

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

## Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірник наукових статей  
за результатами II науково-практичної конференції  
присвяченої 300-річчю з дня народження Г.С. Сковороди



Харків 2022

## ЗМІСТ

<i>Балабанов Олександр</i>	<b>ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ХАТХА-ЙОГОЮ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ ГРУПУ ПОДОВЖЕНОГО ДНЯ</b>	6
<i>Голенкова Юлія Санжарова Ніна Філон Карина</i>	<b>ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ВИКОНАННЯ КИДКОВИХ ВПРАВ З ПРЕДМЕТАМИ ЮНИМИ ГІМНАСТКАМИ</b>	16
<i>Горбачук Євгеній Горбачук Олександр</i>	<b>ПОРІВНЯННЯ МЕЗОЦИКЛІВ У ПІДГОТОВЦІ ЗБІРНИХ КОМАНД З ФЕХТУВАННЯ НА ШПАГАХ УКРАЇНИ І ЯПОНІЇ</b>	24
<i>Жембровський Сергій Кирпенко Євгеній</i>	<b>ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ СТІЙКОСТІ ДО ЗАКОЛИХУВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</b>	30
<i>Кривенцова Ірина Клименченко Вікторія Самойлов Дмитро</i>	<b>МІСЦЕ ВИДІВ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ 10-12 РОКІВ</b>	38
<i>Кривуца Ірина Несен Олена</i>	<b>ІНТЕГРОВАНІ УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ</b>	45
<i>Лючкова Єлизавета</i>	<b>ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ТХЕКВОНДИСТІВ 13-14 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНО ПІДІБРАНИХ ВПРАВ</b>	55
<i>Литовченко Марина</i>	<b>АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЧЛЕНІВ ПАРАЛІМПІЙСЬКОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ</b>	63
<i>Мусієнко Антон</i>	<b>ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У БАСКЕТБОЛІ ЗХЗ</b>	76
<i>Папучій Олексій</i>	<b>РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У ПАУЕРЛІФТІНГУ</b>	84

©Литовченко М., 2022  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7249114>

## АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЧЛЕНІВ ПАРАЛІМПІЙСЬКОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

*Литовченко Марина*

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** *Мета* роботи полягає в аналізі психологічного стану членів паролімпійської збірної команди України з тенісу настільного в період воєнного стану в Україні. *Матеріал і методи організації дослідження.* В дослідженні взяли участь 10 топ-спортсменів національної збірної команди України з тенісу настільного, серед них 3 жінки та 7 чоловіків. Використовувалися наступні методи: аналіз спеціальної літератури та Інтернет ресурсів; педагогічні спостереження, опитування, анкетування, методи математичної статистики обробки отриманих результатів. *Результати.* Спочатку війни більшість спортсменів були вимушені переїхати до інших міст України або до інших країн. На питання: «З 24 лютого 2022 року до сьогодні, які емоції частіше охоплюють Вас?», більшість спортсменів обрало, що «все буде добре», але серед варіантів відповідей також звучало: «агресія, лютя», «злість на події, що відбуваються» та «страх за життя рідних людей та їх долю». Слід зазначити, що на психічний стан спортсменів впливає: підтримка тренерів; підтримка колег-спортсменів; пошук безпечних місць для тренувань та спаринг-партнерів; налаштування на змагальну діяльність; організація тренувальних зборів. *Висновки.* Не дивлячись на відсутність традиційно організованих тренувальних зборів на базах в Україні, спортсмени змогли взяти участь у міжнародних тренувальних зборах. Важливою складовою спортивного успіху є подолання відволікаючих факторів за допомогою заспокійливої музики, налаштування на змагальну діяльність від фахівців та тренерів, взаємодопомога, віра в команду, бажання підтримати Україну спортивними перемогами.

**Ключові слова:** теніс настільний, психологічний стан, паролімпійська збірна.

## THE ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL STATE OF THE UKRAINIAN PARALYMPICS TABLE TENNIS TEAM MEMBERS IN THE CIRCUMSTANCES OF THE MARTIAL LAW

*Lytovchenko Maryna*

**Abstract.** *The goal* of the work is the examination of psychological state of the Ukrainian Paralympics table tennis team members during the martial law in Ukraine. *Materials and research methods.* 10 top-sportsmen of the national Ukrainian table tennis team took part in the research, among them 3 women and 7 men. Next methods were used: analysis of specific literature and Internet resources; pedagogical observation, survey and questionnaire; methods of maths statistics for processing the results. *Results.* Most of the sportsmen had to move to other cities and towns of

Ukraine or other countries from the beginning of the war. To the question: "From 24<sup>th</sup> February up to now, what emotions do you feel more often?", the most sportsmen answer: "Everything will be Ok". But there were other variants, for example: aggression and fury; anger at the occurring events; fear for dear people's lives and their destiny. It is worth mentioning that the sportsmen's psychological state is influenced by: coach's support; colleges-sportsmen's support; searching of safe training spots and sparring-partners; tuning in to the competitive activity; organizing of training sessions. *Conclusion.* Despite the absence of traditionally organised training sessions at Ukrainian sports venues, the sportsmen were able to take part in international training sessions. Important parts of sports success are dealing with distracting factors with the help of calming music, tuning in to the competitive activity from experts and coaches, mutual support, belief in the team; desire to support Ukraine by sports victories.

**Keywords:** table tennis, psychological state, paralympic team.

**Вступ.** Війна це найскладніший етап в житті кожної людини. Несподівана агресія з боку Російської Федерації по відношенню до України стала суттєвим випробуванням для кожного з нас. Мало хто був готовим до подібного стану. Питаннями психологічних особливостей людини у складних життєвих ситуаціях займалися науковці у галузях психології, педагогіки, медицини, фізичного виховання та психології спорту. Поведінку людини у складних життєвих ситуаціях вивчали Maddi S.R. et all, С. Горбач, В. Предко та інші [6, 2, 5]. Проблема життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій займалася Е. Р. Маннапова [4]. Кризові життєві ситуації досліджували Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. та інші [3].

Як зазначено на мультимедійній платформі Укрінформу: «Коли відбувається щось жахливе і неочікуване, люди спочатку відчувають шок, діють автоматично, по програмі виживання. Розум намагається перебирати варіанти майбутнього, щоб якось підготуватися до нього - і не може цього зробити. Планування обмежене до декількох годин. Найкращий засіб від атаки на ідентичність - чітко знати свої сильні сторони і визначити свій сектор оборони» [1]. Питання подолання стресових ситуацій від військових дій на території рідної країни спортсменами збірних команд на сьогодні є актуальними.

**Мета та завдання дослідження.** Мета роботи – дослідити психологічний стан членів Паралімпійської збірної команди України з тенісу настільного в період воєнного стану.

Згідно з метою нами були сформульовані наступні *завдання*:

1. Визначити основні проблеми, що мають негативний вплив на досягнення спортивного результату під час воєнного стану;
2. Розробити анкету оцінки психологічного стану;
3. Провести анкетування, надати оцінку та окреслити шляхи подолання негативного впливу.

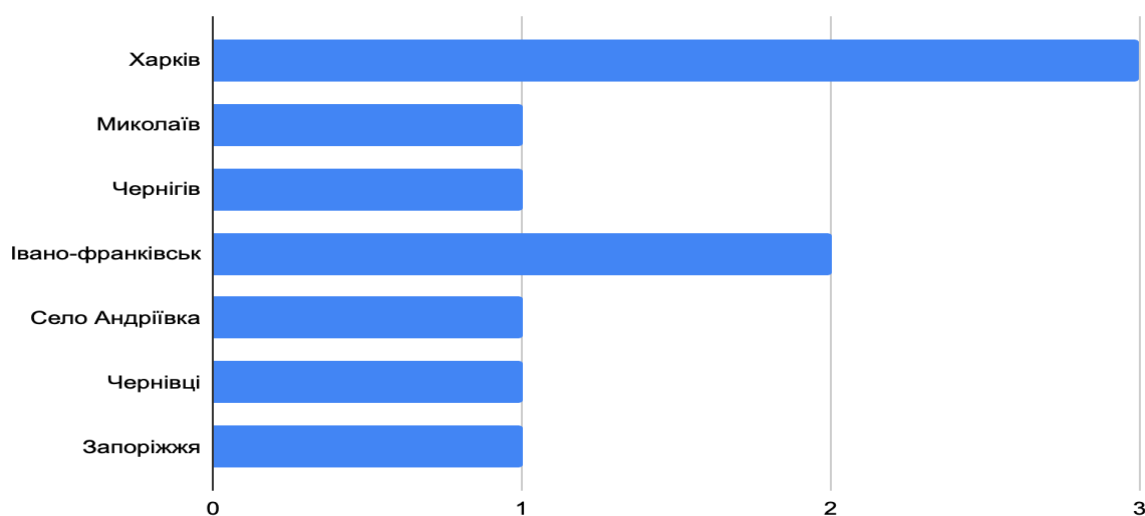
**Матеріали та методи дослідження.** Респондентами онлайн-опитування стали 10 топ-спортсменів національної Паралімпійської збірної команди України з тенісу настільного, серед них 3 жінки та 7 чоловіків, які у 2022 році взяли участь у міжнародних змаганнях.

*Методи дослідження* – аналіз спеціальної літератури та Інтернет ресурсів; педагогічні спостереження, опитування, анкетування, методи математичної статистики обробки отриманих результатів.

Було розроблено та проведено онлайн-анкетування за допомогою програми «Google форма» щодо проблематики спорту вищих досягнень в Україні під час воєнного стану (на прикладі Паралімпійської збірної з тенісу настільного).

**Результати дослідження.** На початку війни ми спостерігали за тим, що більшість членів команди виїхали закордон, але вже через місяць більшість з них повернулися до України. На питання «В якому місті Ви проживали до війни?» ми бачимо, що склад спортсменів збірної команди включає різні місця проживання, а саме: Миколаїв, Харків (Харківська область), Запоріжжя, Чернігів, Чернівці, Івано-Франківськ та село Андріївка (Львівська область) (рис.1).

До військової агресії з боку російської федерації по відношенню до України ніхто зі спортсменів не був готовий. На питання «Де застала Вас війна?» більшість респондентів знаходилися в дома (24.02.2022 року). Хтось із спортсменів прокинувся від вибухів у своїх містах, а хтось знаходився на тренувальному зборі у західному Паралімпійському центрі (Львівська область) та у Словаччині (1-3 клас, спортсмени на візках).



**Рис. 1.** В якому місті Ви проживали до війни?

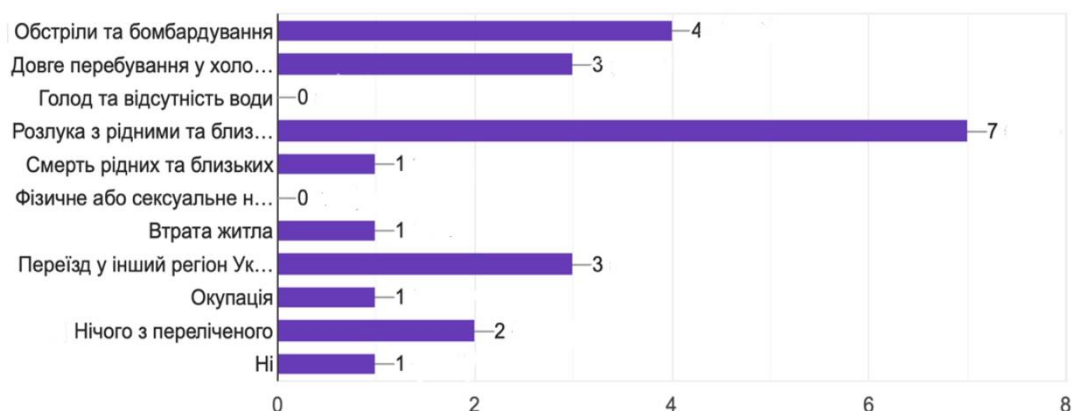
Життя спортсменів змінилося до і після 24.02.2022 року. Військова агресія з боку російської федерації по відношенню нашої країни (України) змусила спортсменів, які проживали на сусідніх територіях з російською федерацією чи окупованих територіях російською федерацією, а саме мешканці міста Харкова (Харківська область) та міста Миколаєва, шукали прихистку в інших країнах.

На питання «Чи змінили Ви місцезнаходження у зв'язку з війною? Якщо «так», то де зараз проживаєте?». П'ять паралімпійців відповіли, що вони змінили не лише міста свого проживання, але й навіть країну. У перший місяць воєнної агресії з боку російської федерації за кордон виїхало сім спортсменів, в Словаччину три спортсмени та три спортсменки до Чехії, а решта команди залишалася на території України.

Сьогодні більшість паралімпійців збірної команди з тенісу настільного знаходиться на території України. Повернення спортсменів пов'язано з тим, що більшість респондентів переживали «розлуку з рідними та близькими», більшість з яких проживають на західній території України, що дозволяє їм повернутися до рідних та більш безпечних місць.

Топ-спортсмени були свідками або учасниками таких подій, як обстріли та бомбардування, довге перебування у холодному приміщенні, переїзд в інший регіон України, та навіть втрати житла й окупації.

Більше ознайомитися з даними можна в діаграмі нижче (рис. 2).



**Рис. 2.** Чи були Ви свідком або учасником таких подій, як:...

Війна змінює світогляд, цінності та цінність буття. Ми знаємо ще з філософії, що цінність життя, є найголовніше для кожної людини. Кожна людина замислюється хоч раз у житті про своє існування. Запитуючи спортсменів про «Як на Вас вплинула війна?», респонденти відповіли, що:

1.«Спочатку війна показала, що насправді є цінністю. Тобто, коли ти сидиш у підвалі і єдине, що тебе турбує це життя твоїх рідних людей. Все інше стає таким неважливим. Пам'ятаю, як в підвалі кожен намагався якось себе заспокоїти, хтось шуткував бо це його захисна реакція, хтось навпаки песимістично був налаштований. Моя мама слухала медитації для спокою. Я читала Біблію і молилась. Кожен знаходив своє заспокійливе. Але думаю що цей час в підвалах, змінив кожного хто був там. Хоч ми і сиділи там всього тиждень».

2.«Вона змінила мій світогляд та сприйняття проблем. Сьогодні я розумію, що спорт не може бути єдиний у житті. Ми більше повинні цінити людей та рідних, приділяти їм більше часу».

3.«Дуже сильно. Так як моє рідне місто Ізюм було окуповано та, на 80 відсотків зруйновано, в тому числі і мій будинок, де залишився мій батько, брат та невістка. А Харків продовжують постійно обстрілювати».

4.«Більше почала цінити саме спорт».

5.«Перевернула свідомість».

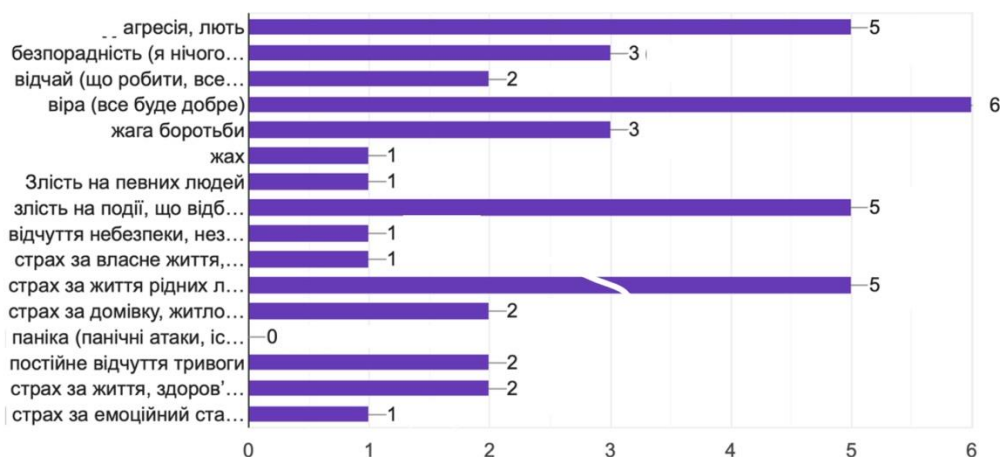
6.Два респонденти відповіли, що: «Стали більше перебувати вдома».

7.Два респонденти відповіли, що «Ніяк».

Ми бачимо, що ті спортсмени, які проживали на територіях де відбувалася воєнна агресія з боку з російської федерації, відповідали більш відкрито на питання та розгорнуто.

Війна змінює світогляд та відношення до життя, людей в цілому. Ми бачимо, що спортсмени також відчули на собі воєнну агресію з боку російської федерації на території України.

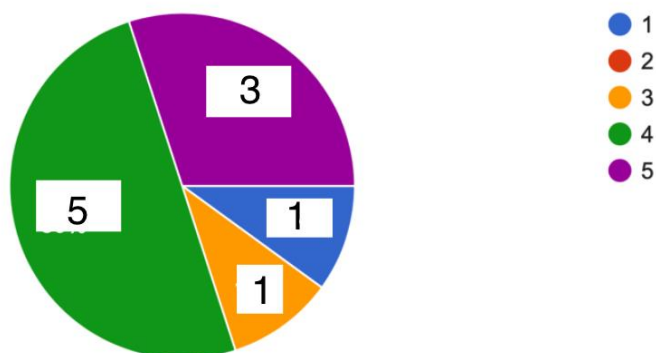
На питання «З 24 лютого 2022 року до сьогодні, які емоції частіше охоплюють Вас?» (див. рис. 3.), де ми пропонували обрати не більше 8 емоцій з найчастіших, які їх охоплюють. Більшість спортсменів вірить, що «все буде добре». Також серед варіантів відповідей обирали: «Агресія, лютість»; «злість на події, що відбуваються»; «страх за життя рідних людей та їхню долю».



**Рис. 3.** З 24 лютого 2022 року до сьогодні, які емоції частіше охоплюють Вас? (оберіть не більше 8 з тих що найчастіше охоплюють Вас).

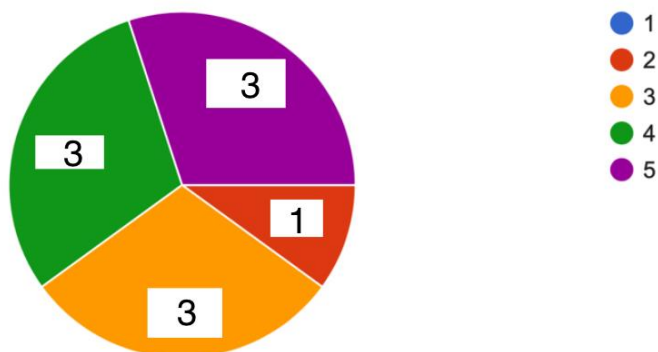
Щодо підтримки тренерів, спортсмени відповіли в середньому, що відчувають підтримку (рис. 4).





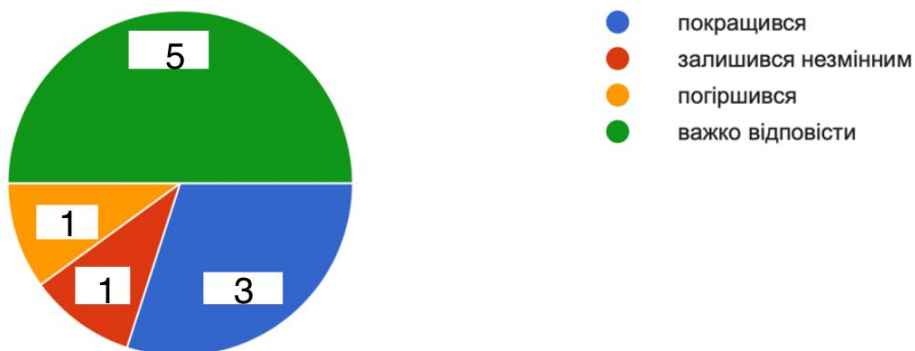
**Рис. 4.** Чи відчуваєте Ви підтримку тренерів? Оцініть за шкалою від 1 (зовсім не відчуваю) до 5 (відмінна підтримка).

Щодо підтримки колег-спортсменів, ми бачимо, що думки розділилися порівну між тим, що є в цілому підтримка, але складно сказати, що вона відмінна (рис. 5).



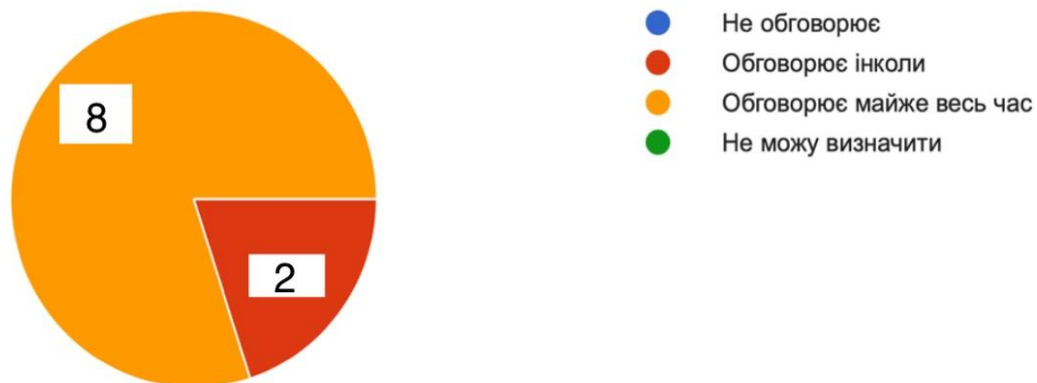
**Рис. 5.** Чи відчуваєте Ви підтримку колег-спортсменів? Оцініть за шкалою від 1 (зовсім не відчуваю) до 5 (відмінна підтримка).

Ми бачимо, що спортсмени мають середню підтримку від тренерів та мають недостатню підтримку від колег-спортсменів, що впливає на психічний стан протягом останніх двох місяців (рис. 6).



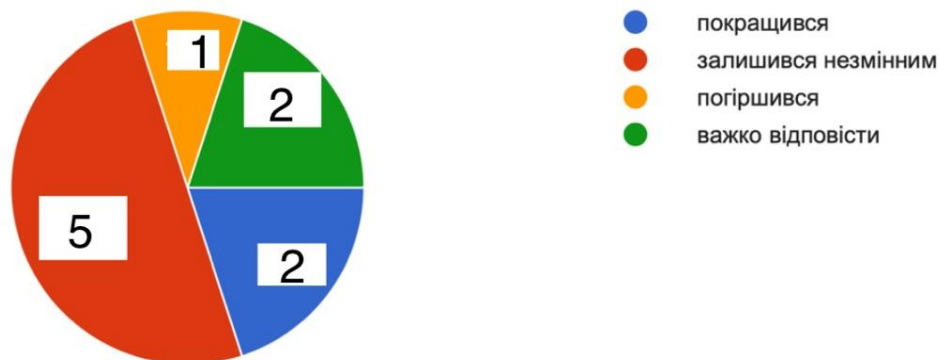
**Рис. 6.** Ваш психічний (психоемоційний) стан протягом останніх двох місяців.

Якщо подивитися на відповіді, щодо того «Чи обговорюєте Ви події пов’язані з війною?» (рис. 7), то ми бачимо, що більшість спортсменів обговорює майже весь час події, які пов’язані з війною. Що може негативно впливати на їхній психічний стан та звісно на спортивний результат виступів на міжнародних змаганнях.



**Рис.7.** Чи Обговорюєте Ви події пов’язані з війною?

Фізичний стан протягом останніх двох місяців у більшості спортсменів залишився незмінним, а у деяких взагалі покращився (рис. 8).

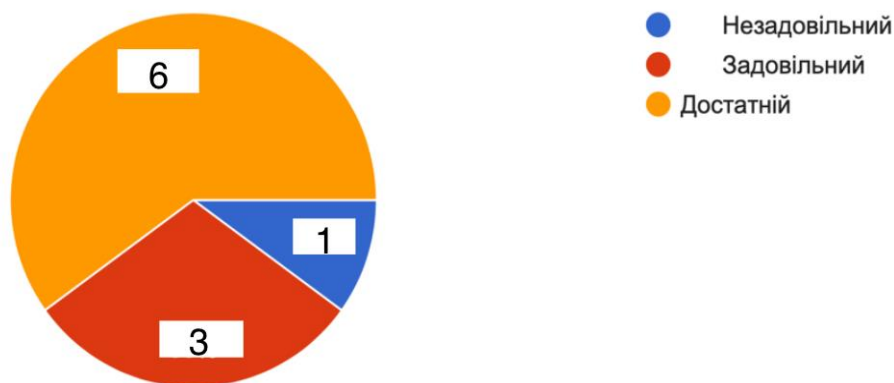


**Рис. 8.** Ваш фізичний стан (здоров'я) протягом останніх двох місяців.

На питання «Скільки днів на тиждень Ви тренувались до війни?», спортсмени писали, що в цілому від шести до десяти разів тренувань на тиждень. А ось після війни більшість спортсменів відповіло, що п'ять-шість тренувань на тиждень.

Більшість спортсменів охарактеризувала рівень якості тренувального процесу після початку війни, як «добре». Хтось писав, що «на початку було важко, але зараз вже процес тренування налагодився», а хтось, що: «Якщо б ми не виїхали за кордон то напевно, процесу тренувального у Харкові точно б не було. Зараз є можливість тренуватися, що дуже добре. Рівень якості тренувань зараз, навіть краще ніж вдома. Але не вистачає тренера, який міг би корегувати техніку та підказувати».

Ми бачимо, що зміни пов'язані з переїздом в інші міста чи країни, де процес тренування залежить, від місця перебування та їх можливостей. Але більшість респондентів характеризує рівень якості тренувального процесу після війни як «достатній» (рис. 9).

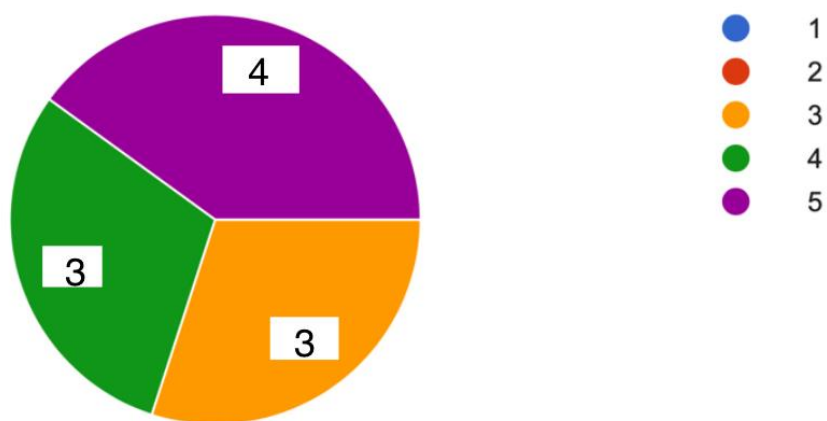


**Рис.9.** Як Ви охарактеризуєте рівень якості тренувального процесу після початку війни?

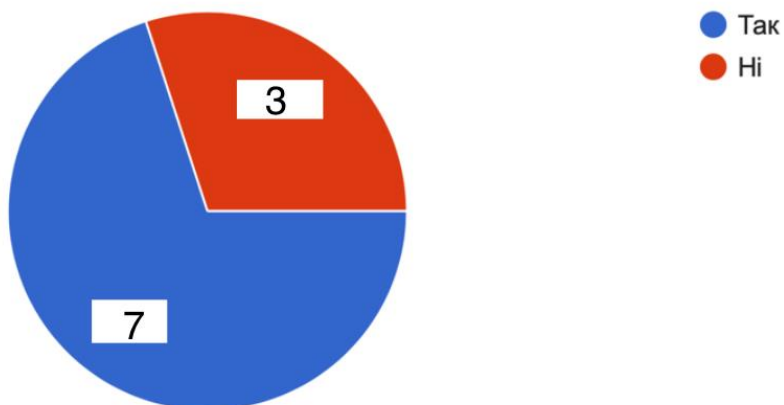
Це підтверджують й результати міжнародних змагань в яких збірна брала участь. Спортсмени змогли сконцентруватися під час змагань (рис. 10).

Команда виступила на двох міжнародних турнірах у Словенії та Чехії. У Словенії Україна посіла перше місце у медальному заліку, здобувши 7 золотих та 1 срібну медаль [7]. У Чехії збірна команда України підтвердити свою першість та здобула 6,5 золотих та 1,5 срібну медалі [8].

Більшість спортсменів читають українські новини під час змагань (див. рис. 11), що не впливають на їх результат, якщо опиратися на результат, який був представлений вище.

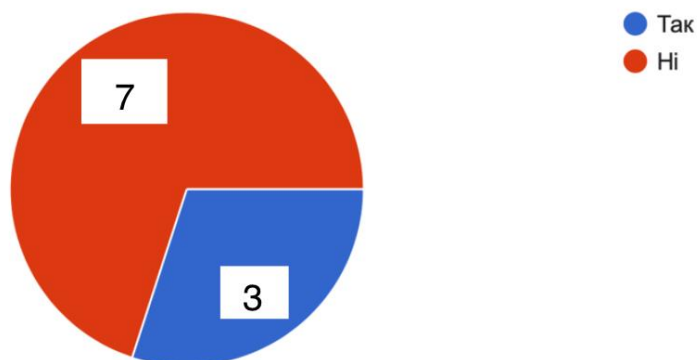


**Рис. 10.** Наскільки ви змогли сконцентруватися під час гри? Оцініть за шкалою від 1 (зовсім не зміг) до 5 (повна концентрація).



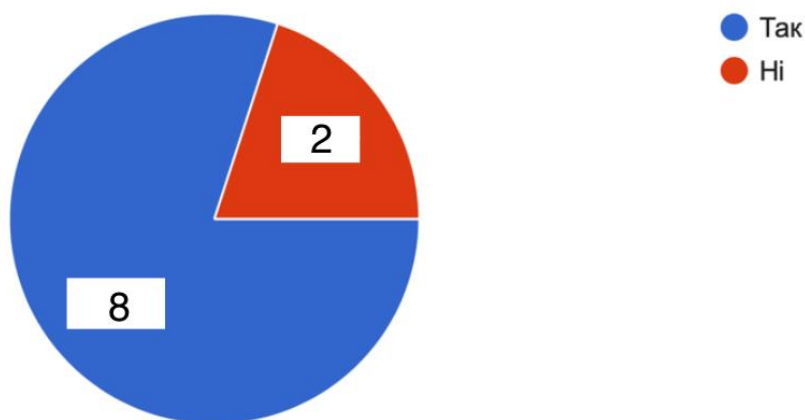
**Рис. 11.** Читаєте ви українські новини під час змагань?

Команда продовжує тренуватися, але не приймає участь у тренувальних зборах в Україні (рис.12).



**Рис.12.** Чи мали ви змогу приймати участь у тренувальних зборах в Україні?

Але більшість спортсменів мали змогу приймати участь у тренувальних зборах закордоном (рис.13).



**Рис. 13.** Чи мали ви змогу приймати участь у тренувальних зборах за кордоном?

За результатами проведеного анкетування можна відмітити, що на психічний стан спортсменів впливає:

- безпосередня підтримка тренерів;
- доброзичливість та підтримка колег-спортсменів;
- пошук місць для тренувань, спаринг-партнерів (у нашому випадку кожен спортсмен самостійно знаходив собі місце тренування);
- можливість ефективно налаштуватися на змагальну діяльність (більшість спортсменів обговорює майже весь час події, які пов'язані з війною);
- організація тренувальних зборів (в Україні тренувальні збори не проводяться).

**Висновки.** Наші спортсмени знайшли час усвідомити та сприйняти ситуацію, зрозуміти, що головне не піддаватися паніці, страху та депресії, не впасти у відчай, а робити ту справу, яка є для них властивою. Не дивлячись на відсутність традиційно організованих тренувальних зборів на базах в Україні, спортсмени змогли взяти участь у міжнародних тренувальних зборах. Важливою складовою спортивного успіху є подолання відволікаючих факторів за допомогою заспокійливої музики, налаштування на змагальну діяльність від фахівців та тренерів, взаємодопомога, віра в команду, бажання підтримати

Україну спортивними перемогами. Все це допомагає їм підтримувати на достатньому рівні фізичний й психологічний стан та спортивну форму.

**Перспективами подальших досліджень** є розробка спеціальної програми подолання негативних психолого-емоційних станів спортсменів.

### Література

1. Психологія воєнного часу: що робити з війною всередині нас. Укрінформ. від. 04.10.2022. [Електр. ресурс]. Режим доступу: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihologia-voennogo-casu-so-robiti-z-vijnou-vseredini-nas.html>
2. Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». *Теорія та методика управління освітою*. 2010. № 1. С. 94-103.
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. 2016. 219 с.
4. Маннапова Е. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 2. С. 75-78.
5. Предко В.В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективності освітнього процесу. *Педагогічна та вікова психологія*. 2021. Т.32(71). №2. С. 157-162.
6. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, IV: Expressed in positive cognitions and emotions concerning oneself and developmentally relevant activities. *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. № 49(3). P. 292–305. DOI: 10.1177/0022167809331860
7. <http://stats.ipttc.org/ru/tournaments/5348>
8. <http://stats.ipttc.org/ru/tournaments/5352>

*Науковий керівник  
к.пед.н., доцент, завідувачка кафедри  
теорії, методики і практики фізичного виховання  
ХНПУ імені Г.С.Сковороди  
Кривенцова Ірина Володимирівна*