

УДК 159.9:796.332.071.2-055.2

Воскобойник. А.В.¹, Шостак. Є. Ю.², Новік С. М.²

¹студент, ПНПУ імені В. Г. Короленка

²канд. пед. наук, доцент, ПНПУ імені В. Г. Короленка

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЖІНОЧОМУ ФУТЗАЛІ

В останні роки одним із найважливіших напрямків сучасної спортивної науки є розробка науково-методичних основ система підготовки спортсменів на різних етапах підготовки, вдосконалення процесу управління підготовкою спортсмена [1, 2].

Психологічна підготовка – одна з найважливіших ланок (підсистем) системи підготовки висококваліфікованих спортсменів. Це обумовлено, перш за все, тим, що для досягнення максимальних результатів технічної і фізичної підготовки недостатньо. В умовах змагальної діяльності, в ситуаціях, дефіциту часу і простору, в умовах напруженої боротьби найбільше шансів перемогти дає психологічна готовність до подолання збиваючих факторів, якими супроводжується боротьба за перемогу у футзалі [3, 4, 5].

Психологічна підготовка являє собою процес розвитку значних проявів психіки спортсмена, що відповідає вимогам тренувальної і змагальної діяльності. Психологічна підготовка спрямована на формування особистості, необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, умінь, навичок та досягнення такої витривалості, яка забезпечить можливість виконання поставлених задач під час змагань [2, 4].

Головним завданням психологічної підготовки є формування і закріплення відповідних відносин, що є основною спортивного характеру, які створюють як під впливом внутрішнього впливу з боку тренера, оточуючих спортсмена людей, так і під впливом внутрішньої самоорганізації, тобто в процесі самовиховання спортсмена. Ціллю психологічної підготовки спортсмена є розвиток психічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня спортивного результату, психологічної витривалості і готовності до змагальної діяльності.

Приймаючи до уваги будову і функціонування організму, спортивний результат можна представити, як найбільш ефективне співвідношення удосконалення нервово-психічних механізмів регуляції рухів, переживань, поведінки. Розвиток і удосконалення нервово-психічних механізмів регуляції і складає суть психологічного забезпечення діяльності в спорті.

Таким чином, психологічне забезпечення – це комплекс заходів направлених на спеціальний розвиток, удосконалення і оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з розрахунком задач тренувань і змагань[2, 3, 5].

Вирішення специфічних проблем психологічної підготовки футзалістки може проходити в таких конкретних формах:

1. Психологічна консультація. В процесі тренувань і змагань у спортсменів і тренерів виникає багато запитань по відношенню до методів і засобів підготовки спортсменів, як їх психічного стану, рівня розвитку актуальних сторін психіки, які потребують кваліфікованої психологічної відповіді. Психологічну консультацію проводить спортивний психолог, а також можуть проводити тренер і лікар (при

наявності в них достатніх знань і досвіду психологічних розмов). Консультація може носити, як індивідуальний, так і офіційний або неформальний обставовці, це ї є діапазон заходів і методів психологічної консультації дуже широкий. Основною умовою для довірливих і відвертих відносин зі сторони спортсменів і тренерів- глибокі професійні знання, дотримання правил етики психологічних обслідувань і завоювання поваги і визнання.

2. Психологічне вивчення. Степінь необхідності в отриманні постійних психологічних знань і їх оновлення являється показником розвитку особистості спортсмена і тренера. Велика необхідність в психологічних знаннях спостерігається не тільки у спортсменів, але й у тренерів, і частіше всього тих знань, які неодмінно сприяють успіху їх діяльності. Причому, знання ці повинні бути конкретними, а не загальними, оскільки напружений тренувальний процес заставляє концентрувати увагу і сили на головному – факторах, які забезпечують успіх відбору, тренувань і змагань.

3. Психотренінг. В даний час дана форма психологічного забезпечення здійснюється без спеціального виділення її в самостійний розділ роботи з спортсменами. Найбільш широко застосовуються відомі методи ідеомоторного тренінгу, при вивченні або удосконаленні техніки рухів або для адаптації психіки спортсменів до умов наступних змагань(імаго тренінг).

Найбільш перспективною формою психотренінгу являється застосування комплексів психотехнічних ігор, які дозволяють плавно вставляти їх в тренувальний процес, розвивати і удосконалювати необхідні на даному етапі спортивного удосконалення психічних процесів, якості і стану, а також навчати методом психологічної регуляції.

4. Психогігієна і психотерапія. Дані форми психологічного забезпечення тісно пов'язані і взаємно доповнюють одне одного [1, 2, 3].

Варто виділити елементи спеціальної психологічної підготовки до конкретних змагань, які включають: упевненість у своїх силах (вона ґрунтується на визначенні співвідношення своїх можливостей і сил суперників); намагання вперто боротись за перемогу; оптимальний рівень емоційного збудження (емоційне збудження повинно відповідати умовам і вимогам змагальної діяльності, індивідуально-психологічним особливостям спортсмена, масштабу і рангу змагань); високу стійкість до несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів; здібність довільно управляти своїми діями, почуттями, поведінкою [3]. Процес спеціальної психологічної підготовки до конкретних змагань представляє собою

певну систему, до якої включають: збір інформації про умови майбутнього змагання (для одних видів спорту, наприклад лижні перегони, важливо заздалегідь знати місце проведення змагання, для інших – основною є інформація про суперників); правильне визначення і формулювання змагальної мети (вона сприяє підйому бойового духу, мобілізації резервних можливостей спортсмена); формулювання і актуалізація мотивів участі у змаганнях; програмування змагальної діяльності (процес програмування у думках майбутньої діяльності в передбачуваних умовах); саморегуляція несприятливого внутрішнього стану (від змагання до змагання спортсмен обирає із засвоєних способів саморегуляції найбільш ефективні для певних ситуацій); збереження і відновлення нервово-психічної свіжості (тобто правильна побудова режиму дня в період підготовки до змагань, вміння відволікатись від думок про змагання і т. інше) [3].

Висновки. Під психологічною готовністю ми розуміємо стан юних спортсменок-футзалісток, набутий унаслідок психологічної підготовки, який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності. Суттєвим понятійним компонентом психологічної підготовки в жіночому футболі є взаємодія видів підготовки (психологічної, фізичної, спеціальної, технічної, тактичної, теоретичної). Найчастіше психологічна підготовка розглядається як один із видів підготовки. У цьому випадку їй, поряд з іншими видами, відводиться певна роль у плануванні тренувального та змагального процесів, назначаються відповідні цілі, форми і методи.

Список використаних джерел

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 222 с.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
3. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.
4. Шаповал Є. Ю. Планування навчально-тренувального процесу жіночої футзальної команди вищої ліги. *Витоки педагогічної майстерності* : зб. наук. праць Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка. Полтава, 2017. Вип. 19., С. 370-375.
5. Шостак Є. Футзал в ілюстраціях : навч.-наоч. посіб. ч.1.2-ге вид. доп. Полтава : Сімон, 2020. 52 с.