

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Klaipėda University
Lithuanian Olympic Academy
Gdansk University of Physical Education and Sport
German Sport University Cologne
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ: НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Матеріали
Міжнародна онлайн-конференція студентів, аспірантів і молодих
вчених

м. Миколайв
28-29 жовтня 2022 року

Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи: матеріали Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 28 жовтня 2022 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2022. 238 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи; олімпійський і професійний спорт: актуальні проблеми, перспективи розвитку та взаємодії; фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп; організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту.

Редакційна колегія:

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і достовірність наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.

Література

1. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резервування, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резервування. Київ, 2007.

2. Чередниченко О.О. Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт) / О.А.Шинкарук, О.О.Чередниченко, Л.М.Шульга Л.М., О.М.Русанова // Навчальна програма для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту. – К.: Олімпійська література, 2011. – 52 с.

3. Чередниченко О.О. Теорія і методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт) / О.А.Шинкарук, О.О.Чередниченко, Л.М.Шульга Л.М., О.М.Русанова // Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту. – К.: Олімпійська література, 2011. – 128 с.

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Запша Марія, Адаменко О. О.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна*

Вступ. Психологічна підготовка спортсмена несе у собі важливість подальшого розвитку та вдосконалення здібностей, покращення результату, докладання максимальних зусиль на змаганнях.

У психології спорту розроблено науково-обґрунтовані рекомендації, що стосуються різних аспектів психологічної підготовки спортсменів, а завданням тренера є донесення необхідної інформації до спортсменів та їхніх батьків.

У працях науковців А. Коломійця, В. Матлаш, В. Никитушкиної, В. Свирида В. Хоменка, висвітлюються проблеми психологічної підготовки спортсменів. Психологічна підготовка спортсменів направлена на вирішення завдань психологічного забезпечення їх професійного розвитку та взагалі діяльності тренера і спортсмена.

Мета дослідження полягає у науково-теоретичному обґрунтуванні проблем психологічної підготовки спортсменів-легкоатлетів та їх вирішення у системі багаторічної підготовки.

Методи дослідження. Аналіз та вивчення літературних джерел, матеріалів мережі Інтернет, опитування.

Результати дослідження. Психологічна підготовка – це процес, результат якого залежить від урахування при його побудові ряду загальних дидактичних принципів: свідомості і активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, всебічності, повторення і поступовості. Застосовані в процесі

психологічної підготовки принципи є основою його раціональної побудови і практичного застосування [1, с. 265].

Фізичні навантаження можуть нести і негативний психологічний вплив на спортсмена, через неможливість виконати певну вправу, або показати результат, якого очікує тренер. Особливо важливо підтримувати спортсменів у дитячо-юнацьких вікових категоріях, щоб з самого початку кар'єри закласти усі необхідні психологічні якості, вольові риси, щоб пізніше у професійному спорті було легше адаптуватися до змагальних навантажень.

Психологічне забезпечення підготовки спортсмена – це система дослідницьких, організаційних, науково-методичних заходів і психолого-педагогічних засобів впливу, спрямованих на спеціальний розвиток, оптимізацію та вдосконалення системи психологічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування і змагання. До основних складових змісту психологічного забезпечення належать: психологічне навчання і просвітництво фахівців і тренерів, що беруть участь у навчально-тренувальному процесі; психологічна підготовка спортсменів, формування мотивації до спортивної діяльності; психодіагностика станів і якостей спортсменів; психотренінг і психорегуляція їхніх емоційних станів; обґрунтування організації оптимального режиму діяльності, інтенсивності тренувань.

Психологічна підготовка здійснюється в нерозривній єдності з удосконаленням техніко-тактичної майстерності і розвитком фізичних якостей. Підтвердження можна знайти у дослідженнях Р. Луценко, який наголошує, що сучасні змагання вимагають від учасників високої функціональної готовності, зокрема і психологічної підготовки. Вирішальну роль у забезпеченні психічної готовності спортсмена відіграє духовний рівень особистості, прояв її психологічних особливостей, такі як спрямованість (потреби, інтереси, переконання), темперамент, характер і здібності [1, с. 266].

Для з'ясування проблем, що виникають у процесі психологічної підготовки спортсменів нами було проведено опитування 50 спортсменів, які займаються більше 3 років, у середньому вік респондентів 17-23 роки, та більшість мають високі розряди – КМС, МС, МСМК. Значна кількість брала участь у змаганнях рівня чемпіонату України, та деякі навіть Європи.

На перше питання анкетування «Чи було Вам важко налаштуватися на змагання?» 74% респондентів вказали, що їм було важко налаштуватися на змагання, важливим фактором вони обрали відчуття фізичної готовності (80%), упевненості у своїх силах (62%) та присутність тренера на змаганнях (44%) (рис. 4). Слід зазначити, що респонденти могли обрати дві відповіді. Результати опитування висвітлено на рис. 1.

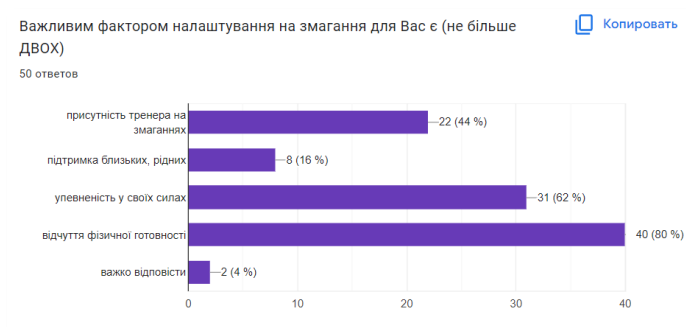


Рис. 1. Результати опитування щодо важливості факторів налаштування на змагання

На питання «Чи звертались Ви до спортивного психолога?» Серед опитуваних 86% вказали, що вони ніколи не звертались до психолога. Тобто, ми вже починаємо розуміти недоліки – це відсутність професійної психологічної підготовки. 72% зазначили, що вони вважають важливим присутність фахівця у підготовці. 42% спортсменів зазначили, що вони можуть впоратись самі із проблемами під час навчально-тренувального процесу, а 38% звертаються до тренера.

У відповідях на питання «На Вашу думку, від чого залежить психологічна готовність спортсмена?», 88% спортсменів обрали функціональну готовність, 80% спортсменів обрали підтримку тренера, 74% характер, темперамент, а от психологічну підтримку спеціаліста обрали лише 10%. Слід зазначити, що респонденти могли обрати дві відповіді.

Відповіді на останнє питання: «Чи хотіли б ви отримати психологічну підтримку від спеціаліста», розподілилися наступним чином: 22% згодні отримати допомогу, 24% скоріше так, 6% страх непорозуміння, 32% спортсменів не бажають отримати підтримку, а це свідчить про можливо певні проблеми психологічного характеру спортсменів.

Висновки. Отже, на плечах тренера в Україні дуже багато відповідальності, адже часто він замінює психолога, одного з батьків. Система спорту вищих досягнень має впроваджувати та заохочувати фахівців у сферу, шукати шляхи вирішення проблеми відсутності психолога, або відсутності знань про важливість присутності фахівця у навчально-тренувальному процесі.

Література

1. Луценко Р. В. Психолого-педагогічні засоби та методи підготовки юних футболістів в період ігрової діяльності/Р. В. Луценко//Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2017. – Вип.3К. – С. 265-268.