

УДК 796.3222+796.015.45

Жовтоножко Д.О.¹, Захарова О.М.², Сметанін С.В.³

¹ студ., НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

³ старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ ГАНДБОЛІСТІВ ВІКОМ 14-16 РОКІВ, ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація. Під час змагального періоду молоді спортсмени стикаються зі значним психологічним тиском. Спортивні змагання можуть бути наповнені стресовими ситуаціями, які вимагають від атлетів не лише фізичної підготовки, але й міцної психологічної стійкості. Важливою частиною успішності у спорті є вміння керувати емоціями, стресом та підтримувати позитивний настрій.

Ключові слова: юний спортсмен, психологічна підготовка, змагання, мотивація, результат.

Abstract. During the competitive period, young athletes face significant psychological pressure. Sports competitions can be filled with stressful situations that require athletes not only to be physically fit, but also to have strong psychological resilience. An important part of success in sports is the ability to manage emotions, stress and maintain a positive attitude.

Key words: young athlete, psychological preparation, competition, motivation, result.

Психологічна стійкість має велике значення для досягнення високих результатів у спорті. Юні спортсмени повинні вміти працювати зі стресом, використовувати його як додатковий ресурс для досягнення цілей. Також важливо вміти впоратися з поразками та використовувати їх як можливість для особистого зростання та вдосконалення [2].

Ефективна психологічна підготовка допомагає спортсменам покращити концентрацію, рішучість та віру у власні сили. Це важливо не лише для досягнення успіхів у спорті, але й для розвитку особистості та формування позитивних життєвих навичок.

Дослідження психологічної підготовки юних спортсменів дозволяє розкрити фактори, що впливають на їхню психічну стійкість та розвиток. Вивчення таких аспектів сприяє розробці ефективних психологічних стратегій та програм.

Питання психологічної підготовки юних спортсменів у змагальному періоді протягом довгих років досліджували такі науковці, як Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І., Огарь Є.Г. та ін.

Загалом, психологічна підготовка юних спортсменів у змагальному

періоді є ключовим елементом для досягнення успіхів у спорті та розвитку особистості. Дослідження цієї теми визначає не лише психологічні аспекти, але й сприяє формуванню повноцінної та стійкої особистості в умовах спортивного середовища.

Відповідно до результатів численних наукових досліджень, процес психологічної підготовки до змагань виявляється складною системою взаємопов'язаних складових, яка розгортається в межах визначених часових рамок перед початком змагань. Цей етап може витягтися від кількох місяців до всього лише декількох днів [1].

Успіх цього процесу залежить від спільних творчих зусиль тренера та спортсмена. Фахівці та тренери стверджують, що ефективність психологічної підготовки в значній мірі залежить від самого спортсмена, оскільки йому самостійно доводиться подолати труднощі під час змагань для досягнення особистого або командного успіху.

Загальна схема психологічної підготовки юних спортсменів у спорті включає наступні аспекти:

1. Збір достатньої та достовірної інформації про умови майбутніх змагань і конкурентів.

2. Поповнення та уточнення інформації про тренувальний стан, потенціал спортсмена чи команди, а також можливі зміни цих факторів до початку змагання.

3. Чітке визначення та формулювання мети участі в змаганнях.

4. Формування відповідних цілей та мотивації для виступу на змаганні.

5. Імовірнісне програмування змагальної діяльності, що включає розумові та практичні дії, можливе моделювання умов майбутнього змагання та визначення тактичного плану.

6. Спеціальна підготовка для зустрічі зі змагальними перешкодами різного рівня складності та вправи, які можна використати для їх подолання.

7. Передбачення прийомів саморегуляції для подолання можливих внутрішніх негативних станів у спортсменів.

8. Відбір та використання методів збереження психічної свіжості перед початком змагання та під час нього.

Так, перші дві складові системи психологічної підготовки є фундаментальними, оскільки вони становлять основу для наступних етапів. Інформація про майбутні змагання, їхні умови, місце та учасників, врахована разом із даними про основних суперників та їхні індивідуальні особливості, у поєднанні з розумінням можливостей та потенціалу самого спортсмена (або команди) на даному етапі їхнього розвитку, дозволяють

реалістично визначити мету та розробити стратегічні плани для майбутніх змагань.

Формулювання мети та мотивів участі у змаганнях виявляється важливою складовою для юного спортсмена. Мета участі у змаганні визначає конкретний результат, який спортсмен або команда мають намір досягти. Важливо, щоб ця мета була реалістичною та відповідала рівню підготовки спортсмена. Водночас, може бути корисним, якщо вона трохи перевищує поточні можливості, сприяючи стимулюванню до подальшого розвитку і досягнення кращих результатів.

Мотиви участі в змаганнях виступають як психологічні фактори, які стимулюють та направляють дії спортсмена. Вони допомагають усвідомити, з якою метою він прагне досягнути конкретного результату та чому обирає той чи інший спосіб діяльності. Мотивація може виявитися ключовим чинником, який підтримує спортсмена під час тренувань та змагань, особливо в умовах конкуренції та складнощів [4].

Ефективна психологічна підготовка передбачає, що мета та мотивація юного спортсмена повинні бути чіткими, стимулюючими та орієнтованими на досягнення конкретних результатів, що відповідають його можливостям та рівню підготовки.

Так, рушійні сили можуть набувати різних відтінків, включаючи суспільну вагомість і особисте значення для атлета. Громадські мотиви віддзеркалюють всеосяжні цінності або стають важливими для широкої громадськості, такі як досягнення високих результатів у спорті, турбота про успіх команди або федерації, а також представлення країни на міжнародній арені.

З іншого боку, особисті мотиви віддзеркалюють індивідуальні цілі, бажання або інтереси спортсмена, такі як особистий розвиток, насолода самим процесом змагання або прагнення поліпшити власні результати.

Щодо програмування змагальної діяльності, важливо враховувати ймовірнісний характер цього процесу, оскільки у більшості випадків тренер та спортсмен не мають абсолютно повної та достовірної інформації про умови майбутнього змагання. Тому програмування змагальної діяльності зазвичай базується на приблизних уявленнях, передбаченнях та можливих сценаріях, що дозволяють тренеру та спортсмену планувати тактику та стратегію, з урахуванням можливої невизначеності чи зміни обставин в ході змагань [5].

Використання уявних сценаріїв для тренування у спорті відзначається впливом на розвиток навичок та покращення показників у спортивних досягненнях. За результатами різних наукових досліджень вказується на певні позитивні зміни у показниках спортсменів через уявне

виконання дій: точність рухів може поліпшитися на близько 34%; швидкість виконання рухів може покращитися в середньому на 16.8%; сила може збільшитися на 3.3%.

Важливо відзначити, що ці показники можуть зазнавати змін залежно від специфіки спортивної дисципліни, індивідуальних особливостей спортсмена та методології дослідження. Однак загальна тенденція підтверджує, що уявні змагальні тренування є корисними для поліпшення результатів спортсменів.

Ефективна система психологічної підготовки включає спеціальну тренувальну для подолання змагальних перешкод та непередбачених ситуацій. Ключовим є вміння спортсменів швидко оцінювати обставини, розуміти, що трапилося, і приймати швидкі та обґрунтовані рішення.

Моделювання уявних сценаріїв змагань, включаючи варіанти з непередбаченими обставинами або перешкодами, дозволяє спортсменові розвивати навички ефективної реакції на такі ситуації, вирішення завдань та швидке адаптування до змін у середовищі змагань.

Під час тренувань важливо, щоб тренер постійно вводив різноманітні неочікувані ситуації. Для цього важливо систематично фіксувати та аналізувати складнощі, що виникають під час змагань, для подальшого розширення асортименту методів [3].

Спортивні психологи зауважують, що внутрішні стани, які вимагають регулювання за допомогою методів саморегуляції, є дуже різноманітними. Це можуть бути емоційні стани, такі як перевищена впевненість у собі або надмірна концентрація на досягненні мети. Боротьба з цими нав'язливими думками може бути важкою задачею, проте це є одним з аспектів успішного тренування.

Узагальнено можна виділити кілька груп прийомів саморегуляції, якими юні спортсмени користуються для контролю свого психічного стану:

1. Емоційне розслаблення: Спрямоване на зменшення емоційного напруження через використання вправ розслаблення м'язів, дихальних технік та інших методів фізичної релаксації.

2. Ментальна техніка: Спортсмени застосовують уявне відтворення ідеального технічного виконання вправ, щоб відвести свій розум від негативних думок та фокусуватися на дії.

3. Внутрішнє самомовлення: Включає в себе внутрішні діалоги, такі як самоутвердження, самопідтримка, самоконтроль, аналіз ситуації тощо. Важливо використовувати позитивне словесне вплив на себе для покращення психічного стану.

Ці підходи допомагають спортсменам контролювати свої емоції та

ментальний стан, щоб досягти кращих результатів у виконанні завдань [6].

Забезпечення фізичної та психічної свіжості спортсмена перед початком змагань ефективно здійснюється завдяки ретельному плануванню та реалізації психологічної підготовки. Однак існує ризик перенапруження, яке може скасувати всі попередні зусилля, спрямовані на досягнення психічної готовності до змагань. Такий ризик може виникнути внаслідок неочікуваних обставин, які не завжди можна передбачити. Особливу увагу слід приділяти значенню майбутньої участі в змаганнях для самого спортсмена [5].

Для подолання подібного психічного стану передбачається застосування моделювання умов змагань, що базується на ретельному аналізі результатів підготовчого етапу та розв'язанні завдань програмування змагальної діяльності.

Отриманий аналіз науково-методичної літератури виявив, що ефективна організація психологічної підготовки юних спортсменів до участі у змаганнях може виступати як ключовий компонент психолого-педагогічної підтримки на всіх етапах циклу змагань. Таким чином:

1. Психологічна підготовка до змагань включає в себе комплекс взаємопов'язаних методичних складових, що реалізуються у процесі навчання та тренувань. Серед головних складових можна виділити: збір інформації про умови майбутніх змагань, оцінку готовності до них, встановлення цілей та мотивації, планування участі, спеціальну підготовку до можливих викликів, навчання методам психорегуляції та збереження фізичного та психічного стану.

2. Методика психологічної підготовки молодих спортсменів до змагань передбачає послідовний підхід до вирішення завдань навчання на кожному етапі. Підготовчий етап охоплює збір інформації про умови змагань та оцінку готовності, визначення мети й мотивації. Основний етап включає планування та підготовку до змагання, управління емоціями. Завершальний етап передбачає повторення, контрольні тренування та тактичний аналіз.

3. Проведення заходів психологічної підготовки гандболістів віком 14-16 років до змагань має рекомендації щодо часових рамок: підготовчий етап – за місяць до змагань, основний етап – за місяць перед стартом, завершальний етап – за два-три дні до початку змагання, під час змагань та після завершення сезону виступів.

Основні сценарії моделювання для юних гандболістів включають:

1. Виконання кидків звичайними способами з різних точок майданчика з перешкодами у вигляді захисту від супротивника, нестандартних ситуацій отримання м'яча, обмеження часу для виконання

кидку, кидки у стані втоми або при вестибулярних навантаженнях.

2. Виконання кидків з незвичних точок майданчика або з незручного положення.

3. Організація дій у захисті або у нападі в умовах чисельного недоліку чи чисельної переваги.

Тактичні дії при розіграші комбінацій, а також реакція на різні ситуації під час їх виконання.

Психологічна підготовка юних спортсменів у змагальному періоді є актуальною темою, оскільки вона відображає важливий аспект спортивного розвитку та вплив на психіку молодих атлетів.

Список використаних джерел

1. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А., Спицька Л. В. Етика психологічної роботи : навч. посіб. Запоріжжя : «Просвіта», 2016. 352. с.

2. Воронова В. І. Психологія спорту. Київ: Олімп. літ., 2019. 272 с.

3. Дорошенко Е. Ю., Сердюк Д. Г., Мітова. О. О. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих гандболістів: проблеми, пошуки, шляхи вирішення : монографія. Запоріжжя: ООО ЛППС, 2016. 312 с.

4. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця : КНТ, 2016. 615 с.

6. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І., Огарь Є. Г. Психологічна підготовка юних спортсменів у змагальному періоді. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 10. С. 37–42.