



**«СТРАТЕГІЧНЕ УПРАВЛІННЯ
РОЗВИТКОМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І
СПОРТУ»
*ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ***

ХАРКІВ - 2019

Міністерство освіти і науки України
Департамент у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради
Харківська державна академія фізичної культури
Кафедра менеджменту фізичної культури

**«СТРАТЕГІЧНЕ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»**
ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

**«STRATEGIC MANAGMEN OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS»**
COLLECTION OF SCIENTIFIC ARTICLES

ХАРКІВ - 2019

УДК 796.05(08)

С 83

ЧЛЕНИ РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ

Імас Є.В.	<i>д.е.н., професор</i>	НУФВіСУ, м. Київ
Приступа Є.Н.	<i>д.пед., професор</i>	ЛДУФК, м. Львів
Ажиппо О.Ю.	<i>д.пед., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
Ткачов С.І.	<i>д.пед., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
Камаєв О.І.	<i>д.фіз.вих., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
Єрмаков С.С.	<i>д.пед., професор</i>	ХДАДМ, м. Харків
Цьось А.В.	<i>д.фіз.вих., професор</i>	СНУ, м. Луцьк
Мічуда Ю.П.	<i>д.фіз.вих., професор</i>	НУФВіСУ, м. Київ
Борисова О.В.	<i>д.фіз.вих., професор</i>	НУФВіСУ, м. Київ
Томенко О.А.	<i>д.фіз.вих., професор</i>	СумДПУ ім. А.С.Макаренка
Мулик В.В.	<i>д.фіз.вих., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
Попов О.Є.	<i>д.е.н., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
Шестерова Л.Є.	<i>к.фіз.вих., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
Чубаров О.С.	<i>Директор Департаменту у справах сім'ї, молоді та спорту Харківської міської ради</i>	ХМР, м. Харків
Лобойченко К.А.	<i>Заступник міського голови з питань сім'ї, молоді та спорту Член виконавчого комітету Харківської міської ради</i>	ХМР, м. Харків
Попов А.М.	<i>заслужений працівник фізичної культури і спорту, директор Харківського обласного вищого училища фізичної культури і спорту</i>	ХОВУФКіС, м. Харків
Бондар А.С.	<i>к.фіз.вих., професор</i>	ХДАФК, м. Харків
Яхкінд В.П.	<i>к.е.н., доцент</i>	ХДАФК, м. Харків
Слободчук М.С.	<i>к.е.н., доцент</i>	ХДАФК, м. Харків
Середа Н.В.	<i>к.фіз.вих., доцент</i>	ХДАФК, м. Харків
Стадник С.О.	<i>к.фіз.вих.</i>	ХДАФК, м. Харків
Петренко І.В.	<i>к.фіз.вих.</i>	ХДАФК, м. Харків

Затверджено Вченою радою Харківської державної академії фізичної культури

протокол № 12 від 18 червня 2019 року

Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2019. – 214 с.

У збірнику наукових праць розміщено статті науковців, аспірантів, магістрантів, студентів, викладачів закладів вищої освіти, керівників фізкультурно-спортивних організацій та інших управлінців сфери фізичної культури і спорту. Статті присвячені дослідженню особливостей стратегічного управління розвитком фізичної культури і спорту на різних рівнях.

ФІЛОСОФІЯ, ПСИХОЛОГІЯ, СОЦІОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ТА ПРАВО
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Абдураман А.Ш., Непша О.В.

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....150-154

Бірук І.Д., Сініцина О. В., Петрук Л. А., Шолопак Л. Ф.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ
ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....155-159

Вірченко В. І.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ОСОБИСТІСТЮ
СПОРТСМЕНА.....160-164

Жук В. О.

ЗМІНИ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ В
УКРАЇНІ У ПЕРІОД 2004-2019 РОКІВ.....165-169

Корягін В.М., Блавт О.З.

ІСТОРІОГРАФІЯ ПРОБЛЕМИ КОНТРОЛЮ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
СТУДЕНТІВ.....170-174

Котова О.В., Мельник С.І.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗА ДОПОМОГОЮ РУХЛИВИХ ІГОР
ТА ЗМАГАЛЬНО-ІГРОВИХ ЗАВДАНЬ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ175-179

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Селіванов Є. В., старший викладач

Харківський національний медичний університет (Харків, Україна)

У статті розглядається вплив фізичної культури на психологічний стан людини, його добробут і стресостійкість. Наведено данні про користь фізичних навантажень для психологічного здоров'я і гармонійного розвитку студентів.

Ключові слова: *фізична культура, психологічне здоров'я, психологічний стан, стресостійкість.*

Вступ. Заняття фізичною культурою сприяють покращенню стану здоров'я людини, серцево-судинної системи [3]. Вони зміцнюють м'язи і зв'язки, запобігають появі зайвої ваги а також є визначальним чинником розумової працездатності [2]. Однак треба розуміти, що регулярна рухова активність важлива не тільки для фізичного, а й для психологічного здоров'я людини. Вивченням цих проблем займалися такі дослідники як А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Уенберг, Д. Гоулд та інші.

Студенти закладів вищої освіти, в більшості своїй, живуть в умовах підвищеного емоційного навантаження. Тому для них особливо важлива стресостійкість, виробити яку допомагають заняття з фізичного виховання. Вони необхідні для гармонійного розвитку особистості, психологічного благополуччя, нормальної життєдіяльності. Тому викладачам важливо вміти мотивувати студентів на ведення активного способу життя та занять фізичною культурою.

Мета і завдання дослідження. Охарактеризувати зв'язок між заняттями фізичною культурою і психологічним благополуччям студентів, використовуючи напрацювання фахівців і власні дослідження.

Матеріали і методи дослідження. В дослідженні брали участь 20 студенток. Вони були поділені на дві групи по 10 осіб. Здобувачі вищої освіти, що входили до експериментальної групи регулярно (3 рази на тиждень) займалися бігом. Для контролю навантаження і тренувань використовувались фітнес-трекер та додаток для смартфона. Представники контрольної групи продовжували вести звичайний спосіб життя. В ході дослідження були використані такі методи як аналіз і синтез, опитування, методи математичної обробки даних і узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи науково-методичну літературу можна зробити висновок, що психологічне здоров'я людини має велике

значення для життя, благополуччя, кар'єрного та особистісного росту. А заняття фізичною культурою завжди здійснюють благотворний вплив.

Психологічним здоров'ям називається здатність людини врівноважити себе з навколишнім світом, адекватно реагувати на зовнішні та внутрішні подразники. Від нього безпосередньо залежить психологічне благополуччя особистості, для якого, згідно А. Маслоу (1943), характерні такі риси:

- здатність адекватно сприймати себе і оточуючих;
- духовність;
- незалежність і автономність;
- креативність;
- вміння концентруватися на проблемі, а не на власній особистості;
- спонтанність;
- ідентифікація себе з людством;
- здатність будувати близькі стосунки з іншими людьми;
- цілеспрямованість тощо.

Це далеко не повний список складових психологічного здоров'я людини. К. Роджерс, наприклад, додає до нього:

- усвідомлення власних думок і почуттів;
- орієнтація на свої думки і почуття при виборі стратегії поведінки;
- відсутність використання неадекватних способів захисту від неприємних відчуттів.

Такі особливості характеру мають далеко не всі студенти. А фізична культура, яка використовується в якості одного з інструментів розвитку особистості, допомагає виробляти їх.

Регулярна рухова активність позитивно впливає на юнаків і дівчат як на фізіологічному, так і на психологічному рівні [1, 4]. Вони активізують кровообіг (в тому числі, головного мозку), підвищують здатність людини до зосередження, знімають нервову напругу. В першу чергу, це стосується аеробних навантажень, під час яких тканини насичуються киснем. Вони дарують людині відчуття легкості, радості і, як наслідок, гарний настрій.

Вперше про вплив фізичної культури на психологічне здоров'я людей заговорили близько п'ятдесяти років тому. Одне з перших досліджень, присвячених цьому питанню Morgan, Roberts, Brand, Feinerman (1970). У ньому брали участь чоловіки середнього віку, які страждають депресією і іншими порушеннями психологічного здоров'я.

Випробовувані були поділені на групи, частина з яких регулярно займалися бігом, плаванням і іншими видами спорту, а решта - вели малорухливий спосіб життя. Після 6 тижнів було встановлено, що психіка чоловіків, які займалися спортом, знаходиться в кращому стані, ніж у тих, хто не займався. Крім того, за результатами цього дослідження було виявлено, що вже після 10 хвилин активного бігу рівень бета-ендорфіну в організмі людини підвищується на 42%. А через 20 хвилин - на 110%.

Вельми цікаве дослідження було проведено також Bahrke, Morgan (1978). Вони розділили випробовуваних на три групи. Частина людей, які взяли участь в дослідженні, займалася активною ходьбою по 20 – 45 хвилин в день. Частина – регулярно медитували. Решта – насолоджувалися тихим відпочинком.

Результати даного дослідження показали, що фізичні навантаження дозволяють знизити рівень тривожності на 2 – 2,5 години і більше. Для цього достатньо 45 хвилин ходьби з інтенсивністю 70% від максимальної частоти серцевих скорочень. У той час як інші види відпочинку знижують тривожність, максимум, на 30 – 40 хвилин.

Крім того, у людей, що регулярно займаються ходьбою, нормалізується сон, підвищується стійкість до стресів, працездатність. Вони стають більш товариськими, позитивно дивляться на світ, частіше перебувають у гарному настрої.

Дослідження, спрямовані на визначення впливу фізичної культури на психологічне здоров'я людини, проводилися і пізніше. Зокрема, цим займалися Р. Уенберг, Д. Гоулд (2001). Вони оцінювали основні психологічні процеси, характерні для людини. Результати їх досліджень можна побачити в табл. 1.

Таблиця 1

Позитивний вплив фізичних навантажень на психологічний стан людей

Підвищення	Зниження
розумової активності	тривожності
упевненості	зловживання алкоголем
успішності	абсентеїзму
наполегливості	почуття ніяковості
внутрішнього контролю	почуття гніву
емоційної стабільності	депресії
пам'яті	напруженості
ефективності роботи	почуття страху
сприйнятливості	головного болю
статевого задоволення	психотичної поведінки
стресостійкості	ворожості
позитивного мислення	кількості помилок, що допускаються в роботі
відчуття благополуччя	

Виходячи з вищезазначеного ми організували власне дослідження. Після шести тижнів ми провели опитування студентів і отримали наступні результати. Всі 10 випробовуваних, що регулярно займалися бігом (три рази на тиждень, близько 30 хвилин, з ЧСС до 150 уд-хв^{-1}), відзначили у себе значне поліпшення самопочуття і настрою, зниження тривожності, зростання стресостійкості. Також 7 студенток з 10 вказали, що їм стало простіше готуватися до контрольних і зберігати спокій під час виступу на практичних заняттях. Двоє людей згадали про поліпшення сну, ще одна – про зникнення почуття пригніченості, яке вона часто відчувала раніше.

Що ж стосується 10 осіб, які були в контрольній групі, в їх житті нічого не змінилося. Рівень успішності у цих студенток виявився трохи нижче, ніж у тих, хто регулярно займалися бігом. Це ще раз свідчить про позитивний вплив помірних фізичних навантажень на працездатність людини.

Однак, як показує практика, багатьом студентам закладів вищої освіти не вистачає знань про фізичну культуру або мотивації для регулярних занять. Про це згадується в працях багатьох сучасних дослідників таких як В. І. Григор'єв (2010), Н. Л. Ільїна (2009), Є. В. Селіванов (2017) [5] тощо. Отже, перед викладачами лежить завдання фізичного виховання і формування стійкої мотивації у студентів до занять.

Висновки. Психологічне здоров'я студентів залежить від безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів. Поліпшити його можна за допомогою регулярних занять фізичною культурою. Для цієї мети ідеально підходять навантаження аеробного характеру – в першу чергу, ходьба і біг.

Завдяки щотижневим тренуванням можливо позбутися від тривожності і перших симптомів депресії, підвищити стійкість до стресів і працездатність людини. Крім того, вони сприяють зміцненню фізичного здоров'я і соціального благополуччя. Тому дослідження впливу засобів фізичної культури на психіку людини має величезне значення для розвитку як окремої особистості, так і суспільства в цілому.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження змін у стані здоров'я та рівня розвитку витривалості студентської молоді під впливом занять бігом в аеробному режимі.

Список використаної літератури

1. Почерніна М. Г., Селіванов Є. В. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді: матеріали регіонального науково-практичного

семінару, приуроченого 65-й річниці створення кафедри фізичного виховання ТНПУ, Тернопіль, 14 жовтня 2014 р. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2014. С. 23-25.

2. Присяжнюк, С. І. Фізичне виховання як визначальний чинник розумової працездатності студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К (97). С. 456-460.

3. Романчук О., Підсадочна О., Мельник О. Діагностика фізичного стану студенток, які займаються фітнесом. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (12-13 трав. 2016 р.). Львів, 2016. С. 152-156.

4. Селіванов Є. В. Фактори формування здоров'я студентів. Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації. Збірник статей IV Міжнародної. 2018. С. 307-313.

5. Селіванов Є. В. Физическое воспитание студентов высших учебных заведений и формирование мотивации к занятиям. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання. 2017. С. 77-84.