

2021 Feb 9;18(4):1667. doi: 10.3390/ijerph18041667. PMID: 33572406; PMCID: PMC7916245.

5. Sims ST, Ware L, Capodilupo ER Patterns of endogenous and exogenous ovarian hormone modulation on recovery metrics across menstrual cycle *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2021;7:e001047. DOI: [10.1007/s40279-020-01319-3](https://doi.org/10.1007/s40279-020-01319-3).
6. McNulty KL, Elliott-Sale KJ, Dolan E, Swinton PA, Ansdell P, Goodall S, Thomas K, Hicks KM. The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med.* 2020 Oct;50(10):1813-1827. doi: 10.1007/s40279-020-01319-3. PMID: 32661839; PMCID: PMC7497427.

ПІДГОТОВКА СУБ'ЄКТІВ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДО ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Лебедик Леся

**Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка,
м . Полтава, Україна**

Актуальність дослідження. Підготовка особистості суб'єкта спортивної діяльності до ефективної комунікації в умовах інноваційних змін зумовлює низку актуальних завдань педагогіки спорту. Ця проблема є актуальною, адже відчувається її гостра недостатність у практиці закладів вищої освіти України, швидкого теоретичного вирішення потребує проблема розвитку комунікативної компетентності суб'єктів спортивної діяльності.

Результати дослідження. Сучасний суб'єкт спортивної діяльності є активним суб'єктом спілкування, адже він має вміння встановлювати і підтримувати контакт з людьми, аргументовано переконувати і відстоювати свою професійну позицію, тобто володіти комунікативною компетентністю. Нагальним виявляється завдання підготовки суб'єктів спортивної діяльності до ефективної комунікації, формування їхньої комунікативної компетентності й створення умов для її вироблення у суб'єктів спортивної діяльності.

Для виокремлення й опису сутності підготовки суб'єктів спортивної діяльності до ефективної комунікації ми спирались на попередні практичні й теоретичні наші напрацювання [1; 2; 3; 4] і В. Стрельнікова та результати проведеного нами констатувального експерименту. З'ясовано, що комунікативна компетентність вивчалась ученими в різних аспектах: а) теоретично-методологічні основи впровадження компетентнісного підходу в освітній процес закладів освіти різних типів (О. Пометун та ін.); б) місце комунікації в різних сферах життєдіяльності сучасної людини (В. Крисько та ін.); в) суть, роль і значення комунікативної компетентності в роботі фахівців різних профілів (Н. Волкова, Л. Грень та ін.); г) специфіка професійної діяльності та зміст фахової підготовки (Т. Колбіна, Г. Панасенко, В. Стрельніков та ін.). Комунікативна компетентність розглядається як: сукупність знань про спілкування, вербальних і невербальних навичок спілкування; здібність ситуативного реагування – вміння адаптуватися до будь-якої ситуації; систему внутрішніх засобів регуляції комунікативних дій; диференційоване сприйняття соціальних об'єктів; адекватну взаємодію з цими об'єктами.

Комунікативна компетентність суб'єктів спортивної діяльності передбачає усвідомлення ними особливостей власної особистості: потреб і ціннісних орієнтацій; перцептивних умінь – здібності до сприймання інших без суб'єктивних спотворень і проявів стійких упереджень стосовно тих чи інших проблем, особистостей та соціальних груп; готовності до сприйняття нового в зовнішньому оточенні; своїх можливостей у розумінні норм, цінностей інших соціальних груп та культур; своїх почуттів та психічних станів у зв'язку з впливом чинників зовнішнього середовища; своїх способів персоналізації зовнішнього середовища – причин і чинників, згідно яких проявляється почуття здатності управляти якимись елементами зовнішнього середовища; рівня своєї культури спортивної діяльності, що проявляється стосовно елементів середовища існування.

На основі аналізу та узагальнення наукових праць визначаємо комунікативну компетентність суб'єктів спортивної діяльності як інтегративне утворення, що демонструє їхню готовність і здатність до комунікативної діяльності із представниками різних культур на засадах партнерства, взаєморозуміння й співробітництва.

Висновки. Незважаючи на різноманіття підходів, розглядаємо комунікативну компетентність суб'єктів спортивної діяльності як сукупність його знань, умінь, навичок, здібностей і особистісних особливостей. Наголосимо на значущості когнітивних здібностей для успішності комунікативного процесу суб'єкта спортивної діяльності: щоб ефективно взаємодіяти, йому потрібно розуміти комунікативну ситуацію й партнерів у спілкуванні з позиції їхніх якостей та особистісних особливостей, які проявляються у цьому спілкуванні.

1. Лебедик ЛВ. Акмеологічний підхід у підготовці суб'єктів спортивної діяльності до соціальної роботи. Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали IV Всеукр. наук. електронної конф.; 2021 Жовт 29; Київ, Київ; 2021: 81-83.
2. Лебедик ЛВ. Педагогічні аспекти підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту для закладів позашкільної освіти. Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали V Всеукр. наук. електрон. конф. з міжнар. участю; 2022 Жовт 28; Київ, Київ; 2022: 71-73.
3. Лебедик ЛВ. Показники і рівні фахового розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. 2023 Жовт 26; Київ, Київ; 2023: 60–62. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22466>
4. Лебедик ЛВ. Соціально-педагогічні засади формування дискурсивно-проективної компетентності фахівця в галузі фізичної культури і спорту. Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактори. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф.; 2021 Берез 25-26; Слов'янськ-Краматорськ, Слов'янськ, 2021: 45-49. URL : <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>
5. Стрельников ВЮ. Використання теорій інтенсивного навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016; ЗК2 (71) 16: 316-319.
6. Стрельников ВЮ. Емоційний складник здоров'язберігаючого навчального середовища. Арзютов ГМ, редактор. Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015; (56) 15: 343-347.
7. Стрельников ВЮ. Концепція проектування професійно-педагогічної підготовки фахівця в галузі фізичного виховання і спорту. Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактори. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VIII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф.; 2021 Берез. 25-26; Слов'янськ-Краматорськ, Слов'янськ, 2021: 415-420. URL : <https://ddpu.edu.ua/index.php/navihatsiia-3/nauka-ta-inovatsii/konferentsii/3288-v>
8. Стрельников ВЮ. Педагогічний менеджмент підготовки суб'єктів спортивної діяльності. Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали IV Всеукр. наук. електронної конф.; 2021 Жовт. 29; Київ, Київ; 2021: 97-98.
9. Стрельников ВЮ. Педагогічні аспекти підвищення кваліфікації суб'єктів спортивної діяльності. Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного

супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : Матеріали VI Всеукр. наук. електронної конф.; 2023 Жовт 26; Київ, Київ; 2023: 74-76. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/22471>

10. Стрельніков ВЮ. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до проектування системи інтенсивних тренувань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013; 5 (30) 13: 361-365.
11. Стрельніков ВЮ. Розвиток духовності студентської молоді засобами фізичної культури і спорту. Пристинський ВМ, редактор. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Збірник статей за матеріалами VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф.; 2020. Берез. 18-19; Слов'янськ-Краматорськ, Слов'янськ, 2020: 94-101. URL : <http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf>

РОЛЬ ПЕДАГОГА У ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ СПОРТСМЕНІВ: СУЧАСНІ МЕТОДИКИ ТА ПІДХОДИ

Ліннік Юрій

КЗВО «Рівненська медична академія»,
м. Рівне, Україна

Актуальність дослідження. Формування психологічної стійкості є ключовим елементом підготовки успішного спортсмена, особливо у сучасному висококонкурентному спортивному середовищі. Психологічна стійкість допомагає спортсменам справлятися зі стресом, швидко відновлюватися після поразок і підтримувати високу мотивацію протягом тривалих тренувальних і змагальних циклів. Однією з найважливіших ролей у цьому процесі відіграє педагог, який не лише розвиває фізичні здібності спортсмена, але й формує його емоційну та психічну готовність до труднощів.

Результати дослідження. Сучасні методики підготовки спортсменів приділяють все більше уваги психологічним аспектам розвитку, включаючи роботу над самоконтролем, емоційною стійкістю та стресостійкістю [2]. Тренери й педагоги все частіше застосовують інноваційні психолого-педагогічні методи, спрямовані на комплексний розвиток спортсменів. Успішна педагогічна діяльність у цьому напрямку полягає не лише в технічній підготовці, але й у вихованні стійкого характеру, що дозволяє спортсмену залишатися впевненим та зібраним за будь-яких умов.

У цьому контексті важливо дослідити роль педагога у формуванні психологічної стійкості спортсменів та розглянути сучасні методи й підходи, які допомагають досягти високих результатів у спортивній діяльності.

Психологічна стійкість – це здатність людини ефективно справлятися з психічним та емоційним напруженням, стресовими ситуаціями і зберігати внутрішню рівновагу навіть в умовах значного тиску [1]. У спорті психологічна стійкість відіграє ключову роль, оскільки вона дозволяє спортсмену підтримувати високий рівень ефективності під час змагань, залишатися зосередженим на досягненні мети та зберігати впевненість навіть у складних умовах. Вона є одним із вирішальних чинників, що впливають на успіх спортсмена. Вона дозволяє спортсменам зберігати мотивацію, правильно реагувати на виклики, підтримувати високий рівень зосередженості й не здаватися після поразок. Багато професійних спортсменів відзначають, що вміння залишатися емоційно стабільними та швидко відновлюватися після невдач є настільки ж важливим, як і фізична підготовка.

Таким чином, розвиток психологічної стійкості через ефективні педагогічні методики є важливою частиною загальної підготовки спортсмена, яка допомагає йому досягати максимальних результатів на змаганнях і в професійній діяльності.