

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

До друку та в світ дозволяю

проректор з наукової, інноваційної
і міжнародної діяльності
професор С. В. Бережна

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірка тез доповідей II науково-практичної конференції
присвяченої 300-річчю з дня народження Г. С. Сковороди

(27-28 жовтня 2022 року)

Харків 2022

«Олімпійських ігор – 2020» : колективна монографія. Вінниця : Європейська наукова платформа, 2021. С. 112.

3. Ковальов І. М., Ільченко С. С., Замрозович-Шадріна С. Р., Дяченко А. А., Людовик Т. В., Антонюк А. Е. Аналіз техніко-тактичної підготовленості спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо за підсумками «ЧС-2021». *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2022. 2(146). С. 63–69.

[URL:http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/36838/Kovalov.pdf?sequence=1](http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/36838/Kovalov.pdf?sequence=1)

4. Латишев М. В., Мозолук О. В., Корольов Б. А., Ляшенко О. Р. Аналіз виступів спортсменів на міжнародних кадетських та юніорських змаганнях з греко-римської боротьби. *Єдиноборства*, 2021. С. 13–23.

[URL:http://www.sportscience.org/index.php/combat/article/viewFile/1175/1164](http://www.sportscience.org/index.php/combat/article/viewFile/1175/1164)

5. Стельмах Ю., Балущка, Л. Характеристика змагальної діяльності спортсменок, що спеціалізуються у спортивній жіночій боротьбі. *Спортивна наука України*, 2016. (1). С. 60–64.

[URL:https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/419](https://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/419)

ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ

Гета Алла Володимирівна

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Анотація. Психологічна підготовка – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів і методів для підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка щільно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту, міждисциплінарною взаємодією наук про спорт, взаємодія видів підготовки (психічної, фізичної спеціальної, технічної, тактичної, теоретичної). Значущість цього виду підготовки обумовлена спрямованістю на формування

саме тих якостей і властивостей психіки спортсмена, що забезпечують високу результативність його діяльності.

Ключові слова: спорт; спортивні змагання; психічна діяльність; психологічна підготовка.

Сьогодні спорт зайняв своє місце в суспільстві, це одне з найбільш масових явищ у сучасному світі, що сприяє розвитку прогресивних сил людства. Спорт на сучасному етапі розвитку суспільства набуває великого соціального значення, бо він охоплює великі маси населення, не лишає байдужою майже жодну людину [3].

Участь у спортивних змаганнях на сучасному етапі супроводжується як високими фізичними, так і психічними навантаженнями. Сучасні засоби інформації зробили спорт популярним, але, водночас, підвищили емоційну напругу учасників змагань. Передбачаючи високий розпал боротьби, спортсмен тренується на рівні навантажень, близьких до граничних, не зберігаючи при цьому функціональних резервів організму. У зв'язку з цим виникає необхідність нормалізації психічного стану спортсмена, пом'якшення негативних впливів надмірної психічної напруженості та активізації відновлювальних процесів. Оскільки ми говоримо про небажані явища у сфері самої психічної діяльності та про залежні від неї порушення фізичного стану, то відновлювальні та регулюючі впливи мають бути спрямовані, насамперед, на психіку спортсмена [1].

Головним моментом у психологічній підготовці є індивідуальний підхід, оскільки є безліч обставин, які не завжди можна врахувати. Стан ЦНС викликає різні реакції у відповідь.

Питання психологічного забезпечення спорту та психологічної підготовки спортсмена має такі основні аспекти:

1. Виховання волі характеру спортсмена, вироблення психічних якостей, що сприяють досягненню перемоги, формуванню мотивації, що підтримують наполегливість у поступовому досягненні мети незалежно від зовнішніх факторів.

2. Оптимізація рівня емоційного збудження, що забезпечує високу якість спортивної діяльності в умовах змагання.

3. Психотерапія – профілактика та усунення змін психічної діяльності, що перешкоджають досягненню високих змагальних результатів [4].

В загальному виді психологічна підготовка являє собою процес розвитку і вдосконалення значущих проявів психіки спортсмена, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності, основною метою якого є розвиток психічних якостей, формування психологічної стійкості і готовності до змагань які необхідних для досягнення високого рівня спортивної майстерності [5].

Психологічна підготовка спрямована на формування у особистості необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, вмінь, навичок і досягнення такої їхньої стійкості, яка буде сприяти вирішенню поставлених в ході змагань задач [5].

На думку Підлужняка О. І. (2020) психологічна підготовка в спорті має ряд істотних особливостей:

- в процесі її здійснення має відбуватися підготовка до певного виду спортивної діяльності;

- впродовж підготовки мають бути сформовані необхідні властивості та якості психіки спортсмена, які будуть сприяти забезпеченню високої результативності у конкретному виді спортивної діяльності;

- сама підготовка має бути тісно й органічно пов'язана з процесом виховання, навчання і тренування спортсмена, у відповідності до його спортивної кваліфікації, та спрямована не лише на формування і вдосконалення окремих

сторін його психіки, але й на вдосконалення важливих для спорту взагалі властивостей особистості [5].

Головним завданням психологічної підготовки На думку Підлужняка О. І. (2020) є створення і закріплення спортивного характеру, який формується під впливом зовнішніх чинників з боку тренерів, осіб які оточують спортсмена, особливостей внутрішньої самоорганізації атлетів в процесі самовиховання спортсмена [5].

Процес психологічної підготовки спортсмена відбувається за класичною схемою розвитку психіки людини на базі розвитку її основних психічних проявів – процесів, станів і властивостей [4].

Безверхня Г.В. (2013), Підлужняк О. І. (2020) виділяють наступні засоби психологічної підготовки – фізичні вправи, засоби техніки і тактики певного виду спортивної діяльності , психологічні вправи (чітка настанова і психологічна спрямованість), а також психологічні впливи, до яких відносяться психологічні засоби і прийоми регуляції й саморегуляції, способи відновлення спеціальної працездатності, різноманітні тренінги тощо [2, 5].

Автори виділяють основні напрями психологічної підготовки:

1) формування функціональної надійності психіки спортсмена, яка досягається на базі удосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності. В результаті мають сформуватися спеціальні знання, практичні вміння і навички, специфічний руховий досвід.

2) формуванням емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності спортсмена. Передбачається розвиток здатностей контролювати свою поведінку в екстремальних ситуаціях спортивної боротьби, ефективно діяти під час змагань.

3) формування психічної готовності до змагань в умовах міжособистісного і групового суперництва. Необхідно навчатись своєчасно адаптуватися до мінливих

обставин змагальної боротьби, долати психологічні бар'єри суб'єктивного плану, отримувати знання сильних і слабких сторін суперника, його тактики і таке інше.

4) формування оптимального рівня психічних властивостей, адаптація до нових умов діяльності, обумовлений вже досягнутими на змаганнях результатами. Особливо це актуально в ситуації, коли спортсмен закінчує спортивну кар'єру, активні заняття спортом [2, 5].

Напрями психологічної підготовки тісно взаємопов'язані між собою та їх реалізація вимагає відповідного планування, наступних видів: оперативне (на конкретний змагальний старт); поетапне (на місяць, етап чи період підготовки, навчально-тренувальний збір); поточне (на річний цикл підготовки); перспективне (на кілька років) [2, 5].

Отже, в загальному виді психологічна підготовка представляє собою процес розвитку і вдосконалення значущих проявів психіки спортсмена, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності. Психологічна підготовка спрямована на формування особистості необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійних знань, вмінь, навиків і досягнення їхньої стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених задач в ході змагань. Психологічна підготовка здійснюється завжди в поєднанні з іншими видами підготовки спортсмена: фізичною, технічною, тактичною, інтегральною. Психологічна підготовка є складним і тривалим процесом, який включає загальну та спеціальну психологічну підготовку. Кожен із цих видів спрямований на підготовку до визначеного виду діяльності в спорті, що зумовлює їх конкретну мету, зміст та специфіку організації.

Література:

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.

2. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання: методичні рекомендації. Умань, 2013. 42 с.
3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.
4. Клименко В. В. Психологія спорту: навчальний посібник для студентів навчальних закладів. Київ : МАУП, 2007. 423 с.
5. Підлужняк О. І. Психологічна підготовка в спорті. *Матеріали науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 27-28 квітня 2020 р.* Режим доступу: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2020/paper/view/8816>.

МІСЦЕ САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ

Кирпенко Віталій Миколайович
Ткачук Олександр Анатолійович
Шевченко Олександр Сергійович

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Анотація. Система підготовки військовослужбовців зазнала значних змін на сьогодні. Досвід військових дій вплинув не лише на зміст професійної діяльності, а й на вимоги до фізичної підготовки військовослужбовців. В умовах професійної армії серед основних форм фізичної підготовки стає ефективним самостійне фізичне тренування. Важливою умовою систематичного проведення самостійних занять фізичними вправами є позитивна мотивація. Самостійна підготовка є однією з основних форм фізичної підготовки, яка дозволяє військовослужбовцю утримувати відмінний рівень фізичної підготовленості.

Ключові слова: військовослужбовець; фізична підготовка; самостійне фізичне тренування; форми фізичної підготовки.