

5. Грибан Г.П. (2016). Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісно-орієнтованого підходу до фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вип. 2. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О.О. С. 18–25.

6. Грибан Г.П., Краснов В.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. (2016). Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць за ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова. Вип. 6 (76) 16. С. 32–37.

7. Гущина С.В. (2005). Воспитание ценностного отношения школьников к физической культуре / С.В. Гущина // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. доп. IX Міжнародного наукового конгресу 20–23 вересня 2005 р., Київ, Україна. – К.: Олімпійська література. С. 127.

#### References

1. Griban G.P. (2013). Dinamika fizichnoї pidgotovlenosti studentiv v istorichnomu aspekti. Visnik CHernigiv'skogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni T.G. SHEvchenka. Seriya: Pedagogichni nauki. Fizichne vihovannya ta sport. Vip. 112. T. 1. – CHernigiv: CHNPU. S. 106–111.

2. Griban G.P. (2015). Modernizaciya metodichnoї sistemi fizichnogo vihovannya yak skladovoї navchal'nogo procesu. Naukovij visnik Kremeneč'kogo oblasnogo humanitarno-pedagogichnogo institutu im. T.G. SHEvchenka. Seriya: Pedagogika. Vip. 4. Kremeneč': VC KSHCHGPI im. T. SHEvchenka. S. 64–70.

3. Griban G.P. (2014). Peredumovi stvorennia metodichnoї sistemi fizichnogo vihovannya studentiv vishchih navchal'nih zakladiv. Slobozhans'kij naukovo-sportivnij visnik: [nauk.-teoret. zhurn.]. Har'kiv: HDAFK. № 2 (40). S. 67–71.

4. Griban G.P. (2012). Pidvishchennia yakosti navchal'nogo procesu z fizichnogo vihovannya studentiv special'nogo navchal'nogo viddilennia. Visnik ZHitomir'skogo derzhavnogo universitetu imeni Ivana Franka. Vip. 63. 2012. ZHitomir: Vid-vo ZHDU im. I. Franka. S. 105–109.

5. Griban G.P. (2016). Tekhnologiya formuvannya fizkul'turno-ozdorovchih kompetentnostej u studentiv zasobami osobistisno-orientovanogo pidhodu do fizichnogo vihovannya. Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ya naciї: zb. nauk. prac'. Vip. 2. ZHitomir: Vid-vo FOP Evenok O.O. S. 18–25.

6. Griban G.P., Krasnov V.P., Pantus O.O., Obodzins'ka O.V. (2016). Pidvishchennia rivnua fizichnoї pidgotovlenosti studentiv zasobami vihovannya vol'ovih yakostej. Naukovij chasopis NPU im. M.P. Dragomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoї kul'turi (fizichna kul'tura i sport): zb. naukovih prac' za red. O.V. Timoshenka. K.: Vid-vo NPU im. M.P. Dragomanova. Vip. 6 (76) 16. S. 32–37.

7. Gushchina S.V. (2005). Vospitanie cennostnogo otnosheniya shkol'nikov k fizicheskoj kul'ture / S.V. Gushchina // Olimpijs'kij sport i sport dlya vsih: tez. dop. IH Mizhnarodnogo naukovogo kongresu 20–23 veresnya 2005 r., Kiїv, Ukraina. – K.: Olimpijs'ka literatura. S. 127.

*Грищенко Т.П., Окопний А.М., Семеряк З.С., Палатний А.Л.\**

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,  
\*Комітет Верховної Ради України з питань сім'ї, молодіжної політики, спорту та туризму*

#### ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ МОТИВАЦІЇ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ФЕХТУВАННІ

*Актуальності набувають дослідження щодо вивчення та обґрунтування мотиваційної сфери дітей на етапі початкової підготовки у фехтування у зв'язку з введенням змін вікових діапазонів етапів багаторічної підготовки. **Мета:** характеристика засобів вивчення стану мотивації дітей до занять фехтуванням. **Методи:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, порівняння. **Результати.** Для визначення мотивації юних фехтувальників – спортсменів на етапі початкової підготовки на сьогодні відсутні обґрунтовані методики. Проте найближчими за інформативністю та відповідністю варто вважати та у подальшому застосовувати опитувальник «Мотивація», методику «Мотивація успіху і уникнення невдачі (опитувальник Реана)», проєктивну методику «МД-решітка».*

**Ключові слова:** мотивація, визначення, методики, фехтувальники, юні.

**Gryshchenko T., Okopny A., Semeryak Z., Palatnyy A. Features of the control of motivation of young athletes at the stage of initial training in fencing.** Relevance is being given to researching and substantiating the motivational sphere of children at the stage of initial training in fencing in connection with the introduction of changes in age ranges of stages of multi-year training. **Purpose:** the characteristics of the means of studying the state of motivation of children to engage in fencing. **Methods:** theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature, analysis of documentary materials, comparisons. **Results:** According to the latest changes made to the system of long-term training, fencer can start fencing in the age of 6 to 8 years. The initial requirements in this sport are the presence of good reaction, developed speed and tactical thinking. These qualities are gradually formed in children. With a certain skill and cleverness and in the presence of a stable motivation of children, one can safely anticipate the achievement of a high individual result in fencing. Fencing at the present stage involves the early involvement of children. This is due to the indisputable, usefulness and overall positive effect of specific stresses on the child's body. Fencing is unique in that it not only strengthens all muscle groups and has a tonic effect on the body, but also develops intelligence. It is a dynamic sport that improves coordination, dexterity, endurance, and also brings up the quality of a child that will be useful to

him in life: purposefulness, willpower, character, self-motivation. To determine the motivation of young swordsmen - athletes at the stage of initial training for today, there are no substantiated techniques. However, the closest to informing and matching should be considered and in the future to use the questionnaire "Motivation", the test "Motivation for success and avoidance (questionnaire Rean)", projective method "MD-grid".

**Key words:** motivation, definition, methods, fencers, children.

**Постановка проблеми.** Процес виникнення та розвитку фехтування як виду спорту в Україні має давню й багату історію, яка на сьогодні системно не досліджувалася. Вітчизняні фахівці, учні спортивних шкіл та студенти спеціалізованих навчальних закладів користуються навчальною літературою радянських часів, де історія українського фехтування майже не представлена. У наукових працях, присвячених українському спорту, фехтування згадується лише епізодично (О. Вацеба (2008); О. Лях-Породько (2011) та ін.). Деякі аспекти розвитку фехтування в Україні висвітлено в публікаціях В. Бусола (2006), П. Азарченкова (2004), З. Семеряк (2014) та ін. Однак ґрунтовних досліджень процесів формування організаційних, програмно-нормативних та науково-практичних основ української школи фехтування для дітей молодшого шкільного віку не проводили, у зв'язку з введенням змін вікових діапазонів етапів багаторічної підготовки лише в останні роки. Тому актуальності набувають дослідження щодо вивчення та обґрунтування мотиваційна сфера дітей на етапі початкової підготовки у фехтування.

**Мета дослідження:** характеристика засобів вивчення стану мотивації дітей до занять фехтуванням.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів, порівняння.

**Виклад основного матеріалу.** Згідно останніх змін, внесених до системи багаторічної підготовки фехтувальниківпочати займатися фехтуванням можна в 6 – 8 років. Початковими вимогами у цьому виді спорту є наявність хорошої реакції, розвинена швидкість і тактичне мислення. Ці якості формуються у дітей поступово. Маючи певну вправність та кмітливість і за умов наявності стійкої мотивації дітей можна сміливо передбачати досягнення високого індивідуального результату у фехтуванні.

Окремими медичними протипоказання до занять фехтуванням є порушення та захворювання опорно-рухового апарату, наявність травм, проблем із хребтом, спиною або суглобами; хронічні захворювання внутрішніх органів, астма тощо. Протипоказаннями також можуть бути нервові розлади, важкі психосоматичні захворювання. Так як фехтування передбачає посилену концентрацію уваги і постійне переміщення погляду, займатися фехтуванням не рекомендується, якщо у дитини є проблеми із зором. Під час тренувань йде велике навантаження на очі, тому перш ніж записатися в секцію, рекомендується проконсультуватися з офтальмологом. Якщо є які-небудь порушення органів зору, тренування можуть тільки нашкодити.

Важливими чинниками щодо заохочення дітей до занять фехтуванням є наявність ряду переваг:

– інтелектуальний розвиток (позитивний вплив не тільки на фізіологічний розвиток дитини, а й на його інтелект) – розвиток швидкості реакції, швидкості мислення і аналітичних якостей. Це відбувається внаслідок постійної потреби в умовах змагальної діяльності бути завжди напоготові і швидко прогнозувати хід противника, спостерігати за опонентом, виявити його слабкі місця і побудувати виграшну для себе лінію гри.

– фізичний розвиток (фехтування має незначну травмо небезпечність і позитивно впливає на різні системи організму) – кореговане кардіонавантаження та загалом розвиток серцево-судинної системи, організм стає витривалим і загартованим, підвищується імунітет, удосконалення функціонування дихальної системи та нервової системи (виплеск емоцій під час поєдинку дозволяє організму справлятися зі стресами, нервозністю і поганим настроєм), розвиток самоконтролю і стресостійкості, тренування різних м'язових груп, поліпшення координація рухів, спритності та швидкості реакції.

Для ефективних занять фехтуванням великого значення набувають моменти мотивації та самомотивування.

Виходячи з фундаментальних даних можна стверджувати, що мотивація одна з найважливіших складових при заняттях спортом. Це психологічний фактор, який примушує та керує нами під час тренувань. Відсутність мотивації в той чи інший день відчує кожен спортсмен. Іноді відсутнє бажання йти в зал чи на пробіжку, ми відчуваємо себе занадто втомленими, щоб роботи що-небудь. Наш організм дає «слабину» і якщо ми щось з цим не зробимо, про успіх доведеться забути.

Самомотивування – ключовий фактор у досягненні мети. Без залізної сили волі, стійкого характеру ми не зможемо досягти яких-небудь висот у спорті. Отримати бажаний результат дозволяє повна самовіддача, вихід з власної зони комфорту.

У психології виділяють наступні групи мотивів [12]:

- 1) ситуаційні мотиви, обумовлені конкретною обстановкою, в якій знаходиться людина;
- 2) мотиви цілей, пов'язані з діяльністю особистості, які виражають предмет потреб і, як наслідок, спрямованість устремлень особистості;
- 3) мотиви вибору засобів і способів досягнення мети, що залежать від ступеня підготовленості, бачення інших шляхів діяти успішно, реалізуючи поставлені цілі в даних умовах.

За ступенем суспільної значимості розрізняють мотиви: широкого соціального плану (відносяться до суспільства в цілому – ідеологічні, етнічні, професійні, релігійні та ін.); групового плану (пов'язані з життям особистості в колективі, членом якого вона є – мотиви схвалення, афіліаційні тощо); індивідуально-особистісного характеру [2].

Відповідно до виглядом активності, проявляється людиною, класифікують мотиви спілкування, ігри, навчання,

професійної, спортивної і суспільної діяльності тощо.

Залежно від структури мотивів розрізняють мотиви первинні (абстрактні), з наявністю тільки абстрактної мети, і вторинні – з наявністю конкретної мети.

За критерієм стійкості мотивів виділяють: а) мотиви узагальненої стійкості (мотив прагнення до успіху, мотив уникнення невдачі - неважливо, в якій діяльності або ситуації, тут і успіх, і невдача виступають як абстрактні цілі, одна зі знаком "плюс", інша зі знаком "мінус"); б) конкретні стійкі мотиви, яким властива систематично відтворна активність (наприклад, при професійній діяльності: виготовленні деталей, заняттях наукою тощо); в) загальні нестійкі мотиви, яким властива вузька тимчасова перспектива при наявності конкретної (тимчасової) мети.

Можлива класифікація мотивів залежно від ставлення людини до самої діяльності. Якщо мотиви, які спонукають дану діяльність, не пов'язані з нею, то їх називають зовнішніми по відношенню до цієї діяльності. Якщо ж мотиви безпосередньо пов'язані з самою діяльністю, то їх називають внутрішніми. У свою чергу, зовнішні мотиви діляться на громадські (альтруїстичні, мотиви боргу та обов'язки, наприклад перед батьківщиною, перед своїми рідними і т.п.) і особистісні (мотиви оцінки, успіху, добробуту, самоствердження). Внутрішні мотиви діляться на процесуальні (інтерес до процесу діяльності); результативні (інтерес до результату діяльності, у тому числі пізнавальний) і мотиви саморозвитку (заради розвитку яких-небудь своїх якостей і здібностей).

Мотиви бувають також усвідомленими і неусвідомленими. Провідна роль у мотивації поведінки належить усвідомленим мотивам, таким як [6]:

- переконання – стійкі мотиви, які спонукають людину поступати і вести себе у відповідності зі своїми поглядами, знаннями, принципами;
- прагнення – чуттєве переживання потреби, яке тісно пов'язане з суб'єктивно відчувають почуття, що сигналізують людині про досягнення мети, викликаючи почуття задоволення або незадоволення. У прагненні присутній вольовий компонент, який допомагає долати різні труднощі на шляху до об'єкта потреби;
- ідеал – форма спрямованості, втілена в певному, конкретному образі, на який людина, що має даний ідеал, хотів би бути схожим;
- інтерес – ще більш висока і усвідомлена форма спрямованості на предмет, проте є лише прагненням до його пізнання;
- бажання – вища форма спрямованості, при якій людина усвідомлює те, до чого він прагне, тобто мету свого прагнення;
- схильність – прагнення до певної діяльності. Різниця між інтересом і схильністю - це розходження між глядачем і активним учасником. На основі інтересів і схильностей формуються ідеали;
- установка – внутрішня схильність реагувати певним чином на той чи інший об'єкт дійсності або ситуацію, спонукаючи людину діяти, надходити упереджено, неосмислено, що не критично, або на основі наслідування, або навіювання.

До неусвідомлених мотивів відносять потяг, що характеризується відсутністю чітко розуміння та усвідомлення мети.

Відзначимо, що спортивна мотивація (за Р. А. Пілюну, 1984) [8] включає такі підстави:

- спонукальні (фактори, що відображають орієнтацію на задоволення духовних і матеріальних потреб);
- базисні (фактори, що відображають зацікавленість у: сприятливих, комфортних умовах спортивної діяльності; спеціальних знаннях і навичках; відсутності больових відчуттів);
- процесуальні (фактори, що відображають зацікавленість у: знаннях про противника; відсутності психогенних впливів, які негативно позначаються на результатах змагань).

У спортивній психології до уваги беруть вираженість двох параметрів мотивації: мотивації досягнення успіху та мотивації уникнення невдач [5]. Для здійснення першого аспекту діяльності і стан спортсмена повинні відповідати наступним вимогам: спортивна діяльність повинна залишати конкретний результат, оцінюваний якісно і кількісно; для оцінки результату повинні бути конкретні критерії, які визначають, зокрема, необхідний нормативний рівень; діяльність повинна бути бажаною, а результат отриманий самостійно. Цей аспект зустрічається у спортсменів частіше, ніж мотивація уникнення.

Для дослідження сфери мотивації в дітей, які займаються спортом наявних об'єктованих методик не виявлено.

Проте можна використовувати опитувальник «Мотивація». Мета методики – виявити спрямованість і рівень розвитку внутрішньої мотивації навчальної діяльності учнів під час вивчення ними конкретних предметів [1].

Запропоновану методику можна використовувати для такого: з'ясування причин неуспішності діяльності; виявлення категорій дітей залежно від спрямованості мотивації навчально-тренувальної діяльності (з домінуванням зовнішньої мотивації, з домінуванням внутрішньої мотивації й середнього типу); забезпечення психологічного супроводу дітей у процесі тренувань; дослідження ефективності навчально-тренувального процесу і пошуку резервів його вдосконалення.

Результати отримані за цієї методики дослідження можна розглядати як показник: ефективності (якості) застосовуваної методики (технології) навчально-тренувальної діяльності (порівняння результатів дослідження мотивації в контрольних і експериментальних груп спортсменів); здатності тренера активізувати мотиваційну сферу дітей до занять фізичними вправами (що можна враховувати під час проведення атестації тренерських кадрів); підвищення ефективності педагогічної діяльності й удосконалення педагогічної майстерності тренера.

Для того щоб грамотно організувати процес мотивації дітей на етапі початкової підготовки й управляти ним, необхідно діагностувати навчально-тренувальну мотивацію учнів за допомогою анкетування, у результаті якого визначають рівні мотивації за високим, середнім, низьким діапазонами.

Наступну методику, на яку варто звернути уваги при діагностуванні мотивації юних фізичних вправників – це методика

«Мотивація успіху і уникнення невдачі (опитувальник Реана)». Ця методика має основні шкалах «Мотивація на успіх» та «Мотивація на невдачу» [1]

Мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації дитина, починаючи тренувальну діяльність, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. У основі активності дитини лежить надія на успіх і потребу в досягненні успіху. У таких випадках діти зазвичай упевнені в собі, в своїх силах, відповідальні, ініціативні і активні. Їх відрізняє наполегливість в досягненні мети, цілеспрямованість.

Мотивація на невдачу відноситься до негативної мотивації. При даному типі мотивації активність дитини може бути пов'язана з потребою уникнути зриву, осуду, покарання, невдачі. Взагалі, в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення і ідея негативних очікувань. Починаючи справу, дитина вже наперед боїться можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху.

Відповідно юні фехтувальники – спортсмени на етапі початкової підготовки мотивовані на невдачу, зазвичай відрізняються підвищеною тривожністю, низькою упевненістю в своїх силах. Прагнуть уникати відповідальних завдань, а при необхідності рішення надвідповідальних задач можуть впадати в стан, близький до панічного. Принаймні, ситуативна тривожність у них в цих випадках стає надзвичайно високою. Все це разом з тим може поєднуватися з вельми відповідальним відношенням до справи.

Третя методика, яка була підібрана для діагностики мотивації спортсменів – це проєктивна методика «МД-решітка» [1]. Мета методики – продіагностувати рівень мотивації юних спортсменів. Ця методика здебільшого підходить для дітей молодшого шкільного віку. Вона складається з 18 малюнків, на яких зображені люди (без обличчя), що виконують різну роботу та займаються різними видами спорту. Також до кожного малюнку додані 18 фраз, яким можна охарактеризувати діяльність зображеного персонажа. Наприклад, на малюнку зображена людина, яка займається плаванням, а під картинкою написані такі фрази: «Чи добре вона себе почуває?», «Чи вона може справитися з цим?», «Чи вона змучена» тощо.

**Висновки.** Заняття фехтуванням на сучасному етапі передбачає раннє залучення дітей. Це пов'язано із безперечною, корисною та загальним позитивним впливом специфічних навантажень на організм дитини. Фехтування унікальне тим, що воно не тільки зміцнює всі групи м'язів і надає тонізуючу дію на організм, але і розвиває інтелект. Це динамічний вид спорту, який покращує координацію, спритність, витривалість, а також виховує у дитини якості, які стануть в нагоді йому в житті: цілеспрямованість, силу волі, характер, самомотивування.

Для визначення мотивації юних фехтувальників – спортсменів на етапі початкової підготовки на сьогодні відсутні обґрунтовані методики. Проте найближчими за інформативністю та відповідністю варто вважати та у подальшому застосовувати опитувальник «Мотивація», методику «Мотивація успіху і уникнення невдачі (опитувальник Реана)», проєктивну методику «МД-решітка».

**Перспективи подальших досліджень** передбачають пошук та обґрунтування наукового інструментарію, планування наукового дослідження щодо формування мотивації дітей, які почали займатися фехтуванням.

#### Література:

1. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика личности. Киев, 1989. – 453 с.
2. Васильев И.А., Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация и контроль за действием. М., 1991. – 212 с.
3. Енциклопедія Олімпійського спорту України / П. М. Азарченков, В. В. Аксютін, Ж. А. Белокопитова, В. І. Бобровник, В. Г. Богуславський. - К. : Вид-во НУФВСУ "Олімп. л-ра", 2005. - 463 с. - Бібліогр.: с. 461-463. - укр.
4. Залежність стилю змагально діяльності фехтувальників-шпажистів від особливостей темпераменту О Мороз, В Бусол – 2006. – 15 с.
5. Калинин К.А., Морозов А.С. Опыт использования методики Хекхаузена для исследования мотивации достижения. Социально-психологические проблемы руководства и управления коллективами. М., 1974, с. 18-20.
6. Маркова А.К., Матисс Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. М., 1990. – 215 с.
7. Моргун В.Ф. Психологические проблемы мотивации учения. Вопросы психологии, 2010, № 6, С. 54-68.
8. Орлов Ю.М. Потребность в достижении в спортивной деятельности. Потребности и мотивы спортивной деятельности. М., 1996, С. 26-46.
9. Состояние и перспективы научных исследований по истории физической культуры и олимпийского спорта в Украине / А.А. Лях-Породько, В.О. Кравчук // практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я – 2017. – С. 23-25
10. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Б.М Шиян, ОМ Вацеба. – Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2008. – 352 с.
11. Фехтування: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К., 2014. – 50 с.
12. Хекхаузен Х. Психологія мотивації досягнення / Х. Хекхаузен. СПб.: Мова, 2001. – 99 с.
13. Technical devices of improvement the technical, tactical and theoretical training of fencers / Y Briskin, M Pityn, O Zadorozhna, S Smyrnovsky. – 2014.

#### Referens

1. Burlachuk L.F. Psykhodyahnostyka lychnosty. Kyev, 1989. – 453 s.
2. Vasylev Y.A., Mahomed-Эмынов M.Sh. Motyvatsiya y kontrol za deistvyem. M., 1991. – 212 s.
3. Entsyclopedia Olimpiiskoho sportu Ukrainy / P. M. Azarchenkov, V. V. Aksiutin, Zh. A. Bielokopytova, V. I. Bobrovnyk, V. H. Bohuslavskiy. - K. : Vyd-vo NUFVUSU "Olimp. l-ra", 2005. - 463 s. - Bibliogr.: s. 461-463. - uкр.



4. Zalezhnist stylu zmahalno diialnosti fektuvalnykiv-shpazhystiv vid osoblyvostei temperamentu O Moroz, V Busol – 2006. – 15 s.
5. Kalynyn K.A., Morozov A.S. Опыт uspolzovaniya metodyky Khekkhauzena dlia yssledovaniya motyvatsyy dostyzheniya. Sotsyalno-psykholohycheskye problemy rukovodstva y upravleniya kollektivamy. M., 1974, s. 18-20.
6. Markova A.K., Matyss T.A., Orlov A.B. Formirovaniye motyvatsyy ucheniya. M., 1990. – 215 s.
7. Morhun V.F. Psykholohycheskye problemy motyvatsyy ucheniya. Voprosy psykholohyy, 2010, № 6, S. 54-68.
8. Orlov Yu.M. Potrebnost v dostyzhenyy v sportyvnoi deiatelnosti. Potrebnosti y motyvy sportyvnoi deiatelnosti. M., 1996, S. 26-46.
9. Sostoianye y perspektyvy nauchnykh yssledovaniy po ystoriy fizycheskoi kul'tury y olimpiyskoho sporta v Ukrainy / A.A. Liakh-Porodko, V.O. Kravchuk // praktychna konferentsiia " Fizychna kul'tura, sport ta zdorovia – 2017. – S. 23-25
10. Teoriia i metodyka naukovykh doslidzhen u fizychnomu vykhovanni ta sporti: navch. posib. B.M Shyian, OM Vatseba. – Ternopil: Navchalna knyha-Bohdan, 2008. – 352 s.
11. Fekhtuvannia: navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil olimpiyskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliiu. – K., 2014. – 50 s.
12. Khekkhauzen Kh. Psykholohiia motyvatsii dosiahnennia / Kh. Khekkhauzen. SPb.: Mova, 2001. – 99 s.

Гузій О. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м.Львів

#### ЩОДО ГЕМОДИНАМІЧНИХ КРИТЕРІЇВ ПРОГНОЗУВАННЯ НЕАДЕКВАТНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

У статті показано, що адекватність реакції висококваліфікованих спортсменів на тренувальне навантаження, пов'язана з реактивністю HF-компоненти серцевого ритму і має детермінанти гемодинамічного забезпечення організму. Насамперед, це стосується показників САТ, які у спортсменів з адекватною реакцією ВСР на тренувальне навантаження є вірогідно ( $p < 0,05$ ) меншими, ніж у спортсменів, в яких значення HF після навантаження знаходяться в межах популяційної норми (835,3–3481,0  $ms^2$ ). Достатньо інформативними виявилися показники, що свідчать про розміри порожнини лівого шлуночка (КДО та КСО), які у спортсменів з адекватною реакцією виявилися вірогідно меншими ( $p < 0,01$ ). Доповнюється отримані дані результатами визначення ППОС, який при адекватній реакції виявився в стані спокою вірогідно більшим ( $p < 0,05$ ). Слід зазначити, що в цій групі спортсменів у стані спокою вірогідно меншими ( $p < 0,05$ ) визначались УО та ХОК. Дослідження центральної гемодинаміки в групах спортсменів з адекватною та неадекватною реакцією параметрів ВСР на тренувальне навантаження дозволило встановити, що неадекватна реакція ВСР детермінується вірогідними відмінностями центральної гемодинаміки у стані спокою.

**Ключові слова:** серцево-судинна система, спортсмени, водне поло, HF-компонента.

**Гузій О. В. О гемодинамических критериях прогнозирования неадекватности тренировочной нагрузки.**

В статье показано, что адекватность реакции высококвалифицированных спортсменов на тренировочную нагрузку, связанная с реактивностью HF-компоненты сердечного ритма и имеет детерминанты гемодинамического обеспечения организма. Прежде всего, это касается показателей САД, которые у спортсменов с адекватной реакцией ВСР на тренировочную нагрузку являются достоверно ( $p < 0,05$ ) меньше, чем у спортсменов, в которых значение HF после нагрузки находятся в пределах популяционной нормы (835,3-3481,0  $ms^2$ ). Достаточно информативными оказались показатели, свидетельствующие о размерах полости левого желудочка (КДО и КСО), которые у спортсменов с адекватной реакцией оказались достоверно меньше ( $p < 0,01$ ). Дополняются полученные данные результатами определения ППОС, которое при адекватной реакции оказалось в состоянии покоя достоверно больше ( $p < 0,05$ ). Следует отметить, что в этой группе спортсменов в состоянии покоя достоверно меньше ( $p < 0,05$ ) определялись УО и МОК. Исследование центральной гемодинамики в группах спортсменов с адекватной и неадекватной реакцией параметров ВСР на тренировочную нагрузку позволило установить, что неадекватная реакция ВСР детерминруется вероятными различиями центральной гемодинамики в состоянии покоя.

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистая система, спортсмены, водное поло, HF-компонента.

**Guzii O. In hemodynamic criteria for prognosing inaccuracy of training load.** Analysis of the types of central hemodynamics revealed that the vast majority of EG<sub>1</sub> athletes are noted for a hypokinetic type of blood circulation (88.2%), whereas EG<sub>2</sub> athletes' hypokinetic type of blood circulation was detected only in 64% of cases. At the same time, it should be noted that a hyperkinetic type of blood circulation was registered in none of the groups. That is, the adequacy of the reaction of highly skilled athletes to the training load is related to the reactivity of the HF-component of the cardiac rhythm and has determinants of hemodynamic support of the organism. First of all, it refers to SBP indices that athletes with adequate HRV response to training load, which are likely ( $p < 0.05$ ) lower in comparison with the athletes whose HF values after training remain within the population standard (835.3 -3481.0  $ms^2$ ).

Indices indicating the size of the left ventricular cavity (EDV and ESV) were sufficiently informative, which appeared to be