

## РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В АДАПТАЦІЇ ЮНИХ ІНДОРХОКЕЇСТОК ДО СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

**Анотація.** У даній статті розкрито роль психологічної підготовки в спортивній діяльності, в тому числі в індорхокеї. Стаття підкреслює необхідність розвитку морального духу, дисципліни, вольових якостей та інтелектуальних здібностей у спортсменів, зокрема дівчат-хокеїсток. Особлива увага приділяється психологічній сумісності гравців у команді, згуртованості та важливості міжособистісних відносин для досягнення успіху в спорті. У статті наголошується на індивідуальному підході до кожного спортсмена, а саме в підлітковому віці, важливості розвитку вольових якостей та стресостійкості. Психологія в спорті визнається як важливий чинник для максимізації ефективності та психологічної сумісності в командах.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, психологічна сумісність, індивідуальний підхід, індорхокей, хокей на траві.

**Rudychenko Valeriia.** The role of psychological training in the adaptation of young female field hockey players to specialised activities.

**Abstract.** This article reveals the role of psychological training in sports activities, in particular in indoor hockey. The article emphasises the need to develop morale, discipline, volitional qualities and intellectual abilities in athletes, in particular girls' hockey players. Particular attention is paid to the psychological compatibility of players in a team, cohesion and the importance of interpersonal relationships for success in sports. The article emphasises an individual approach to each athlete, particularly in adolescence, and the importance of developing strong-willedness and stress resistance. Psychology in sport is recognised as an important factor for maximising efficiency and psychological compatibility in teams.

**Keywords:** psychological training, psychological compatibility, individual approach, field hockey, field hockey.

**Постановка проблеми.** У сучасному спорті одним із вирішальних чинників успіху, особливо коли фізична, технічна і тактична підготовка тісно пов'язані між собою, є психологічна готовність спортсмена до змагань. Ця психологічна готовність розвивається за допомогою психологічної підготовки – процесу, який сприяє як оптимізації фізичних і технічних можливостей, так і подоланню передзмагальних і змагальних відволікаючих чинників, таких як невпевненість у собі, страх перед потенційною поразкою та перенапруження. Проблема психологічної підготовки залежно від специфіки виду спорту стає дедалі більш актуальною, адже резерви людської психіки є однією з перспектив подальшого підвищення спортивних досягнень та зниження тривалості термінів підготовки висококваліфікованих спортсменів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У спортивній науці на значущості психологічної підготовки у спортивній діяльності наголошують такі фахівці, як А. Архелюк, І. Закорко, К. Клименко, Г. П'ятничук, О. Терещук, В. Синіговець, О. Сопотницька, О. Шинкарук, Я. Яців, та інші. На думку цих фахівців, психологічна підготовка передбачає практичне застосування специфічних прийомів і методів, спрямованих на налагодження психологічної взаємодії між юними спортсменами. Основними компонентами цієї психологічної взаємодії є індивідуальні особливості (характер, темперамент, мотиваційні чинники), пізнавальні процеси та функції (відчуття, сприйняття, особливості уваги, пам'яті, мислення), а також формування стійких і позитивних психічних станів.

**Мета дослідження** – з'ясувати роль психологічної підготовки в адаптації дівчат-хокеїсток до умов спеціалізованої діяльності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Психологічна підготовка відіграє важливу роль в ефективному вирішенні проблем довгострокового розвитку юних хокеїсток.

Вона охоплює загальну психологічну підготовку, психологічну готовність до змагань та управління нервово-психічним відновленням спортсмена. Загальна психологічна підготовка в усіх групах охоплює:

- виховання у спортсменів високого морального духу, дисциплінованості та організаторських здібностей;
- розвиток готовності до подолання непередбачуваних перешкод, виховання здатності до швидкої саморегуляції та прийняття правильних рішень у необхідних умовах;
- розвиток інтелектуальних здібностей, поглиблення та стабілізація мислення, розвиток творчої уяви, витримки та самовладання;
- удосконалення способів контролю та орієнтування, а також ідеомоторної підготовки до виконання вправ;
- прищеплення прийомів саморегуляції небажаних внутрішніх станів;
- адаптація до умов змагань.

Психологічна підготовка до конкретних змагань у рамках тренувальних груп повинна бути спрямована на:

- виховання впевненості у власних силах і рішучого бажання наполегливо йти до кінця гри, щоб досягти найвищого результату.
- удосконалення вміння керувати своїми діями, емоціями та думками відповідно до змагальних параметрів.
- культивування та підтримання оптимального рівня емоційного збудження перед змаганнями.

У підлітковому віці психологічний ландшафт підлітка зазнає значних трансформацій, що характеризуються підвищеною чутливістю, дратівливістю та коливаннями настрою. Ця підвищена емоційна чутливість часто призводить до невиправданих спалахів гніву, що може проявлятися в грубості та замкнутості. Отже, тренери повинні проявляти максимальний такт у спілкуванні з підлітками [1; 5].

У співпраці з хокеїстками цієї вікової групи тренери повинні активно визначати поведінкові зміни, необхідні для кожної юної спортсменки, та окреслювати конкретні стратегії впливу на них. На цьому етапі спортивної підготовки загальних підходів недостатньо, натомість потрібен індивідуальний підхід до кожного гравця.

Крім того, важливо враховувати не менш значущий фактор психологічної сумісності членів команди. Перед формуванням команди доцільно оцінити схильність спортсменів до групової діяльності. Це передбачає визначення їхнього типу соціальної поведінки, рівня самоконтролю, впевненості в собі та емоційної стабільності [4; 5]. У випадках, коли ці особистісні якості недостатньо розвинені, слід виявити основні причини (такі, як неадекватна оцінка, підвищена агресивність, емоційна нестабільність, схильність до конфліктних ситуацій) і за допомогою корекційно-розвивальних зусиль сприяти їх оптимізації.

Комплекси засобів і методів корекційно-розвиваючої роботи з дітьми описані у табл.1. [4].

В оцінці психологічної сумісності гравців команди з хокею на траві згуртованість відіграє ключову роль. Згуртованість означає ступінь узгодженості дій між членами команди. Висока згуртованість означає взаємне задоволення досягненнями інших гравців. У командах, які займаються спільною діяльністю з достатньо високим рівнем успіху, задоволення виходить за рамки індивідуальних досягнень і включає колективне почуття виконаної роботи. Участь у колективній діяльності природним чином сприяє об'єктивним відносинам і спілкуванню між спортсменками. Ці об'єктивні відносини в команді втілюються в міжособистісні стосунки.

Таблиця 1.

## Засоби і методи корекційно-розвиваючої роботи зі спортсменками

Предмет корекції	Педагогічні прийоми	Психологічні методи
Прийоми і методи корекційно-розвиваючої роботи з дітьми	Розуміння, співчуття; вирівнювання культурно-освітніх можливостей дітей	Розвиток довільності в руховій сфері; розвиток довільності в емотивній сфері, в комунікації
Високий рівень тривожності; труднощі з комунікацією	Довіра до особистості дитини; формування реально діючих мотивів поведінки; аналіз конфліктних ситуацій	Ігрова корекція поведінки в групі; розвиток позитивної комунікації; рольове навчання; розглядання позиційних ролей
Неадекватна самооцінка; комплекс неповноцінності	Вибіркове ігнорування негативних вчинків; емотивний спокій дитини; очікування завтрашньої радості	Підтвердження унікальності дитини.

Дослідження цих стосунків у спортивних групах показали, що добре налагоджені та правильно організовані міжособистісні зв'язки позитивно впливають на ефективність виступів спортсменок. І навпаки, порушення усталених стосунків, діючи як додатковий стресовий фактор, знижує ефективність, перешкоджає розвитку та заважає спортивним досягненням. Важливо розуміти, що люди з різним рівнем стійкості нервової системи демонструють відмінну поведінку в умовах стресу. Спортсменки зі стійкою нервовою системою, як правило, інтенсифікують свої тренувальні зусилля, коли стикаються зі стресом, демонструючи підвищену залученість у спорт і взаємодію в команді, справедливу оцінку своїх товаришів по команді та прагнення довести свій професіоналізм. А спортсменки з менш міцною нервовою системою мають тенденцію до зниження інтенсивності та зменшення негативних реакцій у відповідь на стрес [2; 3].

У сфері психологічної підготовки все більшого значення набуває виховання вольових якостей. З цією метою тренувальні процеси наповнюються поступово зростаючими труднощами, а також активно створюється змагальне середовище [3]. Основними методичними прийомами розвитку вольових якостей під час тренування є поступове введення в тренувальний режим підвищених завдань, широке використання змагальних підходів, створення атмосфери високої змагальності в тренувальному процесі.

Включення сценаріїв, які вимагають подолання страху, тривоги та дискомфорту, має бути невід'ємною частиною тренінгової програми. При введенні таких ситуацій важливим є поступовий та обережний підхід. Важливо зазначити, що в таких ситуаціях від юних спортсменів зазвичай не очікують максимальної мобілізації. Акцент на поширенні методів психологічної підготовки значною мірою залежить від психічних особливостей юного спортсмена, а також від цілей і основних моментів тренувального заняття.

Необхідно усвідомлювати, що безперервна ескалація стресу без можливостей його зниження може призвести до розвитку різних розладів, психологічних травм і стресу – комплексного стану, що включає в себе тривогу, когнітивні викривлення та демотивацію. У цьому контексті важливо пам'ятати, що роль психології у спорті полягає в тому, щоб мінімізувати дискомфорт, спричинений тривогою, запустити механізми психологічного захисту, полегшити адаптацію та підвищити психологічну сумісність гравців команди.

**Висновки.** Успіх у будь-якій спортивній діяльності, зокрема в індорхокеї, залежить не лише від фізичної підготовки та технічних навичок, але і від психологічної підготовки спортсмена. Розвиток вольових якостей, контроль над емоціями та психологічна сумісність в команді є важливими елементами спортивного успіху. Згуртованість у команді та міжособистісні стосунки грають ключову роль у досягненні колективних результатів. Таким чином, стаття підкреслює необхідність балансування фізичних і психологічних аспектів тренувального процесу для досягнення високих спортивних успіхів у індорхокеї та подібних командних видах спорту.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2007. 432 с.
2. Костюкевич В.М., Воронова В.І., Шинкарук О.А., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальності: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник. Вінниця: ТОВ Нілан-ЛТД, 2016. 554 с.
3. 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*: збірник наукових праць. Луцьк: Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки, 2008. Т.3. С. 251-255.
4. Литвиненко Валерія, Кулик Ніна. Психологічна стійкість та надійність в спорті. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали І міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред.. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2021. С. 97-99.
5. Психологія фізичного виховання та спорту: [навчально-методичний посібник] / І.В. Іваній, В.М. Сергієнко; Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.

Савоненко Артем, Ворона Віта

## МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ СУХОЇ СТРІЛЬБИ У ПІДГОТОВЦІ БІАТЛОНІСТІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті представлена методика використання сухої стрільби у підготовці біатлоністів. Окреслено особливості даної методики. Дани рекомендації виконання вправ сухої стрільби для формування правильного дихання, обробки гачка і збереження стійкості зброї.

**Ключові слова:** біатлоністи, методика, суха стрільба.

**Savonenko Artem, Vorona Vita.** *Methodology of using dry shooting in the training of biathletes.*

**Abstract.** *The methodology of using dry shooting in the training of biathletes is presented in the article. Features of this methodology are outlined. Recommendations for performing dry shooting exercises for the formation of proper breathing, handling of the hook and maintaining the stability of the weapon were given.*

**Keywords:** *biathletes, methodology, dry shooting.*

**Постановка проблеми.** Біатлон – це зимовий вид спорту, який протягом останнього десятиліття є одним із популярних видів спорту в Україні. Свою популярність він отримав завдяки своїй привабливості та постійно мінливому ходу гонки. Біатлон поєднує в собі дві різних спортивних дисципліни, лижні гонки та стрільбу. У той час як біг на лижах є видом діяльності, який передбачає велике фізичне навантаження, стрільба, з іншого боку, вимагає більшої концентрації, що часто відбувається під великим навантаженням [3].

Стрільба – невід'ємна частина підготовки біатлоніста. Стрелець навчається новим звичкам і, таким чином, отримує новий досвід, який пізніше використовує для бездоганної стрільби. За останні роки швидкість і точність стрільби досягли такого рівня, що якщо учасник змагань хоче потрапити до світової еліти, він не може дозволити собі витратити час на стрільбищі, і його точність має бути бездоганною [4]. Для покращення якості стрільби використовуються вправи холостого тренажу (сухої стрільби).

На нашу думку актуальним є присвятити увагу проблемі використання різних способів холостого тренажу (сухої стрільби), приділяючи особливу увагу розвитку таких навичок як стійкість зброї, дихання під час стрільби, спуск гачка, що призводить до кращого контролю зброї і пострілу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Щоб підвищити результативність стрільби, тренери часто використовують практику холостого тренажу або, так званої,