русский, english, polski, беларуская, казакша, o'zbek, limba română, кыргыз тили, Հայերէն

Сборник предназначен для научных работников и преподавателей высших учебных заведений. Может использоваться в учебном процессе, в том числе в процессе обучения аспирантов, подготовки магистров и бакалавров в целях углубленного рассмотрения соответствующих проблем. Все статьи сборника прошли рецензирование, сохраняют авторскую редакцию, всю ответственность за содержание несут авторы.

УДК 001.891(100) «20»

ББК 72.4

A43

Курилова Валентина Ивановна, Бутенко Галина Александровна, Кузюра Геннадий Николаевич (Глухов, Украина) РОЛЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЛУЧШЕНИИ ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ КРАЕВЕДЧЕСКОЙ РАБОТЫ	99
Курилова Валентина Ивановна, Дисковський Виктор, Редько Сергей Юрьевич, Петрикей Ольга, Кривонос Анна (Глухов, Украина) ШКОЛЬНАЯ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ СЕКЦИЯ КАК СРЕДСТВО ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	105
Курилова Валентина Ивановна, Редько Сергей, Пильтяй Сергей, Пилипенко Николай, Павленко Виталий (Глухов, Украина) РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ЛЫЖНОГО ТУРИЗМА.....	111
Лускань Олег Юрійович (Київ, Україна) ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ	115
Макалютина Юлия Владимировна (Москва, Россия) ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ	120
Назаренко Анна Васильевна, Кульчицкий Владимир Емельянович (Ставрополь, Россия) СОВРЕМЕННЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	126
Плеханова Екатерина Викторовна (Москва, Россия) ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО....	129
Рачок Марина Миколаївна, Вишенський Сергій Анатолійович, Калугін Ігор Григорович (Київ, Україна) СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПЕРЕДІГРОВОЇ РОЗМІНКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	133
Склярова Наталія Анатоліївна, Безсмертна Дарина В'ячеславівна, Сушкова Катерина Глібівна, Удод Світлана Сергіївна, Жижкун Катерина Олегівна, Мудрак Данило Сергійович (Київ, Україна) СВІТОВИЙ ДОСВІД ВПРОВАДЖЕННЯ ЗЕЛЕНИХ СТАНДАРТІВ У БУДІВНИЦТВІ СПОРТИВНИХ СПОРУД	137
Сухорада Григорій Іванович, Тверітнєв Віктор Іванович, Філін Валерій Георгійович (Київ, Україна) ЕКСПРЕС-КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	142

УДК 379.85

Лускань Олег Юрійович
Національний технічний університет України «КПІ ім. Ігоря Сікорського»
(Київ, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Анотація: Розглядаються й аналізуються психологічні аспекти в досягненні високих результатів у спорті. Визначено взаємозв'язок психологічних факторів з фізичною й техніко-тактичною підготовкою в ігрових видах спорту. Уточнено основні аспекти психологічної підготовки спортсменів. Установлено, що в підготовчому періоді при виконанні фізичних вправ необхідно застосовувати час від часу метод «до відмови». Також рекомендується проводити тренувальні заняття в будь-яку погоду. Уточнено, що від психологічно грамотної побудови взаємин тренера із гравцями багато в чому залежить успіх команди.

Ключові слова: спортивні ігри, види психологічної підготовки, команда, особа, індивідуальні особливості

Лускань Олег Юрьевич
Национальный технический университет Украины
«КПИ им. Игоря Сикорского»
(Киев, Украина)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ИГРОВИХ ВИДАХ СПОРТА

Аннотации: Рассматриваются и анализируются психологические аспекты в достижении высоких результатов в спорте. Определена взаимосвязь психологических факторов с физической и технико-тактической подготовкой в игровых видах спорта. Уточнены основные аспекты психологической подготовки спортсменов. Установлено, что в подготовительном периоде при выполнении физических упражнений необходимо применять время от времени метод «до отказа». Также рекомендуется проводить тренировочные занятия в любую погоду. Уточнено, что от психологически грамотного построения взаимоотношений тренера с игроками во многом зависит успех команды.

Ключевые слова: спортивные игры, виды психологической подготовки, команда, личность -индивидуальные особенности.

Luskan Oleg Yuryovich
National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute"
(Kiev, Ukraine)

PSYCHOLOGICAL TRAINING IN GAME SPORTS

Abstract: Psychological aspects in achieving high results in sports are considered and analyzed. The interrelation of psychological factors with physical and technical-tactical training in game sports is determined. The main aspects of

psychological training of athletes are specified. It is established that in the preparatory period when performing physical exercises it is necessary to apply the method "to failure" from time to time. It is also recommended to conduct training sessions in any weather. It is specified that the success of the team largely depends on the psychologically competent construction of the coach's relationship with the players.

Key words: sports games, types of psychological training, team, person, individual features

1

Вступ. Високі вимоги, що ставляться до змагальної діяльності спортсменів, потребує довготривалого і творчого процесу їх підготовки, все наростаючий напруження спортивної боротьби і екстремальність її умов породжують нові завдання і пов'язані з ними труднощі психологічної підготовки. Завоювання спортивних рекордів вимагає від спортсмена найвищого напруження фізичних і психічних сил. Але, саме ця вимога передбачає розвиток певних індивідуальних здібностей, які, в свою чергу, залежать від певних структур особистості, в тому числі від ідейних і моральних її основ. Саме від змістовних характеристик особистості спортсмена залежить успішність його виступів на змаганнях і рівень підготовки до них. Але відсутність уявлення про роль особистості в загальній професійній «картині бачення» у фахівців призводить до того, що упор при підготовці спортсменів робиться на ефективність функціонування соматичних проявів, а не на формування необхідних особистісних якостей. Цим, на нашу думку, і визначаються часом зриви у виступах на змаганнях. До теперішнього часу склалося спрощене думку, згідно з яким «техніка в поєднанні з тактикою є основою спортивної майстерності, а інші сторони підготовки покликані обслуговувати цю результуючу діяльність». У той же час звичними стали претензії тренерів і організаторів спорту до психологічної підготовки. Разом з тим в тренуванні як такої немає об'єктивно вираженого «місця» для психологічної підготовки і тим більше «психологічної тренування».

Виникає необхідність активізувати процес виховання особистості, використовуючи при цьому не тільки педагогічні засоби індивідуального та колективного виховання, але і всі засоби і методи сучасної психології. Необхідно узагальнити отриманий експериментальний і теоретичний матеріал і вже на цій основі будувати методологічно обґрунтовану предметну область психологічної підготовки. Теоретичне обґрунтування психологічної підготовки повинні охоплювати область таких проблем, як психологія спорту і загальна психологія взагалі, які повинні бути обмежені практичної значимістю і евристичною цінністю для експериментального дослідження.

Психологічна підготовка «охоплює» три рівня: команди, особистості та індивідуальних особливостей. Ці рівні пов'язані з особливостями організму. Але в центрі всієї проблематики залишається людина, незалежно від того, хто він: тренер, організатор, спортсмен тощо. Тому акцент сучасних досліджень зміщується в бік особистості людини-спортсмена як вищої інстанції управління не тільки психічними процесами, але і психофізіо-логічними функціями. Зрозуміло, що процеси навчання, управління, організації та формування в рамках підготовки та тренувального циклу протікають ефективніше, якщо вони опосередковуються особистістю спортсмена. Отже, розкриття структури

особистості, її конкретне експериментальне наповнення і практичне обмеження (спрямованість) повинні скласти основний зміст робіт

Спортсмени, особливо екстра-класу мають непростий характер. Видатним гравцям притаманне самолюбство, марнославство і амбіції, котрі часто призводять до конфліктів. Висока конфліктність спортивних лідерів відзначається також В.В. Тихоновим [6]. В.К. Иванов - в минулому тренер московського «Торпедо» зазначає, що класний футболіст повинен відрізнятись великою честолюбством.

У футболі першими стали проводити психологічні дослідження бразильці. В огляді А.Р. да Сільва (1965) підкреслюється, що саме після того, як збірна Бразилії стала чемпіоном світу в 1958 р

Швеції, всі гравці були піддані тестуванню. Психологи вирішували три основні завдання.

1. Вивчення особистісних особливостей кожного футболіста.
 2. Дослідження соціально-психологічного клімату в команді.
 3. Надання безпосередньої психологічної допомоги гравцям і тренерам.
- Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи - визначити взаємозв'язок психологічних факторів з фізичної та техніко-тактичної підготовкою в ігрових видах спорту.

Завдання дослідження:

Вивчити і проаналізувати спеціальну літературу з проблеми.

Визначити основні аспекти психологічної підготовки та рекомендувати їх в навчально-тренувальний процес студентів-спортсменів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, математична і статистична обробка отриманих даних.

Результати досліджень.

Збірна команда футболістів НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського» є однією з найсильніших студентських команд м Києва. На більш високий рівень, на наш погляд, не дозволяла піднятися недооцінка рівня психологічної підготовки: невіра в свої сили і можливості для досягнення найвищих результатів, боязнь в якійсь мірі команд вищого класу, і також мала в своєму складі кваліфікованих футболістів: гравців 1-2-х розрядів, з яких більшість грало за різні команди в чемпіонаті Київської області вищої першої ліги.

Для вирішення поставленого завдання в навчально-тренувальному процесі основний акцент був спрямований в бік таких моментів:

Тренерський склад постійно переконував гравців, що вони повинні бути сильніше за всіх інших і надавав їм впевненість в своїх силах, без яких нічого серйозного досягти неможливо. Сила переконання - велика справа. Думка про досягнення найвищих цілей внушалась постійно, і поступово нею перейнялися всі. В даному аспекті спиралися на великий досвід і рекомендації тренера команди «Динамо» (Київ) В.Д. Соловйова.

Істотно було збільшено навантаження в навчально-тренувальних заняттях. Без використання великих навантажень і високої інтенсивності занять неможливо домогтися високих результатів в сучасному спорті. В результаті застосування великих навантажень значно підвищилася спеціальна працездатність витривалість футболістів. Контроль фізичної підготовленості проводився з метою об'єктивної кількісної оцінки сили, гнучкості, швидкості, координаційних здібностей, витривалості. Педагогічне тестування дозволяє

контролювати рівень розвитку рухових якостей і дає можливість мати порівняльну характеристику на різних етапах підготовки. Крім цього можна простежити динаміку змін показників команди окремих гравців. В аматорських командах педагогічне тестування може включати різні контрольні вправи. Найбільш прийнятними є тести, розроблені науково - методичним комітетом Федерації футболу України: біг 30 м; стрибок в довжину з місця поштовхом двох ніг; п'яти-кратний стрибок; біг 70x50 м; тест Купера.

Тестування фізичної підготовленості збірної команди - неодноразового призера чемпіонатів ВНЗ м.Київа дозволило визначити провідні і слабкі ланки фізичної підготовленості футболістів і внести корективи в навчально-тренувальний процес з урахуванням їх індивідуального стану.

Тестування швидкісних, швидкісно - силових якостей і загальної витривалості підтвердило задовільний стан футболістів за даними розділах підготовки. У той же час слід зазначити низькі показники в тестах по швидкісній спеціальній витривалості, на підвищення якої слід звернути увагу в тренуванні футболістів.

Слід зазначити, що в тижневому циклі змагального періоду 2 рази проводились так звані «ударні» тренування, які стоять на межі можливостей організму футболістів і супроводжуються значними зрушеннями в організмі. Найбільший ефект свержвосстановления спостерігається через 32-36 годин. Футболісти повинні бути готові до таких навантажень, де проявляється характер і сила волі спортсмена.

Завдання морально-вольової підготовки полягала в цілеспрямованому формуванні моральних і вольових якостей. Цілеспрямованість і рішучість розвиваються в процесі освоєння нових вправ. Стійкість і наполегливість - результат регулярного подолання стомлення при виконанні тренувальних завдань і в змаганнях, особливо в несприятливих умовах.

Більш досконале планування фізичної, техніко-тактичної в поєднанні з психологічною підготовкою дозволило команді виконати поставлене завдання і стати чемпіонами ВНЗ з футболу в сезоні 2018-2019 рр.

Висновки.

Правильна постановка реально досяжних цілей - вирішальний момент психологічної підготовки. Перед командою потрібно ставити найвищі завдання і постійно переконувати гравців в можливості їх виконання.

підготовчому періоді при виконанні фізичних вправ необхідно застосовувати час від часу метод «до відмови».

Один раз в один-два тижні необхідно включати вправи, що вимагають деякого ризику. Не забувайте похвалити учнів за проявлену силу волі, сміливість і інші якості. Ніколи не дорікайте нерішучих учнів, ще не володіють вольовими якостями в потрібному ступені.

Рекомендується проводити тренувальні заняття будь-яку погоду.

Від правильного, психологічно грамотного побудованих взаємин тренера з гравцями багато в чому залежить успіх команди. Основною лінією успішного тренера є чуйне, доброзичливе ставлення до кожного гравця, як до особистості.

Самовладання виховується в обстановці жорстокого суперництва. Спортсмену необхідно регулювати свої емоції, так як від цього залежить результат на змаганнях.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших аспектів психологічної підготовки спортсменів в інших видах спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. / А.Я. Гомельский. – Изд.2-е доп.- М., ФиС, 1985 – 160 с.
– Иванов В.К. Центральный круг. / В.К. Иванов. – М., ФиС, 1973. - 256 с.
2. Казаков П.Н. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. / П.Н. Казаков. – М., ФиС, 1978. – С. 184-186.
3. Лобановский В.В. Бесконечный матч. / В.В. Лобановский. – М., ФиС, 1989. – 60 с.
4. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. / В.П. Савин. – М., ФиС, 1990. – С.187-193.
5. Тихонов В.В. Хоккей: надежды, разочарования, мечты. / В.В. Тихонов. – М., ФиС, 1985. – 240 с.
6. Шамардин В.Н. Футбол. Учебное пособие для студентов, преподавателей специальных учебных заведений, а также тренеров команд. / В.Н. Шамардин, В.Г. Савченко. – Дніпропетровськ «Пороги», 1997. – С. 186-187.