

УДК 797.2

Чепець М.С.<sup>1</sup>, Омок Г.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>студент, НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup>доц., НУ «Запорізька політехніка»

### **ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ ДО УЧАСТІ В ЕСТАФЕТНОМУ ПЛАВАННІ**

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 [3, 4].

Пропонуємо переглянути на прикладі естафетного плавання. Це не лише перевірка фізичних здібностей спортсменів, а й випробування їхньої психологічної стійкості. Адже кожен учасник команди несе відповідальність не тільки за свій виступ, але й за загальний результат команди. Саме тому психологічна готовність є ключовим фактором успішного виступу.

Метою будь-якого змагання є перемога над суперником. Але спортсмен не робот, який може постійно виконувати лише певні запрограмовані дії.

Умови змагальної боротьби ніколи не бувають однаковими, вони постійно змінюються, породжуючи різноманітні і нестандартні проблемні ситуації, і тому постійно вимагають від спортсмена розуміння і здатності до [2]:

1. Визначення проблемних ситуацій;
2. Визначення причин їх виникнення;
3. Пошуку найоптимальніших методів для подолання цих ситуацій;
4. Внесення поправок у свої подальші дії, на основі кращих винайдених рішень.

#### КОМПОНЕНТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЛАВЦІВ:

##### 1. КОНТРОЛЬ ХВИЛЮВАННЯ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ.

Перед стартом спортсмен може відчувати тиск через відповідальність перед командою. Важливо вміти керувати своїм емоційним станом, використовуючи:

1. Техніки глибокого дихання (вдих на 4 секунди, затримка дихання на 4 секунди, видих на 6 секунд);
2. Прогресивне м'язове розслаблення (напруга та розслаблення різних груп м'язів);
3. Використання позитивних установок (наприклад, "Я готовий, я впевнений у своїх силах").

##### 2. КОНЦЕНТРАЦІЯ ТА УВАГА.

Під час естафети важливо не відволікатися на зовнішні фактори (шум трибун, суперники) і зосередитися на:

1. Правильному старті та передачі естафети;
2. Своїй техніці плавання;
3. Відчутті ритму та темпу команди.

Методи тренування уваги:

1. Практика візуалізації ідеального виступу перед стартом;
2. Використання фокусування на диханні під час тренувань;
3. Виконання вправ на швидку реакцію (наприклад, раптові старті або несподівані зміни темпу).

##### 3. КОМАНДНИЙ ДУХ І ПІДТРИМКА.

Оскільки естафета – це командний вид спорту, важливо, щоб кожен спортсмен відчував підтримку партнерів. Для цього використовуються, групові настанови перед стартом (командний круг, вигуки мотиваційних слів), та фізичний контакт перед стартом (доторк до плеча, рукостискання). Звісно моральна підтримка після запливу, незалежно від результату.

#### 4. ГОТОВНІСТЬ ДО НЕПЕРЕДБАЧУВАНИХ СИТУАЦІЙ.

В естафетному плаванні можуть статися несподівані моменти – наприклад, повільний старт партнера або сильний суперник поруч.

Спортсмен має бути готовий швидко адаптуватися, використовуючи:

1. Гнучке мислення – швидко аналізувати ситуацію та діяти раціонально;

2. Позитивне сприйняття труднощів – замість паніки слід бачити виклик та мотивацію викластися на максимум.

#### 5. МОТИВАЦІЯ ТА НАЦІЛЕНІСТЬ НА РЕЗУЛЬТАТ.

Спортсмен має чітко розуміти свою роль у команді та бути мотивованим на максимальну самовіддачу. Для цього ефективні, індивідуальні та командні цілі (наприклад, «Зробити особистий рекорд», «Допомогти команді отримати медаль»). Робота з тренером і спортивним психологом для формування сильної мотивації. Нагадування собі про вже досягнуті успіхи для підвищення впевненості.

Психологічна готовність до естафетного плавання включає контроль емоцій, зосередженість, впевненість, адаптацію до змінних обставин і міцний командний дух. Робота над цими аспектами допомагає спортсмену максимально ефективно проявити свої можливості та внести вагомий внесок у загальний результат команди, а саме продемонструвати максимальний результат і привести команду до перемоги [1].

#### Список використаних джерел

1. Кукук Т. Б. Інноваційні підходи удосконалення навчальнотренувального процесу кваліфікованих спортсменів: Метод. реком. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2015. 24 с.

2. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту: Методичні рекомендації. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. 90 с.

3. Омок Г.А., Курта Є.О., Нікітенко О.В. Вплив висококваліфікованих спортсменів на ефективність тренувального процесу у плаванні. *Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики*: зб. тез за матеріалами міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава: НУПП імені Юрія Кондратюка, 2024. С. 464.

4. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 372 с.