

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).46
УДК 796-053.7.

Кубатко А.І.

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-8542-8804

Атаманюк С.І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури
олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0002-4800-5965

Кириченко О.В.

старший викладач кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національного університету «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя
ORCID: 0000-0001-7136-0984

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РОЗВИВАЮЧИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У статті розглядаються основні можливості використання сучасних оздоровчих технологій в процесі занять зі студентами, підготовчої медичної групи. Основна увага приділяється напрямкам та формам роботи зі студентами щодо їх мотивації до збереження та зміцнення здоров'я. Висвітлюється теоретичні й прикладні аспекти одного із пріоритетних напрямів фізичної культури і спорту яке потребує впровадження новітніх технологій та індивідуалізації навчання на засадах урахування рівня здоров'я кожного студента. Проведена робота з індивідуалізації оздоровчих програм у закладах вищої освіти, та правила роботи з ними. Основна увага приділяється проблемі та аналізу формування здорового способу життя студентської молоді в умовах закладу вищої освіти, як важливу складову молодіжної та соціальної державної політики. Досліджуються тенденції погіршення здоров'я, фізичної підготовленості та рухової активності оздоровчої спрямованості у студентів закладів вищої освіти. Визначено забезпечення найбільш ефективного процесу з фізичного виховання студентів. Приділяється особлива увага проблемі підвищення ефективності фізичного виховання за допомогою впровадження сучасних нетрадиційних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності в навчальний процес та пошуку сучасних шляхів оздоровлення, визначення особливостей структури та змісту занять, вивчення їхнього впливу на організм та поліпшення фізичного стану студентів. Розглядалися питання змісту програми фізичного виховання студентів шляхом введення сучасних оздоровчих технологій, що відповідають їхнім інтересам. **Висновки.** Впровадження оздоровчо-розвиваючих занять, заснованих на пріоритетному використанні сучасних видів гімнастики в комплексному застосуванні з традиційними засобами фізичної культури, в умовах навчального процесу зі студентами підготовчої медичної групи, дозволяє забезпечити більш високу динаміку функціональної та рухової підготовленості, коригує окремі антропометричні параметри, сприяє поліпшенню стану здоров'я студенток. Підвищення інтересу до навчальних занять з фізичного виховання, що в свою чергу відбивається на відвідуваності, а також формує позитивну мотивацію до самостійних занять у поза навчальний час.

Ключові слова: рухова активність, здоровий спосіб життя, підготовча медична група, фізичне виховання, професійна підготовка.

Kubatko A., Atamanyuk S., Kirichenko E. The influence of health and developmental physical education classes on the physical condition of students of the preparatory medical group. This article discusses the main possibilities of using modern health-improving technologies in the process of training students, the preparatory medical group. The main emphasis is placed on the areas and forms of work with students on their motivation to preserve and enhance health. Theoretical and applied aspects of one of the priority areas of physical culture and sports, which requires the implementation of new technologies and individuated training on the basis of the health level of each student. Work has been carried out on the individualization of health programs in higher educational institutions, and the rules for working with them. The main attention is given to the problem and analysis of the formation of a healthy way of life of students in the conditions of higher educational institution, as an important component of youth and social state policy. The tendencies of health deterioration, physical fitness and manual activity of health and wellness conjugation among students of higher educational institutions are investigated. The most effective process of physical education of students is determined. Particular attention is paid to the problem of increasing the efficiency of physical education through the introduction of

modern non-traditional types of physical and health activities in the educational process and the search for modern ways of health promotion, Identification of features of the structure and content of occupations, study their impact on the body and improve the physical state of the students. Examined the content of the program of physical education of students by introducing modern health technology, which corresponds to their interests.

Key words: physical activity, healthy lifestyle, medical training group, physical education, professional training.

Постановка проблеми. Фізичне виховання в системі освітнього процесу студентської молоді займає одне з важливих місць в становленні і вдосконаленні професійної компетентності майбутнього фахівця, визначаючи його діяльнісний потенціал (В.Н. Кряж, 1998; В.Г. Шилько, 2003; Н.В. Белкіна, 2006). При цьому пріоритетними є напрямки, пов'язані з застосуванням таких форм і методів навчання, використання яких з більшою ефективністю здатні формувати ціннісне ставлення молоді до засобів фізичної культури, перетворювати особистість, її руховий потенціал і зберігати і примножувати здоров'я людини (В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева, 1995).

В сьогоденній час відбувається істотне зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді та, як наслідок, її здоров'я. Подібна негативна тенденція пов'язана з несприятливими екологічними і соціально-економічними умовами країни, недостатньою ефективністю навчального процесу з фізичного виховання, низькою ціннісною значимістю у значної частини студентської молоді навичок здорового способу життя.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури показав, що питання, пов'язані з встановленням величини навантаження на заняттях у закладах вищої освіти зі студентками підготовчої медичної групи залишаються остаточно не вирішеними і майже не вивченими (Очаров, 1998; В.М. Колос, 2001; Г.М. Перова, 2004). Крім того, традиційний підхід до використання засобів і методів фізичного виховання в структурі типових програм на заняттях зі студентками, мають незначні відхилення в стані здоров'я, не завжди виявляється достатнім для збільшення функціональних можливостей організму, ефективного розвитку основних рухових якостей і оздоровлення студентів, які мають підготовчу медичну групу.

До підготовчої медичної групи відносять осіб, які мають незначні порушення фізичного розвитку, задовільну фізичну підготовленість та дещо знижені функціональні здібності організму, а також відхилення в стані здоров'я, які не заважають заняттям фізичними вправами в обсязі загальних навчальних програм фізичного виховання в закладах освіти. Заняття осіб, що займаються в підготовчій групі, здійснюються спільно з тими, хто займається в основній групі, за такими ж навчальними програмами, зі здачею встановлених контрольних нормативів. Особи, які займаються в підготовчій групі, потребують певного обмеження тренувальних навантажень, забезпечення більш поступового засвоєння комплексу рухових навичок та вмінь, особливо пов'язаних з підвищеними вимогами до організму, а також здачі контрольних нормативів в межах своїх здібностей.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання студенток підготовчої медичної групи вищого навчального закладу. **Предмет дослідження:** структура і зміст занять фізичного виховання оздоровчо-розвиваючої спрямованості студенток вузу, віднесених за станом здоров'я до підготовчої медичної групи.

Мета дослідження: підвищення ефективності процесу фізичного виховання студенток підготовчої медичної групи засобами сучасних видів гімнастики та аеробіки.

Завдання дослідження: 1. Вивчити стан здоров'я, фізичний розвиток, функціональну та рухову підготовленість студентів підготовчої медичної групи. 2. Виявити ефективні засоби фізичного виховання студентів підготовчої медичної групи, які забезпечують більш високий оздоровчий ефект.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та навчально-нормативної документації, анкетування, педагогічні спостереження, тестування фізичного розвитку, функціонального стану і рухової підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження. Дослідження проводилось на базі Національного університету «Запорізька політехніка» протягом учбового року, у якому брали участь 24 студентки підготовчої медичної групи 2 курсу різних спеціальностей. З метою з'ясування рівня інформованості молоді про здоров'я, їх відношення до формування свого здоров'я і навичкам здорового способу життя, вивчення мотивації до занять, а також визначення місця фізичного виховання в майбутній професійній діяльності проводилося анкетування.

Аналіз отриманих даних опитування показав, що стан свого здоров'я на даний момент респонденти оцінили: в інтервалі від 0 до 25 балів – 10%, від 26 до 50 балів – 43%, від 51 до 75 балів – 40%, від 76 до 100 балів – 7%.

На питання про зміну в стані здоров'я за останні 1-2 роки 43% опитаних віддали перевагу варіант відповіді «стан здоров'я помітно погіршився», при цьому найпоширенішими

симптомами погіршення є вегето-судинна дистонія, погіршення зору, захворювання серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату, гастрит, швидке стомлення; 41% віддали перевагу варіант «значних змін в стані здоров'я не відбулося», і тільки 6% вибрали відповідь «стан здоров'я помітно покращився».

При виявленні причин, що знижують інтерес і активність на заняттях з фізичного виховання, 17% опитаних виділили невідповідність пропонованих навантажень своїм фізичним можливостям; 41% вказали на низький рівень їх фізичної підготовленості, а 42% – на відсутність інтересу до занять.

На питання про мотиви до занять фізичним вихованням студенти відповіли наступним чином: для корекції фігури – 54%, для оздоровлення – 23%, щоб не виникло проблем з навчанням – 21%, щось інше – 2%.

На підставі проведеного анкетування можна зробити висновок про те, що існує необхідність у пропаганді фізичного виховання як одного з найбільш ефективних заходів щодо зміцнення та збереження здоров'я. Необхідно розширити теоретичні знання у студентів в питанні взаємозв'язку занять фізичним вихованням зі станом здоров'я молоді, що дозволить сформулювати потребу в заняттях фізичними вправами протягом усього подальшого життя, усвідомити необхідність їх застосування в подальшій професійній діяльності майбутніх фахівців.

Вивчення показників фізичного розвитку і функціонального стану студентів при зіставленні з нормативними значеннями (Ю.М. Вавілов, 1997), дозволив визначити відхилення від норми для даного віку. Показники динамометрії тільки на 49% відповідають нормативним значенням; життєва ємність легенів – на 45%; проби Штанге і Генчі мають збіги на 57 і 55%, відповідно; показник працездатності – на 68%. Ці дані свідчать про низький рівень фізичного розвитку та функціонального стану студенток підготовчої медичної групи. Щорічне державне тестування рівня фізичної підготовленості абітурієнтів показали, що більшість студентів справляються з контрольними нормативами на оцінку «задовільно» і «незадовільно», на оцінку «добре» і «відмінно» не більше 15% і 5% відповідно.

З цього можна зробити висновок, що більшість показників фізичного розвитку, функціонального стану і рухової підготовленості у студентів підготовчої медичної групи знаходяться на досить низькому рівні. Внаслідок цього виникла необхідність розробки нових підходів до організації та проведення занять з фізичного виховання, реалізація яких здатна підвищити функціональні можливості організму, рухову підготовленість і поліпшити стан здоров'я молоді, що займається.

У педагогічному експерименті проводилося впровадження пріоритетних напрямків для покращення навчальних занять фізичного виховання зі студентками підготовчої медичної групи. Поряд з програмою з традиційними засобами фізичної культури використовувалися нетрадиційні види гімнастики і дихальних вправ під час заняття. Залежно від спрямованості заняття випробовували умовно були розділені на дві групи: "експериментальну" (ЕГ) і контрольну (КГ).

Педагогічний експеримент виявив позитивну динаміку показників фізичного розвитку, функціонального стану і рухової підготовленості у обох групах, що свідчить про позитивний вплив фізичних навантажень на студентів, проте вони були неоднакові і мали ряд відмінностей – у експериментальній групі більш значимі.

У групі «ЕГ» спостерігаються достовірні відмінності з групою «КГ» в показнику об'єму талії ($t = 3,98$; $p < 0,01$), в пробі Ромберга ($T = 2,61$; $p < 0,05$), в тестах рухової підготовленості «піднімання тулуба з положення лежачи на спині» ($t = 2,58$; $p < 0,05$), «згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лавки» ($t = 2,74$; $p < 0,05$), «нахил вперед з положення стоячи» ($t = 2,61$; $p < 0,05$). Позитивна динаміка, на наш погляд, пояснюється поєднанням традиційної загальної фізичної підготовки і статодінамічних вправ з гімнастики каланетики і пілатес, завдяки яким збільшується м'язова сила, зміцнюються м'язи преса, спини, покращується постава, координація, збільшується гнучкість, рухливість суглобів. Крім того, вправи зачіпають глибокі м'язи живота і м'язи-стабілізатори, які майже не опрацьовуються на традиційних заняттях.

Таблиця 1

Засоби фізичного виховання в ЕГ та КГ

% відношення часу занять	Експериментальна група	Контрольна група
90	Ритмічна гімнастика, базова (класична) аеробіка, степ-аеробіка і танцювальна аеробіка, каланетика, шейпінг, стретчинг, Пілатес	Традиційні засоби фізичної культури: легка атлетика (переважно біг на короткі і середні дистанції, а також бігові вправи), рухливі ігри та загальна фізична підготовка
10	Дихальні вправи за методикою О.М. Стрельнікової та Поля Брега	Відновлювальні вправи

У групі «ЕГ» в порівнянні з групою «КГ» достовірні відмінності спостерігаються показниках: ОГК на вдиху ($t = 2,44$; $p < 0,05$), ЖЕЛ ($t = 3,80$; $p < 0,01$), проби Штанге і Генчі ($t = 2,91$; $p < 0,05$, $t = 2,20$; $p < 0,05$). Пояснення цього нам бачиться у регулярному застосуванні в цій групі дихальних вправ, які підвищують функціональні можливості дихальної системи, збільшують об'єм легенів, розвивають силу і витривалість дихальних м'язів, підвищують здатність підтримувати значні рівні легеневої вентиляції. На підставі результатів експерименту можна зробити висновок, що найбільш перспективним напрямком в перетворенні існуючого фізичного виховання студенток підготовчої медичної групи є об'єднання в заняттях традиційних засобів фізичної культури і сучасних видів гімнастики, а також включення в варіативну частину занять дихальних вправ, що дозволяє комплексно підвищити ефективність педагогічних впливів.

Слід зазначити, що за вихідними даними (вересень) між групами достовірних відмінностей не спостерігалось ($p > 0,05$). Порівняння проміжних даних досліджень в грудні виявило велику позитивну динаміку в ЕГ, в порівнянні з КГ, хоча в більшості випадків вона була недостовірною ($p > 0,05$). Порівняння вихідних і кінцевих даних тестування показало, що за показниками фізичного розвитку студентки ЕГ, крім «довжини тіла» і «ОГК на видиху», достовірно значимо ($p < 0,05$) перевершили студенток КГ (табл. 2).

Поліпшення антропометричних параметрів, на наш погляд, пояснюється включенням в програму гімнастик – каланетики і пілатесу, яка сприяє зміцненню м'язів, знижує зайву вагу, розвиває гнучкість, коригує викривлення хребта і покращує поставу. Підсумкові дані динаміки показників функціонального стану виявили значні переваги студенток ЕГ. У порівнянні зі студентками КГ достовірно значущими (при $p < 0,01$) виявилися показники проби Штанге і індексу Кетле і по 9 показниками $p < 0,05$ (табл. 3).

Таблиця 2

Показники фізичного розвитку випробовуваних експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп

Показники	Підсумкові дані			
	КГ	ЕГ	t	p
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Маса тіла (кг)	56,59±1,37	52,45±1,10	2,15	<0,05
Довжина тіла (см)	165,31±1,22	167,13±1,47	1,26	> 0,05
Окружність тіла (см)	73,23±0,47	70,45±0,76	2,59	<0,05
Окружність стегон (см)	92,64±0,53	90,44±0,65	2,48	<0,05
ОГК на вдиху (см)	89,61±1,19	92,86±0,87	2,15	<0,05
ОГК на видиху (см)	85,27±1,09	83,75±1,04	0,37	> 0,05

Таблиця 3

Показники функціонального стану піддослідних експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп

Показники	Травень			
	КГ	ЕГ	t	p
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
ЧСС (уд/хв)	85,04±2,93	78,32±1,13	2,15	<0,05
ЖЕЛ (мл)	2200,0±122,7	2572,3±121,4	2,16	<0,05
Динамометрія права (кг)	20,73±0,67	23,05±0,56	2,56	<0,05
Динамометрія ліва (кг)	19,34±0,73	21,24±0,75	1,80	>0,05
% вміст жиру	26,31±2,06	20,86±1,38	2,16	<0,05
Проба Штанге (сек)	52,45±2,58	63,25±2,43	3,00	<0,01
Проба Генче (сек)	15,14±1,62	19,49±1,15	2,20	<0,05
Проба Ромберга (сек)	12,83±0,78	15,24±0,76	2,30	<0,05
Проба Руф'є	11,12±1,26	7,85±0,77	2,30	<0,05
Індекс Кетле (г/см)	336,58±8,66	309,53±4,87	3,08	<0,01
Індекс ЖЕЛ (мл/кг)	39,72±2,26	49,63±2,37	2,97	<0,05
Індекс відносної сили (%)	37,27±1,28	44,38±2,15	2,72	<0,05

Пояснення цього нам бачиться в регулярному застосуванні в ЕГ аеробного тренування і дихальних вправ. Показники динамометрії свідчать про збільшення м'язової сили, що, на наш погляд, пояснюється раціональним поєднанням традиційних силових засобів фізичної підготовки і статичних вправ гімнастики каланетики і системи Пілатес.

На приріст результату проби Ромберга в ЕГ вплинули вправи системи Пілатес і каланетики, які вимагають постійного усвідомлення того, що відбувається в тілі, повного

зосередження на кожному русі. Регулярне застосування класичної аеробіки сприяло розвитку координаційних здібностей, формування гарної постави, краси і виразності рухів.

Відзначимо, що при порівнянні підсумкового тестування рівня рухової підготовленості встановлено значну перевагу в тестах студенток ЕГ над КГ від $p < 0,05$ до $p < 0,001$ (табл. 4).

Таблиця 4

Показники рухової підготовленості випробовуваних експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп

Показники	Підсумкові дані (травень)			
	КГ	ЕГ	t	p
	$X \pm m$	$X \pm m$		
Стрибок в довжину з місця (см)	161,72±2,27	170,35±2,10	2,13	<0,01
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-ть разів)	42,31±1,96	56,73±1,97	5,23	> ,0001
Нахил вперед з положення стоячи (см)	7,53±0,47	11,45±0,65	4,90	<0,001
Біг 1000м (с)	300,64±5,33	290,44±5,95	2,47	<0,05
Біг 100м (с)	19,11±0,19	17,86±0,17	2,37	<0,05
Згинання та розгинання рук від гімнастичної лавки (к-ть разів)	8,07±0,75	13,15±0,04	3,79	<0,01

Збільшення показника витривалості пов'язано з використанням дихальних вправ, які підвищують функціональні можливості дихальної системи, збільшують об'єм легенів (ЖЕЛ), розвивають силу і витривалість дихальних м'язів, підвищують здатність підтримувати значні рівні легеневої вентиляції.

Висновок. Таким чином, проведені нами дослідження, показали, що впровадження оздоровчо-розвиваючих занять, заснованих на пріоритетному використанні сучасних видів гімнастики в комплексному застосуванні з традиційними засобами фізичної культури, в умовах навчального процесу зі студентками підготовчої медичної групи, дозволяє забезпечити більш високу динаміку функціональної та рухової підготовленості, коригує окремі антропометричні параметри, сприяє поліпшенню стану здоров'я студенток. Підвищення інтересу до навчальних занять з фізичного виховання відбивається на відвідуваності, а також формує позитивну мотивацію до самостійних занять у поза навчальний час.

Список використаних джерел

1. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инно-вакционного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 3. С. 2–4.
2. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. наук: спец. 24.00.02. Львів, 2004. 22 с.
3. Білоус Т.Л. Оптимальний розвиток фізичної підготовленості студентів у процесі занять з фізичного виховання. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2008. № 2. С. 15–17.
4. Валериус К.П., Франк А., Колстер Б.К. и др. Мышцы: Анатомия, движения, тестирование; Пер. с англ. М.: Практическая медицина, 2016. 432 с.
5. Кряж В. Н., Кряж З.С. Гуманизация физического воспитания. Минск: Нац. ин-т образования (НИО), 2001. 179 с.
6. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. Київ: Здоров'я, 1998. 256 с.
7. Носко М.О., Гришко Ю.Ю., Носко Ю.М., Дейкун М.П. Руховий розвиток та стан здоров'я школярів та студентів навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2017. Вип. 142.
8. Теория и методика физического воспитания: учеб. для высших учеб. зав-ий. физ. восп-ия. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. 1 т.
9. Теория и методика физического воспитания: учеб. для высших учеб. зав. физ. восп. и спорта в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. Киев: Олимпийская литература, 2003. 2 т.
10. Тестові технології оцінювання компетентностей учнів: навч. посіб. / за ред. О.І. Ляшенка, Ю.О. Жука. Київ: Педагогічна думка, 2015. 181 с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений; под общ. ред. Ж.К. Холодова. М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Refereces

1. Balsevich V.K. (2002). Basic provisions of the concept of intensive innovative transformation of the national system of

physical culture and sports education of children, adolescents and youth in Russia. *Theory and practice of physical culture*, 3, 2-4.

2. Bazilchuk V.B. (2004). Organizational bases of activization of sports and improving activity of students in the conditions of higher educational institution: *Abstracts of Candidate's thesis*. Lviv, Ukraine. 22.

3. Belous T.L. (2008). Optimal development of physical fitness of students in the process of physical education classes. *Theory and methods of physical education*, 2, 15–17.

4. Valerius K.P., Frank A., Colester B.K. and others. (2016). *Muscles: Anatomy, movement, testing*. M.: Practical Medicine. 432.

5. Kryazh V.N. Kryazh Z.S. (2001). Humanization of physical education. Minsk, Belarus. 179.

6. Murza V.P. (1998). *Exercise and health*. Kyiv, Ukraine: Zdorovya. 256.

7. Nosko M.O., Grishko Yu. Yu., Nosko Yu. M., Deikun M.P. (2017). Motor development and state of health of schoolchildren and students of educational institutions. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*. Vip. 142.

8. Krutsevich T.Yu. (Ed.). (2003). *Theory and methodology of physical education: textbook for higher studies*. manager. physical recollection and sports in 2 t. Kyiv, Ukraine: Olympic Literature. T.1.

9. Krutsevich T.Yu. (Ed.). (2003). *Theory and methodology of physical education: textbook for higher studies*. head - s. physical recollection. and sports in 2 t. Kyiv, Ukraine: Olympic Literature, 2003. T. 2.

10. Lyashenko O.I., Zhuk Yu.O. (2015). *Test technologies for assessing the competencies of scientists: navch. posib.* Kyiv, Ukraine: Pedagogic Dumka, 181.

11. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. (2000). *Theory and methodology of physical education and sport: textbook. manual for stud. higher. study. institutions*. M.: Publishing Center "Academy".

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).47

УДК 796.355.071.2:159.98-047.58

Кулик Н.А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка,
Навчально-науковий інститут фізичної культури, м. Суми
ORCID: 0000-0001-7319-3753

Лапицький В.О.

доцент кафедри теорії та методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка,
Навчально-науковий інститут фізичної культури, м. Суми
ORCID: 0000-0003-2917-4998

Косар Т.І.

викладач кафедри теорії та методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка,
Навчально-науковий інститут фізичної культури, м. Суми
ORCID: 0000-0002-2276-2431

МОДЕЛЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У ХОКЕЇ НА ТРАВІ

У статті розглядається моделювання психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві, та необхідністю модернізації змагальної діяльності шляхом використання моделі психологічної діяльності кваліфікованих спортсменок у хокеї на траві протягом ігрового сезону. Надана **мета** роботи – науково обґрунтувати та розробити моделі психологічної підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві. **Методологія** статті складається з здійсненого виклад результатів теоретичного дослідження щодо вивчення моделювання. Доведено, що моделювання є основою прогнозування спортивних результатів та розробок програм підготовки, контролю за реалізацією потенційних резервів організму. Моделювання визначається як діяльність з побудови і реального застосування в спортивній підготовці моделей різного складу, це дасть змогу прогнозувати рівень розвитку тренувального процесу для досягнення мети в змаганнях. Наведені **результати** дослідження психологічної підготовленості спортсменок до змагання за допомогою використання психологічних методик опитування (методика вивчення мотивації до схвалення; оцінка психічної надійності спортсмена по засобам анкети В.Є. Мільмана). За результатами проведеного дослідження були розроблені моделі психологічної підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві та впровадженні в тренувальний процес. Зроблені **висновки**, що однією із важливих умов ефективності психологічної підготовленості