

3. Лесечко М. Д. Основи системного підходу: теорія, методологія, практика: навчальний посібник. Львів: ЛРІДУ УАДУ, 2002. 300с.
4. Системний аналіз інформаційних процесів: навчальний посібник / В.М. Варенко, І.В. Братусь, В.С. Дорошенко, Ю.Б. Смольников, В.О. Юрченко. Київ: Університет «Україна», 2013. 203с.
5. Захарова І.В., Філіпова Л.Я. Основи інформаційно-аналітичної діяльності: навчальний посібник. Київ: «Центр учбової літератури», 2013. 336 с.
6. Політичні аспекти інформаційно-аналітичної роботи : навчальний посібник / за заг. ред. С. О. Телешуна. Київ : Вид-во НАДУ, 2007. 43 с.
7. Телешун С.О., Баронін А.С. Політична аналітика, прогнозування та політичні консультації : курс лекцій. Київ : Видавець Паливода А.В., 2001. 112 с.
8. Теорія і практика політичного аналізу: навчальний посібник / за заг. ред. О.Л. Валевського, В.А. Ребкала. Київ: Міленіум, 2003. 227 с.

References

1. System analysis & intelligent computing: theory and applications (Studies in Computational Intelligence, 1022) (2022)/ ed. M. Zgurovsky, N. Pankratova. 1st ed. Springer. 2022. 428 p. [in English].
2. Surmin Yu.P. (2002) Analitichna diialnist: posibnyk dlia analityka neprybutkovoї orhanizatsii. Kyiv : Tsentr innovatsii ta rozvytku. 96 s. [in Ukrainian].
3. Lesechko M. D. (2002) Osnovy systemnoho pidkhodu: teoriia, metodolohiia, praktyka: navchalnyi posibnyk. Lviv: LRIDU UADU. 300s. [in Ukrainian].
4. Systemnyi analiz informatsiinykh protsesiv: navchalnyi posibnyk (2013) / V.M. Varenko, I.V. Bratus, V.S. Doroshenko, Yu.B. Smolnykov, V.O. Yurchenko. Kyiv: Universytet «Ukraina». 203 s. [in Ukrainian].
5. Zakharova I.V., Filipova L.Ia. (2013) Osnovy informatsiino-analitichnoi diialnosti: navchalnyi posibnyk. Kyiv: «Tsentr uchbovoi literatury». 336 s. [in Ukrainian].
6. Politychni aspekty informatsiino-analitichnoi roboty : navchalnyi posibnyk (2007)/ za zah. red. S. O. Teleshuna. Kyiv: Vyd-vo NADU. 43 s. [in Ukrainian].
7. Teleshun S.O., Baronin A.S. (2001) Politychna analityka, prohnozuvannia ta politychni konsultatsii: kurs lektsii. Kyiv: Vydavets Palyvoda A.V. 112 s. [in Ukrainian].
8. Teoriia i praktyka politychnoho analizu: navchalnyi posibnyk (2003) / za zah. red. O.L. Valevskoho, V.A. Rebkala. Kyiv: Milenium. 227 s. [in Ukrainian].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).32)

Сімченко А.В.
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
Півень О.Б.
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
Орлов А.А.
Запорізький національний університет
Тихорський О.А.
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БОДІБІЛДІНГОМ

Стаття досліджує рівень психологічних бар'єрів серед студентів, що займаються бодібілдингом та тих, хто не займається спортом. Автори визначають сім основних бар'єрів, таких як особиста ініціатива, хибна установка, автономність, досягнення, ризик, комунікація та сприйнятливості до нового. У дослідженні взяли участь 52 студенти, з яких 25 – бодібілдери, а 27 – не займаються спортом. За результатами тесту, спрямованого на визначення психологічних бар'єрів, розглядається різниця між двома групами. Результати показують статистично значущі відмінності у бар'єрах "особистої ініціативи", "ризик" та "сприйнятливості до нового". Таким чином, зайняття бодібілдингом може впливати на психологічні характеристики студентів у цих аспектах порівняно з тими, хто не займається спортом.

Ключові слова: бодібілдинг, психологічні бар'єри, спортивна підготовка, студенти.

Abstract. Simchenko Andriy, Piven Oleksandr, Orlov Anatoliy, Tykhorskyi Oleksandr. Level of psychological barriers of students who are engaged in bodybuilding. The article explores the psychological barriers among students engaged in bodybuilding compared to those who are not involved in sports. It emphasizes the integral role of psychological preparation in sports training, with a focus on reducing athletes' psychological barriers. The study identifies seven key barriers in sports: personal initiative, faulty mindset, autonomy, achievement, risk aversion, communication, and openness to new experiences.

The research involves 52 students, comprising 25 bodybuilders and 27 non-athletes. A specialized psychological barrier assessment test, adapted for contemporary sports psychology needs, evaluates the prevalence of these barriers among participants. The identified barriers include personal initiative, which underscores the importance of athletes taking initiative and

acting independently for success in sports. Faulty mindset refers to negative perceptions of one's abilities, potentially hindering performance. The results of the study are presented through a comparison of psychological barrier levels between the two groups. Significant differences are observed in the barriers of personal initiative, risk aversion, and openness to new experiences. Bodybuilding students exhibit lower barriers in personal initiative, indicating a proactive approach to their training, while demonstrating higher resistance to risk and greater openness to new experiences compared to non-athletes. The findings suggest that engagement in bodybuilding may influence students' psychological characteristics in these aspects.

In conclusion, the research underscores the importance of addressing psychological barriers in sports, particularly in bodybuilding. The study provides insights into how sports engagement may impact students' psychological states, highlighting areas where bodybuilders differ significantly from their non-athlete counterparts. Understanding and overcoming these barriers are crucial for enhancing athletes' mental resilience and overall success in sports.

Keywords: bodybuilding, psychological barriers, sport preparedness, students.

Постановка проблеми. Невід'ємною частиною спортивної підготовки є психологічна підготовка, одним з аспектів якої є зниження психологічних бар'єрів спортсменів. Розрізняють сім основних бар'єрів у спорті:

Особиста ініціатива. Цей бар'єр стосується готовності спортсмена брати на себе ініціативу і діяти незалежно. Наявність власної ініціативи важлива для досягнення успіху в спорті, оскільки вона дозволяє розвивати і вдосконалювати навички та приймати важливі рішення.

Хибна установка. Цей бар'єр може виникнути через негативне сприйняття власних можливостей і навичок. Спортсмени з хибною установкою можуть вірити, що вони не здатні досягнути успіху, навіть якщо це не відповідає дійсності.

Автономність. Автономність означає здатність самостійно приймати рішення і контролювати власний розвиток. Брак автономності може призвести до того, що спортсмени залежать від інших осіб, які визначають їхні дії і мети.

Досягнення. Бар'єр досягнень стосується страху перед неуспіхом і невпевненості в своїх можливостях досягти поставленої мети. Це може призвести до зменшення мотивації та віри у власну здатність досягати успіху.

Ризик. Спортсмени, які бояться ризику, можуть уникати нових викликів та вибирати знайомі, безпечні шляхи. Ризик в спорті часто пов'язаний з навчанням на власних помилках, але це може призвести до розвитку навичок та досягнення великих результатів.

Комунікація. Комунікація є важливою частиною спортивного оточення. Бар'єри в комунікації можуть призвести до непорозуміння і конфліктів між спортсменами, тренерами та іншими учасниками команди.

Сприятливість до нового. Спортсмени, які не відкриті для нових ідей та методів, можуть опускати руки перед викликами та не намагатися розвивати свої навички. Сприятливість до нового може сприяти постійному росту і покращенню результатів.

У спорті загалом та у бодібілдингу зокрема використовуються методики подолання психологічних бар'єрів, що важливо для спортсменів, оскільки вони можуть впливати на їхній психологічний стан та успішність в спорті. Тренування психологічної міцності та співпраця з психологами можуть допомагати спортсменам подолати ці бар'єри і досягти великих результатів.

Мета роботи: порівняти рівень психологічних бар'єрів студентів, які займаються бодібілдингом та студентів, які не займаються спортом.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 52 студенти, серед яких 25 займаються бодібілдингом, а 27 не займаються спортом. Для обох груп проводився тест оцінки психологічних бар'єрів, адаптований під потреби сучасної психології в спорті. Досліджувалися сім психологічних бар'єрів, що розповсюджені у оцінці психологічного стану спортсменів, а саме: «особистої ініціативи», «хибної установки», «автономності», «досягнення», «ризик», «комунікації» та «сприятливості до нового».

Таблиця 1

Порівняння рівня психологічних бар'єрів у групах студентів, які займаються бодібілдингом (група I) та які не займаються спортом (група II)

Психологічні бар'єри	Група I (n=25) x±m	Група II (n=27) x±m	t	p
Бар'єр «особистої ініціативи», бали	6,1±0,4	7,2±0,3	2,20	<0,05
Бар'єр «хибної установки», бали	6,9±0,3	7,3±0,2	1,11	>0,05
Бар'єр автономності, бали	7,1±0,7	7,5±0,4	0,50	>0,05
Бар'єр досягнення, бали	4,3±0,5	4,0±0,6	0,38	>0,05
Бар'єр ризику, бали	5,5±0,3	7,4±0,6	2,83	<0,01

Продовж. табл. 1

Бар'єр комунікації, бали	4,5±0,6	5,1±0,4	0,83	>0,05
Бар'єр сприйнятливості до нового, бали	5,2±0,4	7,2±0,5	3,12	<0,01

Таблиця 1 містить результати порівняння рівня психологічних бар'єрів між двома групами студентів, що брали участь у дослідженні: групою I, які займаються бодібілдингом, і групою II, які не займаються спортом. Аналіз отриманих результатів показує, що у бар'єрі особистої ініціативи група I має середній результат 6,1 ум.од, а група II – 7,2 ум.од. За результатами t-критерію і p-значення (t=2,20; p < 0,05), можна сказати, що існує статистично значуща різниця між групами у цьому аспекті. У бар'єрі «хибної установки» рівень майже однаковий між групами (6,9 ум.од. у групі I та 7,3 ум.од. у групі II). Різниця не є статистично значущою (t=1,11, p > 0.05). У бар'єрі автономності також рівні близькі, і різниця не є статистично

значущою ($t=0,50$, $p > 0,05$). У бар'єрі досягнення група I має середній результат 4,3 ум.од., а група II – 4,0 ум.од. Різниця не є статистично значущою ($t=0,38$, $p > 0,05$). У бар'єрі ризику рівень бар'єра в групі I значно нижчий – 5,5 ум.од., порівняно з групою II – 7,4 ум.од. Різниця є статистично значущою ($t = 2,83$, $p < 0,01$). У бар'єрі комунікації рівень у групі I – 4,5 ум.од. нижчий за групу II 5,1 – ум.од, але ця різниця не є статистично значущою ($t=0,83$, $p > 0,05$). У бар'єрі сприйнятливості до нового група I має нижчий бар'єр 5,2 ум.од. порівняно з групою II – 7,2 ум.од. Різниця є статистично значущою ($t=3,12$, $p < 0,01$).

Загалом, результати свідчать про те, що існують статистично значущі різниці між групами стосовно бар'єрів "особистої ініціативи", "ризик" і "сприйнятливості до нового". Ці результати можуть вказувати на те, що заняття бодіблінгом може впливати на психологічні характеристики студентів у цих аспектах порівняно з тими, хто не займається спортом.

Література

1. Андреева О., Бишевец Н., Плешакова О. Влияние физической активности на повышение стрессостойкости добровольцев высшей школы. Теория и методика физического воспитания и спорта, 2023. №2 С. 32-36
2. Канунова Л., Джим В. Построение тренировочного процесса юных гирьовичок 12–13 лет в течение годового макроцикла с учетом специфического биологического цикла. Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2019. – №. 6 (74). – С. 63-67.
3. Тихорський О. А. Використання методичного прийому «Дроп-сет» кваліфікованими бодіблдерами Харківщини у базовому мезоциклі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. – 2019. – Т. 1. – С. 1001-104.
4. Тихорський, О. А., Худякокова, В. Б., Володченко, О. А. Аналіз конкуренції на чемпіонаті світу з важкої атлетики 2019 р в залежності від вагової категорії. / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури – 2020. №6. С. 96-99.
5. Фишер Ю., Соловей А. Фізичний та психологічний стан учнів середнього та старшого шкільного віку, які навчаються в умовах війни. Збірник наукових праць «SCIENTIA», (31 березня 2023 р.; Софія, Болгарія), 136–137
6. Харланова М. О., Джим В. Ю., Канунова Л. В. Влияние занятий функционального тренинга на проявление специальной физической подготовленности квалифицированных спортсменок фитнес моделей в течение подготовительного периода. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2023. – №. 4 (163). – С. 179-185.
7. Connaughton, D., & Hanton, S. Advances in applied sport psychology: A review. Routledge. 2010. 385 p.
8. Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. Journal of Sport and Exercise Psychology, 2003. 25(4), 519-533.
9. Dossil, J. The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement. John Wiley & Sons. 2017, 571 p.
10. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach. Springer, 2006, pp 234.
11. Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., Petlichkoff, L. Psychological foundations of coaching: A 12-Week seminar. The Sport Psychologist, 1987 № 1(3), 229-248.
12. Hardy, L, Crace, R. K. Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers (2nd ed.). Routledge, 2018, pp. 336.
13. Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons, 1996, pp. 451.
14. Horn, T. S. Advances in Sport Psychology (3rd ed.). Human Kinetics, 2008, pp 128.
15. Іanchuk K., Tykhorskyi O., Petrenko I. Analysis of attack techniques of highly skilled female karatekas with hearing hearing impairments // Slobozhanskyi herald of science and sport. – 2020. – Т. 8. – №. 2. – С. 64-72.
16. Mellalieu, S. D., Hanton, S., Fletcher, D. A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. Nova Science Publishers, 2009, pp. 545.
17. Tykhorskyi O. The effectiveness of the training process of highly qualified bodybuilders of the mesomorphic body type in the competitive period // Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin, (5). – 2016. – С. 83-88.

Reference

1. Andreeva O., Byshevets N., Pleshakova O. The influence of physical activity on increasing stress resistance of higher education students. Theory and methods of physical education and sports, 2023. No. 2, pp. 32-36
2. Kanunova L., Dzhyim V. Construction of the training process of young 12-13-year-old girls during the annual macrocycle taking into account the specific biological cycle. Slobozhanskyi scientific and sports bulletin. – 2019. – no. 6 (74). - P. 63-67.
3. Tykhorskyi O.A. The use of the drop-set technique by qualified bodybuilders of the Kharkiv region in the basic mesocycle. Problems and prospects of the development of sports games and wrestling in institutions of higher education. – 2019. – Vol. 1. – P. 1001-104.
4. Tykhorskyi, O. A., Khudyakokova, V. B., Volodchenko, O. A. Analysis of competition at the 2019 World Weightlifting Championship depending on the weight category. / Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture - 2020. No. 6. P. 96-99.
5. Fisher Yu., Solovei A. Fizychnyi ta psyholohichnyi stan uchniv serednoho ta starshoho shkilnoho viku, yaki navchajutsia v umovakh viiny. Zbirnyk naukovykh prats «SCIENTIA», (31 bereznia 2023 r.; Sofiia, Bolharia), 136–137.

6. Kharlanova M.O., Jim V.Yu., Kanunova L.V. The effect of functional training classes on the manifestation of special physical preparedness of qualified sportswomen of fitness models during the preparatory period. Scientific journal of the National Pedagogical University named after MP Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). – 2023. – no. 4 (163). - P. 179-185.
7. Connaughton, D., & Hanton, S. Advances in applied sport psychology: A review. Routledge. 2010. 385 p.
8. Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. Journal of Sport and Exercise Psychology, 2003. 25(4), 519-533.
9. Dossil, J. The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement. John Wiley & Sons. 2017, 571 p.
10. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach. Springer, 2006, pp 234.
11. Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., Petlichkoff, L. Psychological foundations of coaching: A 12-Week seminar. The Sport Psychologist, 1987 № 1(3), 229-248.
12. Hardy, L, Crace, R. K. Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers (2nd ed.). Routledge, 2018, pp. 336.
13. Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons, 1996, pp. 451.
14. Horn, T. S. Advances in Sport Psychology (3rd ed.). Human Kinetics, 2008, pp 128.
15. Ianchuk K., Tykhorskyi O., Petrenko I. Analysis of attack techniques of highly skilled female karatekas with hearing hearing impairments //Slobozhanskyi herald of science and sport. – 2020. – Т. 8. – №. 2. – С. 64-72.
16. Mellalieu, S. D., Hanton, S., Fletcher, D. A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. Nova Science Publishers, 2009, pp. 545.
17. Tykhorskyi O. The effectiveness of the training process of highly qualified bodybuilders of the mesomorphic body type in the competitive period // Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin,(5). – 2016. – С. 83-88.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3\(175\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).33)

Сіренко В. Г.
аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м.Київ

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті за допомогою психологічних опитувальників досліджено суб'єктивну характеристику особливостей психоемоційного стану учнів старшої школи. Так, загалом, високий рівень самопочуття має 45,0% учнів, активності - 35,0% школярів, настрою - 25,0% учнівської молоді. З'ясовано, що стійкість до стресів в екстремальних ситуаціях переважної більшості хлопців старшого шкільного віку знаходиться в межах від нижче середнього до середнього рівнів. Дослідження тривожності показало, що в цілому учні старшої школи володіють дещо підвищеним рівнем реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (45,4±9,7 балів та 44,1±10,1 балів відповідно при $p<0,05$). За результатами оцінки сили волі встановлено, що цей показник вольових якостей в учнів старшої школи в середньому становить 18,1±4,5 балів та відповідає середньому рівню. Щодо рішучості, то в середньому у 52,5% досліджуваних учнів 10-11 класу можна назвати рішучими. Результати визначення рівня стресу, дали можливість встановити певну єдину тенденцію у цьому віці, а саме: низький рівень стійкості до стресу притаманний 12,01% обстежуваних, середній рівень – 59,42%, а високий – 28,57%.

Ключові слова: психоемоційна стійкість, учні старшої школи, процес фізичного виховання, сила нервової системи.

Sirenko V.H.. Characteristics of the components of psycho-emotional stability of high school students in the process of physical education. The article examines the subjective characteristics of the psycho-emotional state of high school students using psychological questionnaires. So, in general, 45.0% of students have a high level of well-being, activity - 35.0% of schoolchildren, mood - 25.0% of student youth. It was found that the resistance to stress in extreme situations of the vast majority of high school age boys is in the range from below average to average levels. The study of anxiety showed that, in general, high school students have a slightly increased level of reactive (situational) and personal anxiety (45.4±9.7 points and 44.1±10.1 points, respectively, at $p<0.05$). According to the results of the assessment of willpower, it was established that this indicator of willpower in high school students is on average 18.1±4.5 points and corresponds to the average level. As for determination, on average, 52.5% of the studied 10-11 graders can be called determined. The results of determining the level of stress made it possible to establish a certain single trend at this age, namely: a low level of resistance to stress is characteristic of 12.01% of the examinees, an average level - 59.42%, and a high level - 28.57%.

Key words: psycho-emotional stability, high school students, the process of physical education, strength of the nervous system.