

УДК 796.2.3.4

Понедельнік О. Ю.<sup>1</sup>, Омок Г.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>студ. гр.УФКС-113 НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup>наук. керівник – канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

### **АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ УПРАВЛІННЯ СТАРТОВИМ СТАНОМ**

Сьогодні сучасної теорії та практики фізичної культури і спорту, наголошує, що проблема психологічної підготовки спортсменів є особливо актуальною. У зв'язку зі складними умовами в країні психологічна підтримка спортсменів набуває особливого значення.

Прагнення досягти рекордних результатів, спортсмени стикаються зі значним психологічним та фізичним навантаженням. Звернемо увагу, що критерії досягнень знаходяться на межі можливостей людського організму та психіки, і такі вимоги створюють додаткове навантаження на нервову систему, яка є основою для підтримання психічної рівноваги і стійкості.

Психологічна підготовленість спортсмена для управління стартовим станом є ключовим елементом успішного виступу, особливо у відповідальні моменти, коли важливо досягти оптимального балансу збудження та концентрації. Стартовий стан – це сукупність емоційного, когнітивного та

фізичного стану, в якому спортсмен перебуває перед стартом. Ефективне управління цим станом дозволяє уникнути надмірної напруги, страху невдачі або, навпаки, недостатньої активації[1;3].

Ключові аспекти підготовки:

Саморегуляція емоцій: - техніки релаксації: прогресивна м'язова релаксація та візуалізація допомагають зменшити напруження і зосередитися на майбутньому завданні. Спортсмен зберігає контроль над своїм тілом і психікою, забезпечуючи комфортний стартовий стан; - контроль дихання: глибоке дихання або техніка «4-7-8» (вдих на 4 секунди, затримка на 7 і видих на 8) допомагає уповільнити серцебиття, зняти тривожність і підготувати організм до стартової дії.

Ментальна підготовка та візуалізація:

- ментальна репетиція: уявлення виконання кожної дії або етапу змагання. Це підсилює впевненість і зменшує тривожність, оскільки спортсмен «переживає» свій виступ у позитивному ключі; - техніки свідомої присутності (Mindfulness): ці методи дозволяють спортсмену зосереджуватися на теперішньому моменті, не думаючи про результат чи можливі помилки. Це підвищує концентрацію та знижує рівень стресу;

Формування уваги та концентрації:

- фокус на позитивному досвіді: уявлення попередніх успішних виступів може допомогти спортсмену створити впевненість і підвищити внутрішню мотивацію;

Робота з мотивацією:

- постановка конкретних цілей: установка чіткої мети перед стартом (наприклад, зосередитись на техніці або підтриманні темпу) може допомогти спортсмену уникнути розсіювання уваги на непотрібні деталі;

- позитивна самопідтримка: налаштовуючи себе позитивними установками («Я готовий», «Я здатен виконати це завдання»), спортсмен створює оптимістичний настрій та зміцнює віру у власні сили;

Гнучка адаптація:

- стратегія реакції на непередбачені ситуації: тренування можливих варіантів розвитку подій (наприклад, невдалий старт чи зовнішні перешкоди) підвищує впевненість і дозволяє краще адаптуватися;

- адаптивна концентрація: це здатність швидко повертати фокус на потрібну дію після виникнення непередбачених ситуацій.

Ми бачимо, що психологічна підготовленість для управління стартовим станом розвивається через регулярну роботу з кваліфікованими тренерами та спортивними психологами тощо. Особливе значення має знання власних методів управління психікою і вміння підтримувати в оптимальному стані допомагають спортсменам досягати високих результатів у змагальних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.

2. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.

3. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.