

4. Solodkov AS, Sologub EB. Fiziologija cheloveka. Obshchaia. Sportivnaia. Vozrastnaia: Uchebnik. Izd. 2-e, ispr. i dop. Moskva: Olimpiia Press; 2005. 528 s.
5. Furman Iu.N. Fiziologija ozdorovitel'nogo bega. Kiev: Zdorov'e; 1994. 208 s.
6. Furman IuM. Korekciia aerobnoi ta anaerobnoi laktatnoi produktivnosti organizmu molodi bigovimi navantazhenniami rznogo rezhimu [disertaciia]. Kiiv: Kiiv. nac. un-t. Shevchenka; 2003. 31 s.
7. Furman IuM Vznachennia optimal'nogo diapazonu velichini bigovikh nava-ntazhen' za velichinoiu maksimal'nogo spozhivannia kisniu. Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia nacji. Vinnicia. 2004; 5: 505-9.
8. Furman IuM, Miroshnichenko VM, Drachuk SP. Perspektivni modeli fizkul'turno-ozdorovchikh tekhnologij u fizichnomu vikhovanni studentiv vishchikh navchal'nikh zakladiv. K.: NUFVSU, vid-vo "Olimp. I-ra"; 2013. 184 s.
9. Brouha L. Physiology in Industry. Pergamon Press; 1967. 178 p.
10. Drachuk S, Bohuslavskaja V, Pityn M, Furman Y, Kostiukevych V, Gavrylova N, Salnykova S, Didyk T. Energy supply capacity when using different exercise modes for young 17-19 year-old men. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2018; 18(1)33: 246-54.
11. Milanović Z, Pantelić S, Sporiš G, Mohr M, Krustur P. Health-Related Physical Fitness in Healthy Untrained Men: Effects on VO<sub>2max</sub>, Jump Performance and Flexibility of Soccer and Moderate-Intensity Continuous Running. PLoS ONE, 2015; 10(8): e0135319. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0135319>
12. Miroshnichenko V., Salnykova S., Bohuslavskaja V., Pityn M., Furman Yu., Iakovliv V., Volodymyr Ia., Zoryana S. Enhancement of physical health in girls of 17-19 years by adoption of physical loads taking their somatotype into account. Journal of Physical Education and Sport (JPES), 2019; 58(2): 387-92. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2058>
13. Kenney WL, Wilmore JH, Costill DL. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics; 2019. 648 p.
14. Young DR, Appel LJ, Lee S, Miller ER. The effects of aerobic exercise and Tai Chi on blood pressure in older people: results of a randomized trial. J. Am. Geriatr. Soc., 1999; 47: 3277-84.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).22

УДК: 796.012.2:799.315.2:615.825

**Петрук І.Д.,**  
*старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, лікар спортивної медицини*  
**Дем'янчук Т.О.,**  
*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука*

#### ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА ТА ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМИ ВІДНОВЛЕННЯ

Пропонується авторське дослідження індивідуально-психологічних особливостей спортсменів та їх значення у формуванні та практичному впровадженні програми відновлення атлетів різних видів спорту. Особливість дослідження полягає у врахуванні таких індивідуально-психологічних особливостей особистості як емоційна стабільність, екстра-інтровертованість, мотивація та їх використанні у впровадженні програм відновлення протягом практичної діяльності автора у професійному спорті. Головною метою дослідження було розробити та науково обґрунтувати критерії ефективності відновлення працездатності спортсменів відповідно до індивідуально-психологічних особливостей особистості та виду спорту. Протягом дослідження були використані наступні методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, експертна оцінка результатів практичної діяльності автора у професійному спорті, анкетування, спостереження тощо.

В процесі дослідно-аналітичної роботи встановлено покращення ефективності програм відновлення працездатності атлетів при врахуванні індивідуально-психологічних особливостей особистості. Практичне значення отриманих результатів полягає у запропонованій методиці відновлення психофізичних якостей спортсменів, врахуванні у програмі відновлення індивідуально-психологічних особливостей спортсменів, а також у впровадженні результатів досліджень у практичну діяльність з підготовки професійних спортсменів.

**Ключові слова:** відновлення, програма, спорт, індивідуальність, психологія, емоції, екстраверсія, інтроверсія, мотивація.

**Petruk I., Demyanchuk T. Individual-psychological features of the athlete's personality and formation of the recovery program.** The author's article includes a study (research) of individual psychological characteristics of athletes and their influence on the formation of the recovery program for athletes. The peculiarity of the research is to take into account such psychological characteristics of the individual as emotional stability, extra-introversion, motivation and their use in the implementation of recovery programs during the practical activities of the author in professional sports. Objective. The aim of the article is to develop and scientifically substantiate the criteria for the effectiveness of rehabilitation programs for athletes in accordance with the individual psychological characteristics of the individual and the sport. Methods. Analysis and generalization of data from scientific and methodological and special literature, expert assessment of the results of the author's practical activities in professional sports, questionnaires, observations, etc..

Results. It was found to improve the effectiveness of rehabilitation programs for athletes, taking into account the individual psychological characteristics of the individual.

*Conclusions. The practical significance of the obtained results lies in the proposed comprehensive program and methods of restoring the psychophysical qualities of athletes, taking into account the program of restoring individual psychological characteristics of athletes, as well as implementing research results in practical training of professional athletes.*

**Keywords:** recovery, program, sports, individuality, psychology, emotions, extraversion, introversion, motivation.

**Постановка проблеми.** В руслі зростання вимог до підтримання працездатності спортсменів на необхідному рівні окреслюється актуальність наукового обґрунтування, врахування у практичній діяльності впливу індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсмена на процес відновлення. Фахівці спортивної медицини, фізичні терапевти обов'язково повинні враховувати такі особливості відповідно до виду спорту та їх значення для ефективного відновлення атлетів [2, 3, 9, 13].

**Аналіз літературних джерел.** Справедливість твердження про потребу такої обізнаності доводить думка І. П. Павлова, наведена у відомій „Відповіді фізіолога психологам”, про те, що завдяки надзвичайно високій пластичності вищої нервової діяльності ніщо в ній не залишається нерухомим, неподдатливим, а все завжди може бути досягнутим, змінюваним на краще, аби тільки було створено відповідні умови [11]. На статус індивіда, особистості як вищої інтегруючої субстанції, що керує психічними процесами, підвищення її значущості, силу і слабкість нервових процесів, урівноваженість вказують сучасні дослідники [5, 7, 12]. З огляду на те, що активний агент спортивної діяльності – це людина, окреслюється важливість вивчення психологічних особливостей особистості спортсмена і загальних, і специфічних, тобто зумовлених тим видом спорту, в якому спеціалізується цей спортсмен [6, 15].

**Мета дослідження.** Розробити та науково обґрунтувати критерії ефективності відновлення працездатності спортсменів відповідно до індивідуально-психологічних особливостей особистості та виду спорту.

Основні завдання дослідження.

1. Аналіз і узагальнення основних літературних даних і джерел.

2. Визначити сучасні ефективні засоби відновлення спортсменів відповідно до індивідуально-психологічних особливостей атлетів.

**Матеріал і методи дослідження.** Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, експертна оцінка результатів практичної діяльності автора у професійному спорті, анкетування, спостереження тощо.

**Виклад основного матеріалу.** Загалом індивідуально-психологічні особливості особистості спортсменів розподіляють на дві групи:

1. індивідуальні властивості нервової системи й успішність спортивної діяльності:

а) сила нервової системи (витривалість щодо інтенсивних впливів);

б) рухливість нервової системи (швидкість перебудови реакцій нервової системи на подразник);

в) динамічність нервової системи (легкість генерації нервовою системою процесів збудження і гальмування);

г) баланс нервових процесів (співвідношення процесів збудження і гальмування, врівноваженість);

2. індивідуальні властивості особистості та успішність спортивної діяльності:

а) тривожність;

б) емоційна стабільність (здатність до збереження підвищеної психічної працездатності за умови впливу стресових факторів);

в) воля (свідома саморегуляція своєї поведінки та діяльності);

г) екстраінтровертованість.

У цьому плані становить інтерес порівняння власних особливостей висококваліфікованих спортсменів, що представляють різні види спорту. Зокрема, у характеристиці індивідуально-психологічних особливостей важкоатлетів, можна відзначити стійкість до монотонної дії (стан, що виникає внаслідок одноманітної дії). Це пов'язано також з відносною емоційною бідністю тренувального процесу. Порівнюючи типологічний комплекс важкоатлетів з іншими спортсменами, необхідно відзначити певні відмінності. Зокрема, боксерів характеризує середня сила нервової системи, рухливість нервових процесів, переважання процесів збудження. Ближче до них стоять фехтувальники і легкоатлето-спринтери. Висока рухливість нервових процесів і переважання збудження над гальмуванням в більшій мірі відповідають особам, що спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. Всупереч, на довгих дистанціях – це врівноваженість і мала рухливість нервової системи. Для осіб, що спеціалізуються у видах діяльності, пов'язаних з швидкою зміною ситуації (спортивні ігри, бокс, фехтування) або швидкою зміною положення тіла (акробатика, стрибки в воду) характерна рухливість нервових процесів. Мотогонщикам характерний більшою мірою типологічний комплекс рішучості, що проявляється в ризикованій ситуації; велика сила нервової системи і рухливість збудження. Для спортсменів-стрілців характерні типологічні особливості, що впливають на стійкість уваги, сильна нервова система та інертність гальмування. Представникам технічних видів спорту (гімнастам, легкоатлетам-бар'єристам, стрибунам у висоту із жердиною) властива інертність нервових процесів [8, 9].

Цікавою є така індивідуальна властивість особистості та її взаємозв'язок з успішністю спортивної діяльності, як тривожність. У всіх групах представників спортивних ігор досить висока реактивність і особистісна тривожність. Особливо яскраво виражена реактивна тривожність у баскетболістів, особистісна – у волейболістів. Очевидно, перший факт пояснюється тенденціями сучасного баскетболу з його системами особистого захисту, коли на передматчових установках баскетболістам дається жорстке завдання по нейтралізації конкретного суперника. Це, безумовно, підвищує

особисту відповідальність за результат гри і сприяє прояву реактивної тривожності. У волейболістів особиста відповідальність за кожну дію має місце в ході самої гри, так як тут судяться технічні помилки, що в меншій мірі має місце в інших спортивних іграх. Така підвищена відповідальність за якість гри сприяє розвитку особистісної тривожності. Такі результати підтверджує і аналіз власної практичної діяльності у професійних клубах та збірних командах з волейболу, баскетболу, велоспорту, футболу, кульової стрільби.

Важливим аспектом формування знань фахівця спортивної медицини про індивідуально-психологічний портрет спортсмена також є вміння визначати психологічний тип особистості [1]. Основними властивостями особистості Г. Айзенк називає екстраверсію-інтроверсію та нейротизм.

Екстраверт порівняно з інтровертом, важче виробляє умовні рефлексії, є більш терплячим до болю, але менш терплячим до сенсорної депривації, внаслідок чого важко витримує монотонність, частіше відволікається під час роботи. Типові поведінкові вияви екстраверта – імпульсивність, недостатній самоконтроль, високий рівень пристосованості до середовища, відкритість у почуттях, впевненість у собі, нестриманість, необов'язковість, прагнення до лідерства.

В інтроверта переважають такі особливості поведінки: часто заглиблений у себе, з труднощами адаптується до реальності та налагоджує контакти з людьми. Здебільшого інтроверт спокійний, врівноважений, його дії продумані та раціональні. Він високо цінує етичні норми, любить планувати майбутнє, задумується над тим, що і як буде робити, не піддається моментальним поривам, не любить хвилювань, дотримується заведеного життєвого порядку. Інтроверт строго контролює свої почуття та рідко поводить себе агресивно, обов'язковий.

На одному полюсі нейротизму знаходяться так звані нейротики, для яких властива нестабільність, невірноваженість нервово-психічних процесів, емоційна нестійкість, а також лабільність вегетативної нервової системи, а тому вони відзначаються збудливістю, мінливістю настрою, тривожністю, повільністю, нерішучістю; на іншому – емоційно-стабільні особистості, найважливішими характеристиками яких є спокій, урівноваженість, впевненість, рішучість.

Висшезгадані властивості є генетично детермінованими. Показники екстраверсії-інтроверсії та нестабільності-стабільності пов'язані зі швидкістю вироблення умовних рефлексів і їхньою міцністю, балансом процесів збудження-гальмування в центральній нервовій системі та рівнем активації кори головного мозку з боку ретикулярної формації.

Результати проведених досліджень показують кращі показники психологічного відновлення серед спортсменів у осіб з такими характерними рисами, як спрямованість особистості на її внутрішній світ, спокій, урівноваженість, продуманість та раціональність дій, контроль почуттів.

Зокрема, врахування таких характеристик для ефективної психологічної підготовки спортсменів було підтверджено протягом співпраці із атлетами національної команди України зі стрільби кульової. Визначальними ознаками укладеної програми відновлення були її диференційований підхід, який передбачає врахування індивідуальних психологічних, фізичних особливостей та її спрямованість на відновлення психофізичних якостей спортсменів-стрільців. Так, ефективність використання відновлювального масажу у поєднанні з функціональною музикою була кращою у спортсменів інтровертів, які є у абсолютній більшості серед стрільців та відзначаються вищою дисциплінованістю та кращою адаптованістю до музики у порівнянні з іншими видами спорту де переважають екстраверти [9,10].

В руслі проведеного аналізу розроблено та впроваджено комплексні методики, за якими рекомендовано поєднання у певні дні тренувального циклу відновлювального масажу із функціональною музикою.

За теорією психофізіологічних механізмів впливу музики було зроблено припущення про підвищення ефективності відновлювального масажу в разі його поєднання із функціональною музикою.

Підтвердження ефективності функціональної музики у процесі відновлення внаслідок стимуляції м'язового розслаблення, розвантаження центрів рухової діяльності від надмірного однобічного збудження шляхом завантаження малозайнятих центрів емоційної діяльності та переключення уваги знаходимо у працях сучасних дослідників [9,14]. Про ефективність поєднання відновлювального масажу із функціональною музикою свідчать покращення показників відновлення таких психофізичних якостей як самопочуття, активність, настрої відповідно до тесту диференційованого самооцінювання втими САН, покращення властивостей уваги за коректурними таблицями та показників функціонального стану (відновлення показників пульсу після спеціальних функціональних проб [9]). Встановлено статистично достовірну різницю між показниками відновлення у спортсменів для яких реалізовували запропоновані засоби відновлення та у цих спортсменів без їх використання.

Дослідження та аналіз результатів психологічного відновлення спортсменів проводилися без поділу їх на групи (кульова стрільба, велоспорт, волейбол і т. інш.). Специфіка роботи із збірними командами не дозволяє розділяти її учасників на дві групи – експериментальну і контрольну так як всі спортсмени потребували всього комплексу засобів відновлення і залишати контрольну групу без них було б неправильно з педагогічних і етичних міркувань.

Ефективність програми відновлення, засобів реабілітації зумовлена також мотивацією, яка може бути двох видів – зовнішньою та внутрішньою. До першої належать зовнішні фактори, що впливають на психологію спортсмена. Заохоченням проходити всі призначені сеанси та процедури для такого спортсмена буде і втрата спортивної форми, відповідно й заробітку, і примус тренера, мотивація лікуючого лікаря, фахівця з реабілітації. Епіцентром формування внутрішньої мотивації (самотивації) є безпосередньо особа спортсмена. На практиці доведено, що свідома участь спортсмена у процесах відновлення, реабілітації посилює позитивність кінцевого результату.

Більшість спортсменів є високомотивованими, а тому виконують усі передбачені процедури. Для командних видів спорту, збірних команд особливо дієвою вважають групову мотивацію, тобто таку, коли об'єднуючим фактором для спортсменів слугує спільна мета [10]. Будь-яка травма, отримана спортсменом – це джерело змін не тільки його фізичного, але й психічного стану. Відтак, характер цих змін, як і їхня інтенсивність, залежать від важкості пошкодження, особливостей нервової системи й особистості спортсмена.

В ракурсі підвищення результативності відновних заходів вагому роль відіграє вміння фізичного терапевта, спортивного лікаря враховувати типи психічних реакцій спортсмена. Так, за зниженої активності спортсмена варто тактовно налагодити контакт, бути солідарним. За наявності індивідуальної розгубленості продемонструвати доброзичливість і співчуття, але водночас й твердість. В разі вияву спортсменом гіперактивності дати змогу виговоритись, однак здійснювати контроль тощо [4].

Вагомими чинниками забезпечення ефективності відновних процедур постають авторитет фахівця-реабілітолога серед спортсменів, їхня до нього довіра, а також уміння реабілітолога пояснити кожному черговість проведення засобів реабілітації незалежно від „титулів“, переконати у необхідності дотримання індивідуальної програми відновлення працездатності. Під час сеансу важливо створити у спортсмена оптимістичний настрій, повернути йому впевненість у власних силах, що потрактують як психологічно вирішальний момент, який уможливіє налаштування спортсмена на боротьбу. Останній, однак, втрачає свій психологічний ефект в разі його частотного повторення. Важливим для ефективного впровадження програми відновлення вважаємо також саморегуляцію відновлення. Самоконтроль є центральним навиком саморегуляції для успішного регулювання станів після виконання навантаження чи відновних процесів. Тобто спортсменам, можливо, доведеться проявити самоконтроль, щоб зайнятися діяльністю, особливо коли вони втомлені, напружені або в негативному настрої. Розвиток навичок саморегуляції після відновлення, ймовірно, сприятиме фізичному та розумовому відновленню спортсменів після тренувань і змагань, що може мати позитивний вплив на довгострокове здоров'я, самопочуття та продуктивність. У контексті дослідження моделей відновлення спортсменів було проаналізовано закордонний та власний практичний досвід використання засобів відновлення. Під час розроблення програм відновлення було враховано також специфіку виду спорту – стрільба кульова, велоспорт, футбол; індивідуальні психологічні та фізичні особливості (інтро-екстравертованість, ознаки втоми) спортсменів, стан загальної та спеціальної працездатності, періоди річного тренувального циклу. Специфіку запропонованих засобів відновлення окреслює спрямованість на відновлення психофізичного потенціалу досліджуваних та її реалізація за безпосередньої активної участі тренерів та спортсменів.

**Висновки.** Практичне значення отриманих результатів полягає у запропонованій методиці відновлення психофізичних якостей спортсменів, врахуванні у програмі відновлення індивідуально-психологічних особливостей спортсменів, а також у впровадженні результатів досліджень у практичну діяльність з підготовки спортсменів збірних команд України та збірної команди Саудівської Аравії, спортсменів професійних клубів України та Європи, застосуванні матеріалів у навчальному процесі факультету здоров'я, фізичної культури і спорту Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука.

#### Література

1. Айзенк Г. Ю. Структура личности / Г. Ю. Айзенк ; [пер. с англ.]. – М. : КСП+, 1999. – 464 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту : навчальний посібник / В.І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Горбунов Г. Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта : автореф. дисс. на соискание науч. степени. доктора пед. наук : спец. 13.00.04, 19.00.01 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / Г. Д. Горбунов. – СПб., 1994. – 58 с.
4. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підруч. [для студ. вищих навч. закладів] / М. С. Корольчук. – К. : Ельга ; Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность : учеб. пособие [для студ. вузов, обучающихся по направлению и спец. „Психология”, „Клиническая психология”] / А. Н. Леонтьев. – М. : Издательский центр „Академия”, 2004. – 346 с.
6. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум : учеб. пособие / Г. В. Ложкин. – К. : Освіта України, 2011. – 484 с.
7. Міхєєнко О. І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. І. Міхєєнко. – Одеса, 2004. – 180 с.
8. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
9. Петрук І.Д. Відновлення психофізичних якостей спортсменів зі стрільби кульової: монографія/ І.Д. Петрук. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. – 263 с.
10. Петрук І. Д. Спортивний масаж : навчальний посібник / І.Д. Петрук.- Рівне : Волинські обереги, 2007. – 152 с.
11. Сеченов И. М. Ответ физиолога психологам. Избранные труды. Выпуск I / И.М. Сеченов, И. П. Павлов, Н. Е. Введенский. – М. : Медгиз, 1952. –578 с.
12. Фурман А.В. Психодіагностика: навч.-метод. модульний комплекс із дисципліни . – Третє вид., скор. – Тернопіль, 2015. – 64 с.
13. Applying sport psychology: four perspectives / [ed. J. Taylor, G. S. Wilson]. – Champaign : Human Kinetics, 2005. – X, 310 p.
14. Karageorghis C.I. Psychological effects of music tempi / Karageorghis C.I., Jones L.,& Stuart D.P. // International Journal of Sports Medicine. – 2008. – 29. – P. 613-619.
15. Petruk, I. D. The value of psychological training of athletes on the example of the Saudi national team of cycling / I. D. Petruk.- Budapest : The Scientific Heritage, December 2017, Vol.2, No18, p.56-61.

#### References

1. Eisenk G. Yu. Personality structure / G. Yu. Eisenk; [trans. with English]. - M. : КСП +, 1999. - 464 с.

2. Voronova VI Psychology of sport: a textbook / VI Voronova. Воронова. - Kyiv: Olympic Literature, 2007. - 298 p.
3. Gorbunov GD Psychopedagogy of physical education and sports: author's ref. diss. at the request of scientists. degrees. Dr. Ped. Science: special. 13.00.04, 19.00.01 „ Theory and methods of physical education, sports training, health and adaptive physical culture " / GD Gorbunov. - SPb., 1994. - 58 p.
4. Korolchuk MS Psychophysiology of activity: textbook. [for students. higher education institutions] / MS Korolchuk. - K.: Ельга; Ника-Center, 2003. - 400 p.
5. Leontiev AN Activity. Consciousness. Personality: textbook. manual [for students. universities studying in the field and special. "Psychology", "Clinical Psychology"] / AN Leontiev. - Moscow: Publishing Center "Academy", 2004. - 346 p.
6. Lozhkin GV Psychology of sport: schemes, comments, workshop: textbook. manual / GV Lozhkin. - Kyiv: Education of Ukraine, 2011. - 484 p.
7. Mikheenko OI Valeological training of future specialists in physical rehabilitation in higher pedagogical educational institution: dis. ... cand. ped. Sciences: 13.00.04 / O.I.Mikheenko. - Odesa, 2004. - 180 p.
8. Oliynyk N.A., Voitenko S.M. Psychological features of sports activities: Monograph. – Vinnytsia: VNAU, 2020. – 240 p.
9. Petruk I.D. The recovery of psychophysical qualities of shooters: monograph/ I.D.Petruk - M.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. - 263 p.
10. Petruk I.D. Sports massage: textbook / ID Petruk. Petruk.- Rivne: Volyn charms, 2007. - 152 p.
11. Sechenov IM The answer of a physiologist to psychologists. Selected works. Issue I / IM Sechenov, IP Pavlov, NE Vvedensky. - M.: Медгиз, 1952. –578 с.
12. Furman A.W. Psychodiagnostics: teaching method. modular complex of the discipline. - Third ed., Abbr. - Ternopil, 2015. - 64 p.
13. Applying sport psychology: four perspectives / [ed. J. Taylor, G. S. Wilson]. - Champaign: Human Kinetics, 2005. - X, 310 p.
14. Karageorghis C.I. Psychological effects of music tempi / Karageorghis C.I., Jones L.,& Stuart D.P. // International Journal of Sports Medicine. – 2008. – 29. – P. 613-619.
15. Petruk, I. D. The value of psychological training of athletes on the example of the Saudi national team of cycling / I. D. Petruk.- Budapest : The Scientific Heritage, December 2017, Vol.2, No18, p.56-61.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).23

УДК: 796.56:355.233

**Романчук С.В.**

**доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту,  
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного**

**Одеров А.М.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту,  
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного**

**Лесько О.М.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, викладач кафедри фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту,  
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного**

**Барашевський С.А.**

**старший викладач вищого навчального закладу кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної  
підготовки і спорту, Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного**

**Бадан Ю.І.**

**старший тренер збірної команди України з спортивного орієнтування**

#### **ВІДБІР КУРСАНТІВ ДО ЗБІРНОЇ КОМАНДИ ЗІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ВІЙСЬКОВОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

У науковій статті визначено, що спортивне орієнтування є одним військово-прикладних видів спорту, які розвиваються у Міжнародній раді військового спорту. З'ясовано, що у Збройних силах України даний вид спорту не має достатнього розвитку до 2015 року. Метою роботи було вивчити процес відбору військовослужбовців до секції спортивного орієнтування у військових закладах вищої освіти. З метою формування збірних команд проведено педагогічний експеримент під час, якого розглянуто процес відбору курсантів до занять у секції зі спортивного орієнтування на протязі трьох років (2018-2021 рр.). З'ясовано, що курсанти бажать займатися у секціях з спортивного орієнтування, але збільшить з них не вміють одночасно поєднувати виконання бігу по місцевості та роботу з картами (70,7% курсантів). Процес залишення спортсменами секції спортивного орієнтування відбувається з першого дня тренувань та має найбільший відсоток відсіювання у перші два місяці занять (78,1% курсантів). Нами доведено, що для підготовки конкурентної збірної команди з спортивного орієнтування необхідно не менше 5 років тренування.

**Ключові слова:** спортивне тренування, відбір, курсант, тренування, збірна команда.