Список використаних джерел:

1. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
2. Бурлака І. В. Про теоретичну підготовку студентів тенісистів у ВНЗ неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук* : мат. III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 28–29 жовтня 2016 року) : у 3-х ч. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2015. Вип. 3. С. 65-67.
3. Ібраімова М. В. Теніс: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 159 с.
4. Лапковський Е., Яців Я., Сарабай В. Сучасні вимоги до фізичної підготовки тенісистів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 18. С. 245-251.
5. Супруненко М. В., Коломейцева О. М. Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114) 19. С. 93-96.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Горегляд Ярослав, Шпак Віталій
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Анотація. В зарубіжних і вітчизняних дослідженнях акцентується той факт, що стрес може мати як негативний, так і позитивний вплив на спортивну діяльність. Позитивно стрес сприймається як «неспецифічний компонент адаптації», що може грати мобілізуючу роль. У процесі такої адаптації відбувається перебудова енергетичних і фізичних ресурсів організму. Важливо відзначити, що як внутрішні, так і зовнішні умови переживання стресу, можуть бути кориговані під час підготовки спортсмена. Цьому необхідно приділяти увагу не лише з боку тренерів і педагогів, але й самому спортсменові, який повинен вміти відстежувати та коригувати свій стан і готовність до змагань.

Ключові слова: спортсмен, змагання, оптимальний бойовий стан.

Goreglyad Yaroslav, Shpak Vitaliy. Theoretical analysis of the problems of stress and stress resistance in sports activities.

Abstract. Foreign and domestic studies emphasize the fact that stress can have both a negative and a positive effect on sports activities. Positively, stress is perceived as a "nonspecific component of adaptation" that can play a mobilizing role. In the process of such adaptation, the body's energy and physical resources are rebuilt. It is important to note that both internal and external conditions of experiencing stress can be adjusted during the athlete's training. It is necessary to pay attention not only to coaches and teachers, but also to the athlete himself, who must be able to monitor and adjust his condition and readiness for competition.

Key words: athlete, competition, optimal combat condition.

Актуальність проблеми. Стан психічного напруження, коли нервова система спортсмена відчуває стрес, є незаперечною закономірністю у будь-якій формі спортивної діяльності. Численні дослідження наших науковців [1] показують, що стрес, який відчувають спортсмени під час змагальної діяльності, викликає не лише психічне напруження та внутрішній дискомфорт, а й негативно впливає на успішність виступів.

Дослідники (Лисенчук, 2003; Костюкевич, Войтенко Стасюк, 2023) вважають, що ключовими факторами, які впливають на реакцію спортсменів-футболістів на психічний стрес, є їхні індивідуально-психологічні й особистісні особливості, зокрема, рівень стресостійкості гравців. Наразі, незважаючи на велику кількість досліджень у цій сфері, існує обмежений набір методик для підвищення стресостійкості спортсменів [3].

Мета дослідження – теоретично розглянути проблеми стресу та стресостійкості у спортивній діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури.

Результати дослідження.На сьогоднішній день існуючі психолого-педагогічні дослідження не відображають чіткого уявлення про нові методи та способи, що дозволяють спортсменам ефективно та комплексно протистояти стресовим впливам під час змагань. Невелика кількість фахівців, таких як Хуртенко (2020), Ложкін, Колосов (2022), Войтенко (2023) та інші, досліджують питання стресу та стресостійкості у спорті, проте досі відсутні педагогічні підходи до розвитку та підвищення стресостійкості у спорті [1].

Звертаючись до витоків терміна «стрес», можна отримати глибше розуміння його суті. Спочатку цей термін використовувався у технічному контексті, що вказувало на стійкість об’єкта до навантаження. Походження терміну пов’язане з використанням його англійським вченим Робертом Гуком у XVII столітті при описі технічних споруд, наприклад, мостів. У подальшому спостерігалося перенесення цього розуміння на рівень фізіології, психології та медицини.

У фізіології та психології термін «стрес» вперше ввів Уолтер Кеннон. У своїх класичних роботах щодо універсальної реакції «боротися чи бігти», він

розглядав можливі реакції на стресогенні фактори. У подальших дослідженнях стрес розділяли на варіанти, в залежності від особливостей подразника: фізичний, фізіологічний і психоемоційний.

Будь-яка несподівана подія, що порушує звичний порядок речей у житті, може викликати стрес. При цьому стрес може мати як позитивний, мобілізуючий ефект, так і негативний вплив на діяльність людини.

Аналізуючи термін «стрес», ми виявили, що стрес може впливати як негативно, так і стимулююче на організм спортсмена. Його вплив залежить від багатьох факторів, таких як індивідуальні здібності та підготовка спортсмена до стресових ситуацій. Ми вважаємо, що важливо розробити методи та стратегії для підвищення стресостійкості у спортсменів.

Вчені визначають стресостійкість як здатність людини до перенесення суттєвих емоційних, інтелектуальних і фізичних навантажень, яку вона розвиває в процесі їх подолання. Інші науковці стверджують, що стресостійкість повинна розглядатися як здатність особистості адаптуватися до різних джерел стресу, до кожного з яких вона може бути готова у різній мірі [4].

Стрес у спорті має свою специфіку, пов’язану з інтенсивними фізичними навантаженнями й участю у змаганнях. Як початківцю, так і професійному спортсмену, щодня доводиться робити важкі вибори, вирішувати проблеми в обмежений час і під психологічним тиском середовища. Ці стресори спричиняють надмірну психічну напруженість, дезорганізацію поведінки та психічний стрес у спортсменів. Навантаження, травми, перевантаження, хвилювання та соціальні проблеми – це лише деякі з факторів, що викликають стрес у спортсменів.

Вчені узагальнюють чинники стресу в спортивній діяльності на такі групи:

1) змагання (здобуття рекордів, перемоги над супротивником);

2) фізична та психічна напруга, праця на максимумі сил;

3) спортивні тренування (постійні зусилля, подолання), що значно впливають на режим життя та побутові умови.

Узагальнюючи наукові роботи зі стресу у спортивній діяльності, можна виділити такі стрес-фактори:

- передзмагальні (негативні результати на тренуваннях, попередні невдачі, конфлікти з тренером, високі вимоги, невідомий супротивник тощо);

- змагальні (затримка старту, невдалий старт, несправедливе суддівство, критика від глядачів, нерівність у силі з суперником, підвищене хвилювання, перешкоди на трасі, погане самопочуття тощо) [2].

Дуже часто перед початком змагань спортсмени відчувають нервово-психічну напругу, пов’язану з передбаченням невдач що супроводжується відчуттям тривоги чи страху. Передзмагальний стан може розвиватися за декілька годин, днів, а іноді навіть тижнів до початку змагань. Цей стан супроводжується різними вегетативними та соматичними реакціями і відомий як передстартовий і стартовий стани спортсменів.

Оптимальний бойовий стан (ОБС) розглядається як комплекс психофізіологічних процесів, що дозволяють людині максимально ефективно виконувати дії [4]. Ми вважаємо, що ОБС можна розглядати як регулятор реакцій на стресори, що дозволяє особистості оптимально використовувати свій потенціал у стресових ситуаціях. Тобто спортсмен, який володіє навичками входження в ОБС, діє значно ефективніше у стресових ситуаціях, ніж той, хто не має таких навичок.

Таким чином, можна зробити висновок, що тренеру та спортсмену під час підготовки до змагань необхідно вміти визначати передстартовий стан спортсмена, який може негативно впливати на успішність спортивного результату. Тренеру необхідно сформувати у спортсмена навички входження до оптимального бойового стану перед стартом за рахунок застосування різних прийомів і технік саморегуляції психічного стану.

Висновки. Отже, важливо, щоб тренер і спортсмен могли визначати передстартовий стан спортсмена, оскільки він може негативно впливати на його успішність на змаганнях. Тренер повинен навчити спортсмена входити в оптимальний бойовий стан перед стартом, застосовуючи різні методи та техніки саморегуляції психічного стану.

Список використаних джерел:

1. Волянюк Н.Ю., Ложкін Г.В., Колосов А.Б. Предиктори професійної деформації особистості в спорті. *Вісник післядипломної освіти*. 2020. Вип. 11(40). С. 48–63. https://doi.org/10.32405/2522-9931/2522-9958
2. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ТВОРИ, 2022.
3. Костюкевич В.М., Войтенко С.М., Стасюк І.І. Контроль у футболі: навчальний посібник. Вінниця: ТВОРИ, 2023.
4. Олійник Н.А, Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЧИННИКІВ, ЩО ФОРМУЮТЬ СТІЙКИЙ ІНТЕРЕС ДІТЕЙ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Кірніцький Ігор, Ржепко Вячеслав
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Анотація. В дослідженні вивчалися фактори, від яких залежить формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом в учнів, які займаються в позашкільних установах. Вибір занять фізичною культурою та спортом поступається різноманітним видам діяльності, провідне місце серед яких займають соціальні мережі, комп’ютерні ігри.

Ключові слова: спорт, мотивація, діти.