

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

УДК 379.8:159.942:796.325

РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ
ЯК ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Кирило Пономаренко

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, Україна*

Актуальність. Спорт як професійна діяльність характеризується високими фізичними й психічними навантаженнями, орієнтацією на досягнення максимально високих результатів, жорсткою конкуренцією в умовах суперництва тощо. Ці й інші чинники можуть мати руйнівний вплив на емоційну сферу висококваліфікованого спортсмена. У нього зростає кількість афективних розладів, з'являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні міжособистісних контактів. Зазначені симптоми негативно відображаються на професійній діяльності спортсмена, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. Тож відбуваються зміни в мотиваційній сфері і розвивається синдром емоційного вигорання [3, с. 6].

Мета дослідження – обґрунтувати рекреаційну діяльність як засобу профілактики емоційного вигорання спортсменів.

Результати дослідження. Метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого рівня різних видів підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної), зумовленого специфікою виду спорту й вимогами змагальної діяльності. Зокрема, у спорті вищих досягнень тренування стають справжньою роботою, а, відповідно, багаторазово зростають навантаження, перебудовується весь спосіб життя, адже професійний спорт вимагає від спортсмена повної віддачі [4].

Волейбол має високі вимоги до рухових здібностей людини та її функціональних можливостей. Це і силові подачі, і потужні удари в нападі, і карколомні дії в захисті й під час блокування тощо. Крім того, волейбол є емоційно насиченою грою [1].

Ефективність підготовки спортсменів-волейболістів зумовлюється правильним вибором основних векторів її удосконалення, одним з яких є побудова раціонально збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, активізації працездатності й мобілізації функціональних резервів [2].

Виявлення перших симптомів і стадій емоційне вигорання волейболістів потребує негайного використання дієвих способів його попередження й подолання. Рекреалогія як наука про відтворення здоров'я, найважливішим методологічним принципом якої є єдність тілесного й духовного, біологічного й соціального, організму й особистості, пропонує використовувати інтелектуальну та фізичну рекреаційну діяльність [5].

Інтелектуальну рекреаційну діяльність здійснюють через самоосвіту, культурно-освітнє середовище, інформаційне споживання культурних цінностей (огляд культурно-історичних пам'яток, ознайомлення з новими країнами, їх етнографією, економікою, культурою, природою тощо).

Рекреаційна діяльність проявляється в будь-яких формах рухової активності та має такі основні види:

- рекреаційно-оздоровчі заняття (оздоровча ходьба й біг, плавання, водні види рухової активності (аквааеробіка, акваджогінг), ходьба на лижах, катання на ковзанах й роликах, їзда на велосипеді, веслування, аеробіка танцювальна, степ-слайд);

- рухливі ігри (дартс, фрисбі, стритбол, корфбол, крокет, пляжний гандбол);

- спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футбол, бадмінтон, настільний теніс, городки, кеглі, гольф);

- танцювальні вправи (хіп-хоп, аероданс, сальса, латина, модерн-данс, рок-н-рол).

Результати соціологічних досліджень свідчать, що найбільш чутливі до вигоряння молоді люди (19–25 років) та люди віком 30 років. Прослідковується взаємозв'язок сімейного стану й вигоряння: більш висока схильність до вигоряння є у неодружених осіб (особливо чоловіків). Також наявні дані про зв'язок між рівнем освіти й вигорянням, адже люди з більш високим рівнем освіти висувають до себе завищені вимоги.

Висновок. Спортивна діяльність характеризується високими навантаженнями, що зумовлює виникнення в спортсменів емоційного вигоряння. Спортсмен не тільки відбувається як професіонал, а й зазнає ризику надбання професійної втоми й інших негативних наслідків. Негативний вплив специфічних чинників професійної діяльності на особистість визначають як професійну деструкцію в структурі професійної деформації людини. Не винятком є і спортивна діяльність. Дієвим засобом профілактики таких станів є залучення спортсменів до різних видів рекреаційної діяльності, щоб відновити їх внутрішні ресурси.

Список використаних джерел

1. Ковальчук А. Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. 2013. № 2(22). С. 129–132.

2. Оніщук Л. Основні вектори удосконалення підготовки спортсменів у спорті вищих досягнень. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту : матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф.* Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 249–253.

3. Павелків Р. В., Василюк В. М., Юдкіна Х. В. Змістовий аналіз дефініції «емоційне вигоряння в спорті». *Психологія: реальність і*

перспективи : зб. наук. пр. Рівненськ. держ. гуманіт. ун-ту. Рівне, 2018. Вип. 10. С. 6–13.

4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.

5. Федяй І. О. Функції рекреаційної діяльності людини. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2017. № 2. С. 98–104.

УДК 796.015.6:797.253

**ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОРГАНІЗМУ
СПОРТСМЕНІВ-ВАТЕРПОЛІСТІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО
НАВАНТАЖЕННЯ**

Марія Сибіль, Уляна Шевців, Лілія Гула

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів, Україна*

Актуальність. Вивчення способів енергозабезпечення організму спортсменів для подальшого підвищення спортивної майстерності, розширення функціональних резервів і збереження здоров'я – актуальна проблема сучасної науки.

У літературних джерелах достатньо інформації про вплив різних фізичних навантажень на типи енергозабезпечення організму. Різниця в енергетичному забезпеченні вправ різної потужності й тривалості полягає в основі поділу на циклічні й ациклічні види спорту (В. С. Фарфель 1960).

Зокрема, загальновідомо, що короткочасні вправи великої інтенсивності забезпечуються енергією переважно завдяки анаеробним механізмам спочатку алактатного (до 30 с), а потім лактатного (до 5 хв). Зі збільшенням тривалості роботи зростає роль аеробних процесів. Тож важлива пропорційність між аеробною та анаеробними складниками енергозабезпечення, тому вивчення енергетичних показників, що характеризують