

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 14

РІВНЕ – 2023

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск
14. 440с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Василюк В.М., Виговський А.В. ТРАНСПОРТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПОЧАТКОВУ ФАЗУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	9
Василюк В.М., Определянський Б.О. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВІЙ ФАЗІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	20
Василюк В.М., Рибак О.М. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАЗОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ	29
Василюк В.М., Травський О.В. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН.....	38
Василюк В.М., Ядчишин Р.М. ПЛАНУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	45
Власюк Г.І. Манзик В.О. ФАКТОРИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	57
Власюк Г.І., Артюх М. АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	67
Власюк Г.І., Романюк Д. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В КРОСОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	77
Герасимчук А.Ю., Босюк А.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	88

Герасимчук А.Ю., Воловник В.М. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОФЕСІЙНО ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	99
Герасимчук А.Ю., Мороз Ю.М. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	108
Гоголь Т.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	119
Давидюк І.В. ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ, ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.....	126
Дутчак В.В. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	135
Кашуба А.А., Гаврилюк А.А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ЗВО	140
Кашуба А.А., Глаз А.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	145
Кашуба А.А., Корнозевич Н.М. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СОФТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	150
Кашуба А.А., Терещук Д.Ю. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗЗСО	155
Кашуба А.А., Трохимчук М.О. ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	160

Кіндрат В.К., Бойсак Ф.Ф. ОБҐРУНТУВАННЯ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ	166
Кіндрат В.К., Гоголь В.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	175
Кіндрат В.К., Саванчук О.М. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ПРОЕКТИ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	187
Кіндрат В.К., Стадченко Л.І. СТРУКТУРА МОТИВІВ, ПОТРЕБ ТА ІНТЕРЕСІВ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	197
Кіндрат П.В., Наконечний А.Л. МОДЕЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ОРІЄНТОВАНИХ НА ЩОДЕННЕ ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ	206
Кіндрат П.В., Омелянчук С.П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІШАНОМУ НАВЧАННІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	215
Коваль В.В., Шемосюк К.В. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ У ДЮСШ	223
Ковальський В.В., Пилипчук А.Р. ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗУ У ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	230
Ковальський В.В., Трубіцин Б.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	236
Ковальський В.В., Юрченко А.С. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	243

Панчук А.П., Панчук І.В., Басюк М.П. ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	250
Панчук А.П., Панчук І.В., Делідон Ю.С. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	254
Панчук А.П., Панчук І.В., Трохлюк Р.В. ПІДВИЩЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	258
Панчук А.П., Панчук І.В., Хильчук Ю.П. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	262
Семенович С.В., Шинкарук О.П. ДОСЯГНЕННЯ УСПІШНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У ФУТБОЛІ НА ПРИКЛАДІ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗБІРНИХ.....	267
Семенович С.В., Яремчук В.Д. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	275
Чалій Л.В., Кузлю А.А. ДОПІНГ ЯК ДЕСТРУКТИВНА СИЛА ЮНАЦЬКОГО ОРГАНІЗМУ	281
Чалій Л.В., Кулініч Г.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	290
Чалій Л.В., Парфенюк Л.О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	298
Шелюк В.О., Пашко І.С. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	308
Шелюк В.О., Пашко К.С. ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЙРОБІКИ	

.....	314
Шелюк В.О., Пашков О. ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ	319
Шелюк В.О., Миронюк В.І., Гавлитюк О.А. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ЗЗСО).....	327
Шелюк В.О., Токар О.А. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ....	331
Ярмошук О.О., Бойко А.В. ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	337
Ярмошук О.О., Веремчук Ю.М. ЗНАЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	348
Ярмошук О.О., Гостяєв М.О. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ.....	356
Ярмошук О.О., Данилюк В.І. АНАЛІТИЧНА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ.....	365
Ярмошук О.О., Захарець Д.В. ЗАСТОСУВАННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	374
Ярмошук О.О., Кравченко В.О. ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАНТІВ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ.....	386
Ярмошук О.О., Усач Ю.В. ІНСТРУМЕНТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	398

Ярмошук О.О., Чернецький О.М. ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТІ.....	406
Чалій Л.В., Кузьмич В. РУХЛИВІ ІГРИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ... ..	412
Ковальський В.В., Шимко Л. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ХРЕБТА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	420
Герасимчук А.Ю., Панченко В.І. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З НАСЛІДКАМИ ДЦП	425
Герасимчук А.Ю., Зарічнюк М.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА.....	436

and application of assessment for learning during a physical education teacher education course. *European Physical Education Review*, 22, 2016. 65-81.

8. Lund J.L Veal M.L. *Assessment-Driven Instruction in Physical Education: A Standards-Based Approach to Promoting and Documenting Learning*. Champaign IL: Human Kinetics; 2013.

Ярмошук О.О., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент
Чернецький О.М., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТІ

Анотація У статті охарактеризовані основні детермінанти емоційного вигорання. Визначено особливості професійного вигорання в професійному спорті. З'ясовано, що виокремлюється два різновиди стресу у спортсменів: соціально-емоційний та тренувальний. Доведено, що висококваліфіковані спортсмени, які знаходять себе у професійному спорті входять до так званої «групи ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання.

Ключові слова: спортсмени, вигорання, емоції, стес, предикти.

Постановка проблеми. Впродовж останнього десятиріччя в спорті спостерігається значне зростання психологічних навантажень. Це обумовлено високим рівнем спортивних досягнень та зростаючою конкуренцією, особливо на таких подіях, як Олімпійські ігри, чемпіонати світу, регіональні та міжнародні змагання. Психологічний тиск на спортсменів збільшується через значення престижу для них та їхньої команди на цих подіях. Також комерційні змагання стають об'єктом підвищеної психологічної напруги, оскільки спортсмени прагнуть до перемоги заради високих призових грошових винагород, які пропонуються організаторами переможцям та призерам.

У сфері фізичної культури є фізичні детермінанти успіху в спорті. Вони визначаються індивідуальними соматичними

схильностями, а також фізичною, технічною і тактичною підготовкою.

Соматичні задатки переважно визначаються генетично і перевіряються на етапі спортивного відбору, тоді як фізична підготовка визначається специфікою спортивної дисципліни, що вивчається. Ці фізичні кондиції досягаються завдяки добре організованому спортивному тренуванню. Може здатися, що це рецепт успіху. Але, незважаючи на соматичні схильності та фізичні кондиції, більшість спортсменів не можуть досягти чемпіонства.

Є багато майстрів, але чемпіонів - одиниці. Тому вважається, що за успіхом фізично підготовленого спортсмена стоїть психіка.

Психологічні детермінанти успіху в спорті представляють інтерес для нашого дослідження. Так само, як і фізичні, детермінанти успіху в спорті поділяються на чотири компоненти. Психічні детермінанти у змаганнях можуть включати особистісні фактори, темпераментні фактори, контроль над хвилюванням, впевненість у собі, психічну стійкість, концентрацію, розслаблення та інші. Але найбільше значення надається особистості [7-8, 14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення змісту, структури та методів діагностики синдрому «емоційного вигорання» проводилось у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених (М. Буріш, С. Джексон, К. Маслач, Х. Дж. Фрейденбергер, У. Б. Шауфелі, Л. М. Карамушка, М. П. Лейтер, С. Д. Максименко, В. Є. Орел, Т. В. Форманюк, В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, Т. І. Ронгинська, О. С. Старченкова, В. Дудяк та ін.

Особливості емоційного вигорання спортсменів досліджувалось у роботах (К. Гренліф, В. Клименко, Г. Ложкін та ін.).

Дані досліджень, проведених з виявлення специфіки структури вигорання у різних сферах професійної діяльності, показали, що трикомпонентна структура вигорання трансформується в залежності від типу професійної діяльності і має особливості прояву в межах кожного з типів [6].

Що ж стосується високваліфікованих спортсменів, то це питання не є достатньо дослідженим.

Мета дослідження – охарактеризувати емоційне вигорання та визначити його особливості в професійному спорті.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У психологічній літературі проблема професійного вигорання розглядається у межах трьох основних напрямів: що це явище є виявом синдрому хронічної втоми, стану фізичного, психічного, емоційного виснаження, який є наслідком тривалого перебування в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування; професійне вигорання – це двовимірна модель, що складається з емоційного виснаження та деперсоналізації; трикомпонентна система, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію; редукцію особистісних прагнень [1].

Основними чинниками стресу у спортивній діяльності є: гостра конкуренція під час спортивної боротьби, що спрямована на встановлення рекорду або перемогу над супротивником; максимальне фізичне і психологічне напруження під час цієї боротьби; систематичні, тривалі й інтенсивні спортивні тренування, що суттєво впливають на режим життя та побут [2,4,8].

Аналіз літератури показав що можна виокремити два різновиди стресу у спортсменів: соціально-емоційний та тренувальний.

Перший, соціально-емоційний стрес, полягає у взаєминах тренером та іншими спортсменами. Другий, тренувальний стрес, пов'язаний із максимальними фізичними і психологічними напруженнями під час змагальної діяльності; систематичні, тривалі й інтенсивні спортивні дії із значними фізичними навантаженнями [8].

Науковцями встановлено зв'язок між рівнем психологічного стресу у спортсменів і результативністю змагальної діяльності [7,8]. Робота значної потужності може негативно впливати на емоційний стан спортсмена. При емоційній нестабільності спортсмена фізична робота значної потужності не сприяє зростанню спортивно-технічної майстерності. Хронічний стрес спричиняє перетренування. Систематичне перетренування своєю чергою призводить до емоційного “вигорання”.

Цей стан у спортсменів є наслідком постійної емоційної та фізичної втоми, він виникає в осіб із сильною мотивацією, які інтенсивно тренуються і змагаються у несприятливих умовах протягом тривалого часу. Основними індикаторами психологічної втоми є депресія, дратівливість, негативне мислення і втрата інтересу до різних аспектів життя [2, 4, 5].

Щоденне, виконання впродовж багатьох років одних і тих самих завдань (професійна діяльність в умовах одноманітної роботи в тому числі під час численних тренувальних зборів, стресові ситуації під час змагальної діяльності тощо) формує професійні звички, певний тип мислення, світобачення й стиль спілкування. Психологічний механізм формування феномену професійної деформації визначають як проникнення «Я-професійного» в «Я-людське». Тому навіть в особистому житті людина продовжує нести на собі «деформуючий відбиток» своєї професії» [3].

Крім того, синдрому емоційного вигорання набувають жінки-спортсменки, які переживають внутрішнє протиріччя між роботою й родиною, а також перебувають у пресингу у зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах конкуренції із чоловіками.

Вигорання спортсменів є багатовимірним синдромом, який складається з емоційного та фізичного виснаження, знецінення спорту та зниження почуття задоволення від досягнень.

Аналіз наукової літератури показав відсутність кореляції між тренувальним навантаженням і вигоранням, проте наголошується на важливості відновлення, включаючи як фізичне, так і емоційне.

Відновлення має вирішальне значення для уникнення вигорання. Дослідження показують, що неправильне відновлення відіграє важливу роль у розвитку вигорання. Ці дослідження також вказують на те, що не тільки фізичне, але й емоційне відновлення є важливим для вигорання. Тому використання періодизації тренувань, ймовірно, є важливим для уникнення вигорання, але також важливо давати можливість відпочивати від спорту в більш

широкому сенсі. Спортсмени в дослідженнях вказують на те, що в їхньому житті «занадто багато спорту».

Передумовами вигорання спортсмени називали такі стресові фактори, як відсутність достатнього часу на відновлення, «занадто багато спорту» та високі очікування. Ситуація з численними вимогами у спорті, школі та соціальному житті сприяла «тотальному перевантаженню».

Поєднання вузької спеціалізації спортсмена, самооцінки, заснованої на результатах, самокритичності та орієнтації на власні цілі є основними передумовами вигорання.

Перфекціонізм також виступає предиктом вигорання. Батьки та тренери відіграють важливу роль у розвитку перфекціонізму у своїх дітей, а отже, у розвитку вигорання. Надзвичайна талановитість може призвести до «проблеми раннього розпізнавання». Коли спортсмени дуже талановиті в юному віці, їх помічають і приділяють увагу тренери, інші спортсмени, ЗМІ, батьки та близькі люди, а зовнішні очікування зростають. Таким чином, позитивні аспекти перфекціонізму перетворюються з переваг на недоліки, що призводять до вигорання і може стати бар'єром при наступному кар'єрному переході.

Існують докази того, що соціальна підтримка знижує ризик вигорання [45, 50]. Тому можна припустити, що соціальна підтримка може бути важливим буфером проти вигорання і повинна використовуватися як спосіб допомогти спортсменам уникнути розвитку вигорання. Однак у використанні соціальної підтримки як способу подолання вигорання може бути і зворотний бік. Соціальна підтримка маскує справжні стресори, затримуючи виявлення вигорання і тим самим потенційно погіршуючи стан. У цьому ж ключі Коуклі застерігав від негативних наслідків використання «психодопінгу», коли спортсменів привчають віддавати спорту всі сили, не запитуючи, навіщо, щоб пристосуватися до стану залежності та безсилля. «Психодопінг» і використання методів управління стресом не повинні застосовуватися без спроб знайти основну причину вигорання.

Тому важливою рекомендацією є лікування не лише симптомів, але й причин стресу, який відчуває спортсмен.

Таким чином, вигорання спортсменів є складною взаємодією численних стресів, нерационального відновлення і розчарування через невиправдані очікування, що частково пояснюється неадаптивними перфекціоністськими рисами і цілями (его). Цей процес підживлюється сильним прагненням підтвердити власну цінність, іноді в поєднанні з відчуттям пастки. Наші висновки ще більше підкреслюють важливість цілісного погляду на процес тренування та відновлення

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Проведений аналіз наукової література показав, що висококваліфіковані спортсмени, які знаходять себе у професійному спорті входять до так званої «групи ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання.

Емоційне «вигорання» є вкрай складною психофізіологічною реакцією, спричиненою частими надмірними й малоефективними зусиллями спортсмена задовольнити надмірні вимоги. На нашу думку емоційне вигорання в спорті необхідно розглядати в аналітичному розрізі індивідуальних характеристик спортсмена та внутрішніх аспектів їхньої професійної діяльності. Перспективи подальших розвідок ми вбачаємо у подальшому аналізі функціональної ролі кожного симптому емоційного «вигорання» (базові та ведучі симптоми) на структурному рівні.

Список використаних джерел

1. Бойко В.В. Синдром емоціонального вигорання: диагностика и профилактика. СПб: Питер, 2008. 336 с.
2. Бондаревська Л. Вплив психотравмуючих переживань на виникнення психічного вигорання. К.: Либідь, 1996. С. 59.2
3. Воробйов М. І., Петровська М.І., Кравченко А.А. Психологічний супровід педагогічної діяльності викладача фізичного виховання у процесі його професійного становлення. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту* : зб. наук. пр. К., 2007. Вип. 13. С. 73-79.

4. Воронова В. І. Психологія спорту : Навчальний посібник. К. : Олімпійська література, 2007. 298 с.4
5. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: монографія. Л.: ЛДУФК, 2011. 204 с.9
6. Kallus K. W., Kellmann & M. The Recovery-Stress Questionnaires: User Manual [Manual]/ K. W. Kallus & M. Kellmann: Pearson Assessment & Information GmbH. 2016. 356 p.14
7. Kellmann M. Review Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/ recovery monitoring / M. Kellmann // Scand J Med Sci Sports 2010: 20 (Suppl. 2): 95–102.15
8. Vasylyuk, V., Yarmoschuk, O., Yudkina C. Psychological Properties and Stress Tolerance of High-Qualified Athletes Specializing in Athletic Walking / V.Vasylyuk, O.Yarmoschuk, C.Yudkina // *Path of Science*, 2018. - 4(4). - 2001-2006. doi:<http://dx.doi.org/10.22178/pos.33-3>.16

Чалій Л.В., канд. пед. наук, доцент

Кузьмич В., здобувачка ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

РУХЛИВІ ІГРИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. У статті проаналізовано сучасні вимоги до тренувального процесу юних футболістів, оскільки спортивна гар у футбол з роками не втрачає своєї популярності, актуальності, може стати одним з ключових засобів до залучення дітей шкільного віку до рухової активності. Тренувальний процес розвивається шляхом підвищення вимог до всіх сторін підготовленості юних футболістів, тобто до фізичної підготовки, емоційної стабільності, психологічної рівноваги, інтелектуального розвитку. У процесі змагальної боротьби організм юного футболіста піддається великому навантаженню за величиною і часом, а необхідність максимальної мобілізації можливостей організму пред'являє серйозні вимоги до юного футболіста – надійним помічником у підготовці до таких умов є рухливі ігри.

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2022 рік, 18-19 травня 2023 р.

Випуск 14

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск 14.
440с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»