

6. Ieremenko (Spychak) N.P. Features of the features and functional training key factors of qualified rowers, canoeists // *Physical Education of Students*. 2012, vol.2, pp. 24 – 28.
7. Issouryn V.B. Block periodization of a sport training / V.B. Issouryn. - M.: Sovetskiy sport, 2010. - 288 p.
8. Kleshnev V. Boat acceleration, temporal structure of the stroke cycle, and effectiveness in rowing. // *Journal of Sports Engineering and Technology*. – 2010. – vol.6. – pp.45-52.
9. Kropta R.V. Functional readiness modelling of the rowers in the phase of their maximal individual performance: / R.V. Kropta: published summary of a thesis for doctoral degree in physical education and sport (24.00.01) / НУФВСУ. – Kiev, 2004. – 188 p.
10. Malikov M.V. Functional diagnostics in physical education and sport / M.V. Malikov, A.V. Svatiyev. – Study guide (marked as Ministry of Education and Science of Ukraine). – Zaporizhzhia: ZNU, 2006. – 199 p.
11. Miftakhutdinova D.A. Complex training program for women’s national rowing team of Ukraine to participate in London Olympic Games 2012 / D.A. Miftakhutdinova, M.V. Malikov, A.V. Svatiyev. – Methodological recommendations. – Zaporizhzhia: ZNU. – 2015. – 73p.
12. Nolte V. Rowing Faster / Volker Nolte // *Human Kinetics*. – 2011. – vol.1. – 366 p.
13. Platonov V.N. Training system for athletes in Olympic sport. General system and its practical recommendations / V.N. Platonov. – K.: Olympic literature, 2004. – 808 p.
14. Schinkaruk O. A. Enhancement of scientific and methodological support for Ukrainian athlete in training for Olympic Games at the modern stage of sport development / O. A. Schinkaruk // XIV International scientific congress. «Olympic sport and sport for everyone» [collection of abstracts]. – K. : Olymp. lit., 2010. – P.143.
15. Syrets A.L. Age dynamics of world’s top achievements on rowing ergometers “Concept” / A.L. Syrets // *Scientific rationale of physical education, sport, training and personnel training in physical education and sport*. - Minsk, 2004 - P. 122-125.
16. Verkhoshanskiy Yu.V. Theory and methodology of sport performance: block training system for athletes of high performance / Yu.V. Verkhoshanskiy // *Theory and practice of physical education*. – 2005. – № 4. – P. 2-13.
17. Zhukov S. E. Technology of focused training of athletes for competitions on the ergometer “Concept” / S.E. Zhukov // *Sport na vode*. – 2001. – No.4. – P. 26.

УДК 796. 03-053

## **АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ РОЗВИТКУ ВЕТЕРАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНИЙ СПОРТУ**

Сердюк Д.Г.<sup>1</sup>, Черненко А.Є.<sup>1</sup>, Жержерунов А.О.<sup>2</sup>, Шартон М.<sup>2</sup>

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна<sup>1</sup>*

*69600, Запорізький національний технічний університет, вул. Жуковського, 64,  
м. Запоріжжя, Україна<sup>2</sup>*

chernenko.e7@gmail.com

На основі теоретичного аналізу розглянуто проблему сучасного стану розвитку ветеранського руху. Встановлено, що ветеранський спорт є не тільки засобом боротьби з негативними явищами сучасного суспільства але і здатен формувати в суспільній свідомості гідні ціннісні установи на здоровий спосіб життя, етичні, естетичні та морально-психологічні фактори. Визначено, які асоціації проводять змагання різного рівня серед ветеранів. Виділено основні види змагань серед ветеранів, які проводяться у світі, Європі та Україні. Упродовж дослідження було проаналізовано етапи розвитку ветеранського спорту в світі (Всесвітні ігри

ветеранів), у Європі (Європейські ігри ветеранів), в Україні (ветеранські турніри, чемпіонати України серед ветеранів). З'ясовано, що Всесвітні ігри ветеранів спорту та Європейські ігри майстрів (ветеранів) – видовищні спортивні свята, які проводяться раз на чотири роки та включають в програму багато спортивних дисциплін. Доведено, що для тих, хто в молодості займався спортом, необхідність продовжувати рухову діяльність зберігається на все життя. Інакше організм, не отримуючи необхідного навантаження, старіє та руйнується швидше, ніж у тих, хто не займався спортом. Експериментально підтверджено, що асоціація IMGА в межах філософії Олімпійської хартії «Спорт для всіх» активно будує чітку систему роботи по залученню все більш широкого кола ветеранів спорту всього світу.

*Ключові слова: всесвітні ігри ветеранів спорту, розвиток, європейські ігри майстрів спорту.*

## **АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ РАЗВИТИЯ ВЕТЕРАНСКОГО СПОРТА**

Сердюк Д.Г.<sup>1</sup>, Черненко А.Е.<sup>1</sup>, Жержерунов А.А.<sup>2</sup>, Шартон М.<sup>2</sup>

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66,  
г. Запорожье, Украина<sup>1</sup>*

*69600, Запорожский национальный технический университет, ул. Жуковского, 64,  
г. Запорожье, Украина<sup>2</sup>*

chernenko.e7@gmail.com

На основе теоретического анализа рассмотрена проблема современного состояния развития ветеранского движения. Установлено, что ветеранский спорт является не только средством борьбы с негативными явлениями современного общества но и способен формировать в общественном сознании достойные ценностные учреждения на здоровый образ жизни, этические, эстетические и морально-психологические факторы. Определены какие ассоциации проводят соревнования различного уровня среди ветеранов. Выделены основные виды соревнований среди ветеранов, проводимых в мире, Европе и Украине. В течение исследования были проанализированы этапы развития ветеранского спорта в мире (Всемирные игры ветеранов), в Европе (Европейские игры ветеранов), в Украине (ветеранские турниры, чемпионаты Украины среди ветеранов). Выяснено, что Всемирные игры ветеранов спорта и Европейские игры мастеров (ветеранов) – одни из зрелищных спортивных праздников, которые проводится раз в четыре года и включают в программу много спортивных дисциплин. Доказано, что для тех, кто в молодости занимался спортом, необходимость продолжать двигательную деятельность сохраняется на всю жизнь. Иначе организм, не получая необходимой нагрузки, в дальнейшем стареет и разрушается быстрее, чем у тех, кто не занимался спортом. Экспериментально подтверждено, что ассоциация IMGА в рамках философии Олимпийской хартии «Спорт для всех» активно строит четкую систему работы по привлечению все более широкого круга ветеранов спорта всего мира.

*Ключевые слова: всемирные игры ветеранов спорта, развитие, европейские игры мастеров спорта.*

## **ANALYSIS OF THE MODERN STATUS OF VETERAN SPORTS DEVELOPMENT**

Serdyuk D.<sup>1</sup>, Chernenko A.<sup>1</sup>, Gergerunov A.<sup>2</sup>, Sharton M.<sup>2</sup>

*69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine<sup>1</sup>*

*69600, Zaporizhzhya national technical university, Zhukovsky str., 64, Zaporizhzhya, Ukraine<sup>2</sup>*

chernenko.e7@gmail.com

On the basis of theoretical analysis, the problem of the current state of development of the veteran movement is considered. It is established that veteran sport is not only a means of combating negative phenomena of modern society but it is also capable of forming worthy value institutions in the public consciousness for a healthy lifestyle, ethical, aesthetic and moral psychological factors. It is determined which associations hold competitions of various levels among veterans. The main types of competitions among veterans held in the world are singled out. Europe and Ukraine. During the study, the stages of veteran sport development in the world (World Veterans' Games), in Europe (European games of veterans), in Ukraine (veteran tournaments, Ukrainian championships among veterans) were analyzed. It is found out that the World Games of Sports Veterans and the European Games of Masters (Veterans) are some of the most spectacular sporting events that are held every four years and include many sports disciplines in the program. It is proved that for those who were engaged in sports in youth, the need to continue the motor activity is preserved for life. Otherwise, the body does not receive the necessary load, then it ages and collapses faster than those who did not go in for sports. It is experimentally confirmed that the IMGА association within the framework of the philosophy of the Olympic Charter "Sport for All" is actively building a clear system of work to attract an ever wider range of sports veterans from all over the world.

*Key words: World games of veterans of sports, development, European games of masters of sports.*

## ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Ветеранський спорт – явище привабливе та емоційне, і, найголовніше, передбачає участь у змаганнях. Можливо, на початку це просто участь, а не перемога, але в подальшому обов'язково починається боротьба за прогрес, за нові спортивні результати та досягнення у своїй віковій категорії.

Участь у змаганнях, змагальній діяльності стають цільовим фактором у подальшій підготовці, суттєвою додатковою мотивацією для подальших занять [1, 2]. Для деякого це часткове повернення в молодість, для когось задоволення, це для когось – можливість самоствердження та ін. Але для більшості ветеранський спорт – це, перш за все, зустрічі однодумців, це стиль життя – цілеспрямований, дисциплінуючий, який надає оптимізму та впевненості, спонукає творчо вдосконалювати себе фізично, а натомість, приносить почуття задоволення, надійності, духовну свободу, успішне вирішення багатьох повсякденних проблем – нова якість вашого життя.

Спортсмени-ветерани є прикладом довголіття та високих результатів і майстерності в різних видах спорту. Науковцями доведено, що для тих, хто в молодості займався спортом, необхідність продовжувати рухову діяльність зберігається на все життя. Інакше організм, не отримуючи необхідного навантаження, старіє та руйнується швидше, ніж у тих, хто не займався спортом [1, 2, 3].

Отже, ветеранський спорт слід визначити як перспективний засіб відновлення сил людини в процесі її тренувальної діяльності, а також можливість самоствердження і самовираження у вільний від професійної і побутової діяльності час.

Ветеранський спорт є не тільки засобом боротьби з негативними явищами сучасного інформаційного суспільства але і здатен формувати в суспільній свідомості гідні ціннісні установи на здоровий спосіб життя, етичні, естетичні та морально-психологічні фактори [3].

## МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

На початку дослідження було поставлено мету – проаналізувати сучасний стан розвитку ветеранського спорту в світі, Європі, Україні.

Для досягнення поставленої мети нами використовувалися такі методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел та мережі «Інтернет»; педагогічні спостереження; методи математичної статистики.

Упродовж дослідження нами було проаналізовано етапи розвитку ветеранського спорту у світі (Всесвітні ігри ветеранів), в Європі (Європейські ігри ветеранів), в Україні (ветеранські турніри, чемпіонати України серед ветеранів).

## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

**Всесвітні ігри ветеранів спорту** (англ. *World Masters Games (WMG)*) – видовищне спортивне свято, яке проводиться раз на чотири роки та включає в програму багато спортивних дисциплін. Спочатку Всесвітні ігри ветеранів спорту організували за ініціативою Олімпійських комітетів окремих країн.

Перші Всесвітні ігри ветеранів спорту було проведено у м. Торонто (Канада) у 1985 р. Щороку разом популярність Всесвітніх ігор зростала разом з кількістю спортсменів, які брали участь у цих масштабних змаганнях. Тому в 1995 році члени міжнародних федерацій запропонували створити Міжнародну Асоціацію Ветеранів Спорту (англ. *International Masters Games Association (IMGA)*), мета якої – пропаганда дружби та взаєморозуміння між ветеранами спорту всього світу незалежно від їх віку, статі, раси та віросповідання [4].

Міжнародна асоціація ветеранів спорту є організацією, яка визнана Міжнародним олімпійським комітетом (МОК), її діяльність спрямована на підтримку олімпійського руху та філософії Олімпійської хартії «Спорт для всіх». Асоціація своєю діяльністю пропагує заняття спортом у будь-якому віці, а дух змагальності, який проявляється в межах Ігор ветеранів,

дозволяє зберегти мотивації та гарне самопочуття на все життя. Штаб-квартира асоціації IMGA базується в м. Лозані (Швейцарія) [4].

Брати участь у Всесвітніх іграх ветеранів мають право збірні команди країн, регіонів, міст, клубів. До участі в змаганнях допускаються спортсмени, які сплатили стартових внесок, мають дозвіл лікаря та кошти на проїзд, проживання, їжу, додаткові витрати. Для проведення Всесвітніх ігор ветеранів обирають міста, де є необхідна інфраструктура (спортивні майданчики, стадіони, траси для велогонок, водні канали та інше). Зазвичай обирають міста, де вже проводилися масштабні змагання (Олімпійські ігри, Всесвітні універсиади, чемпіонати світу та ін.).

Всесвітні ігри ветеранів спорту, організовані під егідою Міжнародної асоціації ветеранів спорту, відкриті для участі спортсменів професіоналів та аматорів, з різними можливостями та різного віку. Мінімальний вік учасників від 25 років (водні види спорту) до 35 років, максимальний вік учасників необмежений. На сьогодні проведено дев'ять літніх всесвітніх ігор ветеранів спорту, починаючи з 1985 року (табл. 1) [4, 5].

Таблиця 1 – Літні всесвітні ігри ветеранів

Рік	Місце проведення	Види спорту	Кількість країн учасниць	Кількість учасників	Гасло змагань
1985	Торонто, Канада	22	61	8 305	Рік ветеранів
1989	Ольборг, Орхус, Хернінг, Данія	37	76	5 500	Спорт для життя
1994	Брісбен, Австралія	30	74	24 500	Виклик ніколи не закінчується
1998	Портленд, США	28	102	11 400	Світове свято на все життя
2002	Мельбурн, Австралія	26	98	24 886	Величезний фестиваль спорту на планеті
2005	Едмонтон, Канада	25	89	21 600	Фестиваль спорту в місті фестивалів
2009	Сідней, Австралія	28	95	28 676	Підтягнуті, радісні та завжди молоді
2013	Турін, Італія	30	99	15 394	Спорт для життя, спорт для всіх
2017	Окленд, Канада	28	100	28 210	За любов до спорту

У 2009 році у Всесвітніх іграх взяла участь рекордна кількість учасників – 28 676 спортсменів-ветеранів. Це більш ніж у два рази більше кількості спортсменів, які взяли участь у Олімпійських іграх 2000 р. у Сіднею. Загалом у дев'яти літніх Всесвітніх іграх взяв участь 149 471 спортсмен.

Всесвітні ігри ветеранів дуже популярні серед спортсменів, які брали участь в Олімпійських іграх. Так, у 2009 році у складі спортивних делегацій різних країн приймало участь більш ніж 230 олімпійців, які завершили професійні виступи. Також у змаганнях літніх Всесвітніх ігор беруть участь спортсмени-ветерани з особливими потребами.

Програма Всесвітніх ігор у різні роки відрізнялась і по кількості видів спорту і по складу. Найменша кількість видів спорту (22) було у програмі перших ігор у м. Торонто (Канада). Найбільша кількість – 37 (м. Ольборг, м. Орхус, м. Хернінг, Данія).

Програма дев'ятих літніх ігор (м. Окленд, Канада) налічує змагання з 28 видів спорту, серед яких 11 видів для спортсменів з особливими потребами (академічне веслування, бадмінтон, велоспорт, веслування на байдарках, гра в боулз, легка атлетика, настільний теніс, плавання, стрільба з лука, теніс, триатлон) [7].

У 2010 році у м. Блед (Словенія) були проведені перші зимові Всесвітні ігри ветеранів спорту (табл. 2). На жаль, у других зимових Всесвітніх іграх брали участь всього 1600 спортсменів (майже у двічі менше ніж у попередніх змаганнях) – представники 20 країн [5].

Таблиця 2 – Зимові всесвітні ігри ветеранів

Рік	Місце проведення	Види спорту	Кількість країн учасниць	Кількість учасників	Гасло змагань
2010	Блед, Словенія	7	42	3 000	Ігри для тебе
2015	Квебек, Канада	9	20	1 600	*

Аналізуючи географію проведення Всесвітніх ігор ветеранів спорту, бачимо, що лише двічі ці змагання проводилися на території Європейського континенту (м. Ольборг, м. Орхус, м. Хернінг, Данія, 1989; м. Турин, Італія, 2013). Саме тому було створено Європейську асоціацію майстрів спорту (англ. *European Masters Sports Association (EMSA)*), під егідою якої, починаючи з 2008 року, раз на чотири роки проводяться Європейські ігри ветеранів (майстрів) спорту [8].

Європейські ігри майстрів (ветеранів) (англ. *European Masters Games (EMG)*) – спортивне змагання для людей 30-35 років та старше, програма яких складається тільки з літніх видів спорту (академічне веслування, бадмінтон, баскетбол, веслування на байдарках, волейбол, гандбол, гра в боулз, гольф, дзюдо, карате, легка атлетика, настільний теніс, пляжний волейбол, плавання, регбі, сквош, скелелазіння, спортивне орієнтування, спортивні бальні танці, стрільба з лука, теніс, трековий велоспорт, тхеквондо, важка атлетика, фехтування, футбол, шосейний велоспорт). У змаганнях беруть участь спортсмени з особливими потребами.

Європейські ігри майстрів походилися три рази та щоразу кількість видів спорту, які склали програму змагань, та учасників збільшувалася (табл. 3). У м. Ніцца (Франція) у змаганнях приймало участь на 4178 спортсменів більше ніж у перших Європейських іграх майстрів [8, 9, 10].

Таблиця 3 – Європейські ігри ветеранів

Рік	Місце проведення	Види спорту	Кількість країн учасниць	Кількість учасників
2008	Мальме, Швеція	18	37	3022
2011	Ліньяно-Саббьядоро, Італія	20	56	3740
2015	Ніцца, Франція	27		7200

Всесвітні та Європейські ігри майстрів спорту – це грандіозне спортивне свято, яке проводиться з урочистими церемоніями відкриття та закриття змагань, спортсмени мешкають у спортивних містечках, де мають змогу спілкуватися, відвідувати різні змагання, вболівати. Ці змагання відвідують багато туристів зі всього світу, кількість яких перевищує кількість учасників у декілька разів.

## ВИСНОВКИ

Отже, ми можемо констатувати, що асоціація IMGA в межах філософії Олімпійської хартії «Спорт для всіх» активно будує чітку систему роботи по залученню все більш широкого

кола ветеранів спорту всього світу. Ми бачимо, що з 2008 року під егідою асоціації IMGA засновані літні Європейські ігри ветеранів спорту (EMG), з 2010 року – зимові Всесвітні ігри ветеранів спорту, слід очікувати, що незабаром під егідою IMGA в Європі, наприклад, почнуть проводитися також й зимові Європейські ігри ветеранів спорту. На жаль, в нашій країні чіткої системи ветеранського спорту поки не існує. Сьогодні ветеранський спорт України існує тільки завдяки ініціативі окремих керівників регіонів та ентузіазму ветеранського активу деяких федерацій, які проводять змагання серед ветеранів зі свого виду спорту (академічне веслування, баскетбол, веслування на байдарках, волейбол, гандбол, легка атлетика, теніс, футбол та ін.). Однак, маючи досвід успішних виступів наших спортсменів на Всесвітніх та Європейських іграх ветеранів спорту, ми сподіваємося, що керівництво нашої країни окрім спорту вищих досягнень, юнацького, студентського, молодіжного, параолімпійського спорту, знайдуть можливості для розвитку ветеранського руху України.

Подальші дослідження ми плануємо провести для визначення особливостей сучасного стану ветеранського руху України.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ / Л.П. Матвеев. – М. : Физическая культура и спорт, 1991. – С. 116-125.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
3. Сущенко А.В. Перспективи ветеранського спорту / А.В. Сущенко // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму : тези доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції 20-21 жовтня 2016 р. / за ред. В.М. Огаренка та ін. – Запоріжжя : КПУ, 2016. – С. 117-118.
4. Офіційний сайт International Masters Games Association – [Електронний ресурс] – Режим доступу : <https://www.imga.ch/>
5. Офіційний сайт World Winter Masters Games 2010 – [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.2010mastersgames.com/>
6. Офіційний сайт World Winter Masters Games 2013 – [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.torino2013wmg.org/>
7. Офіційний сайт World Winter Masters Games 2017 – [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.worldmastersgames2017.co.nz/>
8. Офіційний сайт European Masters Games (EMG) 2008 – [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.emg2008.com/>
9. Офіційний сайт European Masters Games (EMG) 2011 – [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://britishweightlifting.org/Masters-News/The-European-Masters-Games-2011.html>
10. Офіційний сайт European Masters Games (EMG) 2015 – [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://www.mastersevents.com/european-masters>

### REFERENCES

1. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturyi: ucheb.dlya in-tov fiz. kult / L.P. Matveev. – M. : Fizicheskaya kultura i sport, 1991. – S. 116-125.
2. Platonov V.N. Obschaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporте / V.N. Platonov. – K. : Olimpiyskaya literatura, 1997. – 583 s.
3. Sushhenko A.V. Perspektiv`vy` veterans`kogo sportu / A.V. Sushhenko // Aktual`ni problemy` fizy`chnogo vy`hovannya, rehabilitaciyi, sportu i tury`zmu : tezy` dopovidej IV Mizhnarodnoyi naukovo-prakty`chnoyi konferenciyi 20-21 zhovtnya 2016 r. / za red. V.M. Ogarenka ta in. – Zaporizhzhya : KPU, 2016. – S. 117-118.
4. Oficijny`j sajt International Masters Games Association – [Elektronny`j resurs] – Rezhy`m dostupu : <https://www.imga.ch/>

5. Oficijny`j sajt World Winter Masters Games 2010 – [Elektronny`j resurs] – Rezhy`m dostupu : <http://www.2010mastersgames.com/>
6. Oficijny`j sajt World Winter Masters Games 2013 – [Elektronny`j resurs] – Rezhy`m dostupu : <http://www.torino2013wmg.org/>
7. Oficijny`j sajt World Winter Masters Games 2017 – [Elektronny`j resurs] – Rezhy`m dostupu : <http://www.worldmastersgames2017.co.nz/>
8. Oficijny`j sajt European Masters Games (EMG ) 2008 – [Elektronny`j resurs] – Rezhy`m dostupu : <http://www.emg2008.com/>
9. Oficijny`j sajt European Masters Games (EMG) 2011 – [Elektronny`j resurs] – Rezhy`m dostupu : <http://britishweightlifting.org/Masters-News/The-European-Masters-Games-2011.html>
10. Oficijny`j sajt European Masters Games (EMG) 2015 – [Elektronny`j resurs] – Rezhy`m dostupu : <http://www.mastersevents.com/european-masters>

УДК 613.71:159.938:796.011.1

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Смандич В.С., Андрієць М.М., Андрієць В.І.

*58000, Буковинський державний медичний університет,  
м. Чернівці, пл. Театральна, 2, Україна*

smandych\_vitaliy@bsmu.edu.ua

Розглянуто основні психологічні аспекти фізичної культури і спорту, зазначено методи психодіагностики та психопрофілактики в спорті. Розкриває роль спортивної психології у вивченні мотивів, потреб спортсменів у специфічних умовах спортивної діяльності, виявленні причин, які перешкоджають заняттям фізкультурною діяльністю. Акцентовано увагу на доцільності урахування індивідуально-психологічних особливостей спортсменів під час навчально-тренувального процесу. Також проаналізовано дослідження щодо теорії та методики фізичного виховання, теорії і методики підготовки спортсменів високого класу, підготовки фахівців фізичного виховання й спорту.

На нашу думку, практичне використання психодіагностики дозволяє скоротити час і витрати на спортивну підготовку, підвищити її ефективність, зменшити відсів спортсменів, підняти рівень і стабільність результатів. Такий підхід до вивчення психології буде формувати педагогічну рефлексію студентів, здатність уявити себе в ролі вчителя. Зважаючи на той факт, що сучасні студенти вищих навчальних закладів не завжди мають повноцінні мотиви обрання спеціальностей, всі навчальні заходи, спрямовані на розвиток професійної рефлексії, допоможуть також розвитку спрямованості на педагогічну діяльність.

*Ключові слова: спорт, фізична культура, психологія спорту, психодіагностика, психопрофілактика, психогігієна.*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Смандыч В.С., Андриец Н.Н., Андриец В.И.

*58000, Буковинский государственный медицинский университет, пл. Театральная, 2,  
г. Черновцы Украина*

smandych\_vitaliy@bsmu.edu.ua

Рассмотрены основные психологические аспекты физической культуры и спорта, указаны методы психодиагностики и психопрофилактики в спорте. Раскрыта роль спортивной психологии в изучении мотивов, потребностей спортсменов в специфических условиях спортивной деятельности, выявлении причин, которые препятствуют занятиям физкультурной деятельностью. Акцентируется внимание на целесообразности учета индивидуально-психологических особенностей спортсменов во время учебно-тренировочного процесса. Также проанализированы исследования по теории и методике физического воспитания, теории и методике подготовки спортсменов высокого класса, подготовке специалистов физического воспитания и спорта.