

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ
ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ**
Збірник наукових праць

Випуск 15 (34)

Вінниця – 2023

Засновники:

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;
Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Редакційна колегія:

Головний редактор – Костюкевич В. М., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Відповідальний редактор – Кутек Т. Б., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир, Україна).

Відповідальний секретар – Вознюк Т.В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).

Члени редакційної колегії:

Абаласей Беатріче	доктор наук, професор, Яський університет імені Александру Іоана Кузи (м. Ясси, Румунія).
Адамчук В.В.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна)
Асаулюк І. О.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).
Ахметов Р. Ф.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка (м. Житомир, Україна).
Воншик Яцек	доктор габілітований, професор Університет гуманістично-природничий імені Яна Длugoша (м. Ченстохове, Польща).
Гакман А. В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці, Україна).
Драчук А. І.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна).
Індика С. Я.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. (м. Луцьк, Україна).
Ковальчук А.А.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (м.Вінниця, Україна).
Стасюк І. І.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет ім. І. Огієнка. (м. Кам'янець-Подільський, Україна).
Шепеленко Т.В.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Український державний університет залізничного транспорту (м. Київ, Україна)
Шинкарук О. А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна).
Щепотіна Н.Ю.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського (м. Вінниця, Україна)

Збірник рекомендовано до друку:

вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 9 від 26.04.2023 року)

вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол №10 від 26.05.2023 року)

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б», у яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора філософії (кандидата наук) і доктора наук (наказ Міністерства освіти і науки України від 11.07.2019 № 975).

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури та спорту висвітлюються теоретичні та прикладні аспекти фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного тренування.

Реєстраційний № КВ 22031 – 11931 ПР
від 22.04.2016 р.

© Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
© Житомирський державний університет імені Івана Франка

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.

ЗМІСТ

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Асаулюк Інна, Альошина Алла, Романюк Валентина, Петрович Вікторія, Бичук Олександр

Сучасні підходи до програмування занять оздоровчим фітнесом для осіб зрілого віку 7

Burdaiev Kyrylo, Afanasiev Sergiy, Mykychtk Olha, Tetiana Sydoruk, Tetana Tolstykova, Svitlana Bocharova

The influence of the author's technology on the condition of the support-spring properties of the feet of children of primary school age with hearing impairment 18

Каиуба Віталій, Ткачова Анна, Футорний Сергій

Диференційований підхід при організації профілактико-оздоровчих занять з особами зрілого віку із урахуванням морфо-функціональних і біомеханічних показників 28

Максименко Аліна, Андрєєва Олена, Благий Володимир

Особливості ціннісних орієнтацій дівчат 12-13 років з різною масою тіла 37

Матійчук Вікторія, Нікітенко Олексій, Маслова Олена

До питання удосконалення вертикальної стійкості студентської молоді у процесі фізичного виховання..... 47

Пальчук Марія, Сухомлинов Рудольф, Кенсицька Ірина, Даруга Аліна

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність, як засіб профілактики стресу у студентів під час дистанційного навчання..... 56

Савлюк Олег, Альошина Алла

Амплітудно-частотні показники стійкості тіла дітей 6–10-ти років..... 65

Фольварочний Ігор

Стратегічні напрями розвитку фізично активного способу життя в КНР 76

Хлус Наталія

Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку у процесі туристично-оздоровчої діяльності..... 85

Хома Олександр, Григус Ігор

Вплив програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності на показники соматичного здоров'я та якості життя чоловіків похилого віку..... 94

Чернишенко Тамара, Сікорська Лілія, Продівус Наталія, Лисак Сергій

Педагогічний контроль фізичної підготовленості дітей 7-9 років, які займаються спортивними танцями 105

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ПРОБЛЕМИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

Альошина Алла, Асаулюк Інна, Колос Микола, Бичук Ігор

Застосування мультимедіа інформаційних технологій у практиці спорту та фізичного виховання..... 114

Асаулюк Інна, Антонюк Андрій, Яковлів Володимир, Ковальчук Андрій, Хоронжєвський Леонід

Використання комп'ютерно-інформаційних технологій у навчально-тренувальному процесі борців..... 127

Богуславська Вікторія, Павловський Артур, Поляк Вадим

Удосконалення фізичної підготовленості веслярів на етапі попередньої базової підготовки засобами кросфіту..... 137

Вако Ілля, Кашуба Віталій

Інтеграція комп'ютерних мультимедіа технологій у системі підготовки юних спортсменів..... 145

Випасняк Ігор, Самойлюк Оксана, Буй Ірина, Никитюк Руслан

Морфо-біомеханічний профіль юних спортсменів – основа розробки мультимедіа технологій «VICTORI PODIUM»..... 157

Вознюк Тетяна, Свірищук Наталія, Сікорська Лілія

Аналіз підготовленості кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді 167

Войтенко Сергій, Гудима Степан, Поліщук Володимир

Управління міжособистісними конфліктами кваліфікованих футболісток 178

Губар Іван

Ефективність застосування інтерактивних засобів у теоретичній підготовці плавців 185

Драчук Сергій, Богуславська Вікторія, Швець Оксана

Складові тренувальних навантажень у пауерліфтингу..... 191

Журід Сергій, Лебедєв Сергій

Модельні показники виконання стандартних положень у зоні атаки, їх динаміка та вплив на кінцевий результат в іграх чемпіонату світу з футболу 2022 року в Катарі.. 200

Івченко Віталій, Литвиненко Юрій, Кашуба Віталій

Кінематичний аналіз техніки рухових дій спортсменів (на прикладі практичної стрільби)..... 214

Кокарев Борис, Кокарева Світлана, Соляник Дар'я, Дудник Юрій, Данильченко Святослав

Сучасні методики фітнес-тренінгу для удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок у спортивній аеробіці..... 227

Комоцька Оксана, Сушко Руслана

Сучасні підходи до техніко-тактичної підготовки юних баскетболісток 239

Коннов Станіслав

Загальні параметри тренувальної роботи висококваліфікованих хокеїстів на траві у змагальному періоді макроциклу 253

Костюкевич Віктор, Межвинський Артем, Головащенко Роман Комплексна оцінка підготовленості спортсменів	266
Костюкевич Віктор, Дорошенко Едуард, Сушко Руслана, Тищенко Валерія, Мітова Олена Концепція програмування тренувального процесу спортсменів (на прикладі хокею на траві).....	280
Краснобаєва Тетяна, Галайдюк Микола, Мельничук Микола Методика розвитку сили юних важкоатлетів на етапі початкової підготовки	294
Кульчицька Ірина, Дідик Тетяна, Адамчук Вадим, Савостьян Федір, Поляк Вадим Комплексний контроль фізичної підготовленості кваліфікованих легкоатлетів у річному макроциклі.....	302
Литвиненко Юрій, Долинський Борис, Буховець Божена, Романенко Сергій, Погорелова Олена Особливості індивідуальних способів регуляції положень тіла спортивних гімнастів під час виконання завдань на статодинамічну стійкість	312
Марченко Галина, Воронова Валентина, Ковальчук Вікторія Теоретичне обґрунтування особливостей адаптації спортсменів до постспортивної життєдіяльності	321
Носова Наталія, Хмельницька Ірина, Ярмолинський Леонід, Шевчук Олена, Олефір Дана До питання необхідності скринінгу фізичного розвитку юних спортсменів.....	334
Перепелиця Олександр, Перепелиця Максим, Драчук Андрій, Дусь Сергій Динаміка показників функціональної підготовленості висококваліфікованих хокеїстів на траві в річному макроциклі.....	345
Радченко Юрій, Радченко Андрій Визначення важливості володіння технікою боротьби для досягнення перемоги у змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою).....	355
Редько Сергій Динаміка показників фізичного стану волейболістів студентських команд у підготовчому періоді річного тренувального циклу	366
Сенів Мар'яна, Бондар Анна Характеристика рівня розвитку рефлексивності кваліфікованих баскетболістів у підготовчому періоді.....	374
Шинкарук Оксана, Скалозуб Андрій, Давидов Денис, Яковенко Олена, Федорчук Світлана, Юхно Юрій, Голованова Наталія Значущість психологічної підготовки та ролі психолога для забезпечення результативності гравців у кіберспорті.....	381

III. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СПОРТУ

<i>Асаулюк Інна, Афанасьєв Сергій, Козловська Світлана, Маринчук Петро</i> Сучасний стан постави осіб зрілого віку, як передумова розробки профілактико-оздоровчих занять.....	395
<i>Асаулюк Інна, Носова Наталія, Демьохін Дмитро, Покропивний Олександр, Маринчук Петро</i> Стан біомеханіки постави людини, як критерій диференціацій знань у процесі фізкультурно-спортивної реабілітації.....	407
<i>Коновалова Інна, Одинець Тетяна</i> Ефективність програми фізичної терапії у пацієнток з вестибулярними порушеннями	422
<i>Лазько Ольга, Бондар Олена, Хабинець Тамара, Власюк Галина</i> Практичні аспекти корекційно-профілактичних заходів із жінками зрілого віку з порушенням кістково-м'язової системи.....	429
<i>Неволін Дмитро</i> Аналіз підходів до розв'язання проблеми профілактики функціональних порушень опорно-рухового апарату юних спортсменів	440
<i>Петрачков Олександр, Ярмак Олена</i> Аналіз показників кардіо-респіраторної системи офіцерів оперативного рівня збройних сил України.....	450
<i>Сальникова Світлана, Головкіна Вікторія, Пуздимір Микола, Гончарук Яна</i> Вплив занять плаванням з елементами аквафітнесу на функціональну підготовленість дітей 11-15 років з наслідками бронхо-легеневих захворювань.....	460
<i>Сулима Алла, Корольчук Анатолій, Яроцька Світлана, Сулима Ольга, Попов Дмитро</i> Характеристика функцій кардіореспіраторної системи осіб другого зрілого віку із хребтно-спинномозковою травмою	470
<i>Сушко Руслана, Білецька Вікторія</i> Використання засобів відновлення працездатності для профілактики пошкоджень опорно-рухового апарату спортсменів високого класу.....	478
<i>Холодов Сергій, Гребеніна Анастасія</i> Біомеханічна оцінка постави дітей 6-8 років.....	489
<i>Чистякова Марина, Марчук Володимир, Олег Вергуш, Марчук Данііл, Макарчук Богдан, Терещенко Олексій, Бережок Сергій</i> Компонентний склад тіла, як показник здоров'я молоді	498
<i>Ярош Георгій</i> Мультимедіа-проект і онлайн тренування – структурні елементи технологій корекції порушень постави у юних боксерів.....	505
<i>Залойло Ілона, Левінська Ксенія, Залойло Володимир, Андрєєва Олена</i> Вплив програми занять ментальним фітнесом на показники якості життя осіб другого періоду зрілого віку	512
<i>Ірина Буй</i> Аналіз навчальних програм підготовки лижників різних країн світу	521

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСИВНОСТІ
КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Сенів Мар'яна¹, Бондар Анна²

¹Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

²Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ

Анотація

Актуальність теми дослідження. Спортивні ігри – специфічна рухова активність, що визначається особливою рефлексивною спрямованістю діяльності спортсменів. Кожен спортсмен повинен думати (міркувати) не тільки про власні дії, а й дії партнерів, суперників. Ігрова взаємодія у спортивних іграх є основою цих видів спорту. Проте в організації ігрової взаємодії спортсменів дуже важливе значення має рефлексивне мислення, яке сьогодні залишається одним із невивчених питань у спортивних іграх. **Мета дослідження** – визначити рівень розвитку рефлексивності у кваліфікованих баскетболістів. У процесі дослідження використовувались наступні **методи** дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел, психологічне тестування, методи математичної статистики. **Результати.** На основі спеціалізованого тесту було проведено визначення рівня рефлексивності кваліфікованих баскетболістів у підготовчому періоді. Проаналізувавши отримані результати дійшли до висновку, що розвиток рефлексії знаходиться на середньому рівні та потребує подальшого удосконалення. Були розроблені методичні рекомендації, які дозволять в майбутньому підвищити рівень рефлексивності та можуть використовуватись на різних етапах багаторічної підготовки. **Висновки.** Рефлексивність розвивається у процесі спортивної діяльності, не досягаючи високого рівня свого розвитку у висококваліфікованих спортсменів. Отримані результати свідчать про наявні психологічні резерви підвищення спортивної майстерності баскетболістів. Дослідження впливу рефлексивності спортсмена на успішність у спортивній діяльності поєднує у собі високу теоретичну та практичну значимість для

**CHARACTERISTICS OF THE
DEVELOPMENT LEVEL OF
REFLECTIVENESS OF QUALIFIED
BASKETBALL PLAYERS IN THE
PREPARATORY PERIOD.**

Seniv Maryana, Bondar Anna

Abstract

Relevance of the research topic. Sports games are a specific motor activity determined by the special reflexive orientation of athletes' activities. Each athlete must think (reflect) not only about his or her own actions, but also the actions of partners and opponents. Game interaction in sports games is the basis of these sports. However, in the organization of the game interaction of athletes, reflective thinking is very important, which today remains one of the unexplored issues in sports games. **The purpose** of the study is to determine the level of development of reflexivity in qualified basketball players. The following research **methods** were used in the process of the study: theoretical analysis and generalization of literature data, psychological testing, methods of mathematical statistics. **Results.** The level of reflexivity of qualified basketball players in the preparatory period was determined on the basis of a specialized test. After analyzing the results, we came to the conclusion that the development of reflection is at an average level and needs further improvement. Methodical recommendations were developed that will allow to increase the level of reflexivity in the future and can be used at different stages of long-term training. **Conclusions.** Reflexivity develops in the process of sports activity, not reaching a high level of its development in highly skilled sportsmen. The obtained results testify to the existing psychological reserves of improvement of basketball players' sportsmanship. The study of the influence of athlete's reflexivity on performance in sports activity combines high theoretical and practical significance for the theory and

теорії та методики спортивного тренування та спортивної психології поряд з недостатньою вивченістю цього феномену для аналізу ефективності змагальної діяльності у спорті.

methods of sports training and sports psychology along with the insufficient study of this phenomenon for analyzing the effectiveness of competitive activity in sports.

Ключові слова: баскетбол, кваліфіковані спортсмени, тактичні завдання, швидкий прорив, рефлексивне мислення, змагальна діяльніс

Keywords: basketball, qualified athletes, tactical tasks, quick breakthrough, reflexive thinking, competitive activity

Постановка проблеми. Актуальними проблемами для сучасного спорту є формування ефективної взаємодії партнерів у системі «спортсмен-спортсмен», а також розпізнавання запланованих дій суперників у спортивних іграх та єдиноборствах. Ці дві проблеми мають спільне, що полягає у прояві у цих системах рефлексії. Дослідження окреслених питань має, як теоретичне, так і практичне значення, так як взаємодія партнерів у ігровій спортивній команді є причиною ефективності спільної діяльності гравців і результативності команди в цілому.

Спортивна діяльність у спортивних іграх – специфічна рухова активність, що визначається особливою рефлексивною спрямованістю діяльності спортсменів [1, 7]. Кожен спортсмен повинен думати як про власні дії, так і про дії партнерів по команді, суперників і на цій основі планувати та здійснювати свою діяльність.

У спортивних іграх, зокрема в баскетболі, рефлексія є постійним структурним компонентом спортивної діяльності і виступає значним чинником, що зумовлює ефективність взаємодії при змагальній діяльності. Для спортивно-ігрової діяльності баскетболістів характерні елементи вирішення завдань, які можна віднести до класу оперативно-рефлексивних, тобто тих, що виконуються швидко з відображенням у свідомості дій партнерів, суперника. В організації ігрової взаємодії спортсменів дуже важливе значення має рефлексивне мислення, що залишається на сьогодні не достатньо вивченим питанням у спортивних іграх.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукових дослідженнях існують різні підходи до трактування рефлексії.

Т. Петровська [7] розглядає рефлексію як ключову складову у системі дій, що впливає на саморегуляцію людини у суспільстві. Вона вважає, що рефлексія по-новому впливає на мислення та дії і виникає, коли є відхилення від стандартного зразка діяльності людини та має місце незадоволеність власними діями. Дослідженням проблем психологічних особливостей в спортивній діяльності займались Ю. Ємшанова [3], В. Воронова [2], М. Дутчак [8], В. Ковальчук [3], Ю. Мічура [6]. Ю. Павленко [8], О. Шинкарук [8]. У підході А.В. Карпова рефлексія теоретично й емпірично обґрунтовується як процес, значущий для саморегуляції.

Рефлексія та рефлексивна практика суттєво впливає на покращення професійного розвитку, як зазначає Culver & Trudel, 2006; Cushion та ін., 2003), сприяє критичному мисленню (Knowles, Gilbourne, Borrie, & Nevill, 2001; Knowles, Tyler, Gilbourne, & Eubank, 2006; Taylor, Werthner, Culver, & Callary,

2015), розширює можливості тренерів і спортсменів (наприклад, Kidman, 2005; Richards, Mascarenhas, & Collins, 2009), а також сприяє навчанню та покращенню спортивної підготовленості (Cropley, Miles, & Peel, 2012; Gilbert & Trudel, 2001; Irwin та ін., 2004).

Мета дослідження – визначити рівень розвитку рефлексивності у кваліфікованих баскетболістів.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилося на базі баскетбольної команди першої ліги «Вінницькі зубри» (м. Вінниця). У тестуванні взяли участь 22 кваліфікованих спортсмени. Усі учасники дали згоду на участь у дослідженні.

Використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел, психологічне тестування, методи математичної статистики.

На основі спеціалізованого тесту [2] було проведено визначення рівня рефлексивності баскетболістів. Тест містив 20 питань, в яких спортсмен відповідав на твердження, що містили різні варіанти ігрових ситуацій. За такою методикою результати оцінювались у градаціях: до 78 балів – низький, 87-79 балів – середній, 100-88 – високий рівень розвитку рефлексивності.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення рівня розвитку рефлексивності у кваліфікованих баскетболістів ми провели тестування за допомогою он-лайн форми. Питання опитувального листа можна умовно розділити на три блоки: перший блок питань дозволив проаналізувати загальний прояв емпатії у спортсменів в життєвих ситуаціях; другий стосувався прийняття рішення при швидкому прориві під час атаки, третій – визначення антиципації баскетболістів у фазі захисту.

Аналізуючи відповіді на питання першого блоку можна зазначити, що більшість спортсменів мають високий рівень емпатії, що впливає на точність рухів та їх координацію, а також на рівень емоційного збудження. Проте, висока емпатія може негативно впливати на результати змагальної діяльності, якщо баскетболіст не вміє регулювати свій емоційний стан.

Причини багатьох помилок нестійкості рухової діяльності при виконанні швидкого прориву зводяться передусім до того, що у баскетболістів недостатньо розвинене почуття часу та простору і тому вони не вміють швидко регулювати свої дії. Відповіді на питання другого блоку свідчать, що у більшості досліджуваних спортсменів відсутній високий рівень виховання сміливості, впевненості та агресивності при швидкому прориві.

Визначення здатності передбачати дії суперника було нашим завданням у третьому блоці запитань. Аналіз отриманих відповідей дає нам змогу констатувати, що більша половина опитаних баскетболістів вміють оперативно прогнозувати дії суперника та свої дії в окремі моменти змагальної боротьби.

Взаємодія з партнерами під час гри чи не найважливіша умова успішності змагальної діяльності. Отже, наступний блок питань був призначений саме для аналізу взаємодії баскетболістів в команді, чи відчувають вони своїх партнерів, чи здатні спрогнозувати свої дії для успішного виконання тактичних комбінацій.

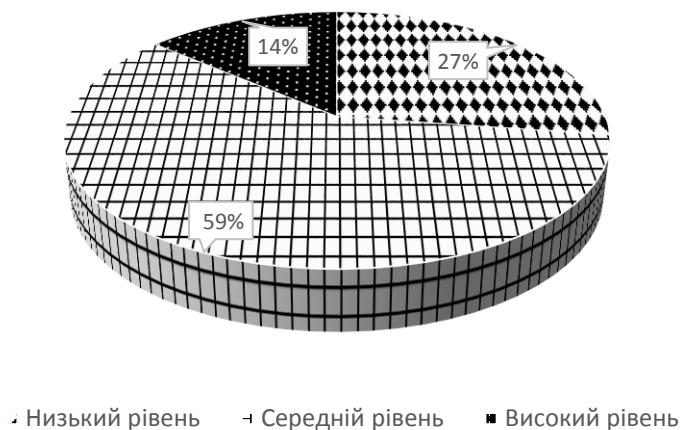


Рис. 1. Рівень розвитку рефлексивності баскетболістів у підготовчому періоді

У результаті дослідження було виявлено, що низький рівень рефлексивності властивий для 27% баскетболістів. Середній рівень рефлексивності встановлено у 59% досліджуваних спортсменів, а високий рівень – лише у 14%.

Рефлексія це не просто знання та розуміння своїх дій у процесі гри, а й форма усвідомлення суб'єктом того, як він насправді сприймається та оцінюється іншими індивідами, в даному випадку партнерами та суперниками з гри.

Для спортсменів ігрових видів спорту процеси рефлексії є невід'ємною частиною тактичної діяльності.

З метою підвищення рівня рефлексивності пропонуємо проводити спеціальні заходи упродовж етапів підготовки.

Перший етап – підготовчий. На цьому етапі передбачається розвиток і вдосконалення психічних функцій, що виявляються в ігровій взаємодії (мислення, увага, уява, уявлення, пам'ять, реакція). Для розвитку та вдосконалення психічних функцій варто використовувати психотехнічні ігри. Попередньо з баскетболістами проводиться розмова про організацію ігрової взаємодії та фактори, що її зумовлюють. Вказується на значення рефлексії у розумінні дій партнерів і суперника. Визначається необхідність навчання молодих спортсменів рефлексивному мисленню. Широко використовуються рухливі ігри із проявом рефлексивного мислення.

Другий етап формування рефлексії – основний. Першим завданням для спортсменів є вирішення рефлексивних завдань зі спортивної діяльності. На першому етапі спортсменам дається завдання вирішити пропоновані тактичні завдання, які є ігровими ситуаціями. Наприклад, в ігровому фрагменті, запропонованому баскетболісту, гравці однієї команди розміщені у формі трикутника та гравці другої команди (суперника) у формі квадрата. Спортсмену пропонується знайти вихід із ситуації під час нападу суперника на гравця з м'ячем. Спортсмен має вирішити, що робити гравцеві з м'ячем — вести м'яч чи передати партнерові.

Після розв'язання спортсменом завдання експериментатор звертається до групи з проханням висловити думку про правильність розв'язання, після чого він повідомляє правильне рішення тактичного завдання. Кожному спортсмену пропонується вирішити близько 20 тактичних завдань.

Другим завданням спортсменам буде складання та вирішення рефлексивних завдань. На другому етапі навчання рефлексивному мисленню спортсменам пропонується скласти тактичну задачу на макеті баскетбольного майданчика і дати для неї рішення. Спочатку баскетболісти оцінюють правильність розв'язання задачі, потім тренер оцінює правильність розв'язання задачі. Кожному спортсмену пропонується скласти близько 20 тактичних завдань.

Дискусія. Постійний прояв спортсменом рефлексії сприяє розвитку рефлексивності як якості. Рефлексивністю як властивістю володіють усі спортсмени, проте ступінь її прояву та реалізації для кожного спортсмена є індивідуальною. Дослідження рефлексивності та її розвиток у спортсменів, на нашу думку, є одним з напрямів вдосконалення тактичної майстерності спортсменів, особливо в ігрових видах спорту.

Сучасний баскетбол характеризується високою швидкістю гри, вимагає від гравців дуже швидкого виконання техніко-тактичних дій у складних нестандартних ігрових ситуаціях. У подібних умовах відповідальних ігор багато баскетболістів не витримують високого психологічного навантаження, губляться, не потрапляють у кільце під час виконання простих кидків. Для запобігання подібним явищам у баскетболістів пропонується застосовувати наступні методичні прийоми при виконанні спеціальних вправ: моделювання спрощених стандартних змагальних ситуацій; створення дефіциту часу виконання вправ; використання активної протидії в захисті (вправи з перевагою захисників 1x2; 2x3); удосконалення психофізіологічних якостей у підвідних іграх; розвиток умінь регуляції психічного стану та ін.

Рефлексивність, як професійно важлива в ігрових видах спорту якість становить сутність відображення тактики суперника, своїх дій і партнерів з гри, та має індивідуальні прояви. Ступінь її прояву та реалізації залежить від спортивної кваліфікації та досвіду спортсмена. Вона може формуватися, звичайно й спонтанно без спеціального тренування (з підвищенням спортивної кваліфікації зазвичай підвищується й рівень розвитку та прояви рефлексії у спортсменів), але в такому випадку рівень її розвитку рідко досягає високого.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Рефлексія у структурі спортивної діяльності постає як процес знаходження правильних дій у кожній конкретній ситуації. Рефлексивність як професійно важлива якість в ігрових видах спорту становить сутність відображення тактики супротивника, своїх дій та партнерів з гри, та має індивідуальні прояви.

Рефлексивність розвивається у процесі спортивної діяльності, не досягаючи високого рівня свого розвитку у кваліфікованих спортсменів. Отримані результати свідчать про наявні психологічні резерви підвищення спортивної майстерності в ігрових видах спорту.

Дослідження впливу рефлексивності спортсмена на успішність у спортивній діяльності поєднує у собі високу теоретичну та практичну значимість для теорії та методики спортивного тренування та спортивної психології поряд з недостатньою вивченістю цього феномену для аналізу ефективності змагальної діяльності у спорті.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці програми розвитку рефлексивності та визначення її впливу на змагальну діяльність кваліфікованих баскетболістів.

Список використаних джерел:

1. Височина Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
2. Височина Н. Методологія проведення психодіагностичних досліджень в олімпійському спорті. *Наука в олімпійському спорті*. 2017. 1. 82-90.
3. Воронова В. І, Ємшанова Ю. О., Ковальчук В. І. Дидактичні матеріали для самостійної роботи студентів. Ч. 1; НУФВСУ. Київ: Знання України, 2018. 144 с.
4. Воронова В. І. Психологія спорту : [навч. посіб.]. 3-тє вид., без змін. К. : Олімпійська література, 2017. 271 с.
5. Воронова В. Психологічне дослідження особистості як суб'єкта спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. 2. 116-123.
6. Мічура Ю. Професійний спорт як різновидність діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. 1. 30–35.
7. Петровська Т.В., Воронова В.І., Гринь О.Р. та ін. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: кол. моногр. К.: Видавець Позднішев, 2021. 166 с.
8. Шинкарук О., Дутчак М., Павленко Ю. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. 1. С. 82–86.
9. Штифурак В.С., Сікорська Л.В. Теоретико-прикладні аспекти психологічної підготовки спортсмена. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 232 с.
10. Cropley, B., Miles, A., & Peel, J. (2012). Reflective practice: Value of, issues, and developments within sports

References

1. Vysochyna N.L. Psychological support in the system of training athletes in Olympic sports: monograph. Kyiv: Centr uchbovoi literaturi, 2017. 384 p.
2. Vysochyna N. Methodology of psychodiagnostic research in Olympic sports. *Nauka v olimpijs'komu sporti*. 2017. 1. 82-90.
3. Voronova V.I., Yemshanova Yu.O., Kovalchuk V.I. Didactic materials for students' independent work. Part 1; NUFVSU. Kyiv: Znannia Ukraini, 2018. 144 p.
4. Voronova V. I. Psychology of sports: [scientific manual]. 3rd ed., unchanged. K.: Olimpijs'ka literatura. 2017. 271 p.
5. Voronova V. Psychological study of personality as a subject of sports activity. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu*. 2020. 2. 116-123.
6. Michura Yu. Professional sport as a variety of activity. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu*. 2005. 1. 30–35.
7. Petrovska T.V., Voronova V.I., Gryn O.R. etc. Technologies of psychological and pedagogical support and development of subjects of sports activities: col. monogr. K.: Pozdnyshev Publisher, 2021. 166 p.
8. Shynkaruk O., Dutchak M., Pavlenko Yu. Olympic training of athletes in Ukraine: problems and prospects. *Sportivniï visnik Pridniprov'ia*. 2013. 1. P. 82–86.
9. Shtifurak V.S., Sikorska L.V. Theoretical and applied aspects of psychological training of an athlete. Vinnytsia: TVORY, 2022. 232 p.
10. Cropley, B., Miles, A., & Peel, J. (2012). Reflective practice: Value of, issues, and developments within sports coaching. *Sports coach UK research project*, 1-51.
11. Cushion C.J. (2018). Reflection and reflective practice discourses in coaching: a critical analysis. *Sport, education and society*, 23(1), 82-94.
12. Cushion C., & Nelson L. (2013). Coach education and learning: Developing the field. In P. Potrac, W. Gilbert, & J. Denison

- coaching. *Sports coach UK research project*, 1-51.
11. Cushion, C. J. (2018). Reflection and reflective practice discourses in coaching: a critical analysis. *Sport, education and society*, 23(1), 82-94.
 12. Cushion, C., & Nelson, L. (2013). Coach education and learning: Developing the field. In P. Potrac, W. Gilbert, & J. Denison (Eds.). *Routledge Handbook of Sports Coaching* (pp. 359-374). Oxford, UK: Routledge.
 13. Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2001). Learning to coach through experience: Reflection in model youth sport coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2), 16-34.
 14. Irwin, G., Hanton, S., & Kerwin, D. (2004). Reflective practice and the origins of elite coaching knowledge. *Reflective Practice*, 5(3), 425-442.
 15. Knowles, Z., Gilbourne, D., Borrie, A., & Nevill, A. (2001). Developing the reflective sports coach: A study exploring the processes of reflective practice within a higher education coaching programme. *Reflective practice*, 2(2), 185-207.
 16. Kolosov, A., Voitenko, S., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Svirshchuk, N., & Chernyshenko, T. Comparative Performance of Soccer Teams of Different Age Groups Physical Education Theory and Methodology 2022. 22(2), 242-248. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.14>
 17. Yongtawee, A., Park, J., Kim, Y. & Woo, M. (2022) Athletes have different dominant cognitive functions depending on type of sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 20 (1). 1-15.
 13. Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2001). Learning to coach through experience: Reflection in model youth sport coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2), 16-34.
 14. Irwin, G., Hanton, S., & Kerwin, D. (2004). Reflective practice and the origins of elite coaching knowledge. *Reflective Practice*, 5(3), 425-442.
 15. Knowles, Z., Gilbourne, D., Borrie, A., & Nevill, A. (2001). Developing the reflective sports coach: A study exploring the processes of reflective practice within a higher education coaching programme. *Reflective practice*, 2(2), 185-207.
 16. Kolosov, A., Voitenko, S., Kostiukevych, V., Vozniuk, T., Perepelytsia, M., Svirshchuk, N., & Chernyshenko, T. Comparative Performance of Soccer Teams of Different Age Groups Physical Education Theory and Methodology 2022. 22(2), 242-248. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.14>
 17. Yongtawee, A., Park, J., Kim, Y. & Woo, M. (2022) Athletes have different dominant cognitive functions depending on type of sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 20 (1). 1-15.

DOI: 10.31652/2071-5285-2023-15(34)-374-380

Відомості про авторів:

Сенів М.В.; orcid.org/0000-0002-7781-1579; seniv.m@vspu.edu.ua; Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21001, Україна

Бондар А.А.; orcid.org/0000-0001-6051-1898; grinchukanna366@gmail.com; Вінницький торгівельно-економічний інститут ДТЕУ, вул Соборна, 87, м. Вінниця, 21050, Україна

Адреса редакційної колегії:

21001, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, Україна
Тел.: (0432) 26-52-40
Факс: (0432) 27-57-48

Рекомендовано до друку 26.04.2023; 26.05.2023.

Формат 60x84/8. Папір офсетний. Друк цифровий.
Друк. арк. 64,0. Умов. друк. арк. 59,5. Обл.-вид. арк. 37,5.
Наклад 100 прим. Зам. № 4509/1.

Віддруковано ФОП Корзун Д.Ю. з оригіналів замовника.
Свідоцтво про державну реєстрацію фізичної особи-підприємця
серія В02 № 818191 від 31.07.2002 р.
21034, м. Вінниця, вул. Немирівське шосе, 62а.
Тел.: 0 (800) 33-00-90, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852, (098) 46-98-043.
e-mail: info@tvoru.com.ua
<http://www.tvoru.com.ua>