

3. Marques M. The Impact of Luxury and Performance Associations of Sports Brands on Self-Esteem and Motivation to Practice Physical Activity (2021) Universidade Catolica Portuguesa, С. 32-35

4. Singhvi, V., Srivastava, P. (2020). Comparative Assessment of Consumer Perception on Sports Brands Using Data Mined from Online Communities. Communications in Computer and Information Science, vol 1192 – С.417–429

5. Pourazad, N., Stocchi, L. and Pare, V. (2020), "The power of brand passion in sports apparel brands", Journal of Product & Brand Management, Vol. 29 No. 5, С. 547-568.

ВПЛИВ ТРЕНУВАНЬ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ПОКАЗНИКИ СПОРТСМЕНОК

Альона Лева, Валерія Мізін

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

***Анотація.** В роботі розглянуто вплив тренувань на психофізіологічні показники спортсменок та зниження рівню стресу. Розроблено рекомендації для оптимізації тренувального процесу з урахуванням фізичних особливостей осіб.*

***Ключові слова:** гімнастика, тренування, спорт, спортсменки, психофізіологічні показники.*

Вступ. Актуальність дослідження обумовлена популярністю художньої гімнастики як виду спорту, який вимагає високої фізичної підготовки та вміння поєднувати грацію рухів з музичним супроводом. Систематичні тренування мають значний вплив на психофізіологічні показники спортсменок, такі як концентрація, спритність, стійкість до стресів, а також відіграють велике значення для досягнення успіху.

Наукові праці вчених (Тукаєва С., Дутчака Ю., Леонова А. та ін.) свідчать про те, що заняття художньою гімнастикою можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на психофізіологічний розвиток спортсменок. Попри велику кількість висунення гіпотез це питання залишається недостатньо дослідженим [2, 3].

Тому метою та завданнями нашого дослідження є визначення впливу тренувань на різні аспекти психофізіологічного розвитку спортсменок і розробка рекомендацій, щодо оптимізації спортивного процесу з урахуванням їх особливостей.

Матеріал та методи дослідження. Для досягнення зазначеної мети використовувалися методи системного аналізу, абстрактно-логічні методи, узагальнення для побудови основних тез та положень дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами дослідження тренування з художньої гімнастики комплексно впливають на психофізіологічний розвиток спортсменок, а саме охоплюють фізичні, емоційні та психологічні аспекти.

Перші покращують загальну фізичну підготовку, включаючи силу, гнучкість і координацію, що позитивно впливає на самооцінку спортсменок та їхню впевненість у собі. В емоційному плані тренування можуть підвищити релаксацію, стресостійкість та емоційну регуляцію. Треті формують ментальну стійкість, підвищують рівень мотивації, де спортсменки демонструють вищу самооцінку та впевненість у собі. Про дані аспекти впливу художньої гімнастики свідчать й праці Шинкарук О. та Шильчук Н. [3, 4].

Для того, щоб впоратися з тренувальним і змагальним стресом, ефективним є підготовка гімнасток за наступними етапами:

1. Базова психологічна підготовка – розвиток загальних психологічних навичок і вмінь, які необхідні для ефективного виконання спортивних завдань. А саме, робота з психологом, щоб зрозуміти особистість спортсменки, розвивати концентрацію, впевненість у собі, мотивацію та інші психологічні аспекти.

2. Спеціальна психологічна підготовка – розвиток конкретних психологічних навичок, які необхідні для певного виду спорту або дисципліни. Деякі автори спрямовують її на розвиток таких навичок, як управління стресом, візуалізація, планування тренувань, постановка цілей та інші специфічні психологічні аспекти [1].

3. Психологічна підготовка до змагань. Особа готується до конкретних змагань або виступів. Включає роботу над психологічними аспектами, пов'язаними з підготовкою до конкретного змагання, збереженням концентрації, управлінням емоціями, контролем тривоги.

За результатами досліджень та аналізу робіт [2, 5] для оптимізації тренувального процесу з урахуванням психофізіологічних особливостей гімнасток, необхідно дотримуватися таких рекомендацій:

- розробити індивідуальні тренувальні програми;
- реалізувати регулярний моніторинг психофізіологічних показників для своєчасного виявлення змін у стані спортсменок та адаптації;
- запровадити психологічну підтримку, включаючи психологічне консультування, тренінги з розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості;
- забезпечити баланс між фізичними та психологічними навантаженнями під час тренування для запобігання перенапруження та травм;
- інтегрувати психофізіологічні тренування: медитація, візуалізація та релаксація, в тренувальний процес для покращення емоційного стану та підвищення ефективності тренувань.

Висновки. Заняття художньою гімнастикою сприяють покращенню фізичної підготовки, впливають на самооцінку та психологічну міцність. Рекомендації для оптимізації тренувального процесу включають індивідуалізацію планів, підтримку та збалансований підхід до тренувань. Для більш ґрунтовного вивчення впливу тренувань на спортсменок в художній гімнастиці необхідно провести діагностику їх рівня витривалості.

Список використаної літератури:

1. Nica-Badea Delia, Emilia Florina, Vlad Teodor. The Relation between Mental Training and the Physiological Index in Artistic Gymnastics. *ResearchGate Logo*. URL: <http://surl.li/syohn>.

2. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів / Тукаєв С. В. та ін. *Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменів*, м. Київ. Київ, 2022. С. 5.

3. Шильчук Н. О., Леонова В. А. Основи психофізичної підготовленості спортсменок з художньої гімнастики на етапі спортивного удосконалення. Львів: ЛДІФК, 2004. 52 с.

4. Шинкарук О. Психофізіологічні особливості гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики. *ResearchGate Logo*. URL: <http://surl.li/syren>.

5. Шинкарук О., Дутчак Ю., Павленко М. Олімпійська підготовка спортсменів в Україні: проблеми і перспективи. Придніпров'я: Спорт. вісн., 2013. С. 82-86.

ЕЛЕКТРОННІ ОСВІТНІ РЕСУРСИ У ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРІВ З КІБЕРСПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Свгеній Ляшко, Світлана Пятисоцька

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

***Анотація.** У роботі досліджено використання електронних освітніх ресурсів при підготовці тренерів з кіберспорту у закладах вищої освіти у дистанційному форматі навчання.*

***Ключові слова:** освітній ресурс, кіберспорт, дистанційне навчання, заклад вищої освіти.*

Вступ. Стрімкий розвиток кіберспорту в світі та Україні зумовив попит на фахівців у цій сфері. Зростаюча конкуренція у змаганнях на міжнародній арені призвела до необхідності залучення тренерів до кіберспортивних команд [3]. Оскільки тренувальна та змагальна діяльність у кіберспорті має суттєві відмінності від традиційної системи спортивної підготовки, то вимоги до професійних навичок тренерів також мають свою специфіку [2]. Зокрема, ця специфіка включає можливості ефективного застосування електронних освітніх ресурсів при підготовці фахівців.

Мета дослідження – визначити місце і роль електронних освітніх ресурсів у підготовці тренерів з кіберспорту у дистанційному форматі навчання.

Завдання дослідження:

1. Дослідити особливості навчального процесу майбутніх тренерів з кіберспорту у закладах вищої освіти.

2. Визначити види електронних освітніх ресурсів та їх роль у підготовці майбутніх тренерів з кіберспорту.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз літературних джерел та ресурсів мережі Інтернет, аналіз практичного досвіду фахівців.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із факторів, що зумовлює специфіку кіберспорту, є можливість організації тренувального процесу та змагальної діяльності у дистанційному форматі в режимі онлайн [5].