

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВИСТУПУ КОМАНДИ В СПОРТИВНИХ ЗМАГАННЯХ

В тезах визначено вплив фізичної та психологічної підготовки на результативність виступу команди в спортивних змаганнях, включаючи міжособистісні стосунки, взаємодію спортсменів під час змагань, формування спортивної мотивації, наполегливості, впевненості у досягненні мети.

Ключові слова: спортивні змагання, фізична підготовка, психологічна підготовка, психологічна готовність і підготовленість спортсмена.

he abstract outlines the influence of physical and psychological preparation on the performance of a sports team in competitions, encompassing interpersonal relationships, athletes' interaction during competitions, the formation of sports motivation, perseverance, and confidence in achieving goals.

Key-words: Sports competitions, physical preparation, psychological preparation, psychological readiness and athlete preparedness.

Підготовка спортсменів до змагань у командних видах спорту має свої особливості, оскільки вона включає в себе не лише індивідуальні навички кожного спортсмена, а й взаємодію та координацію всієї команди. Можна виділити деякі ключові аспекти підготовки до командних змагань:

- Командна взаємодія – це комунікація, психологічна сумісність.
- Тактика та стратегія проходження дистанцій змагань та походів.
- Фізична підготовка загальна та спеціальна в залежності від виду змагань та походів з різними кліматичними умовами та різним рельєфом.
- Робота над індивідуальними навичками, що дозволяють кожному члену команди надавати вагомий внесок під час змагань та походів.
- Стратегічна заміна – можливість мати у резерві підготовлених спортсменів, готових замінити вибувших.

Загальна успішність команди залежить від гармонійної роботи усіх її членів. Тренування команди включає в себе не лише підвищення фізичної форми та навичок, але і формування внутрішньої динаміки та співпраці між спортсменами [1].

Фізична та психологічна підготовка є ключовими аспектами підготовки спортсменів високого класу. Головною задачею психологічної підготовки є формування і закріплення відносин які складають основу спортивного характеру, які створюються під впливом зовнішніх чинників зі сторони тренера, осіб, які оточують спортсмена, так і під впливом внутрішньої самоорганізації, тобто в процесі самовиховання спортсмена [4].

Психологічна підготовки спортсмена зумовлює розвиток психічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня спортивного вдосконалення, психологічної стійкості і готовності до змагань, що сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки: загальнофізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної, а також є умовою успішного виступу на змаганнях.

Є декілька рівнів психологічної підготовки: психофізіологічний; психологічний; соціально-психологічний. Психологічна підготовка спортсмена дає змогу виявити саме ті його властивості та якості, які забезпечують здатність ефективно виконувати спортивну діяльність.

Психологічна підготовка – це також і педагогічний процес, успішність якого залежить від цілого ряду загальних дидактичних принципів: свідомості та активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності та поступовості [4].

Успіхи у командних видах спорту, в тому числі і туристських, прямо залежать від досягнутого рівня взаємодії спортсменів, взаємовиручки, взаємної відповідальності. Особливе піклування тренера та спортсменів – оптимальні міжособистісні стосунки. Міжособистісні стосунки – це взаємозв'язки між людьми, які переживаються суб'єктивно, проявляються в характері та способах їх взаємного впливу в процесі сумісної діяльності й у спілкуванні, які виникають унаслідок сприймання інших людей та оцінок їх поведінки, надій, неусвідомлюваних мотивів тощо. Міжособистісні стосунки виступають як основа формування психологічного клімату в колективі. Сумісність – це передумова безконфліктного спілкування, яка забезпечує узгодженість сумісної діяльності і задоволеність її результатами. Кращою перевіркою сумісності є різні обмеження засобів, часу, простору, кількості учасників, які потрібні для сумісного вирішення завдання на змаганнях і особливо під час багатоденних спортивних походів [2].

Очевидним є і те, що побудова психологічної підготовки, яка спрямована на динаміку командної діяльності, потрібна не тільки в командних видах спорту, оскільки переважна більшість спортивних змагань в індивідуальних видах також має командний залік. Хоча спортсмени не зустрічаються безпосередньо один з одним, проте завдяки підрахунку зайнятих місць, набраних очок тощо, проводиться визначення командної першості. Відомо немало спортсменів, які суттєво покращують свої результати в особистому заліку при виступі за команду.

Дуже часто тренування проводяться за схемою максимального наближення до умов змагань. Моделювання – це дослідження психічних процесів та станів за допомогою їх реальних (фізичних) або ідеальних моделей.

Для тренера дуже важливо розрізнати поняття «підготовленість спортсмена до змагань» та «готовність спортсмена до змагання», які близькі за змістом, але не тотожні. Підготовленість спортсмена до змагальної діяльності передбачає високий рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій нервової системи та його психіки, сформованості фізичних і рухових якостей, що забезпечують ефективність специфічної рухової діяльності. А під готовністю до змагань розуміють такий стан спортсмена в конкретний, необхідний проміжок часу, який може сприяти або перешкоджати цілісному прояву його підготовленості, а саме, продуктивному прояву всіх можливостей спортсмена в конкретних змаганнях. Готовність до змагання варто розглядати як стан спортсмена в даний момент часу, що сприяє реалізації його підготовленості і можливостей у конкретному змаганні [1].

Чим вищий досягнутий рівень стану психічної готовності спортсмена, тим стабільнішим та стійкішим стає він від змагання до змагання (за умови його загальної готовності до змагань).. Готовність спортсмена до змагань – це його інтегральна характеристика, яка включає наявність наступних загальних компонентів: - спеціальна готовність; - функціональна готовність; - психологічна готовність; - морально-ідейна готовність.

Конкретизуючи зміст вищеназваних загальних компонентів спеціальної готовності, вказує на необхідність оволодіння спортсменами сімома базовими психологічними стратегіями, від володіння якими залежить досягнення готовності та, як наслідок,

успіх у спорті: стратегія уявлень глядачів, за допомогою яких спортсмен може подумки порівнювати власну самооцінку та його оцінювання іншими; стратегія постановки цілей – здатність та вміння планувати та здійснювати віддалені та проміжні цілі; стратегія ситуативного управління – вміння постійно аналізувати власні успіхи та невдачі, використовуючи висновки для подальшого набуття досвіду та самовдосконалення; стратегія переключення – здатність здійснювати «безболісний» перехід з одного психічного стану в інший відповідно до вимог умов діяльності; стратегія впливу – вміння застосовувати технології впливів психологічного тиску на супротивника; стратегія мети – вміння відволікатися від власних суб'єктивних переживань та станів і бачити себе наче збоку, очима інших людей, об'єктивно аналізуючи позитивні та негативні сторони своїх проявів у спорті; комунікаційна стратегія – вміння ефективно взаємодіяти з оточуючими спортсмена людьми (тренером, керівниками клубу, глядачами, товаришами по команді та супротивниками), адекватно використовувати їхню думку щодо позитивних або негативних рис характеру особистості спортсмена, недоліків у тренувальній та змагальній діяльності для подальшого самовдосконалення [3].

Висновки: 1. Психологічна підготовка здійснюється завжди в поєднанні з іншими видами підготовки спортсмена: фізичною, технічною, тактичною, інтегральною. Особливу роль вона відіграє в тому випадку, коли спортсмени мають однаковий рівень за всіма видами підготовки. 2. Фізична та психологічна підготовка є складним і тривалим процесом, який включає загальну та спеціальну підготовку. Кожен із цих видів спрямований на підготовку до визначеного виду діяльності в спорті, що зумовлює їх конкретну мету, зміст та специфіку організації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
2. Демчишин А. П., Ковцун В. І., Калька Г. Г. Рухова активність – нагальна потреба дитячого організму. Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів III Міжрегіон. (I міської) наук.-практ. конф. Львів, 2004. С. 23–24.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
4. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. 204 с.