

харчування, проживання, супроводження, туристичне спорядження, забезпечення безпеки, екскурсії тощо). У плановому туризмі існують закономірні вимоги до туристичної діяльності (ліцензування, сертифікація та ін.).

У самодіяльному туризмі туристичні послуги забезпечуються на основі самодіяльності туристів. Туристи самі обирають маршрути і спосіб пересування, забезпечують собі харчування, ночівлю і місце відпочинку, намічають і здійснюють екскурсії.

Список використаних джерел

1. Закон України "Про туризм" від 15.09.1995. №324/95-ВР із змінами і доповненнями // Відомості Верховної Ради (ВВР). 2004. №13. Ст.180.
2. Музиченко-Козловська О.В. Економічне оцінювання туристичної привабливості території: Монографія. - Львів: Новий Світ-2000, 2012. - 176 с.
3. Шамич О.М. Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я / О. М. Шамич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: [зб. наук. пр.]. –К., –2014. – № 11. – С. 75-92. <https://ap.uu.edu.ua/article/23>
4. Шамич О.М. Підлітки та їх громадська активність. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. праць, 2013. №10. С.107-119.
5. <https://ap.uu.edu.ua/upload/publicationpdf/642ac3f9378bc7f1c7ed330f0c9eea9c.pdf5>.
Шамич, О. ., Озерова , О. ., & Андріянова, В. (2025). Самореалізація людей з інвалідністю в спортивній діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*, 83(1), 170–177. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-170-177>

УДК 796.093

Шамич Олександр Миколайович,

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва та архітектури;

Резнік Олександр Петрович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-22

Київського національного університету будівництва та архітектури

ЕКСТРЕМАЛЬНІ УМОВИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Поняття «система» має низку тлумачень: сукупність елементів, що знаходяться у взаємозв'язку один з одним і утворюють певну цілісність, єдність; множина взаємопов'язаних елементів, що відокремлена від середовища і взаємодіє з ним, як ціле; порядок, зумовлений правильним, планомірним розташуванням і взаємним зв'язком частин чого-небудь; сукупність будь-яких елементів, одиниць, частин, об'єднаних за спільною ознакою, призначенням. Так ми краще зрозуміємо поняття «Система підготовки спортсменів».

Екстремальні умови для спортсмена — це ситуації, що виходять за межі нормального функціонування організму та вимагають від нього максимальної

мобілізації фізичних і психологічних ресурсів. Ці умови можуть бути пов'язані з навколишнім середовищем, характером спортивної діяльності, а також фізичним і психологічним станом самого спортсмена. Факторами навколишнього середовища можуть бути температурні екстремуми, це надмірна спека чи холод, що становлять серйозний ризик для здоров'я. У холодних умовах існує ризик переохолодження. Наступним фактором є високогір'я (висота). На великих висотах знижується атмосферний тиск, що призводить до гіпоксії (нестачі кисню). Це спричиняє задишку, втому та погіршення когнітивних функцій. Вологість також є екстремальним фактором підготовки спортсмена. Висока вологість перешкоджає випаровуванню поту, що знижує ефективність охолодження тіла. Низька вологість, навпаки, прискорює втрату рідини. Забруднення повітря і зміна тиску, наприклад, під час дайвінгу, також створюють додаткове навантаження на організм спортсмена.

Що стосується характеру спортивної діяльності, це екстремальні види спорту. Вони самі по собі передбачають екстремальні та непередбачувані умови, пов'язані з високим ризиком травм або навіть смерті. До них належать альпінізм, гірський велосипед, скелелазіння тощо. Також можуть бути наддовгі змагання на виснаження організму, ультрамарафони, багатоденні перегони та турніри на витривалість, що випробовують організм на виснаження, включаючи дефіцит сну та їжі.

Наступним фактором екстремальних умов є фізичний і психологічний стан спортсмена. Фізичне виснаження, коли проходять тривалі змагання або інтенсивні тренування, можуть призвести до перевантаження організму, виснаження ресурсів і збою його функцій. Також великий вплив має психологічний стрес. Змагання в екстремальних умовах збільшують психологічний тиск, що може проявитися у змінах настрою, втомі та зниженні продуктивності.

Для адаптації і запобігання екстремальних умов та мінімізації шкідливих наслідків спортсменам та їхнім тренерам ми рекомендуємо вживати наступних заходів. По перше це акліматизація, поступова адаптація організму до високої температури, висоти або вологості. Цей процес характеризується, як короткочасним періодом адаптації, так і більш тривалими змінами, і може супроводжуватися тимчасовим погіршенням самопочуття, особливо при різкій зміні температури, тиску або часових поясів. Розробка індивідуальної стратегії вживання рідини для запобігання зневодненню (гідратація), також посприяє поступовому адаптуванню організму до запланованих навантажень на тренуваннях і змаганнях. Режим терморегуляції, використання спеціального одягу та обладнання для підтримання оптимальної температури тіла, призведе до комфортних умов і допоможе запобігти стресовим станам організму. І одним із головних факторів запобігання екстремальним умовам є психологічна

підготовка. Робота з ментальним станом вимагає постійної уваги. Щоб справлятися зі стресом і запобігати вигоранню, кожен поважуючий себе спортсмен і його тренер повинні дбати про своє самопочуття і звести до нуля усі ризики, пов'язані з психологічним станом не тільки спортсмена, а також усіх людей, які його оточують.

Список використаних джерел

1. Спортивна підготовка в екстремальних умовах зовнішнього середовища: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня магістр / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт.; укладачі: Ю. В. Човнюк. - Київ : КНУБА, Талком, 2023. - 41 с.
2. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Психологічні основи самореалізації особистості. Актуальні проблеми психології. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2016. Вип. 16. С.150–157. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/19.pdf>
3. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Аналіз методологічних та психолого-педагогічних аспектів фахової підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 5th International scientific and practical conference “Progressive research in the modern world” (February 1-3, 2023). BoScience Publisher, Boston, USA, 377–384. URL: <http://surl.li/qdhotn>
4. Шамич О.М. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навчальний посібник /О.М. Шамич, Л.З. Сердюк, Г.В. Іваннікова/ –К. : Талком, 2023. – 131 с. <https://repository.knuba.edu.ua/items/0556ed25-7d1e-40cd-bfd3-0b908aefa24d>
5. Шамич О.М. Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я / О. М. Шамич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: [зб. наук. пр.]. –К., –2014. – № 11. – С. 75-92. <https://ap.uu.edu.ua/article/23>

УДК 796.015

Шамич Олександр Миколайович,

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва та архітектури;

Фастов Дмитро Олександрович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСм-24,

Київського національного університету будівництва та архітектури

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА АГРЕСИВНІСТЬ ПОВЕДІНКИ СПОРТСМЕНІВ

Сучасна спортивна психологія визнає, що спорт може відігравати як катарсичну, так і провокуючу роль щодо агресії. За твердженням А. Гуттмана, активна участь спортсменів у тренуваннях і змаганнях сприяє зниженню побутової агресивності, оскільки енергія спрямовується на досягнення конструктивних цілей. Проте така закономірність не поширюється на вболівальників, агресивність яких часто зростає під впливом емоційного зараження [7].

Агресивність у спортивній діяльності є складним багатофакторним феноменом, який поєднує біологічні, соціальні та психологічні детермінанти. Вона проявляється у формах емоційного збудження, суперництва, демонстрації сили та боротьби за перемогу. Агресія у цьому контексті розглядається як реакція на фрустрацію або як спосіб захисту власного статусу в групі. Г.В. Ложкін і В. Ласькова трактують конфлікт як закономірне явище спортивного середовища, яке, за умови грамотного управління, може стати фактором зростання ефективності команди [3].

Згідно з В.П. Пошиваловим, агресія формується у специфічному ситуативному контексті, що передбачає високий рівень конкуренції, тиск часу та очікувань. У таких умовах спортсмен часто діє імпульсивно, не усвідомлюючи наслідків власних реакцій [4]. Це підтверджують і дослідження Р. Берона та Д. Річардсона, які вказують, що індивід, схильний до агресії, часто сам провокує конфлікт у стресових ситуаціях [5].

Сучасні підходи підкреслюють важливість розуміння стресогенних чинників як головних передумов агресивної поведінки. Не сама ситуація змагання є джерелом агресії, а розрив між мотивом досягнення успіху та реальною можливістю спортсмена діяти адекватно в умовах тиску. Це співвідношення стає причиною внутрішнього конфлікту, який може призвести до агресивної реакції або до мобілізації психічних ресурсів [1].

Дослідження Дж. Скотта пропонує поняття «агоністична поведінка», яка охоплює не лише напад, а й захисні та унікальні дії, що мають адаптивне значення. Така поведінка не завжди є деструктивною — у спортивному контексті вона може виконувати функцію збереження психологічної рівноваги й підтримання самоповаги [8].

Окрему увагу в сучасних працях приділяють вербальній агресії, яка часто передує фізичним проявам. За Б. Крейхі [2], словесна агресія є найпоширенішою формою у спортивному середовищі та часто використовується як стратегія психологічного тиску на суперника. Цю тенденцію підтверджують і лабораторні експерименти американських дослідників Е. Басс та М. Перрі, які встановили, що більшість людей реагують на словесну агресію контратакою, сприймаючи її як виклик [6].

Українські вчені О.Ю. Дроздов і М.А. Скок [1] наголошують, що ситуативні чинники агресії в спорті мають низку характеристик: вони часто виникають як реакція на самозахист, супроводжуються емоціями ворожості, але водночас рідко спрямовані на «заборонені» об'єкти (слабших або підлеглих). Цей контроль демонструє виховний потенціал спортивної діяльності, де агресія поступово трансформується в самоконтроль та рішучість. Важливим чинником також є соціальне середовище, яке має свій вплив на агресивність поведінки спортсмена [9; 10].

Узагальнюючи, можна зазначити, що рівень агресивності спортсмена зумовлюється поєднанням особистісних рис (емоційна стабільність, толерантність, імпульсивність), соціально-психологічних факторів (атмосфера команди, стиль лідерства тренера, характер змагальної взаємодії) та ситуативних впливів (стрес, поразка, несправедливість суддівства). Оптимізація цих чинників через психокорекційні програми, навчання стрес-менеджменту та розвиток емоційного інтелекту сприяє профілактиці агресії та формуванню етичної культури спорту.

Список використаних джерел

1. Дроздов О.Ю., Скок М.А. Соціально-психологічні чинники агресивності спортсменів. — Харків: ХДАФК, 2019.
2. Крейхі Б. Verbal Aggression and Sport Interaction. — Paris: INSEP, 2007.
3. Ложкін Г.В., Ласькова В. Соціальна психологія спорту. — Київ: Либідь, 2010.
4. Пошивалов В.П. Агресивність у спортивних колективах. — Харків, 2005.
5. Baron R., Richardson D. Human Aggression. — New York: Plenum Press, 1994.
6. Buss A., Perry M. The Aggression Questionnaire. — Journal of Personality and Social Psychology, 1992.
7. Guttman A. From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports. — New York: Columbia Univ. Press, 1978.
8. Skott J. Agonistic Behavior in Competitive Sport. — Berlin: Springer, 2010.
9. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. — 2016. — Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. — Випуск 16. — С.150-157. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/19.pdf>
10. Шамич О.М., Сердюк Л.З., Іваннікова Г.В. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості. (Навчальний посібник). — К.: КНУБА, Талком, 2023. — 130 с. URI <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/11416>

УДК 796.5

Шамич Олександр Миколайович,

доктор психологічних наук, професор,

завідувач кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Черняк Катерина Василівна,

здобувач вищої освіти першого бакалаврського рівня, групи ФВС-22

Київського національного університету будівництва і архітектури

ТУРИЗМ ТА СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ, ЯК СКЛАДОВА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Туризм розглядається багатьма авторами як складне, багатовимірне поняття, являючись по-перше «одночасно й видом спортивної діяльності, і формою рекреації, і галуззю національної економіки, і способом проведення дозвілля, і,