

physical culture and sports education of children, adolescents and youth in Russia. *Theory and practice of physical culture*, 3, 2-4.

2. Bazilchuk V.B. (2004). Organizational bases of activization of sports and improving activity of students in the conditions of higher educational institution: *Abstracts of Candidate's thesis*. Lviv, Ukraine. 22.

3. Belous T.L. (2008). Optimal development of physical fitness of students in the process of physical education classes. *Theory and methods of physical education*, 2, 15–17.

4. Valerius K.P., Frank A., Colester B.K. and others. (2016). *Muscles: Anatomy, movement, testing*. M.: Practical Medicine. 432.

5. Kryazh V.N. Kryazh Z.S. (2001). Humanization of physical education. Minsk, Belarus. 179.

6. Murza V.P. (1998). *Exercise and health*. Kyiv, Ukraine: Zdorovya. 256.

7. Nosko M.O., Grishko Yu. Yu., Nosko Yu. M., Deikun M.P. (2017). Motor development and state of health of schoolchildren and students of educational institutions. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*. Vip. 142.

8. Krutsevich T.Yu. (Ed.). (2003). *Theory and methodology of physical education: textbook for higher studies*. manager. physical recreation and sports in 2 t. Kyiv, Ukraine: Olympic Literature. T.1.

9. Krutsevich T.Yu. (Ed.). (2003). *Theory and methodology of physical education: textbook for higher studies*. head - s. physical recreation and sports in 2 t. Kyiv, Ukraine: Olympic Literature, 2003. T. 2.

10. Lyashenko O.I., Zhuk Yu.O. (2015). *Test technologies for assessing the competencies of scientists: navch. posib.* Kyiv, Ukraine: Pedagogic Dumka, 181.

11. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. (2000). *Theory and methodology of physical education and sport: textbook. manual for stud. higher. study. institutions*. M.: Publishing Center "Academy".

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).47

УДК 796.355.071.2:159.98-047.58

Кулик Н.А.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії та методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка,
Навчально-науковий інститут фізичної культури, м. Суми
ORCID: 0000-0001-7319-3753

Лапицький В.О.

доцент кафедри теорії та методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка,
Навчально-науковий інститут фізичної культури, м. Суми
ORCID: 0000-0003-2917-4998

Косар Т.І.

викладач кафедри теорії та методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка,
Навчально-науковий інститут фізичної культури, м. Суми
ORCID: 0000-0002-2276-2431

МОДЕЛЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У ХОКЕЇ НА ТРАВІ

У статті розглядається моделювання психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменок у хокеї на траві, та необхідністю модернізації змагальної діяльності шляхом використання моделі психологічної діяльності кваліфікованих спортсменок у хокеї на траві протягом ігрового сезону. Надана **мета** роботи – науково обґрунтувати та розробити моделі психологічної підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві. **Методологія** статті складається з здійсненого виклад результатів теоретичного дослідження щодо вивчення моделювання. Доведено, що моделювання є основою прогнозування спортивних результатів та розробок програм підготовки, контролю за реалізацією потенційних резервів організму. Моделювання визначається як діяльність з побудови і реального застосування в спортивній підготовці моделей різного складу, це дасть змогу прогнозувати рівень розвитку тренувального процесу для досягнення мети в змаганнях. Наведені **результати** дослідження психологічної підготовленості спортсменок до змагання за допомогою використання психологічних методик опитування (методика вивчення мотивації до схвалення; оцінка психічної надійності спортсмена по засобам анкети В.Є. Мільмана). За результатами проведеного дослідження були розроблені моделі психологічної підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві та впровадженні в тренувальний процес. Зроблені **висновки**, що однією із важливих умов ефективності психологічної підготовленості

спортсменів є дослідження шляхів і засобів забезпечення психічної готовності до змагання в процесі навчання і виховання спортсменів. Отже, розроблена модель різносторонньої підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві буде сприяти покращенню тренувального процесу і підвищенню результатів на змаганнях.

Ключові слова: хокей на траві, психологічна підготовка, спортсмен, модель, змагальна діяльність.

Kulyk N., Lapytsky V., Kosar T. Psychological training modeling of field hockey athletes. The article considers psychological training modeling of field hockey highly qualified athletes, and the need to modernize competitive activities by using the psychological activity model of field hockey qualified athletes during the game season. The work **purpose** is scientifically substantiating and developing psychological preparedness models of field hockey qualified athletes. The article **methodology** consists of the results presentation of study theoretical research of modeling. It is proved that modeling is the basis for forecasting sports results and development of training programs, control over the implementation of the body potential reserves. Modeling is defined as the activity of building and actual application in sports training of different composition models, it will predict the development level of the training process achieving the goal in competitions. assessment of the athlete's mental reliability by means of the questionnaire V.E. Milman). Based on the study **results**, psychological training modeling of field hockey qualified athletes and implementation in the training process were developed. **It is concluded** that one of the important conditions for the athletes' psychological preparedness effectiveness is the study of ways and means of ensuring mental readiness to compete in the athletes' training and educational process. Thus, the developed model of versatile training of field hockey qualified athletes will help to improve the training process and improve results in competitions.

Key words: field hockey, psychological training, athlete, model, competitive activity.

Постановка проблеми. В умовах збільшення конкуренції серед жіночих команд з хокею на траві, як на національному так і міжнародному рівнях, необхідним є пошук оптимальних шляхів підвищення ефективності змагальної діяльності. Це вимагає від спортсменів різноманітної підготовки.

Сучасний хокей на траві – командна спортивна гра, яка відноситься до ситуативних складно-координаційних видів спорту, яка має олімпійський статус з 1908 року. За складністю технічних та тактичних дій й різноманітності тактики, величини фізичних навантажень та рівня емоційності він не поступається іншим знаним у світі командним ігровим видам спорту [1, с. 213].

Останні дослідження вказують, що подальше зростання спортивних результатів у хокеї на траві тісно пов'язано з пошуком резервів підвищення рівня спеціальної фізичної та психологічної підготовленості спортсменок на етапі вищих спортивних досягнень. Тому одним із напрямів удосконалення психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменок є розробка моделей впливу на психоемоційний стан, це сприятиме покращення спортивних результатів у найважливіших змаганнях сезону 2022 року.

Аналіз останніх досліджень та публікацій Аналіз сучасної змагальної діяльності в хокеї на траві дозволяє зробити висновок про значне зростання показників активності гри, щільності техніко-тактичних дій гравців, що є свідомством підвищення функціональних можливостей і, відповідно рівня спеціальної фізичної підготовленості, та психологічного напруження хокеїсток, яка приділяється великої уваги цій стороні спортивної підготовки у провідних командах світу [1, с. 214]. Сучасні вимоги в змагальній діяльності, які висувуються суспільством до спортсменів та команди, обумовлюють необхідність модернізації змагальної діяльності шляхом використання моделі психологічної діяльності кваліфікованих спортсменок у хокеї на траві. Зазначене вище вказує на актуальність проблеми, що й зумовило вибір теми.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні та розробці моделі психологічної підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві.

Методи дослідження: аналіз джерел та узагальнення досвіду передової педагогічної практики, психологічне тестування, метод моделювання, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилось на базі муніципального спортивного клубу «Сумчанка» м. Суми з групою 20 висококваліфікованих спортсменок – учасниць чемпіонату України з хокею на траві.

Аналіз літературних джерел показав, що у підготовці спортсменів використовуються різноманітні моделі, які відображають всі сторони сторони підготовки та управління спортсмена, а саме модель тренування розглядає характеристики стану здоров'я спортсмена поєднанні з загальними модельними характеристиками [3; 4; 5; 6]. Ряд авторів [3; 4; 7] визначили елементи моделі, які визначають оцінку рівня підготовленості, змагальної діяльності, техніко-тактичні показники, морфофункціональний стан спортсмена.

Доведено, що моделювання є основою прогнозування спортивних результатів та розробок програм підготовки, контролю за реалізацією потенційних резервів організму.

Моделювання визначається як діяльність з побудови і реального застосування в спортивній підготовці моделей різного складу, це дасть змогу прогнозувати рівень розвитку тренувального процесу для досягнення мети в змаганнях [3; 7].

Таким чином, нами було проведено дослідження протягом всього хокейного сезону 2020–2021 р. в процесі спільної тренувальної і ігрової діяльності у всіх представників команди формується уявлення про кожного члена команди з точки зору людських і професійних якостей. Напруження протягом хокейного сезону в процесі сучасної тренувальної і групової діяльності у кожного з команди формується подання про кожного спортсмена, як представника команди з точки зору людяності і професійних якостей. Нами були використанні такі методики: а) методика вивчення мотивації до схвалення Д. Крауна і Д. Марлоу (адаптована Ю. Л. Ханіним) [2]; б) оцінка психічної надійності спортсмена по засобам анкети В. Є. Мільмана [2].

Результати проведеної методики вивчення мотивації до схвалення Д. Крауна і Д. Марлоу у 20 спортсменок команди «Сумчанка» показали, що 20 % дівчат-хокеїстів мають високу мотивацію до схвалення. Це може свідчити, що вони не щиро відповіли на питання, що вони проте психологічного тестування, або не щирі самі собою, питаються бути ким-то видуманим. Достатньо низький рівень мають 30 % досліджуваних дівчат в схваленні зі сторони інших людей. Вони незалежності від оточуючих можуть ігнорувати їх думки про себе, не стараються виглядати в їх очах кращими чим вони є і цим можуть ставити себе поза соціального зв'язку і соціального схвалення на рис. 1.



Рис. 1. Результати методики «До схвалення» дівчат хокеїстів.

Аналіз дослідження психічної надійності спортсменів аналізували за анкету В.Е. Мільмана [2], яка включала в себе 22 питання і відображала 4 компонента надійності, засвідчила, що змагальна емоційна стійкість у 100 % досліджуваних має великі перепади в емоційному фоні виступу на змаганнях.

Зовнішні події на змаганнях визивають сильні емоційні реакції. Можна стверджувати, емоції керують спортивними діями і це веде до нервової втоми «перегорання». Так, характер емоційної реакції у дівчат-хокеїстів показав, що стеничні емоційні реакції мають 9 дівчат (45 %); хокеїстів (30%) мають стеничні+астеничні емоційні реакції; нейтральні – 20 (20%) і 1 спортсмен (5%) має астенічні емоційні реакції (рис. 2).

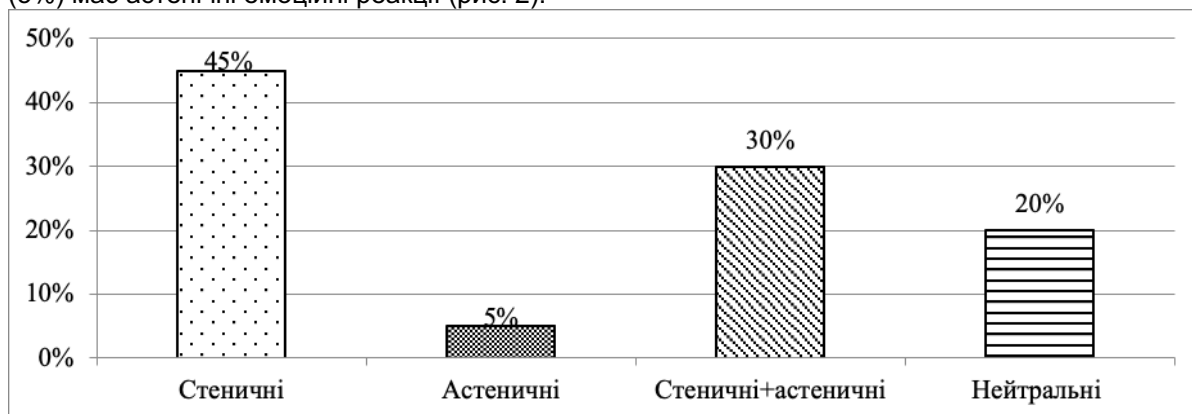


Рис. 2. Аналіз результатів дослідження психічної надійності спортсменів-хокеїстів

Аналіз спортивної саморегуляції засвідчив, що 35 % (7 спортсменок) мають позитивний плюс – це вміння доволно настроїти себе перед грою і в ході гри, чітко контролювати свої дії, володіють зовнішньою ситуацією та в певний час можуть зосередитися і взяти себе в руки. Нажаль 65 % (13 спортсменок) мають негативний плюс це свідчить про невпевненість, невміння настроїти себе на гру, невміння точно дотримувати поставлених цілей і планів, відволікаються

від зовнішньої ситуації та невміння зосередитися.

Результати змагальної мотивації у досліджуваного контингенту такий: 50 % (10 спортсменок) мають точну можливість поставити цілі і задачі перед грою. Їх виступ на повній віддачі, бажанні, емоційним зарядом на перемогу, в складній ситуації активізуються. Отже, 50 % (10 спортсменок) занижене усвідомлення власних цілей і задач, млявий виступ на змаганнях, неповна віддача та зниження уваги в простих ситуаціях, що негативно впливає на їх виступ.

Дослідження стабільності, яка характеризує відсутність спонтанних коливань спортивної форми, техніки, впевненості в собі, несподівані роздратування не впливають на процес гри показав 1 гравець (5%), а 19 гравців (95%) мають недостатню впевненість в собі, наявність різних коливань спортивної форми, техніки гри, які негативно впливають на гру.

Після проведення дослідження нами розроблено моделі різноманітних сторін підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві. Моделювання тренувальних занять спортсменів передбачає таку побудову занять, за якої кожна вправа виконується, з одного боку, з регламентації всіх її компонентів (тривалості, інтенсивності, координаційної складності тощо), а з іншого – на підставі логічного взаємозв'язку всіх завдань, які входять в певне тренувальне заняття.

Тренування містить в собі різноманітні сторони підготовленості. Психологічна підготовленість спортсменів хокеїстів – система психолого-педагогічних впливів, яка застосовується для формування і вдосконалення у гравців властивостей особистості та психологічних якостей, необхідних для виконання певних завдань та покращення результату на змаганнях.

За результатами проведеного дослідження нами були розроблені моделі психологічної підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві та впровадженні в тренувальний процес, які наведені на рисунку 3, 4, 5.

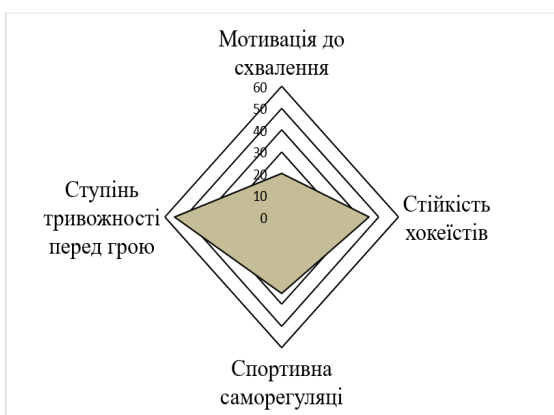


Рис. 3. Схема моделі «Мотивації до схвалення» за високими показниками жінок-хокеїстів на траві.

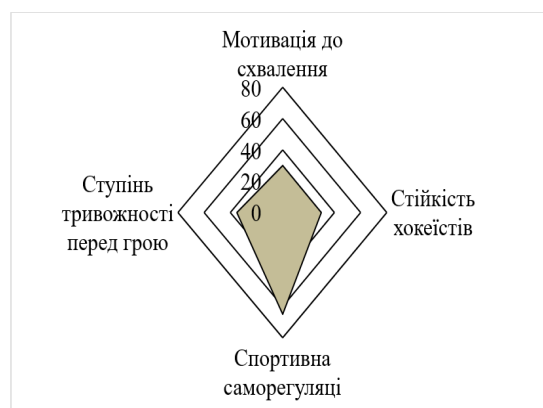


Рис. 4. Схема моделі «Мотивації до схвалення» за низькими показниками жінок-хокеїстів на траві

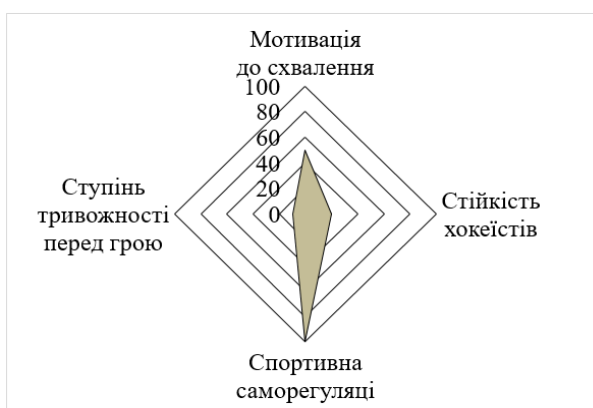


Рис. 5. Схема моделі «Мотивації до схвалення» за середніми показниками жінок-хокеїстів на траві.

На підставі проведеного дослідження – є перспективний напрямок у розробці моделі різносторонньої підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві. Розроблена нами модель різносторонньої підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві буде сприяти

покращенню тренувального процесу і підвищенню результатів на змаганнях. Вона сприяла поліпшенню інтегрального показника усіх сторонах підготовленості в процесі дослідження.

Висновки. Проаналізувавши наукові джерела можемо стверджувати: що одним з найбільш оптимальних шляхів підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів в хокеї на траві є використання методу моделювання. Які на сучасному етапі використовуються за різними напрямками. Науковою основою моделювання є системний підхід, що дозволяє всебічно вивчити об'єкт дослідження враховуючи різноманітні чинники, які визначають спортивний успіх. Один з варіантів систематичності щодо тренувального процесу є модельно-цільовий, який припускає поетапну побудову моделі підготовки спортсменів на основі початкових показників їх підготовленості та змагальної діяльності з подальшою зміною мети й завдань таким чином, щоб прогнозовані компоненти майбутньої змагальної діяльності перевершували попередні та були адекватні новому, більш високому спортивному результату.

Опрацювавши літературні джерела треба відмітити важливість передстартової психологічної підготовки в спортивній діяльності спортсменів-хокеїстів. Між запланованими змаганнями можуть проводитися спеціальні заходи, мета яких корекція психічних станів спортсмена на завершальному етапі підготовки. Необхідність в цих заходах виникає за відсутності системи в загальній психологічній підготовці, вони можуть бути також доповненням до раніше проведеної роботи або уточненням цієї підготовленості. Однією із важливих умов ефективності психологічної підготовленості спортсменів є дослідження шляхів і засобів забезпечення психічної готовності до змагання в процесі навчання і виховання спортсменів. Для ефективності різносторонньої підготовленості кваліфікованих спортсменів з хокею на траві нами було рекомендовано проводити співпрацю з психологами команди.

Список використаних джерел

1. Гончаренко В.І., Лапицький В.О., Гончаренко О.М. Удосконалення фізичної підготовки воротарів у хокеї на траві. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 1 (85). С. 213–233.
2. Занковец В.Э. Энциклопедия тестирования. Москва : Спорт, 2016. 456 с.
3. Костюкевич В.М. Модельні характеристики змагальної діяльності гравців у індорхокеї. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. у галузі фіз. виховання і спорту*: у 4-х т. 2004. Вип. 8. Т. 1. С. 435–440.
4. Костюкевич В.М. Модельні показники підготовленості висококваліфікованих хокеїстів на траві у змагальному періоді річного тренувального циклу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 2/3. С. 144–148.
5. Лапицький В.О., Шаповал М.С. Система модельних характеристик юних спортсменок у хокеї на траві. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 3. С. 251–254.
6. Лапицький В.А., Гончаренко В.І. Отбор и прогнозирование модельных характеристик в хоккее на траве. *Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту* : материалы Международ. науч-практ. конф. В 4 т. Минск, 8–10 апреля 2009. Т. 3. С.197–200.
7. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. *Теория и практика физической культуры*. 2000. № 3. С. 28– 37.

References

1. Goncharenko, V.I., Lapytsky, V.O., Goncharenko, O.M (2019). Improving the physical training of field hockey goalkeepers. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies: science*, 1 (85), 213–233.
2. Zankovets, V.E. (2016). Encyclopedia of testing. Moscow: Sport. 456.
3. Kostyukevych, V.M. (2004). Model characteristics of competitive activity of indoor hockey players. *Young sports science of Ukraine: coll. science*, 8. T. 1, 435–440.
4. Kostyukevych, V.M. (2009). Model preparedness indicators of the grass hockey highly skilled players in the competitive period of the annual training cycle. *Sports Bulletin of the Pridniprovya*, 2/3, 144–148.
5. Lapytsky, V.O., Shapoval, M.S. (2008). System of model characteristics of field hockey young athletes. *Physical education, sports and health culture in modern society*, T. 3, 251–254.
6. Lapitsky, V.A., Goncharenko, V.I. (2009, April, 8-10). Selection and forecasting of model characteristics in field hockey. *Scientific substantiation of physical education, sports training and training in physical culture and sports*, Vol. 3, 197–200.
7. Matveev, L.P. (2000). Model-target approach to the construction of sports training. *Theory and practice of physical culture*, 3, 28– 37.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).48
УДК 796.082

Лаврентьев О.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я,
факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту