

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ  
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ



*Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*

**ПРОДОВОЛЬЧА ТА ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА  
В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОЇ ВІДБУДОВИ:  
ВИКЛИКИ ДЛЯ УКРАЇНИ ТА СВІТУ**

*присвяченої 125-річчю Національного університету  
біоресурсів і природокористування України*

**Секція 4. Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни  
та глобальних викликів**

**25 травня 2023 року  
Київ, Україна**

Організатор конференції:

Національний університет біоресурсів і  
природокористування України

Продовольча та екологічна безпека в умовах війни та повоєнної відбудови: виклики для України та світу: мат. Міжн. наук.-практ. конф., секція 4: Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни та глобальних викликів (м. Київ, 25 трав. 2023 р.). Київ, 2023. С. 358.

Матеріали конференції подано в авторській редакції.

У збірнику подано результати обговорення актуальних проблем, перспектив і шляхів забезпечення продовольчої та екологічної безпеки в умовах війни, плану відновлення України, сталого розвитку світу в контексті глобальних і регіональних викликів, трансформації суспільства та формування нової парадигми розвитку.

**Редакційна колегія:**

Ніколаєнко С. М. (відповідальний редактор), Кваша С. М., Кондратюк В. М., Ткачук В. А., Шинкарук В. Д., Барановська О. Д., Баль-Прилипка Л. В., Братішко В. В., Глазунова О. Г., Гриценко І. С., Діброва А. Д., Євсюков Т. О., Каплун В. В., Коломієць Ю. В., Кононенко Р. В., Васишин Р. Д., Мельник В. І., Остапчук А. Д., Отченашко В. В., Рудик Я. М., Ружило З. В., Савицька І. М., Тонха О. Л., Цвіліховський М. І., Яра О. С.

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції

**ПРОДОВОЛЬЧА ТА ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОЇ  
ВІДБУДОВИ: ВИКЛИКИ ДЛЯ УКРАЇНИ ТА СВІТУ**

*присвяченої 125-річчю Національного університету біоресурсів  
і природокористування України*

**Секція 4. Якість освіти та гуманітарна наука в умовах війни та глобальних викликів**

Відповідальний за випуск: **Отченашко В. В.**

© НУБіП України, 2023.

---

---

---

---

---

**УДК 797.2**

**ОПТИМАЛЬНИЙ ПСИХО-ЕМОЦІЙНИЙ СТАН У ПЛАВЦІВ-СПРИНТЕРІВ**

**Шмаргун В.М.**, доктор психологічних наук, професор (shmargun2012@nubip.edu.ua)  
*Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ*

Фізіологія – потужний інструмент нашого організму, що здатен миттєво змінювати стани психіки. Занурившись в динамічне збудження, можливо автоматично стимулювати подібний психологічний стан. Цей природний механізм, який може розвернути будь-яку змагальну ситуацію на свою користь, пов'язаний з внутрішніми уявленнями і навичками самонавіювання. Змінюючи характер емоції, ми впливаємо на соматичний тонус. Існує взаємозв'язок між свідомістю і тілом. [1]. Чим ефективніше ми використовуємо останнє, тим краще працює мозок.

Психофізіологи намагаються пояснити, яким чином мозок «викликає» зміни, що супроводжують емоційне збудження, гальмування або прискорення серцевого ритму, частоти дихання, тремор кінцівок, спазми шлунку.

Наші дослідження психо-емоційного стану спортсменів проводяться у відповідності з ініціативною темою кафедри фізичного виховання НУБіП України. Ми досліджуємо спектр почуттів плавців спринтерів і їх вплив на результати спортивної діяльності. Емоційне збудження, що супроводжує змагальний процес відбувається за допомогою вегетативної нервової системи. Відчуття спортсменів характеризуються варіативністю і суттєво впливають на мобілізаційні можливості організму під час максимальних навантажень властивих змагальному періоду. Відчуття викликають фізіологічні зміни: страх- тремор, підвищення серцебиття; злість – збільшення кров'яного тиску, зміни у вуглецевому обміні.

Фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі плавця, разом із зовнішніми проявами, викликають емоційні реакції, які ще більше підсилюють вже існуючи фізичний стан. Емоції мобілізують організм на досягнення максимального результату. Вони миттєво вмикають механізми різних адаптаційних реакцій. Кожна з емоцій має свого «адресата» - певну систему організму. Для тренерів важливо враховувати тип реагування спортсмена на подразники різної природи і інтенсивності. Об'єктивно вибір рішення, як реагувати на подразники не завжди залежить від свідомості і волі, а відбувається асоціативно. Таким чином поточні асоціації, зумовлюють знаходження тих або інших зав'язків між реальними обставинами і колишнім досвідом спортсмена (пам'яттю).

Останнім часом багато спортивних психологів залучені до проведення досліджень в психонейроімунології, психонейроендокринології. Фахівців цікавить вплив настроїв та почуттів на спортивний результат, рефлексія цих явищ під час спортивних змагань мало досліджена. Готується до друку наша стаття, де наведені експериментальні показники впливу широкого спектру передстартових емоцій плавців на динаміку спортивних результатів та особливості тренувальної діяльності.

#### **Перелік посилань**

Шмаргун В. Феномен тілесності як ментальний ресурс розвитку людини. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2012. № 2. URL: [file:///C:/Users/User/Downloads/Vnadps\\_2012\\_2\\_23%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Vnadps_2012_2_23%20(1).pdf)