

ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ

Войтенко Сергій, Горегляд Ярослав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
voytenkosm@ukr.net*

Анотація. Дослідження висвітлює актуальність проблеми стресу у спортивній діяльності, де вплив психічного стресу на спортсменів є негативним фактором для їхньої успішної участі у змаганнях. Рекомендації включають розробку педагогічної технології, яка, ґрунтуючись на особистісно-орієнтованому підході та враховуючи індивідуально-психологічні особливості спортсменів, сприяє підвищенню стресостійкості та покращанню результатів у змаганнях.

Ключові слова: стрес, спортсмен, технології.

Summary. Voitenko S., Horehliad Y. Increase of stress resistance in athletes. The research highlights the relevance of the stress issue in sports, where the impact of psychological stress on athletes is a negative factor for their successful participation in competitions. Recommendations include the development of a pedagogical technology that, based on a personality-oriented approach and considering individual psychological characteristics of athletes, contributes to enhancing stress resilience and improving performance in competitions.

Keywords: stress, athlete, technology.

Постановка проблеми. Стрес, який виникає у спортсменів під час змагань, є безперечною закономірністю спортивної діяльності. Численні дослідження науковців свідчать про те, що його вплив викликає не лише психічну напругу та внутрішній дискомфорт, а й негативно впливає на успішність спортсменів у змаганнях [1, 3, 4]. Дослідники вважають, що одними з ключових факторів, які визначають вплив психічного стресу на спортсменів, є їх різні індивідуально-психологічні та особистісні особливості, перш за все, рівень стресостійкості [2, 5]. Хоча на сьогоднішній день було проведено достатньо досліджень з проблеми стресу серед спортсменів, існує обмежена кількість методик для формування педагогічної технології підвищення стресостійкості у спорті.

Обговорення. Проблема підвищення стресостійкості у спортсменів є актуальною та значущою. Для її ефективного вирішення важливо розробляти не лише заходи щодо зниження рівня стресу, але й впроваджувати ефективні технології, спрямовані на розвиток у спортсменів необхідних здібностей,

умінь та навичок, які сприятимуть протидії стресовим ситуаціям. Визначення стресостійкості у спортсменів проводити інтегрально з використанням психофізіологічного, мотиваційного, вольового, інтелектуального, емоційного та професійного компонентів.

Рекомендації. Розробити педагогічну технологію підвищення стресостійкості у спортсменів яка повинна успішно впроваджуватися і призводити до позитивного ефекту в тренувальному процесі. Технологія має базуватися на особистісно-орієнтованому підході з урахуванням індивідуально-психологічних та особистісних особливостей спортсменів. Під час розробки педагогічної технології підвищення стресостійкості необхідно створювати комплекс взаємопов'язаних психолого-педагогічних та організаційно-методичних процедур, а також використовувати нові ефективні засоби і методи, які сприяють формуванню високої стресостійкості у спортсменів.

Література

1. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ВДПУ, 2022. 212 с.
2. Колосов А.Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів : дис. ... канд. психол. наук : К., 2007. 232 с.
3. Kolosov, A., Voitenko, S., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Nataliia Svirshchuk, N., & Tamara Chernyshenko, T. (2022). Comparative Performance of Soccer Teams of Different Age Groups. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(2), 242-248. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.14>
4. Wasserman LI, Ababkov VA, Trifonova EA. Coping with stress. Theory and psychological testing. SPb: Rech; 2010. 192 p.
5. Weinberg RS, Gould D. Sport Psychology. Kyiv: Olympic literature; 2014. 335 p.

ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Войчун Олена

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
vojchunov1988@gmail.com*

Анотація. У статті визначено основні шляхи вирішення проблеми викладання дисципліни «Фізичне виховання» для студентів в умовах