

12. Pichurin, V.V. (2016). Physical education as a factor in the dynamics of students' physical fitness. *Nauk. chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 3K1(70):142-144. (In Ukraine)
13. Serhienko, V.M. (2016). Theoretical and methodological bases of control of motor abilities of student youth in the process of physical education [avtoreferat] Kyiv: Natsionalnyi univ. fiz. vykh. i sportu Ukrainy, 40 s. (In Ukraine)
14. JunLi Wang (2019) The association between physical fitness and physical activity among Chinese college students. *Journal of American College Health*. 67:6, 602-609, DOI: 10.1080/07448481.2018.1515747
15. Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2021). Physical Activity and Physical Fitness among University Students-A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 158. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
16. Lipošek, S., Planinšec, J., Leskošek, B., & Pajtler, A. (2019). Physical activity of university students and its relation to physical fitness and academic success. *Annales Kinesiologiae*, 9(2), 89–104. <https://doi.org/10.35469/ak.2018.171>
17. Pituk, C. S., & Cagas, J. (2019). Physical Activity and Physical Fitness among Filipino University Students. *Journal of Physical Education*, 30(1), e-3076. Retrieved from <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/46441>
18. Xia W, Huang C-h, Guo Y, Guo M-g, Hu M, Dai J and Deng C-h (2021) The Physical Fitness Level of College Students Before and After Web-Based Physical Education During the COVID-19 Pandemic. *Front. Pediatr.* 9:726712. doi: 10.3389/fped.2021.726712
19. Xiangyu Zhai, Mei Ye, Qian Gu, Tao Huang, Kun Wang, Zuosong Chen & Xiang Fan (2022) The relationship between physical fitness and academic performance among Chinese college students. *Journal of American College Health*. 70:2, 395-403, DOI: 10.1080/07448481.2020.1751643
20. Yujiao Hou, Guang Mei, Yutong Lin, Weisheng Xu. (2020). Physical fitness with regular lifestyle is positively related to academic performance among Chinese medical and dental students. *BioMed Research International*. Article ID 5602395, 10 pages. <http://doi.org/10.1155/2020/5602395>
21. Zhang C, Liu Y, Xu S, Sum RK-W, Ma R, Zhong P, Liu S and Li M (2022) Exploring the Level of Physical Fitness on Physical Activity and Physical Literacy Among Chinese University Students: A Cross-Sectional Study. *Front. Psychol.* 13:833461. doi: 10.3389/fpsyg.2022.833461

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).30

**Пономарьов В.О.,**  
**старший викладач спеціальної кафедри № 3,**  
**Корчагін М.В.,**  
**канд. фіз. вих., доцент, професор спеціальної кафедри № 3,**  
**Інститут підготовки юридичних кадрів для СБ України**  
**Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, м. Харків;**  
**Ананченко К.В.,**  
**канд. фіз. вих., доцент,**  
**Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків;**  
**Большаков О.О.,**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту,**  
**Військовий інституту танкових військ Національного технічного університету**  
**"Харківський політехнічний інститут"**

## ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ НА ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Метою дослідження, наведеного у статті, є здійснення оцінки психологічної адаптації спортсменів до фізичних навантажень впродовж тренувальних мікроциклів за допомогою тесту на життєстійкість. На підставі проведених раніше досліджень було обрано два психологічні тести для детального порівняльного аналізу з метою подальшого використання в основі запланованого методу: тест на життєстійкість та тест за методикою "САН". У порівнянні з іншими тестами, тест на життєстійкість підкреслює важливість вираженості усіх трьох компонентів (самопочуття, активність, настрій) для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності у стресогенних умовах. За результатами проведеного дослідження отримані бали показників тесту життєстійкості: залучення, контроль, прийняття ризику, життєстійкість, зроблений аналіз отриманих показників відповідно до вказаної методики, а також введений параметр визначення зміни показників тесту життєстійкості  $\Delta$  (різниця показників на початку мікроциклу та після нього). На підставі проведеної оцінки можна робити аналіз та подальший синтез психоемоційного стану спортсменів на різних етапах підготовки.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, підготовка спортсменів, психологічне тестування.

**Ponomarov V., Korchagin M., Ananchenko K., Bolshakov O. Assessment of psychological adaptation of athletes at the preparatory stage of the training process.** The purpose of the is to evaluate the psychological adaptation of athletes to physical exertion during training microcycles using a vitality test. In comparison with other tests, the vitality test emphasizes the importance of the expression of all three components (well-being, activity, mood) for maintaining health and the

optimal level of work capacity and activity in stressful conditions. According to the results of the conducted research, the scores of the vitality test indicators were obtained, the obtained indicators were analyzed in accordance with the specified methodology, and the parameter for determining the change in the vitality test indicators was introduced  $\Delta$  (the difference in indicators at the beginning of the microcycle and after it). Practically all persons who underwent research have high indicators of vitality, which characterizes a person who is active and confident in his abilities, who rarely experiences stress and is able to cope with it, continuing to work effectively and not losing mental balance. The obtained results make it possible to analyze the psycho-emotional state, namely: a delta less than 0 indicates a negative trend regarding the psychological state of the research participants. In addition, it was found that indicators of vitality are independent not only of such criteria as: education, age, gender, marital status, status in society, religion and ethnicity, but also of the conditions and intensity of exercise stress, as in experimental, and there is no prevailing difference in the control groups regarding changes in the indicators of the viability test  $\Delta$ . This fact indicates the need to individualize the approach to the assessment of psychological adaptation of athletes in further research. The graphic display shows a large number of students with indicators of vitality less than 0. This indicates the need for prompt response of psychologists during the training microcycle. On the basis of the conducted evaluation, it is possible to analyze and further synthesize the psycho-emotional state of athletes at various stages of training.

**Keywords:** psychological preparation, training of athletes, psychological testing.

**Постановка проблеми.** Особистий досвід спортсменів та тренерів беззаперечно свідчить про значущість психологічної готовності для високих результатів у спорті. Авжеж, процеси психологічної підготовки спортсменів роками систематизуються та вдосконалюються, але результат якості психологічної підготовки можна проаналізувати або за сприйняттям з боку тренера, або за результатом виступу на змаганнях.

В якості засобів психологічної підготовки спортсмена найчастіше використовуються: формування світогляду, навчання та самонавчання, підготовка через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції [16]. Але ж для планування інтенсивності впливу різноманітними засобами слід провести оцінку психологічного стану спортсмена.

**Аналіз літературних джерел.** За твердженням науковців, сучасна система багаторічної спортивної підготовки повинна, з одного боку, забезпечити різнобічний і гармонійний фізичний розвиток, максимальну успішність змагальної діяльності і довголіття спортсменів, а іншого боку, психологічну адаптацію спортсменів до постійно зростаючих обсягів фізичних навантажень [17, 18]. Сам хід розвитку єдиноборств, нові наукові дані і завдання фізкультурного руху з часом ставлять перед тренерами на кожному етапі підготовки свої певні і конкретні завдання [10]. В сучасній українській науковій періодиці питання побудови тренувального процесу на різних етапах підготовки єдиноборців та борців вивчали Г. Огарь, В. Санжаров, В. Ласиця, 2010; Г. Данько, О. Гриненко, В. Орлюк, 2014; М. Корчагін, О. Ольховий, О. Мартиненко, В. Откидач, 2019 [4, 7, 12]. Окрему увагу зосереджували на аспектах психологічної адаптації спортсменів до змагальної діяльності Г. Коробейніков, 2013; О. Гант, Я. Малик, 2014; О. Гринь, 2015 [2, 3, 9]. Дослідження В. Сосіної, 2013; Г. Коробейнікова, О. Дудніка, Л. Коняєва, 2008; В. Клочка, С. Повіткіна, 2009; І. Конона, І. Чарикова, 2009 [5, 6, 8, 16] виявляють основні компоненти психологічного стану, які дозволяють розглядати і оцінювати готовність спортсменів до змагань.

Проте, практичні питання оцінки психологічної адаптації спортсменів потребують більш детального дослідження.

**Матеріал і методи дослідження.** На підставі проведених раніше досліджень [13, 14] було обрано два психологічні тести для детального порівняльного аналізу з метою подальшого використання в основі запланованого методу. Це тест на життєстійкість [11], який є адаптацією опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді, дослідження якого були адаптовані під російськомовну аудиторію після 2000 років, та тест за методикою "САН" [1].

У порівнянні з іншими тестами, тест на життєстійкість підкреслює важливість вираженості усіх трьох компонентів (самопочуття, активність, настрій) для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності у стресогенних умовах. При розробці методики автор виходив з того, що складові психоемоційного стану можуть бути охарактеризовані полярними оцінками. Проте, дані щодо шкали методики "САН" мають надмірно узагальнений характер.

Принципова відмінність методики "САН" полягає у тому, що вона відображає емоційний стан на більш конкретний, порівняно невеликий, проміжок часу, наприклад: потрібно оцінити самопочуття за бальною шкалою від поганого до доброго, або настрої – веселий чи сумний. Мова про те, що протягом навіть одного дня оцінка даних характеристик може бути змінена декілька разів в залежності від багатьох обставин та впливів. Натомість, тест на життєстійкість оцінює психологічний стан людини на більш тривалий проміжок часу (від декілька днів до місяців), що робить більш вірогідним прогноз поведінки осіб, що проходять дослідження, на найближчі часи.

Вихідний англійський варіант опитувальника життєстійкості складається з 18 пунктів, що включають прямі і зворотні питання і охоплюють всі три шкали опитувальника (залучення, контроль і прийняття ризику). Показники життєстійкості виявилися незалежними від освіти, віку, статі, сімейного стану, статусу в суспільстві, а також від релігії та етнічної приналежності. Адаптований варіант даного тесту має 45 запитань.

Для підрахунку балів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залучення, контролю і прийняття ризику).

**Загальна життєстійкість 90 і більше балів** – висока життєстійкість. Характеризує людину активну і впевнену у своїх силах, яка нечасто переживає стрес і здатна справлятися з ним, продовжуючи ефективно працювати і не втрачати

душевної рівноваги.

**72 - 89 балів** – середня життєстійкість. У побуті і звичних ситуаціях такі люди не схильні до стресу. Потрапляючи в незнайомі стресові ситуації, вони досить активні і впевнені в собі, проте, можуть швидко втомлюватися. При високій напрузі у них можуть з'являтися втома, депресія, збої в роботі, погіршуватися здоров'я.

**Менш 72 балів** – низька життєстійкість. При низькій життєстійкості люди не впевнені в своїх силах і здібностях впоратися зі стресом. Незначна напруга може викликати у них серйозні переживання, погіршення здоров'я і працездатності.

**Залучення** – це активна життєва позиція особистості, впевненість в тому, що тільки діяльна людина може знайти в житті щось цінне та цікаве.

**42 і більше балів** – високе залучення. Люди з високою залученням зазвичай отримують задоволення від усього, що роблять, знаходять те, що їм цікаво, навіть в рутинній роботі.

**34 - 41 бал** – середнє залучення. В цілому, такі люди залишаються активними і діяльними, хоча перед обличчям стресу можуть втратити самовладання, стати пасивними і опустити руки.

**Менш 34 балів** – низьке залучення. Низьке залучення породжує почуття самотності. Особливо це очевидно в напружених і стресових ситуаціях, а також, навпаки, при необхідності виконувати одноманітну рутинну роботу.

**Контроль** – це впевненість в тому, що, тільки борючись і долаючи труднощі, можна змінити те, що відбувається, і бути господарем своєї долі.

**33 і більше балів** – високий контроль. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю в ситуації стресу продовжує боротьбу, не здається, шукає нові шляхи вирішення проблем. Зазвичай такі люди відчувають, що самі вибирають власну діяльність, свій шлях, вони господарі життя.

**25 - 32 бал** – середній контроль. Такі люди активно долають труднощі, намагаються не здаватися. Однак, їх впевненість у власних силах не непохитна, вони можуть опустити руки перед труднощами.

**Менше 25 балів** – низький контроль. Людина з низьким контролем вважає, що від її сил мало що залежить в житті, відчуває свою безпорадність і легко здається на милість долі.

**Прийняття ризику** – готовність ризикувати, переконаність в тому, що на будь-яких помилках можна вчитися. З усього, що трапляється, як позитивного, так і негативного, можна витягти новий досвід, знання.

**16 і більше балів** – високий рівень прийняття ризику. Людина з високим рівнем прийняттям ризику розглядає життя як спосіб набуття досвіду і готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик.

**12 - 15 балів** – середній рівень прийняття ризику. При середньому рівні прийняття ризику люди готові ризикувати і робити помилки, проте, їх авантюризм має серйозні обмеження: в стресовій або ризикованій ситуації вони можуть піддаватися паніці, приймати рішення випадково або відтягувати рішення.

**Менш 12 балів** – слабкий рівень прийняття ризику. При низькому рівні прийнятті ризику людина прагне до незмінності, стабільності в житті, простому комфорту і безпеки. Вона не готова ризикувати: ціна помилки для неї вище, ніж шанс досягти результату.

Для проведення дослідження відбиралась експериментальна група (Егр) у кількості 10 осіб (5 хлопців та 5 дівчат) 17-18 років серед студентів 1-го курсу, яка у вільний час (за попереднім бажанням учасників експерименту) займалася у секції з рукопашного бою. Психологічні характеристики планувалось перевіряти перед початком тренувального мікроциклу та після нього. Порівняльні дані інших учасників експерименту (контрольна група – Кгр, 26 осіб (14 хлопців та 8 дівчат) 17-18 років) використовувались за результатом проходження навчання за визначеною навчальною програмою.

**Мета і завдання дослідження.** Метою дослідження є здійснення оцінки психологічної адаптації спортсменів до фізичних навантажень впродовж тренувальних мікроциклів за допомогою тесту на життєстійкість.

Для досягнення поставленої мети визначено необхідність виконання таких завдань:

1. узагальнити науково-теоретичний підхід щодо оцінки психологічної адаптації спортсменів впродовж тренувальних мікроциклів;
2. уточнити методичний понятійний апарат для визначення психологічного рівня готовності спортсменів до змагань;
3. визначити напрямки розробки методики психологічної оцінки спортсменів-рукопашників для управління навчально-тренувальним процесом [15].

**Результати дослідження.** За результатами проведеного дослідження отримані бали показників тесту життєстійкості: залучення, контроль, прийняття ризику, життєстійкість, зроблений аналіз отриманих показників відповідно до вказаної методики, а також введений параметр визначення зміни показників тесту життєстійкості  $\Delta$  (різниця показників на початку мікроциклу та після нього). Результати оцінки психоемоційного стану на підставі тесту життєстійкості представлені у таблицях 1 та 2.

Таблиця 1

Дані за тестом життєстійкості для експериментальної групи Егр

№ з/п	Умовне позначення респондента	Показник	Дата/результати проведення анкетування		$\Delta$	Результат (мін., сер., макс.) 15.08/27.08
			15.08.2020	27.08.2020		
	С-1	залучення	43	42	-1	макс. / макс.
		контроль	44	44	0	макс. / макс.
		ризик	25	21	-4	макс. / макс.

№ з/п	Умовне позначення респондента	Показник	Дата/результати проведення анкетування		Δ	Результат (мін., сер., макс.) 15.08/27.08
			15.08.2020	27.08.2020		
		життєстійкість	112	107	-5	макс. / макс.
	С-2	залучення	49	46	-3	макс. / макс.
		контроль	44	45	1	макс. / макс.
		ризик	28	25	-3	макс. / макс.
		життєстійкість	121	116	-5	макс. / макс.
	С-3	залучення	51	50	-1	макс. / макс.
		контроль	47	44	-3	макс. / макс.
		ризик	26	27	1	макс. / макс.
		життєстійкість	124	121	-3	макс. / макс.
	С-4	залучення	51	50	-1	макс. / макс.
		контроль	42	41	-1	макс. / макс.
		ризик	24	26	2	макс. / макс.
		життєстійкість	117	117	0	макс. / макс.
	С-5	залучення	51	53	2	макс. / макс.
		контроль	48	44	-4	макс. / макс.
		ризик	24	24	0	макс. / макс.
		життєстійкість	123	121	-2	макс. / макс.
	С-6	залучення	43	42	-1	макс. / макс.
		контроль	44	41	-3	макс. / макс.
		ризик	22	20	-2	макс. / макс.
		життєстійкість	109	103	-6	макс. / макс.
	С-7	залучення	53	53	0	макс. / макс.
		контроль	44	44	0	макс. / макс.
		ризик	25	25	0	макс. / макс.
		життєстійкість	122	122	0	макс. / макс.
	С-8	залучення	48	50	2	макс. / макс.
		контроль	41	47	6	макс. / макс.
		ризик	25	25	0	макс. / макс.
		життєстійкість	114	122	8	макс. / макс.
	С-9	залучення	49	42	-7	макс. / макс.
		контроль	35	34	-1	макс. / макс.
		ризик	21	23	2	макс. / макс.
		життєстійкість	105	99	-6	макс. / макс.
Д.	С-10	залучення	52	53	1	макс. / макс.
		контроль	44	44	0	макс. / макс.
		ризик	26	26	0	макс. / макс.
		життєстійкість	122	123	1	макс. / макс.

Таблиця 2

Дані за тестом життєстійкості для контрольної групи Кгр

№ з/п	Умовне позначення респондента	Показник	Дата/результати проведення анкетування		Δ	Результат (мін., сер., макс.) 15.08/27.08
			15.08.2020	27.08.2020		
	1-1	залучення	39	28	-11	сер. / мін.
		контроль	35	32	-3	макс. / сер.
		ризик	21	21	0	макс. / макс.
		життєстійкість	95	81	-14	макс. / сер.
	1-2	залучення	41	45	4	сер. / макс.
		контроль	37	38	1	макс. / макс.
		ризик	21	19	-2	макс. / макс.
		життєстійкість	99	102	3	макс. / макс.
	1-3	залучення	50	47	-3	макс. / макс.
		контроль	42	43	1	макс. / макс.
		ризик	21	26	5	макс. / макс.
		життєстійкість	113	116	3	макс. / макс.
	1-4	залучення	45	44	-1	макс. / макс.
		контроль	35	34	-1	макс. / макс.

№ з/п	Умовне позначення респондента	Показник	Дата/результати проведення анкетування		Δ	Результат (мін., сер., макс.) 15.08/27.08
			15.08.2020	27.08.2020		
		ризик	22	21	-1	макс. / макс.
		життєстійкість	102	99	-3	макс. / макс.
	1-5	залучення	44	45	1	макс. / макс.
		контроль	41	41	0	макс. / макс.
		ризик	24	23	-1	макс. / макс.
		життєстійкість	109	109	0	макс. / макс.
	1-6	залучення	44	50	6	макс. / макс.
		контроль	40	43	3	макс. / макс.
		ризик	25	26	1	макс. / макс.
		життєстійкість	109	119	10	макс. / макс.
	1-7	залучення	54	54	0	макс. / макс.
		контроль	51	50	-1	макс. / макс.
		ризик	25	24	-1	макс. / макс.
		життєстійкість	130	128	-2	макс. / макс.
1.	2-1	залучення	50	53	3	макс. / макс.
		контроль	41	42	1	макс. / макс.
		ризик	25	24	-1	макс. / макс.
		життєстійкість	116	119	3	макс. / макс.
2.	2-2	залучення	51	53	2	макс. / макс.
		контроль	44	48	4	макс. / макс.
		ризик	27	24	-3	макс. / макс.
		життєстійкість	122	125	3	макс. / макс.
3.	2-3	залучення	47	46	-1	макс. / макс.
		контроль	46	48	2	макс. / макс.
		ризик	23	18	-5	макс. / макс.
		життєстійкість	116	112	-4	макс. / макс.
4.	2-4	залучення	47	50	3	макс. / макс.
		контроль	43	45	2	макс. / макс.
		ризик	23	25	2	макс. / макс.
		життєстійкість	113	120	7	макс. / макс.
5.	2-5	залучення	48	50	2	макс. / макс.
		контроль	38	42	4	макс. / макс.
		ризик	20	19	-1	макс. / макс.
		життєстійкість	106	111	5	макс. / макс.
6.	2-6	залучення	52	54	2	макс. / макс.
		контроль	49	44	-5	макс. / макс.
		ризик	29	26	-3	макс. / макс.
		життєстійкість	130	124	-6	макс. / макс.
7.	2-7	залучення	47	46	-1	макс. / макс.
		контроль	45	47	2	макс. / макс.
		ризик	23	23	0	макс. / макс.
		життєстійкість	115	116	1	макс. / макс.
8.	2-8	залучення	54	54	0	макс. / макс.
		контроль	46	45	-1	макс. / макс.
		ризик	27	27	0	макс. / макс.
		життєстійкість	127	126	-1	макс. / макс.
9.	2-9	залучення	49	46	-3	макс. / макс.
		контроль	41	45	4	макс. / макс.
		ризик	26	26	0	макс. / макс.
		життєстійкість	116	117	1	макс. / макс.
0.	2-10	залучення	45	42	-3	макс. / макс.
		контроль	43	45	2	макс. / макс.
		ризик	20	16	-4	макс. / макс.
		життєстійкість	108	103	-5	макс. / макс.
1.	2-11	залучення	47	43	-4	макс. / макс.
		контроль	39	38	-1	макс. / макс.



№ з/п	Умовне позначення респондента	Показник	Дата/результати проведення анкетування		Δ	Результат (мін., сер., макс.) 15.08/27.08
			15.08.2020	27.08.2020		
		ризик	23	20	-3	макс. / макс.
		життєстійкість	109	101	-8	макс. / макс.
2.	2-12	залучення	48	48	0	макс. / макс.
		контроль	46	46	0	макс. / макс.
		ризик	22	21	-1	макс. / макс.
		життєстійкість	116	115	-1	макс. / макс.
3.	2-13	залучення	46	45	-1	макс. / макс.
		контроль	42	48	6	макс. / макс.
		ризик	19	20	1	макс. / макс.
		життєстійкість	107	113	6	макс. / макс.
4.	2-14	залучення	47	46	-1	макс. / макс.
		контроль	45	41	-4	макс. / макс.
		ризик	24	21	-3	макс. / макс.
		життєстійкість	116	108	-8	макс. / макс.
5.	2-15	залучення	54	54	0	макс. / макс.
		контроль	41	42	1	макс. / макс.
		ризик	29	27	-2	макс. / макс.
		життєстійкість	124	123	-1	макс. / макс.
6.	2-16	залучення	54	51	-3	макс. / макс.
		контроль	47	42	-5	макс. / макс.
		ризик	25	25	0	макс. / макс.
		життєстійкість	126	118	-8	макс. / макс.

Практично у всіх осіб, що проходили дослідження, високі показники життєстійкості, що характеризує людину активну і впевнену у своїх силах, яка нечасто переживає стрес і здатна справлятися з ним, продовжуючи ефективно працювати і не втрачати душевної рівноваги. Це говорить про доволі високі психологічні вимоги до абітурієнтів під час психологічного відбору.

У графічному відображенні динаміка зміни показників життєстійкості виглядає наступним чином (рис. 1-3):

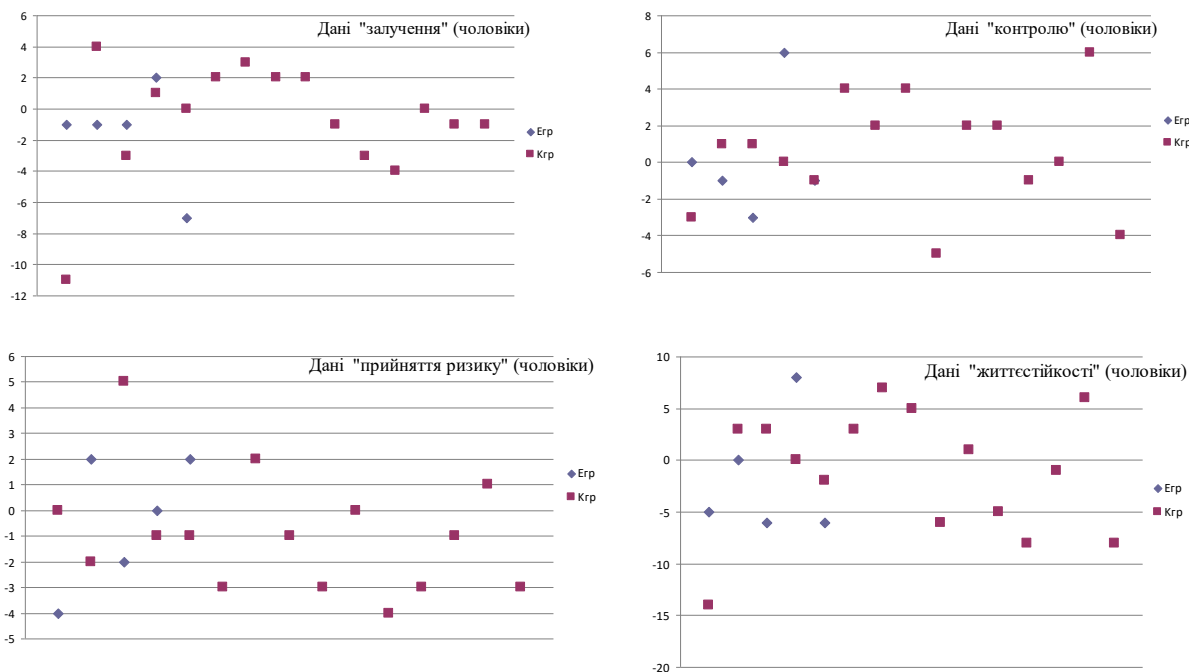


Рис. 1. Динаміка зміни показників життєстійкості серед чоловіків

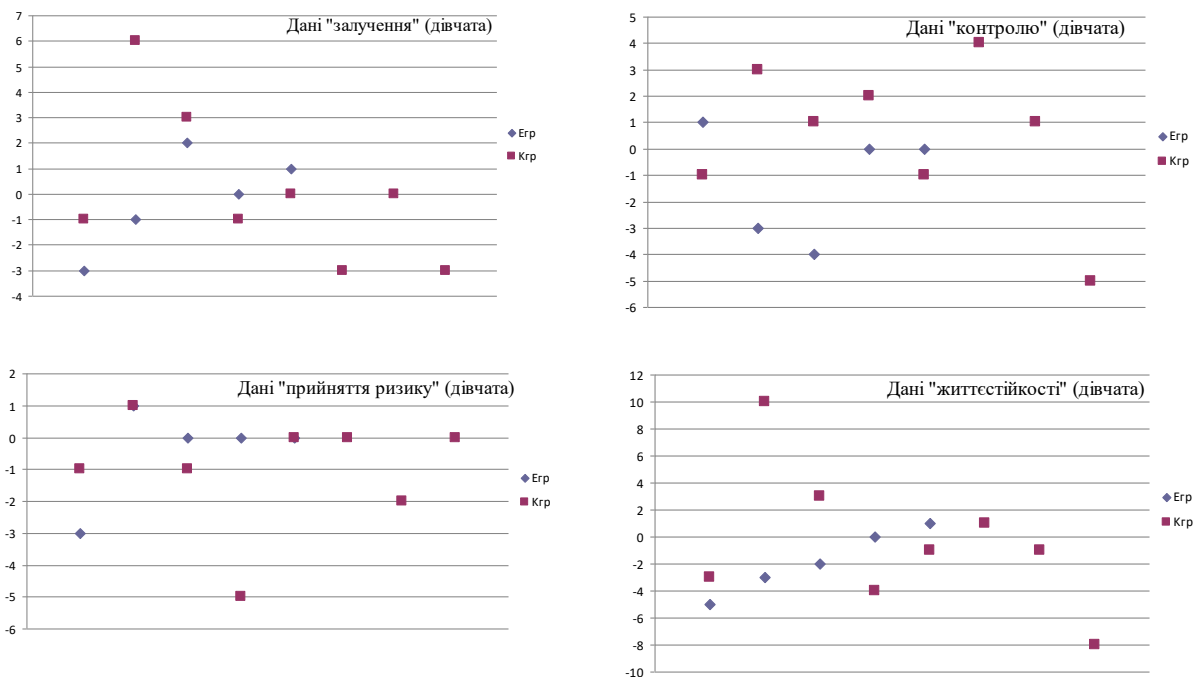


Рис. 2. Динаміка зміни показників життєстійкості серед дівчат

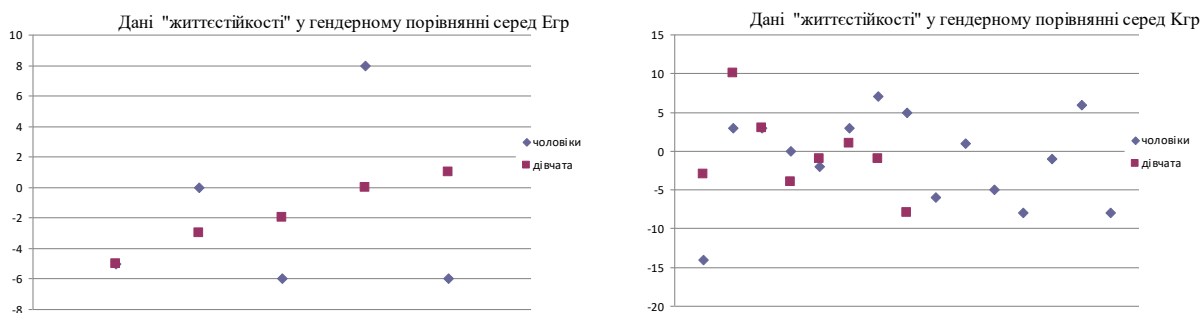


Рис. 3. Динаміка зміни показників життєстійкості у гендерному порівнянні

Отримані результати дозволяють робити аналіз психоемоційного стану, а саме: дельта менше 0 говорить про негативну тенденцію щодо психологічного стану учасників дослідження. З даними студентами потрібно проводити роботу, спрямовану на покращення психологічного стану.

Крім того, з'ясовано, що показники життєстійкості є незалежними не тільки від таких критеріїв як: освіта, вік, стать, сімейний стан, статусу в суспільстві, релігії та етнічної приналежності, про що вказувалось вище, а й від умов та інтенсивності фізичних навантажень, так як і в експериментальній Егр, і в контрольній Кгр групах відсутня превалююча відмінність щодо зміни показників тесту життєстійкості  $\Delta$ . Даний факт говорить про необхідність індивідуалізації підходу до оцінки психологічної адаптації спортсменів у подальших дослідженнях.

Графічне відображення показує велику кількість студентів з показниками життєстійкості менше 0. Це говорить про необхідність оперативного реагування фахівців-психологів під час тренувального мікроциклу.

**Висновки.** За допомогою тесту на життєстійкість здійснена оцінка психологічної адаптації осіб, що приймали участь в експерименті. На підставі проведеної оцінки можна робити аналіз та подальший синтез психоемоційного стану спортсменів на різних етапах підготовки.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у тому, що запропоновану методика визначення психоемоційного стану спортсменів (на основі тесту життєстійкості) у подальших дослідженнях планується дослідити у контексті залежності з динамікою показників фізичних якостей.

#### Література

1. Барканова О.В. Методики діагностики емоціональної сфери : психологический практикум. [серия: Библиотека актуальной психологии]. Вып. 2. Красноярск: Литера-принт, 2009. 237 с.
2. Гант О.Є., Малик Я.К. Спортивна діяльність як особливий вид професіонального функціонування людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вісник Нац. ун-ту цивільного захисту України, 2014. Вип. 17. С. 62-73.
3. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с.

4. Данько Г., Григоренко О., Орлюк В. Моделювання оптимальної структури функціональної підготовленості кваліфікованих борців. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 3-7.
5. Клочко В.М., Повіткін С.В. Психолого-педагогічні засоби й методи передзмагальної підготовки спортсменів: методичні вказівки до виконання практичних і самостійних занять з дисциплін "Фізичне виховання", "Фізична культура", "Управління професійною працездатністю". Харків: ХНАМГ, 2009. 64 с.
6. Конон И., Чарыкова И. Анализ существующей системы психологического сопровождения. *Спортивный психолог*. №1 (16), 2009. С. 80-82.
7. Корчагін М.В., Мартиненко О.М., Откидач В.С., Ольховий О.М. Розвиток фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються в бойовому двоборстві у підготовчому мезоциклі. *Український журнал медицини, біології і спорту*. Том 4. № 1 (17), 2019. С. 302-306.
8. Коробейніков Г.В., Дудник О.К., Коняєва Л.Д. та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Метод посібник. К.:, 2008. 64 с.
9. Коробейніков Г.В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
10. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навч.-метод. посіб. Планер, 2016. 158 с.
11. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
12. Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих борців протягом макроциклу в умовах вищого навчального закладу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 86-88.
13. Пономарьов В., Ананченко К. Використання тесту життєстійкості для визначення ступеню готовності до змагань. Збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції "Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи". Х.: ХГАФК, 2021. С. 139.
14. Пономарьов В., Ананченко К. Порівняння психологічних тестів на життєстійкість та за методикою "САН" для визначення ступеню готовності єдиноборців до змагань. *Збірник статей XVII наукової конференції "Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти"*. Х.: ХГАФК, 2021. С. 29-32.
15. Пономарьов В.О., Корчагін М.В., Ананченко К.В. Аналіз теоретико-методологічних засад сучасної системи підготовки спортсменів з рукопашного бою. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Вип. 4 (192), 2022. С. 86-92.
16. Сосіна В.Ю. Психологічна підготовка в спорті: Лекція для студентів III курсу ФФВ напряму підготовки Хореографія з дисципліни "Основи теорії підготовки спортивного хореографа". Львів: ЛДУФК, 2013. 19 с.
17. Issurin V. B. Block periodization: breakthrough in sports training. Michigan: Ulyimate athlete concepts, 2008. 213 p.
18. Lyakh V., Zajac A. and Bujas P. Tendencies in Sport Training – A review of the monogram by Issurin in titled "block Periodization of sport Training". *Journal of Human Kinetics*. 2011. Vol.27. P. 204-219.

#### References

1. Barkanova O.V. (2009), *Metodyky dyahnostyky emotsyonalnoy sferi : psykhohycheskyi praktykum*. [seryia: Byblyoteka aktualnoi psykhohyy]. Vip. 2. Krasnoyarsk: Lytera-prynt. 237 p. (in Russ.).
2. Hant O.Ie., Malyk Ya.K. (2014), *Sportyvna diyalnist yak osoblyvyi vid profesionalnogo funktsionuvannya liudyny. Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykhohii*. Visnyk Nats. un-tu tsvylnoho zakhystu Ukrainy. Vyp. 17. P. 62-73. (in Ukr.).
3. Hryn O.R. (2015), *Psykhohichne zabezpechennia ta suprovid pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv : navch. posib*. Kyiv : Olimp. lit. 276 p. (in Ukr.).
4. Danko H., Hryhorenko O., Orliuk V. (2014), *Modeliuvannya optymalnoi struktury funktsionalnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh bortsiv. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 3. P. 3-7. (in Ukr.).
5. Klochko V.M., Povitkin S.V. (2009), *Psykhohoho-pedahohichni zasoby y metody peredzmalnoi pidhotovky sportsmeniv: metodychni vkazivky do vykonannia praktychnykh i samostiinykh zaniyat z dystsyplyn "Fizychno vykhovannia", "Fizychna kultura", "Upravlinniya profesiinoiu pratsezdattistiui"*. Kharkiv: KhNAMH. 64 p. (in Ukr.).
6. Konon Y., Charikova Y. (2009), *Analyz sushchestviuishchei systemi psykhohycheskoho soprovozhdeniia*. Sportyvnyi psykhohoh. №1 (16). P. 80-82. (in Russ.).
7. Korchahin M.V., Martynenko O.M., Olkhovyi O.M. (2019), *Rozvytok fizychnykh yakosteï sportsmeniv, yaki spetsializuiutsia v boiovomu dvoborstvi u pidhotovchomu mezotsykli*. Ukrainyskyi zhurnal medytsyny, biolohii i sportu. Tom 4. № 1 (17). P. 302-306. (in Ukr.).
8. Korobeinikov H.V., Dudnyk O.K., Konyayeva L.D. ta in. (2008), *Diahnostyka psykhofiziolohichnykh staniv sportsmeniv: Metod posibnyk*. K. 64 p. (in Ukr.).
9. Korobeinikov H.V. (2013), *Otsiniuvannia psykhofiziolohichnykh staniv u sporti : monohrafiya*. Lviv : LDUFK. 312 p. (in Ukr.).
10. Kostyukevych V.M. (2016), *Teoriya i metodyka sportyvnoi pidhotovky u zapytanniyakh i vidpovidnyakh: navch.-metod. posib*. Planer. 158 p. (in Ukr.).
11. Leontyev D.A., Rasskazova E.Y. Test zhyznestoikosty. M.: Smisl, 2006. 63 p. (in Russ.).
12. Ohar H.O., Sanzharov V.A., Lasytsya V.I. (2010), *Spetsialna fizychna pidhotovka kvalifikovanykh bortsiv protiahom makrotsycklu v umovakh vyshchoho navchalnogo zakladu. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 12. P. 86-88. (in Ukr.).
13. Ponomarov V., Ananchenko K. (2021), *Vykorystanniya testu zhyttiistiikosti dlia vyznachenniia stupeniï*



hotovnosti do zmahan. Zbirnyk tez XX Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii "Fizychna kultura, sport i zdoroviya: stan, problemy ta perspektyvy". Kh.: KhDAFK. P. 139. (in Ukr.).

14. Ponomarov V., Ananchenko K. (2021), Porivnianniya psykholohichnykh testiv na zhyttiistiikist ta za metodykoiu "SAN" dliya vyznachenniya stupeniya hotovnosti yedynobortsiv do zmahan. Zbirnyk statei XVII naukovo konferentsii "Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnorbortv u zakladakh vyshchoi osvity". Kh.: KhDAFK. P. 29-32. (in Ukr.).

15. Ponomarov V.O., Korchahin M.V., Ananchenko K.V. (2022), Analiz teoretyko-metodolohichnykh zasad suchasnoi systemy pidhotovky sportsmeniv z rukopashnoho boiu. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriya 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Vip. 4 (192). P. 86-92. (in Ukr.).

16. Sosina V.Yu. (2013), Psykholohichna pidhotovka v sporti: Lektsiya dliya studentiv III kursu FFV napriyamu pidhotovky Khoreohrafiya z dystsypliny "Osnovy teorii pidhotovky sportyvnoho khoreohrafa". Lviv: LDUFK. 19 p. (in Ukr.).

17. Issurin V.B. (2008), Block periodization: breakthrough in sports training. Michigan: Ulyimate athlete concepts. 213 p.

18. Lyakh V., Zajac A. and Bujas P. (2011), Tendencies in Sport Training – A review of the monogram by Issurin titled "block Periodization of sport Training". Journal of Human Kinetics. Vol.27. P. 204-219.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).31

**Пронтенко К. В.,**

**доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир)**

**Андрейчук В. Я.,**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, (м. Львів)**

**Петра Сагайдачного, (м. Львів)**

**Пронтенко В. В.,**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир)**

**Лесько О. М.,**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)**

**(м. Львів)**

**Лотоцький І Р.,**

**доктор філософії з фізичної культури та спорту, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)**

**(м. Львів)**

**Поцілуйко П. В.,**

**старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів)**

**Грибан С. П.,**

**старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир)**

**Тимочко О. І.,**

**старший викладач кафедри фізичного виховання, факультет здоров'я та фізичного виховання, Державний вищий навчальний заклад Ужгородський Національний Університет (м. Ужгород)**

**Андріаш В. В.,**

**викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет біоресурсів та природокористування України (м. Київ)**

## **РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У РИВКУ ГИРІ**

У статті досліджено проблеми розвитку спеціальної витривалості гирьовиків, які спеціалізуються у ривку гирі. Ривок гирі з однією зміною рук – швидко-силовий, багаторазовий повторювальний рух, який виконується протягом 10 хв. Аналіз науково-методичної літератури показав, що гирьовики, які спеціалізуються у ривку гирі, для розвитку спеціальної витривалості застосовують інтервальний метод тренування. На відміну від цієї методики, нами пропонується чергування інтервального та рівномірного методів, впровадження на спеціально-підготовчому етапі та у змагальному періоді змагальних дій у режимах – один раз у мікроциклі тривалістю понад 5 хв та один раз протягом етапу тривалістю понад 10 хв. Мета дослідження – дослідити актуальні проблеми розвитку спеціальної витривалості гирьовиків, які спеціалізуються у ривку гирі. Методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, даних мереж Інтернет; педагогічне спостереження; документальний метод; методи математичної статистики. Проаналізовано протоколи чемпіонату світу з гирьового спорту 2021 року. З'ясовано, що члени національної збірної команди України серед чоловіків показують на 11,9% менший середній результат від чемпіонів світу. Середній результат українських спортсменок становить 102 підйому, а у чемпіонок світу – 175,2