

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

## **Фізична культура і спорт. Виклики сучасності**

Збірка тез доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції



Харків 2024

## ЗМІСТ

<i>Олександра Білоносова Антон Мусієнко</i>	РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ, МЕТОДИ ТА КОНТРОЛЬ	7
<i>Ілона Буякова</i>	СПОРТ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЇХНЬОЇ МОРАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ	12
<i>Анастасія Велієва</i>	АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАЛЬНИХ ВИСТУПІВ У ПІЛОННІЙ АКРОБАТИЦІ	16
<i>Ірина Гайдучик Олеся Дишко</i>	ГЕНДЕРНА СКЛАДОВА САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ ТА СТАРШИХ КЛАСІВ	20
<i>Євгеній Горбачук</i>	ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ	25
<i>Сергій Гребенніков</i>	ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗМІН МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ	30
<i>Анна Грідіна Ірина Кривенцова</i>	РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ В УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	35
<i>Ірина Григор'єва Тетяна Кравчук Ніна Санжарова</i>	ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВПРАВ СТРЕТЧИНГУ НА ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНОК ПІСЛЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ	39
<i>Ірина Гудзяк</i>	ФІТБОЛ ТА ЙОГО КОРИСТЬ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	46
<i>Аліна Деговець Ірина Кривенцова</i>	РОЛЬ РИТМІЧНИХ ВПРАВ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ	53
<i>Олександр Демещук Жанна Цимбалюк</i>	ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	58
<i>Ярослав Демченко Володимир Кондратюк</i>	СПЕЦІАЛЬНА (ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНА) ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОГО ІНЖЕНЕРА З ОБСЛУГОВУВАННЯ ЛІТАКІВ, ВЕРТОЛЬОТІВ ТА АВАЦІЙНИХ ДВИГУНІВ	61
<i>Роман Дерєга</i>	ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ	65
<i>Олеся Дишко Олена Бишук</i>	ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	70
<i>Тетяна Драпалюк</i>	ДОРІЖКИ ЗДОРОВ'Я ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	75

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

*Євгеній Горбачук*

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

**Анотація.** Робота присвячена психологічній підготовці фехтувальників високої кваліфікації. *Метою* є дослідження ключових аспектів психологічної підготовки. *Методи організації дослідження:* аналіз спеціальної та методичної літератури, бесіди, спостереження. *Результати.* Для досягнення високих спортивних результатів професійний фехтувальник повинен бути психічно підготовленим, повинен володіти певними техніками психологічної підготовки для вирішення завдань під час змагань та після їх закінчення. *Висновки.* Психологічна витримка та ментальна підготовка є важливими складовими успіху фехтувальника. Враховуючи високі вимоги до швидкості реакції, концентрації та контролю над емоціями, кожен спортсмен має ретельно працювати над своєю психологічною підготовкою, оскільки це є вирішальним чинником для досягнення успіху на будь-якому рівні змагань.

**Ключові слова:** фехтування; тренування; спорт; психологічна підготовка.

**Вступ.** Фехтування є унікальним видом спорту, що поєднує високі вимоги до спортивної форми, яка поєднує фізичну, і що надзвичайно важливо, психологічну підготовленість. Успіх фехтувальника на доріжці багато в чому залежить не тільки від його технічних навичок, але й від уміння керувати своїми емоціями, мисленням та поведінкою в стресових умовах змагань. Сучасні дослідження в галузі спортивної психології підтверджують, що психологічна підготовка може бути тим фактором, що визначає перемогу на високому рівні змагань.

**Мета роботи** – дослідити ключові аспекти психологічної підготовки фехтувальників.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної літератури та методичної літератури, бесіди, спостереження.

**Результати дослідження.** Спорт вищих досягнень – це багатокомпонентний процес, який включає в себе поєднання багатьох аспектів та напрямків підготовки: фізична, технічна, тактична, теоретична та психологічна. І

25 жовтня 2024 р

професійний фехтувальний спорт не є виключенням. Враховуючи те, що концепція фехтування – це дуель між двома супротивниками, двома особистостями, можна сказати, що психологічний стан є одним з ключових аспектів, які впливають на успішність професійної фехтувальної діяльності.

Основна мета психологічної підготовки полягає у формуванні та реалізації певного алгоритму контролю над функціями організму для досягнення оптимальної готовності. На думку більшості дослідників фехтувального спорту, оптимальна готовність до змагальної діяльності включає ефективне засвоєння техніко-тактичних навичок, максимальний прояв підготовленості, рішучості й вольових якостей задля перемоги у змаганнях [1, 3]. Така готовність має забезпечуватися гуманістичним розвитком особистості, дотриманням моральних й етичних принципів у спорті [2].

Як наголошують Дрюков В. О., Шуберт В. С., до якостей, які розвиваються в процесі психологічної підготовки можна віднести наступні: емоційна регуляція, реактивність та увага, впевненість у власних силах [3].

Фехтувальникам необхідно вміти контролювати свої емоції, оскільки поєдинок триває в умовах підвищеного стресу. Кожен удар або помилка можуть викликати емоційний сплеск, що, у свою чергу, впливає на подальшу стратегію. Тому емоційна стабільність є однією з ключових навичок для успішного виступу. Техніки регуляції включають у себе контроль дихання, внутрішній діалог та афірмації.

Фехтування вимагає миттєвих реакцій. Щоб успішно реагувати на атаки противника, фехтувальник повинен бути зосередженим на деталях кожного руху суперника. Окрім того, важливо навчитися розділяти увагу між власними діями та діями суперника, аналізуючи ситуацію в реальному часі.

Самовпевненість фехтувальника прямо впливає на його готовність до рішучих дій у поєдинку. Важливо, щоб спортсмен зберігав віру у свої можливості навіть під час складних ситуацій на доріжці. Впевненість розвивається через ретельні тренування, позитивні результати на змаганнях та роботу з психологом.

Розглянемо основні аспекти психологічної підготовки. До них можна віднести наступні: цілепокладання та мотивація, стрес-менеджмент, концентрацію та візуалізацію.

Важливою частиною психологічної підготовки є чітке визначення короткострокових та довгострокових цілей. Кожне тренування повинно мати свою мету, що підсилює мотивацію та підтримує зацікавленість у постійному вдосконаленні. Встановлення конкретних, вимірюваних та досяжних цілей допомагає фехтувальнику відчувати прогрес та отримувати задоволення від процесу.

Фехтувальники часто стикаються зі стресом як під час тренувань, так і змагань. Техніки управління стресом включають практики глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації, медитації та використання афірмацій для зняття нервової напруги. Наприклад, перед боєм спортсмени можуть використовувати візуалізацію позитивних результатів або повторювати афірмації на впевненість.

Концентрація є основою для успішного виступу. Вміння зосередитися на стратегії, при цьому не втрачати уваги на діях суперника, стає вирішальним фактором у перемозі. Для розвитку концентрації застосовуються різні вправи, такі як ментальні ігри, тренування візуальної уваги та специфічні вправи для розвитку швидкого прийняття рішень.

Техніка візуалізації допомагає спортсменам підготуватися до змагань шляхом уявлення можливих сценаріїв бою. Фехтувальники можуть уявляти не тільки ідеальні дії, але й непередбачувані ситуації, щоб краще підготуватися до стресових моментів. Регулярна візуалізація допомагає покращити концентрацію, зменшити тривогу та підвищити впевненість у своїх силах.

Позитивний настрій під час поєдинку є критичним для підтримки оптимальної працездатності. Позитивне мислення допомагає уникнути занепаду мотивації та концентрації, що часто трапляється при перших невдачах у бою. Наприклад, замість зосередження на помилках, важливо переналаштувати увагу на подальші дії, зберігаючи віру в перемогу.

Поразка або невдалий момент у бою можуть сильно вплинути на психологічний стан спортсмена. Важливо, щоб фехтувальник міг швидко відпустити невдачу, не зациклюючись на ній, і зосередитися на наступних діях. Для цього можна використовувати короткі психологічні вправи під час перерв між раундами, такі як контроль дихання або внутрішній діалог.

Одним із важливих аспектів психологічної підготовки є здатність спортсмена аналізувати власні виступи. Після кожного поєдинку необхідно обговорювати як помилки, так і успіхи, щоб використовувати ці знання для подальшого вдосконалення. Робота з тренером або психологом у цьому напрямку може допомогти визначити психологічні перешкоди, які заважали успішному виконанню техніки або стратегії.

Після напруженого поєдинку необхідно швидко відновити сили, щоб продовжити змагання або підготуватися до наступного дня. Техніки розслаблення, такі як прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи або медитація, допомагають зняти ментальну та фізичну втому. Крім того, достатній сон є важливим елементом відновлення.

Наявність спортивного психолога у команді може значно покращити результати спортсменів. Психолог допомагає фехтувальникам розробляти індивідуальні стратегії для управління стресом, концентрацією та мотивацією. Він також сприяє створенню позитивного мікроклімату в команді, що важливо для підтримки морального духу [4].

**Висновки.** Психологічна стійкість і ментальна готовність є вирішальними факторами для успішної кар'єри фехтувальника. З огляду на високі вимоги до швидкості реакцій, концентрації та управління емоціями, кожен спортсмен повинен приділяти значну увагу своїй психологічній підготовці, що стане ключем до успіху на змаганнях будь-якого рівня.

### Література

1. Дрюков В. О., Шуберт В. С. Підготовка спортсменів у фехтуванні на шаблях : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Львів : ЛДУФК, 2011. 245 с.

2. Буденко О. О. Психологічна підготовленість кваліфікованих фехтувальників: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах» / Олександра Олексіївна Буденко. Київ: НУФВСУ, 2022. 61 с.

3. Горбачук Є. О., Кривенцова І. В. Аналіз проблематики навчально-тренувального процесу з підготовки шпажистів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С. 36-40.

4. Конрад Н. М. Психологічний супровід кваліфікованих фехтувальників: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах» / Наталія Михайлівна Конрад. Київ: НУФВСУ, 2021. 60 с.