

3. Мартынов А.Ю. Фармакологическая поддержка на этапах подготовки бойца. Київ: Школа боксу і кікбоксинга «MASTER», 2015. URL : madderzka-na-etarakh-podgotovki-bojtsa.
4. Самошкін В. В., Мелешко В. І. Ергогенна дієтетика і збалансоване харчування при підготовці спортсменів: [навчальний посібник]. Дн-вськ: ДДІФКіС, 2015. 214 с.
5. Мелешко В.І., Самошкін В.В. Біохімія в фізичній терапії: навчальний посібник [Biochemistry in Physical Therapy: training manual]. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 226 с.
6. Жадан, Ю. Г., & Ковтун, О. В. Оцінка «харчової поведінки» та раціонального харчування у представників спорту вищих досягнень. *Актуальні проблеми сучасної науки та освіти (частина III)*: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції м. Львів, 19-20 жовтня 2020 року. Львів: Львівський науковий форум, 2020, 64 с.

**ДЯЧЕНКО М. В.,**  
*аспірант кафедри теорії та методики  
 фізичної культури і спорту,  
 Запорізький національний університет*  
**ТИЩЕНКО В. О.,**  
*професор кафедри теорії та методики  
 фізичної культури і спорту,  
 Запорізький національний університет,  
 доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор  
 (м. Запоріжжя)*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК**

*Dyachenko M. V., Tyshchenko V. O. Psychological problems of sports activities qualified handball players.*

*Keywords: stressful situations, mental strain, competitive activity, gender difference.*

Мотив – це спонукання до дії, що пов’язані з задоволенням потреб суб’єктів. Також дослідники часто тлумачать мотив, як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов; причину, що лежить в основі вибору вчинків і дій, які визивають активність суб’єктів [1]. Що стосується спорту вищих досягнень, то в ньому мотивація пов’язана з великим психічним напруженням. Таке напруження пов’язане з невідповідністю діяльності можливостям спортсменів і спрямована на їх усунення.

Без сумніву, найбільшу кількість інформації тренер отримує за допомогою методу спостережень, він повинен ретельно звертати увагу на поведінку гандболісток, їх зацікавленість чи апатію, зосередженість чи неухважність, зовнішні реакції на фізичне навантаження (зміна дихання, колір обличчя, координація рухів тощо), правильність виконання техніко-тактичних прийомів. Завдяки опитуванням надається змога отримання інформації про стан спортсменок безпосередньо на підставі їх власних

відчуттів, можливі зміни в самопочутті до, під час і після тренування (болі в м'язах, суглобах та ін.), їхні самоцілі та побажання.

Суб'єктивні відчуття – це результат певних фізіологічних процесів в організмі, як-то дихання, травлення та ін., але з ними необхідно рахуватися, і в той самий час не треба забувати, що вони не завжди проєктують справжні можливості спортсменки. Контрольні тестування дозволяють отримати об'єктивні дані про якість натренованості та рівні фізичної, техніко-тактичної, теоретичної підготовленості гандболісток. Це показники, завдяки яким роблять відповідні висновки та певну корекцію у плануванні тренувань [5]. Здійснюючи тренувальний процес, необхідно регулярно перевіряти та враховувати стан здоров'я спортсменок, рівень їх фізичної підготовленості, результати спортивної діяльності. До обліку слід зазначити ряд вимог: об'єктивність, точність і правдивість, повнота, простота та наочність.

Схильність до почуттів, непостійність, перемінливість, гнучкість, потурання своїм бажанням, постійна боротьба за м'яч, бажання ним володіти, напористість у його завоюванні, товарицькість, імпульсивність, схильність до ризику, відсутність поступливості і заміна її впертістю, навіть авантюризм. Для тренера вкрай необхідно врахувати ці особливості жіночої психології в складних умовах тренувальної і змагальної діяльності [3-4].

У навчанні, підготовці до змагань, безпосередньо в змаганнях та після них спортсменки сприймають ситуації як стресові, що віддзеркалюється у взаємовідносинах зі тренером та колегами по команді чи суперниками, переживань власних помилок, вболівання в наслідок зауважень, критики тренера та колег по команді, надмірного морального навантаження чи надмірного мотивування. Спортсменки потребують психологічної підтримки та спостереження за психічним станом в кожному відрізку спортивної діяльності, оскільки багатократне повторення шкідливих емоцій та станів негативно впливає на спортивний результат [2].

Встановлено, що одні й ті ж умови тренувань гандболістів викликають різний ступінь прояву якостей особистості у жінок і чоловіків. Тобто існують гендерні відмінності у реакціях психологічної сфери спортсменів, які необхідно враховувати тренерам. Виявлено, що для гандболісток характерними є емоційно-почуттєві реакції, зміна настрою, артистичність, очікування співчуття і уваги від оточуючих, вередливість, розсіяність. Завчасне виявлення цих якостей жіночого характеру у певних спортсменок важливе для тренера, особливо в конфліктних ситуаціях або в екстремальних умовах змагань.

#### **Список використаних джерел:**

1. Александров Ю. Мотиваційна сфера студентів з різною успішністю у фізичній культурі. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. Харків : ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 122–127.
2. Арнаутова Л., Петровська Т., Ганага О., Федорчук С. Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. Вип. 1. С. 73-80.

3. Дядечко І. Є. Особливості прояву якостей особистості у гандболістів різної статі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2010. Т. 1. С. 54-56.

4. Korobeynikov G., Lisenchuk G., Tyshchenko V., Odynets T., Vasylchuk V., Dyadechko I., Bessarabova O., Galchenko L., Piptyk P. (2019). The dependence of emotional burnout on ovarian-menstrual cycle phases. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), Art. 199, pp. 1374–1379.

5. Lisenchuk G., Tyshchenko V., Zhigadlo G., Dyadechko I., Galchenko L., Piptyk P., Bessarabova O., Chueva I. (2019a). Analysis of psychological state of qualified female handball players depending on the phase of the ovarian-menstrual cycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art. 115, pp. 808–812.

**ІВЧЕНКО О. М.,**  
*доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,*  
*ДВНЗ Український державний*  
*хіміко-технологічний університет,*  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту*  
**ОХРОМІЙ Г. В.,**  
*професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,*  
*ДВНЗ Український державний*  
*хіміко-технологічний університет,*  
*доктор медичних наук, професор*  
*(м. Дніпро)*

## **ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ О. М. СТРЕЛЬНИКОВОЇ, ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*Ivchenko O. M. Okhromiy G. V. Application of breathing gymnastics O. M. Strelnykovoy to improve the well-being of youth students.*

*Keywords: breathing exercises, hypoxia, functional opportunities, breathing.*

Відомо, що діяльність респіраторної системи є важливою складовою у забезпеченні життєдіяльності людини, адже вона лімітує фізичну працездатність, але цей фактор є на сьогодні найменш вивченим. При цьому, в теорії фізичного виховання, процес розвитку здібностей респіраторної системи майже не виділяється, вважається, що він здійснюється достатньою мірою під час фізичного навантаження [1].

**Мета.** Довести ефективність використання методики дихальної гімнастики О. М. Стрельникової для покращення самопочуття студентської молоді.

**Завдання.** Аналіз науково-методичної літератури; здійснення аналізу і систематизації виявлених методик; проведення функціонального тестування студентської молоді ДВНЗ УДХТУ.