

8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. литература, 2004. – 806 с.
9. Решетілова В. Аналіз взаємозв'язку рухових якостей і координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку / В. Решетілова // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2002. - Вип. 6, т. 1. - С. 359-362.
10. Спіцин В.В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи / В.В. Спіцин // Теорія та методика фізичного виховання. – 2014. - № 4. – С. 38-43.
11. Трояновська М.М. Теоретичний аналіз розвитку координаційних здібностей у фізичному вихованні та спорті/ М.М. Трояновська // Вісник Запорізького національного університету.- 2012.- №1(7).- С.112-119.
12. Фізична культура: навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи. – Київ, 2016. – 50с. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalnaserednyaosvita/navchalniprogrami/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>.
13. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. – Київ: Радянська школа, - 1986. – 125 с.
14. Чупрун Н. Формування координаційних здібностей як педагогічна проблема в теорії та практиці фізичного виховання / Н. Чупрун // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2010. - Вип. 14, т. 2. - С. 277 - 281.
15. Юдіна Х. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку/ Х. Юдіна // Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві: зб.наук.пр.- 2008.- Т.2.- С.297-299.

References:

- 1.Aleksandrov V. V. (2016). Rivenj rozvytku myslennja ta fizychnoji pidghotovlenosti molodshykh shkoljariv. Osnovy pobudovy trenувального процесу в циклических видкахsportu.1. 70–72.
2. BlazhkoJu. (2019). Aktyvizacija rukhovoji dijajnosti uchniv na urokakh fizychnoji kuljuty. Perspektyvy, problemy ta najavni zdobutky rozvytku fizychnoji kuljuty i sportu v Ukraini: zб. наук. пр. Vinnycja. 2. 21–24.
- 3.Zatsiorskiy V. M. (1966). Fizicheskie kachestva sportsmena (Osnovy teorii i metodiki vospitaniya). Moskva: Fizkulturai sport. 199 .
- 4.Keller V. S., V. M. Platonov. (1993). Teoretyko-metodychni osnovy pidghotovky sportsmeniv. Ljviv: Ukrajinsjka sportyvna Asociacija. 269 .
- 5.Kolumbet O. (2014).Rozvytok koordynacijnykh zdibnostejmolodi. Kyjiv: monohrafija. Osvita Ukrainy. 419.
- 6.Lyakh V.I. (1989). Koordinatsionnye sposobnosti shkolnikov. Minsk: Polymya. 33 - 35.
- 7.Masljak I. (2006). Shljakhy vdoskonalennja zmistu uroktiv fizychnoji kuljuty u shkoljariv molodshykh klasiv.Moloda sportyvna nauka Ukrainy. Ljviv: zб. наук. пр. z ghaluzifiz. kuljuty ta sportu. 10. T. 1. 44-50.
- 8.Platonov V. N. (2004). Systema podghotovky sportsmenov v olympyskom sporte. Obshhajateoryja y ee praktycheskye prylozhenija. Kyev: uchebnyk. Olymp. Lyteratura.806.
- 9.Reshetilova V. (2002). Analiz vzajemov'jazku rukhovyykh jakosteji koordynacijnykh zdibnostej u ditej molodshogho shkiljnogho viku. Moloda sportyvna nauka Ukrainy.Ljviv: zб. наук. пр. z ghaluzifiz. kuljuty ta sportu. 6.T. 1. 359-362.
- 10.Spicyn V.V. (2014). Ocinka rivnja fizychnoji pidghotovlenosti uchniv molodshykh klasiv zaghaljnoosvitnjoj shkoly. Teorija ta metodyka fizychnogho vykhovannja. 4. 38-43.
11. Trojanovsja M.M. (2012).Teoretychnyj analiz rozvytku koordynacijnykh zdibnostej u fizychnomu vykhovanni ta sporti. Visnyk Zaporizjogh onacionaljnogho universytetu.1(7).112-119.
- 12.Fizychnakuljtura. Kyjiv: navchaljna proghrama dlja zaghaljnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 1-4 klasy. (2016).50. doi: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalnaserednyaosvita/navchalniprogrami/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>.
- 13.Cvek S.F. (1986). Fizyчне vykhovannja molodshykh shkoljariv. Kyjiv:Radjansjkashkola. 125.
- 14.Chuprun N. (2010). Formuvannja koordynacijnykh zdibnostej jak pedagoghichna problema v teoriji ta praktyci fizychnogho vykhovannja. Molodasporyvna naukaUkrainy.Ljviv: zб. наук. пр. z ghaluzifiz. kuljuty ta sportu. 14, T. 2. 277 - 281.
- 15.JudkinaKh.(2008).Fizychnyj rozvytok ditej molodshogho shkiljnogho viku. Fizyчне vykhovannja, sport ikuljtura u suchasnomu suspiljstvi: zб.наук.пр. T.2.297-299.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).40
УДК 378.796.012

Терещенко В.І.
професор, к.п.н.,
Коропатов Б.М.
магістр,
Ніколенко П.В.
студент

Український гуманітарний інститут, м.Буча

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОБУДОВИ ЕТАПУ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті проаналізована побудова тренувального процесу в річному циклі підготовки спортсменів, який дозволяє управляти спортивною формою і забезпечує безперервний розвиток тренуваності.

Ключові слова: тренувальний процес, період підготовки, етап безпосередньої передзмагальної підготовки, змагання.

Терещенко В. И., Коропатов Б. М., Николенко П. В. Общая характеристика построения этапа предсоревновательной подготовки. В статье проанализировано построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсменов, который позволяет управлять спортивной формой и обеспечивает непрерывное развитие тренированности.

Ключевые слова: тренировочный процесс, период подготовки, этап непосредственной предсоревновательной подготовки, соревнования.

Tereshchenko V., Koropatov B., Nikolenko P. General characteristics of the construction stage of pre-competitive training. In the article the analysis of construction of training is given in the annual loop of preparation of decathlon competitors, that allows to manage a sport from and provides continuous development of trained.

The problem of preparing athletes to competitions is one of the most important in sports training. It is of great practical importance.

The increase of the level of sports results is a consequence of a significant increase in the amount of training loads. Further growth of sports results is possible provided the quality of the training process is improved. Analysis of the performances of Ukrainian and foreign athletes at major competitions showed that the vast majority of athletes do not achieve their best results.

The competitive period is characterized by the fact that the athlete must maintain for a long time a high level of special physical and technical training, which was acquired in the preparatory period. This can be achieved by using competitive and similar special training exercises.

Participation in competitions makes high demands on the athlete's body, so in the competitive period, the athlete in their training sessions should include exercises of general and special nature.

The stage of direct pre-competition training (SDPT) is an important component of the athlete's training process in the competitive period. Success in competitions largely depends on the effectiveness of the training process at this stage.

It is shown that in the work on the organization and management of training of high-class athletes at the competitive stage, the success of the athlete's performance is largely due to correct scientifically sound predictions that can influence the organizational processes of athletics. The quality and accuracy of these decisions, the responsibility for their adoption increase even more at the stage of direct pre-competition preparation for the main start.

Having one goal -performing at the main start, the most highly qualified athletes prepare for this start without speeding up their training, trying to solve the main task.

Key words: training process, period of preparation, stage of direct precontest preparation, competition.

Актуальність. Проблема підведення спортсменів до змагань – одна з найважливіших у спортивному тренуванні. Вона має величезну практичну значимість.

Зростання рівню спортивних результатів є наслідком значного збільшення обсягу тренувальних навантажень. Подальше зростання спортивних результатів можливе за умови підвищення якості тренувального процесу. Аналіз виступів українських та зарубіжних спортсменів на головних змаганнях показав, що переважна більшість спортсменів не досягає в них своїх кращих результатів.

Змагальний період характерний тим, що спортсменові необхідно протягом тривалого часу зберігати високий рівень спеціальної фізичної, технічної підготовленості, який був придбаний в підготовчому періоді. Досягати цього можна, застосовуючи змагальні та близькі до них спеціальні підготовчі вправи.

Участь у змаганнях висуває підвищені вимоги до організму спортсмена, тому в змагальному періоді спортсмен у свої навчально-тренувальні заняття повинен включати вправи загального та спеціального характеру.

Етап безпосередньої передзмагальної підготовки (ЕБПП) – важлива складова тренувального процесу спортсмена в змагальному періоді. Успіх у змаганнях багато в чому залежить від ефективності тренувального процесу на даному етапі [3].

В роботах з організації та управління підготовкою легкоатлетів високого класу на змагальному етапі показано, що багато в чому успіх виступу спортсмена пов'язаний з правильними науково-обґрунтованими прогнозами, які дозволяють впливати на організаційні процеси формування легкоатлетичної збірної. Якість і точність цих рішень, відповідальність за їх прийняття ще більше зростають на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки до головного старту.

Маючи одну мету – виступ на головному старті, найбільш висококваліфіковані спортсмени готуються до цього старту не пришвидшуючи свою підготовку, прагнучи вирішити головну задачу.

Інформація такого плану стає визначальною для формування моделей: змагальної діяльності, змагальної обстановки, тактичного виступу спортсмена, пріоритетних задач. Всі ці питання доводиться вирішувати в гострому протиставленні з основними конкурентами, які так само ставлять завдання досягнення максимальних успіхів.

Досвід спортивної практики підказує, що неправильна побудова останніх тренувальних занять може звести нанівець результати багаторічної праці спортсмена. Раціональна побудова тренувального процесу в цей проміжок часу навпаки ж може сприяти підвищенню спортивних досягнень.

Мета роботи полягає в вивченні структури та змісту тренувальних навантажень спортсменів на етапі безпосередньої підготовки до головного старту.

Виклад основного матеріалу. Зростаючий рівень спортивних результатів впродовж останніх років в багатьох видах спорту, є наслідком значного збільшення обсягу тренувальних навантажень. Подальше зростання спортивних результатів забезпечується значною мірою за рахунок підвищення якісного тренувального процесу.

ЕБПП відповідає фазі стабілізації спортивної форми і є принципово важливим пунктом на шляху до досягнення спортивних результатів [2,3].

Основні завдання ЕБПП:

1. Забезпечення відпочинку перед змаганнями.
2. Перевірка та уточнення окремих зв'язок і технічних елементів.
3. Вдосконалення почуття темпу і швидкості.
4. Виконання навантаження, достатньої для того, щоб не знизити тренуваність, придбану в попередньому періоді.
5. Психологічна підготовка до змагань.

На ЕБПП необхідно створити спортсмену такі умови для підготовки, які допомогли б йому реалізувати всі свої можливості для досягнення високого спортивного результату в майбутньому змаганні. Важливим на даному етапі є якість побудови тренувальних занять, чергування різних за формою і змістом, обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень, чергування днів відпочинку і спеціальних розминок.

При плануванні тренувального процесу на ЕБПП необхідно згладжувати різкі коливання в обсягах та інтенсивності.

При безпосередній підготовці до змагання характер і умови навчально-тренувальних занять повинні все більше зближуватися з характером і умовами змагань. Потрібно збільшувати кількість змагальних і спеціальних підготовчих вправ і зменшувати кількість загальнопідготовчих вправ. Однак, у міру наближення до змагань і збільшення спеціалізованості тренування зростає небезпека його одноманітності, тому доцільно в цьому періоді тренувального процесу застосовувати принцип «маятника». Він вносить чіткий ритм в тренувальний процес, формує відповідний ритм спортивної працездатності. При цьому підготовка набуває суто індивідуальний характер, використовуються різні засоби відновлення, що дозволяють підтримати високу працездатність спортсмена [1].

При підготовці до змагань фізичне навантаження скорочується до мінімуму і створюються умови для відновлення і найкращу готовність до старту. Один-два дні відпочинку перед змаганням, розминка напередодні сприяє досить успішному виступу.

Рациональна побудова навчально-тренувальних занять на ЕБПП сприяє підвищенню спортивних досягнень.

Для об'єктивізації ЕБПП необхідно:

- 1) виявити раціональне співвідношення вправ, спрямованих на розвиток різних якостей;
- 2) встановити оптимальне поєднання великих навантажень і повноцінного відпочинку;
- 3) удосконалити діагностику оцінки функціонального стану спортсмена;
- 4) розробити комплекс фізіотерапевтичних і психологічних заходів, що дозволяють найкращим чином підготувати спортсмена до конкретного старту.

В даний час існує два підходи до характеристика ЕБПП [4].

Відповідно до першого, етап БПП складається з двох мезоциклів – передзмагального та змагального, загальна тривалість яких коливається в межах 5-7 тижнів. Відповідно до завдань зазначених мезоциклів перший характерний напруженою спеціальною підготовкою, великим сумарним обсягом роботи, широким застосуванням спеціально-підготовчих вправ, близьких до змагальних за структурою. При плануванні тренування в цьому мезоциклі необхідно домагатися таких кількісних показників роботи, з якими спортсмену не довелося стикатися протягом всієї попередньої спортивної діяльності. Це сприяє виникненню потужного додаткового стимулу і протіканню спеціальних адаптаційних процесів, закладених на попередніх етапах підготовки в мікроциклі. Більша частина обсягу навчально-тренувальних занять складають швидкісні вправи, які сприяють підвищенню швидкісних можливостей та спеціальної витривалості.

Планування роботи в контрольно-підготовчому мезоциклі дає належний ефект тоді, коли тренування в змагальному мезоциклі забезпечує спортсмену повноцінний відпочинок, відповідний рівень фізичного і психічного налаштування на майбутні старту. Це обумовлює принципіальну відміну зазначеного мезоциклу від попереднього: різко зменшується обсяг тренувальної роботи, кількість занять. Акцентується увага на індивідуальне планування тренувального процесу, зв'язаного з психологічними і фізичними можливостями спортсмена, характером і напруженістю попередньої роботи. Виражається це в широкій варіативності засобів і методів тренування, обсягів виконуваної роботи, різне ставлення до засобів відновлення організму та психологічної підготовки.

Відповідно до другого підходу, ЕБПП обмежується лише заключним змагальним мезоциклом, тривалість його 10-12 днів. Як і в першому варіанті, тренування в цей час слід будувати з урахуванням індивідуальних особливостей. При цьому слід враховувати, що на її організацію впливають багато чинників: функціональний стан спортсмена, рівень його тренуваності, ступінь стійкості змагальної техніки, реакція на тренувальні та змагальні навантаження.

На ЕБПП не можна добиватися підвищення функціональних можливостей основних систем і органів. Необхідно забезпечити такі умови підготовки, при яких спортсмен зможе реалізувати в майбутніх змаганнях всі свої можливості для досягнення спортивного результату, формується його готовність до змагання. Деяке збільшення частки швидкісних вправ на ЕБПП дозволяє поліпшити стан центральної нервової системи, тобто підвищується працездатність нервових клітин [4,7].

Основними засобами, що застосовуються на ЕБПП, є спеціально-підготовчі вправи, максимально близькі за формою та структурою до змагальних.

Основні методи – різні варіанти інтервального або повторно-інтервального методу, що передбачають виконання щодо нетривалих вправ з різними паузами відпочинку – при підвищенні швидкісних можливостей – тривала пауза відпочинку, при розвитку спеціальної витривалості – короткочасна. Застосовуються також вправи загальнопідготовчого характеру, які можуть бути складовою частиною окремих занять [5].

Динаміка тренувального навантаження – один з чинників, що визначають ефективність тренувального процесу на ЕБПП. Зміни навантажень можуть бути найрізноманітнішими.

У ряді випадків зниження загального обсягу тренувальної роботи супроводжується зменшенням тренувальних занять і скороченням їх тривалості. Зниження загального обсягу на ЕБПП може становити 40-50%. ЕБПП – завершальна ланка тренувального процесу. Від раціональної побудови цього етапу залежить результат всієї попередньої роботи тренера і

спортсмена [4,9].

Підготовка набуває суто індивідуальний характер, використовуються різні засоби відновлення, які дозволяють підтримати високу працездатність спортсмена, стимулювати протікання відновних процесів. Особливу увагу приділяється усуненню дрібних недоліків в технічній, тактичній підготовці, психічній втоми, зайвого нервового напруження. Всі сторони підготовки спортсмена на даному етапі тісно зближуються і важливим засобом і методом побудови занять стають цілісні змагальні вправи. У тренуваннях особливу увагу необхідно звертати на виконання рухів легко і вільно.

На ЕБПП обсяг тренувальної роботи скорочується. За 10-12 днів до змагань обсяг роботи скорочується в 2-3 рази в порівнянні з обсягом, який реєструється на попередніх етапах, на яких вирішувалися завдання базової підготовки. Кількість занять скорочується, збільшується кількість днів відпочинку, обсяг роботи планомірно скорочується від одного тренувального дня до іншого [3,6].

Етапу БПП властиво змінюватися, тобто кожне наступне заняття не повторює спрямованості попереднього, а впливає на дещо інші функціональні сфери організму. Це забезпечує виконання великого обсягу тренувальної роботи і допомагає повноцінному відновленню організму спортсмена після напруженої роботи на попередньому етапі. У цьому періоді спостерігається стрибкоподібний характер тренувальних навантажень. Заняття з великими навантаженнями чергуються із заняттями з середніми і малими навантаженнями. Однак, слід зазначити, що для вказаного періоду в цілому характерна тенденція до різкого зниження величини тренувальних навантажень, збільшується кількість занять з малими та середніми тренувальними навантаженнями. Така динаміка тренувальних навантажень на ЕБПП підтримує необхідний рівень тренованості, сприяє усуненню окремих недоліків підготовки тих, хто займається, створює необхідні умови для нормального перебігу процесу пристосованості організму спортсмена. Різноманітність вправ на даному етапі створює сприятливі умови для підтримки загальної та розвитку спеціальної підготовки.

Активний відпочинок сприяє підвищенню працездатності, стимулює повне відновлення організму між заняттями. У той час, як обсяг навантажень зменшується, інтенсивність специфічних навантажень зростає до максимуму [4].

Слід зазначити, що у видах спорту, де вирішальне значення має максимальна сила, швидкісна сила або швидкість (стрибок, метання, спринт) обсяг навантаження на етапі БПП знижується значніше, ніж у тих, де пред'являються особливі вимоги до витривалості.

При плануванні підготовки до невеликих змагань досить напередодні зробити розминку, зберігши без зміни структуру і змісту тренування в інші дні тижневого циклу. При підготовці до другорядних змагань слід дати відпочинок в п'ятій і третій дні, а в четвертий – провести тренування з плану першого і другого дня. Ці тренування можна скоротити за обсягом на 1/3.

При підготовці до відповідальних змагань днями відпочинку (бажано активного) можуть бути 1, 3, 5, 7 і 8-й, а між ними провести тренувальні заняття з малим об'ємом і середньою інтенсивністю. В останній день підготовки – десятій – провести тренування загальноорозвиваючого характеру з малою інтенсивністю і малим об'ємом.

Будь яка типова безпосередня підготовка до змагань не може повною мірою вирішати завдання повноцінної підготовки спортсмена до стартів. Етапу БПП притаманний індивідуальний характер в значно більший, ніж це має місце на всіх попередніх етапах. Особливе значення інформативні методи займають у діагностиці функціональних можливостей спортсменів з метою оперативної корекції тих або інших параметрів тренувальної роботи.

Управління спортивним тренуванням немислимо без чіткої постановки педагогічного контролю, який, у свою чергу, повинен доповнюватися іншими видами контролю (медичним, фізіологічним і т. д.).

Висновки. Спортивна форма не може зберігатися на високому рівні протягом року, тому тренувальне навантаження необхідно змінювати хвилеподібно.

Неухильне наростання тренувальних навантажень вступає в протиріччя з ходом пристосувальних змін в організмі спортсмена, тому в тренувальному процесі поряд із відпочинком необхідні тимчасові перепади навантажень. Зміна тренувальних навантажень надають спортсмену можливість досягнення стану найвищої фізичної працездатності, забезпечує його психічну тактичну готовність.

На ЕБПП необхідно забезпечити спортсмена такими умовами підготовки, за яких він зміг би реалізувати всі свої можливості для досягнення високого спортивного результату перед наступними змаганнями. Тут важливим є якість побудови тренувальних занять, чергування різноманітних за формою, змістом, обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень, чергування днів відпочинку і спеціальних розминок.

Література:

1. Аросьев Д.А. Принципы маятника в предсоревновательной подготовке / Д.А. Аросьев // планирование и построение спортивной тренировки – М.: Физкультура и спорт, 1972 г. С. 94-113
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н. Платонов // Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 С.
3. Терещенко В.И. Формирование тренировочных программ квалифицированных десятиборцев на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки: Автореферат дисс. ... кан.пед.наук. – М., 1991. – 19 с.
4. Терещенко В.І. Організація тренувального процесу спортсменів на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки / В.І. Терещенко, О.В. Терещенко. Теорія і практика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. Донецьк, ДонУ. – 2011. - №1-2. – с. 72-81
5. Терещенко В.І. Прогнозування ефективного виступу на етап безпосередньої підготовки до головного старту. / В.І. Терещенко // Науковий часопис. Видавництво НПУ ім. Драгоманова, 2014 р. С. 97-100
6. Bergman W. Trainingaplanung im Zehnkampf bei einem Welklasse-Athleten // Leichtathletiktraining / D. Augustin, N. Muller. – Mainz: Schore-Verlag, 1981. – S. 216-224.
7. Fritsch W. Probleme der Zehnkaywertuna / W. Fritsch // Theorie and Praxis der Korperkultur / 1966 year. P. 245-247
8. Gohnson C. Field Athletics / C. Gohnson // Wakefield, EP Publishing. 1982 year. 170 p.

9. Joch W. Entwicklungstendenzen im Zehnkampf // Die Lehre der Leichtathletik. – 1969. – 15. – 509 s.

10. Screur A. Das Konditionstraining der Zehnkämpfers im Winter // Zehnkampf und Funfkampf Frauen. – Berlin: Verlag Bartels Wernits KA. – 1971. – S. 26-38.

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.8(128).41

УДК 378.091.12

Циганенко О. І.
доктор медичних наук, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Першегуба Я. В.
кандидат медичних наук
Національна медична академія післядипломної освіти імені П. Л. Шупика, м. Київ
Склярова Н. А.
старший викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО - ПРОСВІТНИЦЬКОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗА УМОВ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ COVID -19

Мета дослідження: розробка програми соціально – просвітницького тренінгу для формування особистої позитивної мотивації до збереження здоров'я у спортсменів за умов пандемії коронавірусу COVID - 19.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та науково – методичної літератури: узагальнення, синтез, формалізація, абстрагування, метод анкетного опитування та метод статичної обробки інформації оцінки двох серій спостережень, які проведені на одній і тій же групі обстежених.

Результати дослідження та висновки: розроблена та апробована в натурному експерименті програма формування у спортсменів особистої позитивної мотивації до збереження здоров'я за умов пандемії коронавірусу COVID - 19. Зроблені висновки, що розроблена програма може бути використана на практиці.

Ключові слова: коронавірус COVID – 19, пандемія, мотивація, здоров'я, спортсмени

Цыганенко О.И., Першегуба Я.В., Склярова Н.А. Программа социально-просветительского тренинга для спортсменов для формирования личной позитивной мотивации к сохранению здоровья при условиях пандемии коронавируса COVID – 19.

Цель исследования: разработка программы социально-просветительского тренинга формирования личной позитивной мотивации к сохранению здоровья у спортсменов при условиях пандемии коронавируса COVID – 19.

Методы исследования: теоретический анализ научной и научно – методической литературы: обобщение, синтез, формализация, абстрагирование, метод анкетного опроса и метод статистической обработки информации оценки двух разных серий наблюдений на одной и той же группе обследованных.

Результаты исследования и выводы: разработана и апробирована в натурном эксперименте программа формирования у спортсменов личной позитивной мотивации к сохранению здоровья при условиях пандемии коронавируса COVID – 19. Сделаны выводы, что разработанная программа может быть использована на практике относительно спортсменов спортивными врачами и другими специалистами в отрасли спорта при пандемии коронавируса COVID – 19.

Ключевые слова: коронавирус COVID - 19, пандемия, мотивация, здоровье, спортсмены.

Tsyhanenko O.I., Pershehuba Ya.V., Sklyarova N. A. The program of social and educational training for athletes to form personal positive motivation to maintain health under the conditions of the COVID-19 coronavirus pandemic.

The purpose of the study: is to develop a program of social and educational training for the formation of personal positive motivation for maintaining health in athletes under the conditions of the COVID-19 coronavirus pandemic.

Research methods: theoretical analysis of scientific and scientific - methodical literature: generalization, synthesis, formalization, abstraction, the method of questionnaire survey and the method of statistical processing of information from the assessment of two different series of observations on the same group of subjects.

Research results and conclusions: a program for the formation of athletes' personal positive motivation to maintain health under the conditions of the COVID-19 coronavirus pandemic was developed and tested in a field experiment. It was concluded that the developed program can be used in practice with respect to athletes by sports doctors and other specialists in the sports industry during a coronavirus pandemic COVID - 19.

Keywords: coronavirus COVID - 19, pandemic, motivation, health, athletes.

Постановка проблеми. Людство у перше стикнулося з дуже небезпечною пандемією коронавірусу COVID - 19. Виника навіть теза «світова коронавірусна криза» [2, 4, 11, 12].

Проблемою протистояння коронавірусній пандемії COVID - 19 почали займатися лікарі, педагоги, психологи та представники інших професій. З'явилися медико – епідеміологічні, психологічні, педагогічні рекомендації стосовно вирішення цієї проблеми, такі як інтернет – видання (посібник) з психології та педагогіки «Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID – 19» [3, 4, 8, 9].