

Skhidnoevrop. nat. un-tu im. Lesi Ukrainka. 2013; (9): 7-15.

11. Kashuba VA, Litvinenko YuV, Gordeeva MV, Zarudny VYu. Biomechanics of sports movements and modern video-computer methods of their control. Theory and methodology of physical culture. 2013; 4 (35): 31-7.

12. Kashuba VA, Gordeeva MV, Zhuk AA, Rizatdinova AS, Litvinenko YuV. The program for improving the efficiency of motor actions technique in sports with a complex coordination structure of movement. In: *Știința culturii fizice. Revistă teoretico-științifică*. No. 27/1. Chisinau: Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Publicație științifiică recenziată (Categorie „C”); 2017, p. 93-8.

13. Korenberg VB Fundamentals of Qualitative Biomechanical Analysis / Korenberg V.B. - M.: Physical culture and sport, 1979. -- 208 p.

14. Litvinenko YV, Belenko SS. Biomechanical specialties of drumming technology in Thai boxing by athletes of excellent quality. Theory and methodology of physical education and sports. 2013; (2): 118-21.

15. Theory and methodology of physical education: textbook for university students fiz. educated and sport: T 2. General foundations of the theory and methods of physical education / T.Yu. Kruceovich. - K., 2008. -- 392 p.

16. Gamaliy V, Kashuba V, Lytvynenko Y, Zhezhel E. Coordination of muscle exertions as part of individual's motive actions technique. Coordination motor abilities in scientific research. Biala Podlaska. 2008; (24): 283-7.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).20

УДК 316.625:796–071.2

Кириченко Т. Г.
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди», м. Переяслав, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АТЛЕТІВ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

У статті наголошується, що психологічна підготовка спортсменів до участі у змагальній діяльності є складним процесом спортивного вдосконалення. Закцентовано увагу на умінні атлета долати несподівані перешкоди, володіти собою, швидко оцінювати ситуацію, ухвалювати рішення і реалізовувати їх. Проаналізовано основні заходи загальної і спеціальної психологічної підготовки та механізми психологічного захисту від негативних дій в ході змагань спортсменів, що спеціалізуються у силових видах спорту.

Зазначається, що у силових видах спорту умови, в яких проходять змагання, відрізняються від умов тренувальних занять. Тренерам та психологам слід готувати спортсменів не тільки у фізичному і тактичному плані, але й розвивати в них уміння протистояти багатьом передзмагальним та змагальним чинникам, які мають дезорганізаційний вплив і викликають розузгодження функцій, тобто зменшують надійність у змагальній діяльності. Визначено, що основними компонентами досягнення результатів у силових видах спорту є: фізична форма, технічна і психологічна підготовка.

Ключові слова: психологічна підготовка, спортивні змагання, силові види спорту, психологічне відновлення.

Кириченко Т. Г. Особенности психологической подготовки атлетов к соревновательной деятельности в силовых видах спорта. В статье отмечается, что психологическая подготовка спортсменов к участию в соревновательной деятельности является сложным процессом спортивного совершенствования. Сакцентировано внимание на умении атлета преодолевать неожиданные препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их. Проанализированы основные мероприятия общей и специальной психологической подготовки и механизмы психологической защиты от негативных воздействий в ходе соревнований спортсменов, специализирующихся в силовых видах спорта.

Отмечается, что в силовых видах спорта условия, в которых проходят соревнования, отличаются от условий тренировочных занятий. Тренерам и психологам следует готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и развивать у них умение противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, которые имеют дезорганизационное влияние и вызывают рассогласование функций и уменьшают надежность в соревновательной деятельности. Определено, что основными компонентами достижения результатов в силовых видах спорта являются: физическая форма, техническая и психологическая подготовка.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортивные соревнования, силовые виды спорта, психологическое восстановление.

Kyrychenko Taras. Features of psychological training of athletes for competitive activity in strength sports. The article emphasizes that the psychological preparation of athletes to participate in competitive activities is a complex process of sports improvement. Emphasis is placed on the athlete's ability to overcome unexpected obstacles, to control himself, to quickly assess the situation, make decisions and implement them. The main measures of general and special psychological training and mechanisms of psychological protection against negative actions during competitions of athletes specializing in power sports are analyzed.

It is noted that in power sports the conditions in which competitions take place differ from the conditions of training sessions. Coaches and psychologists should train athletes not only physically and tactically, but also develop their ability to

withstand many pre-competitive and competitive factors that have a disorganizing effect and cause a mismatch of functions, ie reduce reliability in competitive activities. It is determined that the main components of achieving results in strength sports are: physical shape, technical and psychological training.

Preparation for the start can be carried out at low energy consumption or, conversely, at high power consumption in a state of strong excitation. These differences in intensity can be assessed as follows: from a purely subjective point of view - then talk about the degree of immersion in preparation for the activity; from an objective point of view - then it is necessary to determine the level of nervous and somatic functioning, which underlies the state of readiness of the athlete. In this context, we should consider the concept of activation, which simultaneously means a rapid increase in the activity of the central nervous system, and the resulting intensification of peripheral processes. It is indisputable that the more extreme the competition, the more intense the athlete's mechanisms of activation of mental and physiological functions, which directly affect the effectiveness of performance. Moreover, this happens in an arbitrary (or even involuntary) mode.

Before the responsible start the installation connected with expectation of the most probable result of competitions is formed. Often the installation is formed on an unconscious level, but the more complex in its structure is the future activity, the more in the formed formation is dominated by conscious, volitional components.

Key words: psychological training, sports competitions, power sports, psychological recovery.

Постановка проблеми. Як зазначають науковці, психологічна підготовка спортсменів у силових видах спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, культуризм, богатирське багатоборство) є сьогодні складним багатоплановим і багатоетапним процесом спортивного вдосконалення [6, 12]. У цьому процесі слід враховувати загальні закономірності адаптації спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень, особистісну своєрідність формування спортивної майстерності залежно від структури та динаміки фізичних і психічних якостей, морфофункціонального і психічного статусу спортсмена, наявності своєрідного поєднання спеціальних здібностей [2, 9, 10]. У той же час, стає все більш зрозумілим, що система підготовки спортсменів до змагань багато в чому вичерпує свої можливості, що базуються на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Очевидним є той факт, що тільки при тренувальному навантаженні, адекватному психотипові спортсмена, підвищується реактивність центральної нервової системи і вдосконалюються механізми забезпечення ефективної спортивної діяльності в екстремальних умовах, які, по суті, супроводжують будь-яке змагання [1, 7].

У силових видах спорту умови, в яких проходять змагання, відрізняються від умов тренувальних занять. Тренерам та психологам слід готувати спортсменів не тільки у фізичному і тактичному плані, але й розвивати в них уміння протистояти багатьом передзмагальним та змагальним чинникам, які мають дезорганізаційний вплив і викликають розузгодження функцій, тобто зменшують надійність у змагальній діяльності. Основними компонентами досягнення результатів у силових видах спорту, як і в інших видах спорту, є: фізична форма, технічна і психологічна підготовка [3, 5, 8, 12]. Одна з проблем психологічної підготовки – збереження бажання спортсменів до постійного вдосконалення впродовж тривалого часу [4, 10].

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз особливостей психологічної підготовки атлетів, що спеціалізуються в силових видах спорту до участі у змагальній діяльності.

Виклад основного матеріалу. Вчені та практики [2, 4, 11] зазначають, що системі психологічної підготовки спортсмена слід виділяти такі напрями:

- формування мотивації до занять спортом;
- вольова підготовка;
- ідеомоторне тренування;
- удосконалення реагування;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психічної напруженості;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовими станами.

За твердженням науковців [1, 2, 9], до основних завдань, засобів, методів і змісту психологічної підготовки спортсмена належать:

- виховання у спортсменів патріотизму, дисциплінованості та організованості; розвиток здатності довільно керувати своєю поведінкою в складних змагальних умовах;
- уміння долати несподівані перешкоди, володіти собою, швидко оцінювати ситуацію, ухвалювати рішення і реалізовувати їх;
- підвищення психологічної стійкості в подоланні несприятливих зовнішніх умов на тренуваннях (змаганнях), тобто розвиток зосередженості та стійкості уваги, витримки і самоволодіння;
- навчання спортсменів способам збереження і відновлення психічного стану шляхом опанування різних прийомів словесного самовпливу (аутотренінгу), різними формами відволікання і переключення;
- безпосередня психологічна підготовка до конкретного виступу, навчання прийомам і методам самоаналізу та самооцінки.

Виділяють такі основні взаємопов'язані види психологічної підготовки, які забезпечують самостійне вирішення завдань:

- загальна психологічна підготовка (проводиться постійно);
- спеціальна психологічна підготовка до змагань (починається з моменту прибуття спортсменів на турнір);
- психологічний захист від негативних дій в ході змагань [10].

Загальна психологічна підготовка. В узагальненому вигляді така підготовка є оптимізацією психічної адаптації спортсмена до навантажень тренувальної діяльності.

Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу здійснюється за рахунок: безперервного розвитку і вдосконалення процесу спортивного тренування: позитивного ставлення до тренувального процесу.

Основні заходи загальної психологічної підготовки:

- аналіз психологічних умов майбутніх змагань;
- психодіагностика спортсменів з виділенням оцінки мотиваційних і цільових установок, вольового настрою, типових психічних реакцій на ті чи інші змагальні ситуації, відтворення найбільш сприятливих ситуацій для реалізації потенційних можливостей спортсменів;
- формування установки на подолання труднощів тренувального процесу на останньому етапі підготовки і подолання труднощів змагальної боротьби;
- моделювання психологічних умов змагань;
- складання програми психічних дій;
- перевірка ефективності окремих засобів психічної регуляції;
- перевірка ефективності стимулюючих виховних дій;
- перевірка ефективності засобів психічного відновлення після тренувальних навантажень [8].

В основі загальної психологічної підготовки лежить раціональне використання навіювання – перш за все, з боку тренера. Загальна психологічна підготовка, в основному, здійснюється двома шляхами.

Перший шлях передбачає навчання спортсмена універсальним прийомом, спрямованим на психічну готовність до найбільш відповідального змагання в спортивній кар'єрі: способам саморегуляції емоційних станів, рівня активації, що забезпечує ефективну діяльність; концентрації і розподілу уваги; способам мобілізації на максимальні вольові та фізичні зусилля.

Другий шлях передбачає навчання прийомом моделювання умов змагальної боротьби за допомогою словесно-образних моделей. Особливо значуща така форма психологічної підготовки в пауерліфтингу, де дається спроба, перед якою необхідно в думках виконати цілісну дію [11].

Одне із завдань загальної психологічної підготовки – формування емоційно-вольової бази спортсмена – ґрунтується на використанні психолого-педагогічних засобів психопрофілактики і корекції неадекватних адаптивних реакцій на тренувальне навантаження, спрямоване в першу чергу на:

- формування реальної самооцінки;
- формування реальної установки;
- структурування діяльності [8].

Це досягається за допомогою засобів ментального тренування (МТ). Термін «ментальне тренування» являє собою систему словесних і образних дій на свідомість спортсмена з метою оптимізації психічних процесів і підвищення психічної дієздатності. По суті, це – система свідомого самопрограмування на досягнення успіху як в спорті, так і в житті на ґрунті органічного поєднання релаксації та розумового тренінгу. МТ є комплексом психічних засобів, що містить у собі:

- розпізнавання і оцінку ситуації;
- контроль психофізіологічних і поведінкових реакцій;
- прийоми навіювання і самонавіювання, спрямовані на релаксацію та створення необхідних передумов для ефективної діяльності.

Таке комплексне МТ дозволяє спортсменові формувати необхідну установку на майбутню діяльність і долати негативні дії екстремальних тренувальних та змагальних умов.

Опанування прийомів МТ передбачає також опанування навичок уявної візуалізації і медитації. Це дозволяє спортсменові не тільки досягти необхідної релаксації, але й поліпшити здатність викликати у себе уявні образи виконуваних дій.

У всіх випадках застосування МТ психорегулювальні дії безпосередньо пов'язані із сприйняттям, уявленням і формуванням образу в широкому сенсі цього слова: зорового образу (наприклад, складної частини майбутньої вправи), слухового образу (наприклад, удару штанги об поміст), тактильного і м'язово-рухового образу (наприклад, відчуття при піднятті штанги і роботі рук, ніг) [9].

При уявній візуалізації бажано використовувати гіперболізовані образи, дія яких має свій психологічний «слід». Наприклад, атлет може уявити, як його погляд «супроводжує» штангу і її рух.

Як самостійні засоби загальної психологічної підготовки виділяють самонавіювання, самопереконання і самонаказ, які застосовуються постійно в тренувальному процесі. Головна відмінність самопереконання від самонавіювання полягає в тому, що в першому випадку вибудовують логічний ряд доказів, а в іншому – часом ігнорують всяку логіку. Але все-таки краще, коли до самонавіювання додається ясне і чітке самопереконання, а із самопереконання витікає чіткий самонаказ. Якщо, наприклад, важко примусити себе виконати певний об'єм навантаження, слід використовувати більшу кількість самопереконань типу: «Треба потерпіти: без такої роботи я не реалізую свій функціональний резерв». Коли ведеться психорегулювальна робота із створення відчуття упевненості в своїх силах, то більше підійдуть формули самонавіювання: «Останнім часом у мене покращилися результати в жимі – мабуть, не дарма я займався ментальним тренінгом. Я талановита людина – рано чи пізно я зможу реалізувати свої можливості».

Формули самонавіювання зазвичай містять повтори окремих слів: «Я можу, я можу зробити це!» В них треба всіляко уникати вживання частки «не», яка має вкрай негативну дію на підсвідомість. Наприклад, не можна навіювати собі: «Тепер я не боюся робити тягу». Краще сказати: «Тепер я впевненіше робитиму тягу». Або замість: «Не хвилюватимуся в цій ситуації!», краще сказати: «У цій ситуації помірно хвилювання – але не більше того – просто це необхідно».

Спеціальна психологічна підготовка спрямована, перш за все, на формування готовності спортсмена до старту, на підведення його до того стану, коли треба щось зробити «тут і негайно».

Спеціальна психологічна підготовка включає:

- організацію психологічного забезпечення тренувального процесу на тренувальних базах;
- оцінку психічного стану спортсменів і команд після прибуття на змагання;
- психодіагностику потенційних можливостей спортсменів напередодні старту змагань;
- ментальне тренування перед змаганнями, що включає візуалізацію найбільш імовірних моментів майбутньої боротьби і формування відчуття успіху на більш високому рівні, ніж на попередньому етапі підготовки;
- психічні дії безпосередньо перед стартом;
- психічне відновлення після виконання окремих спроб у тих видах спорту, де змагання проводяться в декілька етапів.

Підготовка до старту може здійснюватися при невеликих витратах енергії або, навпаки, при значних витратах сил у стані сильного збудження. Ці відмінності в інтенсивності можуть оцінюватися так: з чисто суб'єктивної точки зору – тоді говорять про ступінь занурення в підготовку до діяльності; з об'єктивної точки зору – тоді необхідно визначити рівень нервового і соматичного функціонування, яке лежить в основі стану готовності спортсмена. В цьому розрізі слід розглянути поняття активації, яке одночасно означає і швидке підвищення активності центральної нервової системи, і викликану ним інтенсифікацію периферійних процесів. Безперечним є те, що чим більш екстремально протікають змагання, тим інтенсивніше в спортсмена включаються механізми активації психічних і фізіологічних функцій, що безпосередньо впливають на ефективність виступу. Причому, це відбувається в довільному (або навіть мимовільному) режимі [10].

Перед відповідальним стартом формується установка, пов'язана з очікуванням найбільш імовірного результату змагань. Нерідко установка формується на несвідомому рівні, проте чим складнішою за своєю структурою є майбутня діяльність, тим більше в установці, що формується, переважають усвідомлювані, вольові компоненти.

Напруженість у спортивній діяльності може бути не тільки емоційною, але й операційною. Операційна напруженість виникає внаслідок складності роботи, що виконується, емоційна – в результаті дії негативних емоціогенних подразників.

У ході спеціальної психологічної підготовки спортсмена вирішуються такі завдання:

- орієнтація на ті соціальні цінності, які є провідними для спортсмена;
- психологічне моделювання умов майбутньої боротьби (тут важливо у думках моделювати ці умови без особливої напруги – думки повинні начебто плавно «перетікати» з однієї змодельованої ситуації в іншу);
- формування у спортсмена психологічних «внутрішніх опорів» (для одного – це упевненість у своїй технічній підготовленості, для іншого – здатність не піддаватися діям передстартових хвилювань, для третього – здатність «додати» в найвідповідальніший момент боротьби, змагання);
- створення психологічної програми дій безпосередньо перед змаганнями (тут мають бути продумані всі дії, які виконують роль передстартових ритуалів, включаючи ритуали переодягання, перевірки інвентаря, розминки і виходу на поміст).
- подолання психологічних бар'єрів, особливо тих, які виникають у боротьбі з конкретним суперником (тут головне для спортсмена – знайти упевненість у тому, що тепер у нього є певні переваги перед суперником, які й повинні зіграти вирішальну роль);

У будь-якому випадку стресового стану перед виконанням спроби не уникнути, він просто необхідний для мобілізації прихованих психічних резервів. Інша справа – надмірний стрес (так званий дистрес), з яким треба боротися.

Поєднання фізіологічних і психолого-педагогічних методів дії на психіку спортсмена, якими є спеціально побудована розминка і комплекс словесних дій, дозволяє встановити свого роду інтегральний психічний стан, характерний для змагальної діяльності, включаючи сюди не тільки техніку рухів, але й динаміку образів, що уявляються. При цьому застосовується метод ідеомоторного тренування, що дозволяє удосконалювати розвиток спортивних навичок як поєднання «ідеальних» (уявних) і «реальних» (моторних) компонентів змагальної діяльності.

Стан психіки спортсмена залежить від багатьох причин, зокрема: від характеру і об'єму навантажень, харчування, режиму дня, використаних методів реабілітації і від стану організму. Якщо атлет перебуває в збудженому стані, то йому перед змаганнями потрібно застосовувати психореґулюючі заходи. Як один із засобів для боротьби з високим рівнем стресу перед змаганнями в сучасному спорті широко використовується психокорекція [8]. Наведемо приклади деяких технологій.

Аверсивна психокорекція. В її основі лежить теорія навчання. Вона враховує типологічні особливості нервової системи спортсмена, його особистісні якості, поєднує позитивні стимули (схвалення, нагороди, призи) з хворобливими, неприємними, такими, що викликають огиду, відторгнення дійсності, зокрема словесну дію. Ці прийоми особливо ефективні при різних формах нав'язливості. Аверсивна терапія особливо ефективна стосовно злісних порушників дисципліни. Аверсивний стимул використовується разом з тренером відразу слідом за реакцією, що підлягає згасанню. Застосовуються найрізноманітніші покарання залежно від особистісної своєрідності спортсмена, виду спорту, обставин, що склалися (повторення вправ до відмови, дисциплінарні покарання, багаторазове ідеомоторне програвання вправ, спеціальний режим тощо). Така методика передбачає поступовий перехід від репресивних прийомів до заохочувальних. Таким чином тренер добивається заміщення негативної підсвідомої установки на позитивну, з творчим компонентом. У процесі переформовування рефлексивно-понятійного механізму використовується прийом «якоря» як елемент активізації всіх модальностей перцептивного апарату. Наприклад, для усунення у спортсменів звичного тремору або рефлексорних судом м'язового і сухожильного апарату застосовується опрацювання навички попадання паличкою в ряд отворів з діаметром, що поступово зменшується. Цей прийом ефективний при необхідності досягти точності рухів, удосконалення окоміру, а також для адаптації нервово-м'язового апарату до дрібних і системно-координаційних рухів. У процесі тренування спортсмен навчається розслабляти потрібні групи м'язів у чергуванні з тонко дозованими скороченнями. Таким чином, використання

чинника уникнення покарання, отримання неприємних відчуттів, несхвалення оточуючих стимулює набуття бажаних навичок і позбавляє від негативних. Аверсивна психокорекція успішно застосовується також для усунення ряду негативних стереотипів, набутих у процесі спортивної діяльності. Зокрема, таких, як нав'язливі рухи, непродуктивні ритуали, фальшстарт, неправильно завчені рухи і навіть нервово-рефлекторні фізіологічні позиви (діарея, розлад шлунку, підвищена пітливість).

Антикомпульсивне емоційно-мнемічне тренування. Сутність цього прийому полягає у вольовому перериванні процесу формування образу чи уявної дії при щонайменшому відхиленні від заданого стандарту. Інакше кажучи, довільно припиняється уявний процес відтворення дії, начебто караючи виконавську систему за порушення алгоритму дій з подальшим повторенням та з урахуванням внесення корекцій. Таким чином, загострюються і удосконалюються всі перцептивні і мнемічні¹ процеси, що дозволяє скоротити час засвоєння вправ і закріпити їх в пам'яті. Характерним є те, що запропонована методика забезпечує психоемоційний масаж, знімає втому, підвищує результативність тренувального процесу і, крім того, сприяє швидкому й ефективному позбавленню від компульсивного синдрому, тобто нав'язливої потреби в ірраціональній дії.

Методи витіснення і перемикання. Ці методи особливо ефективні в профілактиці фобічного неврозу. Реабілітація покараних за порушення спортсменів вимагає особливого підходу, уваги і спеціальних психотехнологій. У цих випадках у першу чергу знімається фобічний синдром перед діями, що призвели до покарання, і надалі удосконалюється спортивна майстерність. Острах повторити порушення нейтралізується поетапно. На раціональному рівні спільно з тренером і спортсменом у реальних умовах аналізуються причини, що призвели до порушення, і проводиться пошук виходу з ситуації, що склалася. Другий рівень психокорекції здійснюється в стані гіпнозу у фазах релаксації. Найбільш ефективним є гіпноз-репортаж, коли після досягнення фазового стану за допомогою психотерапевта управління процесом передається тренерові. Таким чином, перемикання розумової активності з позицій «як би чого не трапилося» на чітко мотивовану і обґрунтовану перемогу зазвичай приводить до успіху.

Емоційно-мнемічні прийоми. Значна увага приділяється грамотному формуванню емоцій, тобто чіткому і стійкому уявному моделюванню вправи, умінню фіксувати локус контроль на продуктивному процесі спортивної діяльності. Тим самим формується упевнений позитивний настрій, витісняються другорядні думки, свідомість звільняється від перешкод типу остраху перед суперником чи майбутнім процесом боротьби. Уявне моделювання своїх дій спочатку відбувається фрагментарно, але у міру засвоєння елементів виникає цілісне уявлення суті вправи. Образне уявлення обов'язково має підкріплюватися реальними діями за принципом зворотного зв'язку. Важливим елементом засвоєння є словесне проговорення своїх дій, тобто включення другої сигнальної системи для закріплення інформації, що завершує момент – формули самопереконавання і самонавіяння типу: «Я готовий ідеально виконати вправу» або: «Сьогодні я упевнений і сильний, як ніколи!» Таким чином, енергія слів матеріалізується.

Зниження збудження за допомогою психорегулюючого тренування рекомендується обов'язково чергувати з легким масажем, прийомом теплих ванн, душу; при цьому слід створити спокійну атмосферу [8].

При апатії, низькому рівні збудження, заходи щодо застосування психорегуляції мають бути спрямовані на підвищення збудження. Для цієї мети застосовуються:

1. «Техніки середовища»:
 - суб'єктивне «зниження» значущості змагань {це навмисне самонавіяння для психічно чутливих людей: «Навіть якщо витрати не вдасться - життя на цьому не закінчується»};
 - усунення непорозумінь (уявний перегляд найбільш імовірних ситуацій боротьби і виходу з них);
 - прослуховування музики чи спеціальних розслаблюючих записів.
2. Психофізіологічна техніка, яка особливо ефективна при високому рівні адреналіну в крові:
 - прогресивне м'язове розслаблення;
 - контроль дихання;
 - метод зворотного зв'язку (спостереження за ознаками хвилювання, що з'являються, і ознаками його зниження до необхідного рівня).
3. Ментальна техніка для боротьби з негативними психологічними чинниками:
 - релаксація за допомогою образного мислення;
 - контроль думок, логічне обдумування, позитивне мислення;
 - спогади у формі образів попередніх вдалих виступів;
 - самонавіяння [4].

Іноді як додаток до психологічних методів перед змаганнями рекомендується холодний душ або холодний компрес на ділянку живота, голови.

Психологічний захист – спеціальна регуляторна система стабілізації особистості, спрямована на усунення і зведення до мінімуму відчуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту змагальної боротьби. Такий захист спортсмена від негативних дій в ході змагань може бути психолого-педагогічним втручанням з боку тренера (хоча це може бути і свого роду самозахист у вигляді термінового використання засобів саморегуляції, спрямований на зміну негативного стану спортсмена або компенсацію такого стану). Психологічний захист зазвичай пов'язують з формуванням емоційної стійкості, упевненості, цілеспрямованості, тобто, зрештою, надійності спортсмена. Такі психологічні заходи спрямовані на створення психологічного захисту проти негативних впливів напружених ситуацій і на розробку стратегії «виходу» на оптимальний стан спортсмена.

Безпосередньо під час змагань основна частина регулювальних дій спрямована на створення спокійної упевненості. При цьому дії переміщуються із сфери свідомості спортсмена в сферу несвідомого, тобто, нерідко засоби регуляції тільки позначаються умовними знаками й ніби не помічаються. В таких випадках застосовуються програми, спрямовані на

звільнення спортсмена від негативної інформації (неприємних спогадів), його відволікання від переживань щодо майбутніх змагань, формування рухових програм «ідеальних» дій, образу «Я», котрий впливає на успішність дії в складній ситуації; його зосередженість на майбутньому виступі, коли вся установка спрямована на створення готовності успішно виступити «тут і негайно». Головну психологічну допомогу в цей період надає тренер. Якщо використовуються словесні формули самонавіяння, то вони повинні бути короткими і конкретними.

Тренер повинен добре знати особливості психіки свого підопічного і залежно від цього уміло застосовувати ті чи інші психологічні методи дії. Дуже важливо акцентувати увагу атлета на позитивних аспектах підготовки до змагання (наприклад, обґрунтувати правильність методики тренування і техніки виконання вправ – чинників, які дозволяють атлету успішно виступити на змаганнях).

У сучасному олімпійському та професійному спорті велику увагу приділяють розробці системи психологічного забезпечення тренувального та змагального процесів [2, 4, 11]. Оптимальна організація психологічної підготовки здійснюється спортивними тренерами, а організація психологічного забезпечення збірних команд – представниками комплексних наукових груп. Існують різні підходи в психологічному забезпеченні тренувального і змагального процесів, які становлять частини єдиного процесу підготовки у логічному взаємозв'язку один з одним. Важливо відзначити, що психологічне забезпечення охоплює галузь не тільки індивідуальної психологічної підготовки, а й роботу з тренером, який передусім впливає на особистість і поведінку спортсмена, а також сферу міжособистісної командної взаємодії.

У деяких ситуаціях, коли контакт тренера зі спортсменом обмежений часовими рамками, дієвими можуть виявитися певні поєднання таких методів: психодіагностика, психологічне консультування, психокорекція, навчання самоконтролю і саморегуляції, тренінги для розвитку необхідних якостей тощо. Вплив комплексу цих методів у оптимально підібраному співвідношенні і з урахуванням індивідуалізації їх підбору в кожному конкретному випадку дозволяє скласти уявлення про діапазон можливостей спортивної психології. Основою для реалізації цього діапазону можливостей є особистісно-суб'єктивні компоненти структури особистості спортсмена.

Для конкретизації орієнтирів роботи зі спортсменами виділяють наступні напрями:

- підвищення і підтримання мотиваційного фону і спрямованості на досягнення успіху [3, 9];
- формування у спортсмена високого рівня самооцінки і рівня домагань [1, 4];
- вироблення психічної адаптації у формі стійкості до стресів як окремих спортсменів, так і в системі стосунків «тренер–спортсмен», «тренер–команда», «спортсмен–спортсмен» [3, 7];
- формування стійких навичок самоконтролю над емоційним станом і вироблення в собі стану оптимальної бойової готовності перед стартом [6];
- розвиток здатностей до успішного цілепокладання з метою отримання максимально можливого результату [5, 11].

Внаслідок сказаного можна дійти висновку, що метою психологічного забезпечення тренувально-змагальної діяльності в спорті є створення умов для підтримки стабільного психічного стану спортсмена і отримання ним максимально високих спортивних результатів.

Головною метою змагальної діяльності є перемога в змаганнях, досягнення якої відбувається в результаті послідовного вирішення спортсменом завдань, що орієнтують його на успіх. Цей процес здійснюється шляхом виконання конкретних дій щодо вирішення поставлених завдань. Таким чином, зміст дій, завдань і умов змагальної діяльності, і визначають її структуру.

Серед проблем психологічної підготовки спортсменів слід виділити недостатню увагу до питань психічного відновлення. Оскільки численні зусилля витрачаються на досягнення спортивного результату, то, як правило, відчуваючи фізичне і нервово виснаження після напружених змагань, спортсмен рідко приділяє увагу правильному і усвідомленому ставленню до процесу відновлення. Найважливіше при цьому не піддаватися почуттю зневіри, пригніченості, безпорадності (в разі невдалих виступів), адекватно оцінювати власні фізичні можливості й індивідуальні особливості психічної адаптації, створювати умови для якнайшвидшого повернення своєї оптимальної форми. Не можна фіксувати увагу на стані втоми або підтримувати іпохондричні тенденції. Спортсмен повинен розуміти, що цей стан є тимчасовим.

Висновки. У результаті вищевикладеного можна зробити висновки, що в силових видах спорту психологічна готовність і віра в успішний результат змагань повинна зміцнюватися протягом усього тренувального циклу.

У змагальних циклах підготовки атлет і його тренер повинні створити основу психологічної впевненості у власних силах, змоделювати ситуації, що можуть виникнути в процесі змагань та повинні бути готовими до швидкої зміни тактико-поведінкової діяльності.

Стаття не претендує на вичерпне висвітлення окреслених питань, а перспективу подальших наукових пошуків убачаємо в дослідженні особливостей психологічного налаштування атлетів під час екстремальних ситуацій, що виникають у процесі змагальної діяльності. Цікавим, на наш погляд, буде дослідження гендерного аспекту зазначеної проблеми.

Література

1. Барабанов А.Г., Горячев А.П., Никитин В.С. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры: Тренер. 2006. № 5. С. 28–29.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник. Київ: Олимп. лит., 2007. 298 с.
3. Гипенрейтор Б.С. Восстановительные процессы в спортивной практике. Москва: Физкультура и спорт, 1973. 168 с.
4. Годунов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Москва: АКАДЕМА, 2002. 218 с.
5. Гринь О.Р., Воронова В.І. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 3. С. 29–34.
6. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: методическое пособие для олимпийцев. Москва: Советский спорт, 2005. 106 с.

7. Китаева М.В. Психология победы в спорте. Москва: Феникс, 2006. 208 с.
8. Конон И.В. Анализ существующей системы психологического сопровождения. Спортивный психолог. 2009. № 1 (16). С. 80–82.
9. Кузовкин В.В., Харитонов А.И. Спорт и профессиональная деятельность: психологические особенности профессиональной деятельности спортсменов. Спортивный психолог. 2016. № 1 (40). С. 6–11.
10. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Серова Л.К. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов. Москва: Просвещение, 2005. С. 227–230.
11. Марищук Л. В. Психология спорта : учебное пособие. Минск: БГУФК, 2006. 147 с.
12. Находкин В.В. Теоретико-методологические подходы к психологическому обеспечению спортивной деятельности. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 2. С. 70–73.

References

1. Barabanov A.G. Psihologicheskie rezervy optimizacii sportivnoj dejatel'nosti // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury: Trener / A.G. Barabanov, A.P. Gorjachev, V.S. Nikitin. 2006. № 5. S. 28–29.
2. Voronova V.I. Psihologija sportu: navch. Posibnik / V.I. Voronova. Kiïv: Olimp. lit., 2007. 298 s.
3. Gipenrejtor B.S. Vosstanovitel'nye processy v sportivnoj praktike / B.S. Gipenrejtor. Moskva: Fizkul'tura i sport, 1973. 168 s.
4. Godunov E.N. Psihologija fizicheskogo vospitanija i sporta / E.N. Godunov, B.I. Mart'janov. Moskva: AKADEMA, 2002. 218 s.
5. Grin' O.R. Sistema psihologichnogo zabezpečennja pidgotovki sportsmeniv jak problema suchasnoï psihologii sportu // Sportivnij visnik Pridniprovs'ja / O.R. Grin', V.I. Voronova. 2015. № 3. S. 29–34.
6. Zagajnov R. M. Psihologicheskoe masterstvo trenera i sportsmena: metodicheskoe posobie dlja olimpijcev / R. M. Zagajnov. Moskva: Sovetskij sport, 2005. 106 s.
7. Kitaeva M.V. Psihologija pobedy v sporte / M.V. Kitaeva. Moskva: Feniks, 2006. 208 s.
8. Konon I.V. Analiz sushhestvujushhej sistemy psihologicheskogo soprovozhdenija // Sportivnyj psiholog / I.V. Konon 2009. № 1 (16). S. 80–82.
9. Kuzovkin V.V. Sport i professional'naja dejatel'nost': psihologicheskie osobennosti professional'noj dejatel'nosti sportsmenov // Sportivnyj psiholog / V.V. Kuzovkin, A.I. Haritonova. 2016. № 1 (40). S. 6–11.
10. Marishhuk V. L. Psihodiagnostika v sporte : ucheb. posobie dlja vuzov / V. L. Marishhuk, Ju. M. Bludov, L. K. Serova. Moskva: Prosveshhenie, 2005. S. 227–230.
11. Marishhuk L. V. Psihologija sporta : uchebnoe posobie / L. V. Marishhuk. Minsk: BGUFK, 2006. 147 s.
12. Nahodkin V.V. Teoretiko-metodologicheskie podhody k psihologicheskomu obespečeniju sportivnoj dejatel'nosti // Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka / V.V. Nahodkin. 2013. № 2. S. 70–73.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).21

Корюкаєв М. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
Соболенко А. І.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ВЛИВ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ РЕКРЕАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В статті розкрито особливості силових навантажень та їх вплив на організм студентської молоді. Виявлено, що саме атлетизм є найбільш популярним видом спорту серед студентської молоді. У статті розкрито вплив атлетизму на організм студентів закладів вищої освіти у процесі занять з фізичного виховання. Аналіз літературних джерел показав тенденцію до постійного погіршення стану здоров'я молоді, зниження мотивації до занять з фізичного виховання.

Ключові слова: силові навантаження, фізичні вправи, рекреація, студенти.

Корюкаєв Н. Н., Соболенко А. И. Влияние силовых нагрузок рекреационной направленности на организм студенческой молодежи. В статье раскрыты особенности силовых нагрузок и их влияние на организм студенческой молодежи. Выведено, что именно атлетизм является самым популярным видом спорта среди студенческой молодежи. В статье раскрыто влияние атлетизма на организм студентов высших учебных заведений в процессе занятий по физическому воспитанию. Анализ литературных источников показал тенденцию к постоянному ухудшению состояния здоровья молодежи, снижению мотивации к занятиям по физическому воспитанию.

Ключевые слова: силовые нагрузки, физические упражнения, рекреация, студенты.

Koryukaev M., Sobolenko A. Influence of power loads of a recreational orientation on the organism of student youth. The article reveals the features of power loads and their impact on the body of student youth. It was found that athletics is the