

Варто зазначити, що попри всі складнощі під час пандемії COVID-19, для деякого із атлетів відтермінування на рік проведення Олімпійських ігор, навпаки, стало шансом для оптимізації своєї системи підготовки, виконання кваліфікаційного нормативу й потрапляння до національної збірної або ж навіть відновлення після травм, яких вони зазнали раніше» [2]. Яскравим прикладом є історія італійця Джанмарко Тамбері, чемпіона світу зі стрибків у висоту 2016 року, який через травму не зміг поборотися за нагороди в Ріо-де-Жанейро. Він скористався сповна ще одним роком для відновлення і набору необхідної спортивної форми та виборів на Олімпійських іграх золото.

Отже, пандемія COVID-19 призвела не тільки до тяжких економічних наслідків, а й до значного зменшення рівня фізичної активності у мешканців багатьох країн. Тим, хто одужував від COVID-19, часто складно не тільки повернутися до нормального повсякденного життя, а й відновити втрачену за час хвороби фізичну форму. Адже коронавірус вражає та змінює роботу багатьох тканин і органів, а тому варто бути надзвичайно пильним, аби не завдати додаткової шкоди здоров'ю надмірними навантаженнями. Станом на сьогоднішній день ситуація з пандемією не змінилася. Багато людей хворіє і, на жаль, люди у віці та люди у яких є вроджені чи набуті хвороби, помирають. Надіюсь далі ситуація буде покращуватися, люди будуть дотримуватися правил карантину. Пандемія залишить світ. Адже спорт – це здоров'я нації. Сподіваюся, що коли хвороба відступить, відновлять роботу усі спортивні заклади і нація буде дбати про своє здоров'я, займаючись спортом.

Список використаної літератури

1. Скороход О. Ні в сих, ні в тих: як пандемія COVID-19 позначилася на підготовці атлетів-олімпійців. URL: <https://kunsht.com.ua/ni-v-six-ni-v-tix-k-pandemiya-covid-19-poznachilasya-na-pidgotovci-atletiv-olimpijciiv/>
2. Скороход О. I'll be back: як повернутися до спорту після ковіду. URL: <https://kunsht.com.ua/ill-be-back-yak-povernutisya-do-sportu-pislya-kovidu/>

Чоботко М. А.

*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТРЕНЕРА В СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА

Chobotko M. A. Stress tolerance of the coach in the formation of the athlete's personality

Keywords: stress, coach, athlete's personality

Багато було написано про високі досягнення спортсменів. Проте не слід забувати, що центральні фігури в спорті зазвичай не тільки спортсмени, а ще й їхні тренери. Ці люди – творці успіху, які незаслужено залишаються у

тіні, хоча вони заслуговують на будь-яку похвалу і заохочення. Їх робота сповнена труднощів, емоційного напруження на рівні стресу.

Наповнене життя тренера, це численні поїздки, систематичне недосипання, великі емоційні навантаження, які підривають здоров'я. Дуже часто робота тренера визначається метою його життя, а саме інтересами, потребами, силою мотивів, силою мотивації та рівнем стійкості до стресу.

Особистість тренера, його здатність володіти собою у важких ситуаціях, відіграє важливу роль у прояві моральних якостей спортсмена, навіть коли вони вже повністю сформовані. У багатьох випадках ставлення тренера задає тон, який сприяє або заважає позитивним або негативним проявам особистості спортсмена. Процес навчання слід розглядати не тільки, як засіб досягнення спортивних результатів, але і як процес формування особистості, в якому необ-хідно враховувати його індивідуальні і навіть національні характеристики [1, 2].

Вплив особистості педагога, тренера на особистість спортсмена є важливим питанням, тому що, як позитивні так і негативні риси наставника впливають на атлетів. Надмірний прояв емоцій, що характеризуються відсутністю самоконтролю у тренера, може бути небажаним. Це зменшує не лише їхню власну здатність приймати правильні рішення у важких ситуаціях, а й погіршує показники продуктивності їх спортсменів.

Різноманітність ситуацій, що викликають психічний стрес у спортсменів, узагальнено у книзі Дж. Грінберга. Однією з п'яти характерних груп є побічні дії інших, а саме негативна реакція аудиторії, успіх суперників та надмірне хвилювання тренерів.

Зокрема йдеться про те, що талановитий тренер наділений даром самомотивації на шляху до самовираження. Однією з характеристик видатної особистості є певна непередбачуваність поведінки: «Тренер шукає, обчислює, провокує, грає як актор, змінює маски, тягне і пестить свою інтуїцію, слухає її, поки музикант налаштує інструмент». Він також пише у своїй статті, що спортсмен, а тим більше тренер, може терпіти і досягати успіху найчастіше, коли вони відрізняються особистими рисами від стандартів повсякденних уявлень. Дж. Грінберг також пише, що у них сильний характер, характерний для емоційної зрілості, незалежності, стійкості та реалізму відносин. Вони не схильні виявляти занепокоєння, вони знають, як добре контролювати себе та стійкі до стресу. Кожен тренер знає, як важко спостерігати коли їхні спортсмени виступають на змаганнях. Психічний стрес у конкурентній боротьбі – це цілісний психофізіологічний стан людини, що виникає у складній ситуації, пов'язаний з активним, дуже позитивним ставленням до виконуваних дій, що характеризується соціальною відповідальністю та супроводжується неспецифічними вегетативними та емоційними змінами. Цей стан виявляється у позитивних та негативних зрушеннях у діяльності. В більшості тренери при оцінці їхньої професійної діяльності рахують, що робота впливає на їхнє життя, сімейні відносини та навіть кажуть що отримали лише «пошкоджені» нерви від

спорту. Під час змагань, як зазначають тренери, коли вони спостерігають за перебігом змагальної боротьби їхні емоційні реакції приводять до фізіологічних змін в організмі та у критичні моменти змагань зміни частоти серцевих скорочень наближаються до рівня, що спостерігається у спортсменів.

Ще одним фактором стресу являється те, що коли спортсмен програє то рахують що винен в цьому тренер, а ось коли спортсмен виграє, тренер залишається за кадром, і усі лаври дістаються спортсмену.

Таким чином, професійна діяльність тренера має дуже високі вимоги до його нервової системи. Необхідно зазначити для того, що бути хорошим тренером, кращим тренером, потрібно багато знати і вміти працювати, мати хороше здоров'я та сильні нерви, визнавати особисті та соціальні навички. Проблеми спортсменів також сприяють їх вирішенню, формуванню гармонійної, всебічно розвиненої особистості у їхніх вихователях з їх уважним ставленням до них і найголовніше, їх власним прикладом.

Список використаних джерел

1. Малиновський А. І., Петровська Т. В. Особистісні детермінанти іміджу успішного тренера з футболу. 2016.
2. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. №. 1. С. 156-173.

Чоботько І. І.

*викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Чоботько М. А.

*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ПАРАДИГМА ЖІНОК-ОХОРОНЦІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Chobotko I. I. Chobotko M. A. Paradigm of women guardians in professional activity

Keywords: women guardians, professional footwear, physical activity

Який образ у нас з'являється в голові при слові «охоронець»? Найчастіше ми уявляємо собі мускулистого чоловіка в чорному діловому костюмі та в сонцезахисних окулярах, готового будь-якої миті захистити свого клієнта. Причинами для формування саме такого образу стали кінематографічні штампи, що склалися протягом багатьох десятиліть і успішно використовувалися у світі вітчизняного та зарубіжного кіномистецтва.