

Ібадова С., магістрантка групи 501-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*
Науковий керівник:
старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Остапов А. В.
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВЕСЛЯРІВ НА БАЙДАРКАХ ТА КАНОЕ

У сучасних умовах сучасного спорту має місце загострення спортивної конкуренції на змаганнях різного рівня, включаючи Олімпійські ігри, чемпіонати світу та інші ранги змагань, що призводить до постійного пошуку сучасних методів та засобів управління процесом підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Постійне суперництво пред'являє вимоги до організму спортсменів загалом, і особливо, до гноблення психічних процесів [1].

На сьогоднішній день розвиток психології фізичної культури та спорту як наукової дисципліни обумовлено не лише психологічними науками, а й науками про спорт та фізичну культуру – теорією фізичної культури, біомеханікою спорту, спортивною ергономікою та ін. Реалізація наукових та практичних завдань спортивних психологів неможлива без урахування знань, накопичених у цих науках.

Змагальна діяльність як широке поняття включає ряд етапів, що відрізняються організаційно та психологічно: підготовка до діяльності, прийняття старту, здійснення діяльності, провадження відновних процедур та оцінка досягнутого результату.

Є. П. Ільїн виділяє такі особливості змагальної діяльності:

1. Публічність (оцінка глядачами, засобами масової інформації тощо). Цей етап підготовки допомагає спортсмену адаптуватися до негативних відгуків у бік його роботи та техніки, тим самим йти до поставленої мети не дивлячись на оцінку та засудження інших. Звичайно ж, якщо оцінка йде від висококваліфікованих людей, такий метод може тільки змотивувати і допомогти спортсмену досягти таких же вершин.

2. Значимість для спортсмена (прагнення перемоги, рекорду, виконання спортивного розряду, нормативу). До цього етапу належатиме розподіл пріоритетів спортсмена, а саме його мета, на яку витрачається чимало зусиль.

3. Обмеженість числа залікових спроб (немає можливості виправити невдалу дію, виступ). Обговорення невдач та методи вирішення помилок під час старту, проходження дистанції та фінішу. Підтримка спортсмена зі сторони тренера та запобігання повторення невдач.

4. Обмеженість часу (для оцінки ситуації, прийняття рішення). Вміння пристосовуватися до вирішальної та ключової дії в момент самої гонки. Вибирати секунду в яку потрібно зробити той чи інший елемент для кінцевого

результату – виграшу. Правильно прорахувати проходження дистанції в момент самих перегонів. Та найголовніше бути готовим до правильних та продуманих кроків на фініші.

5. Незвичність умов здійснення (варіативність місць проведення змагань). Є найважливішим компонентом у веслуванні. Під час підготовки обов'язково треба ставити спортсмена у різні умови, оскільки це може вплинути на результат під час проходження дистанції. Противником цього виду спорту є зміна погодних умов – це вітер, дощ та хвилі. Саме вітер впливає на результат, а психологічна підготовка спортсмена дозволяє впоратися із цією проблемою. Тому й потрібні постійні психологічні підготовки у різних погодних умовах, щоб розум спортсмена приймав різні умови та міг адаптуватися під них. Щоб на водній доріжці спортсмен перед стартом був максимально впевнений у собі і не мав думок про невдачу через погодні умови [2].

Особливе місце у психологічному забезпеченні спортивної діяльності займає мотивація, що спонукає людину займатися спортом. Блок мотивації утворюють потреби, мотиви та цілі спортивної діяльності.

Від переконань спортсмена залежать мотиви та потреби у спортивній діяльності, що переважають у нього: потреба у досягненні успіху чи потреба у спілкуванні, потреба у боротьбі чи самовдосконаленні, потреба у матеріальному заохоченні. Чим вище громадська значимість потреб спортсмена, тим вища його готовність до вольової мобілізації. Питання високого рівня мотивації актуальне на різних етапах становлення спортивної майстерності.

Серед психологічних властивостей особистості найбільший внесок у готовність до максимальної мобілізації вносить властивість особистості – психічна активність (імпульсивність). Сутність активності полягає у тенденції особистості до ефективного освоєння та перетворення зовнішньої дійсності, що на психомоторному рівні виражається у вищій готовності виконувати напружену роботу, відчуваючи від цього сильне та стабільне задоволення. Цей компонент особистості відображає сміливість, зухвалість, азартність, схильність до ризику, несприйнятливості до «зворотності долі», агресивність у боротьбі [4].

Другий компонент, який слід відкривати у спортсмена це – лідерство. Воно є значним чинником у спорті найвищих досягнень. Воно відбиває прагнення бути першим, прагнення підкоряти, відстоювати свою думку. Ця властивість особистості обов'язково присутня у структурі особистості видатних спортсменів. Наявність риси лідерства спонукає спортсмена виявляти вольові зусилля навіть в умовах тренування, якщо хтось із партнерів чи суперників виконує аналогічну роботу краще [2].

Головним методом роботи тренера зі спортсменом у передзмагальному періоді є переконання, що проводиться у формі бесід, спрямованих на формування у свого учня психології високого класу. Ця психологія складається, перш за все, з віри в себе та у свої можливості. Як важко би не було і якими би не були гіркі тимчасові невдачі, необхідно вірити, що межа не досягнута, можливості далеко не вичерпані і можна витримати вищі тренувальні

навантаження. Необхідно уникати думок про «чудовий» виграш. Вони розмагнічують спортсмена, послаблюють його волю до перемоги, подолання перешкод. Спортсмен високого класу повинен пам'ятати, що він загартований боєць і може виступити на належному рівні в будь-якому стані. Це його привілей. Він має бути впевнений у тому, що спокійно, впевнено, на високому бойовому підйомі виконає все, що потрібно [1].

Отже, можна зробити висновки, що важлива не лише психологічна робота тренера, а й самого спортсмена, його робота над собою, над своїми страхами та невпевненістю. Звичайно ж, високі результати досягаються завдяки правильно поставленому завданню та мети, правильної побудови тренувального процесу, який впливає і на психологічну підготовку, і на кінцевий результат. Саме психологічна підготовка ставить перед собою мету індивідуального підходу до спортсмена.

Література

1. Гладков В. Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме модификации личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). М.: Советский спорт, 2007. 152 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
3. Медицина спорта высших достижений. 2-е изд., импр. М.: Спорт, 2019. 320 с.
4. Сопов В. Ф., Шинкарук О. А., Чередниченко О. А. Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методическое пособие. К., 2007. 45 с.

Карпушкіна Я., студентка групи 401-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту Остапов А. В.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Єдність технічної та тактичної підготовки досягається вдосконаленням техніки прийому в рамках тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дій з підвищенням інтенсивності, що допомагає у вдосконаленні техніки.

Ефект інтеграцій цих видів підготовки досягається під дією трьох вправ: перший – виконання прийомів гри в рамках тактичних дій; другий – поступовість виконання різних тактичних дій; третій – переключення в тактичних діях різного характеру. Для всіх типів вправ характерна тривалість їх виконання.

За час існування волейболу було доведено, що бездоганна техніка або тактика не може зрівнятися з техніко-тактичними діями команди.