

УДК 796.86

Проченко В.

студентка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв),
valeriia.prochenko@gmail.com

Деркач В. М.

доцент теоретичних основ, олімпійського та професійного спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв),
vderkac61@gmail.com

ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФЕХТУВАЛЬНОМУ СПОРТІ

Проаналізовано особливості психологічної підготовки спортсменів у фехтувальному спорті. Виявлена проблематика психологічної підготовки та її усунення.

Ключові слова: психофізіологія, психологічна підготовка, принцип.

Вступ. Психофізіологія відіграє важливу роль у спортивній підготовці, особливо в однокористуваннях, таких як фехтування. Вивчення співвідношення психічного та фізіологічного аспектів спортивної діяльності дозволяє тренерам отримати значну кількість інформації, яка сприяє більш ефективному використанню фізичних показників спортсменів.

Психофізіологія дозволяє встановити психофізіологічні закономірності та механізми життєдіяльності, розвитку, навчання та праці людини. Дослідження цих показників у спортсменів дозволяє тренерам краще розуміти індивідуальні особливості спортсменів та полічити їх недоліки. Це дає змогу будувати більш точний і персоналізований тренувальний процес, що сприяє досягненню кращих результатів.

Узагалі, розуміння психологічних та фізіологічних аспектів спортивної підготовки допомагає тренерам і спортсменам максимально використовувати свій потенціал і досягати високих результатів у фехтуванні та інших видів спорту.

Мета. Визначення важливості психологічної складової у підготовці спортсменів у фехтувальному спорті.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, порівняння отриманих даних, методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Спортивна підготовка включає різні види підготовки, такі як фізична, технічна, тактична, теоретична і психологічна. Кожен з цих видів підготовки спрямований на досягнення певних цілей у спортивній діяльності.

Хоча багато досліджень було проведено у сфері фізичного виховання і спорту, психологічна підготовка залишається менш вивченою. Деякі вчені, такі як В. М. Адашевський, С. С. Ермаков, В. А. Шабашов, П. А. Рудик, А. Г. Асмолов, М. В. Грицаєнко, займалися дослідженнями в цій області, але загалом психологічна підготовка спортсменів залишається мало вивченою.

Психологічна підготовка спортсмена передбачає активну участь спортсмена в управлінні своїми руховими діями та регулюванні свого емоційного стану

під час тренувань і змагань. Оскільки цей процес пов'язаний з усіма аспектами психіки та особистості спортсмена, важливим є системний підхід до психологічної підготовки.

Успішне вирішення завдань психологічної підготовки спортсмена вимагає врахування системних аспектів не лише цього виду підготовки, а й усіх інших видів спортивної підготовки.

У психологічній підготовці спортсмена застосовуються різні принципи, які запозичені з загальної психології. Деякі з цих принципів відображені в роботах Б. А. Виноградського і В. В. Белоуса:

- принцип системної підготовки: це єдність в системі психологічної підготовки, яка враховує взаємозв'язок різних аспектів психіки і особистості спортсмена. Цей принцип базується на системному підході до спортивної підготовки загалом;
- принцип відображення: цей принцип пояснює чуттєву та зрозумілу роботу свідомості спортсмена. Він описує процес сприйняття та розуміння інформації, яка впливає на спортсмена;
- принцип детермінізму: цей принцип вказує на причинно-наслідкову залежність у спортивній діяльності. Він пояснює, що явища або дії спортсмена є результатом об'єктивних та суб'єктивних факторів внутрішнього та зовнішнього середовища;
- принцип історизму: цей принцип стверджує, що вплив на спортсмена має визначений історичний контекст і не є випадковим. Він враховує вплив соціально-психологічного середовища на розвиток спортсмена;
- принцип єдності теорії та практики: цей принцип вказує на необхідність поєднання теоретичних знань з практичними навичками у психологічній підготовці спортсмена.

Психологічна підготовка спортсмена складається з різних елементів, які виконують певні функції. Ці елементи можуть включати такі аспекти, як мотивація, концентрація, саморегуляція, комунікація, візуалізація, релаксація та інші. Кожен з цих елементів має свою роль у психологічній підготовці спортсмена.

У сучасному спорті існує проблема глибокого вивчення загальнотеоретичних і психологічних аспектів, необхідних для вирішення теоретичних і практичних завдань. Одним із суттєвих елементів мотиваційної структури особистості спортсмена є оцінка сутності сучасного спорту, його конкретного і прихованого місця в суспільстві. Відтак, «особистісні параметри» спортсмена, що визначають його успіхи у високому спорті, в багатьох відношеннях залежать від правильності і конкретності даної оцінки.

Під час експериментально-психологічних досліджень у сучасному спорті необхідно враховувати особливості спортивної діяльності – вік спортсменів, технологічну організацію спортивної діяльності, узгодженість та єдність індивідуально-психологічних характеристик з внутрішніми засобами діяльності, розподіл часу, дисбаланс, емоційні та фізичні навантаження, залежні від окремих періодів і вимог, що є предметом спортивної діяльності.

Результативність спортивної діяльності у складнокоординатних видах спорту, таких як фехтування, вимагає від спортсмена всебічного аналізу та контролю свого стану, своїх дій під час атаки [2]. На початкових етапах розвитку фехтування, як олімпійського виду спорту, для досягнення результативності необхідне достатнє матеріально-технічне оснащення спортивної арени.

Особливістю фехтування від інших видів спорту є те, що всі дії спортсмена запрограмовані. Під час фехтування на змаганнях витрачається значна кількість енергії, яка ззовні не помітна, і для більшості спостерігачів створюється враження, що фізичні якості не є суттєвими [5].

На практиці було доведено, що фехтування – це вид діяльності, який вимагає значних нервово-енергетичних затрат від спортсмена. Успіх у фехтуванні залежить саме від психологічних властивостей – вміння уважно спостерігати, аналізувати власні відчуття, швидко коригувати дії і стійкості всіх цих процесів в стресових ситуаціях, а також від фізичних можливостей спортсмена [6, с. 59].

Дослідження, проведені С. Антоновим і М. Пітиним, підтверджують наступне: фізичні навантаження спортсмена незначні, основне навантаження лягає на роботу центральної нервової системи. Виявлено, що недостатній рівень емоційної стійкості часом є причиною неуспішних виступів спортсменів на змаганнях [1; 2].

Як показали роботи Л. Д. Гіссена і А. Б. Дашінімаєвої, найважливішим вимогам, які ставляться до спортсменів, є вміння показувати високі спортивні результати в екстремальних умовах змагань [3; 4].

Психічна дисципліна є джерелом, яке допомагає увійти до кола чемпіонів, тому важливо вчитися та постійно вдосконалювати свої навички на практиці [5].

На початковому рівні психічна дисципліна полягає в зосередженні тільки на власних діях і повному ігноруванні всього іншого. На відповідному рівні це

вміння думати лише позитивно і керувати кожним етапом виконання. На найвищому рівні психічна дисципліна передбачає глибоке переконання в тому, що спортсмен, незалежно від обставин, зможе точно повторити або навіть покращити свої найкращі досягнення, зроблені раніше. Це духовне відчуття впевненості у своїх силах здійснити правильну серію дій і віра в здатність до перемоги [3; 6].

В техніці здійснення рухових дій в фехтуванні відмічаються деякі неточності, які можна класифікувати на основні, типові і приватні. Основні неточності мають прямий вплив на спортивний результат, тоді як типові помилки виявляються під час виконання вправ, а приватні помилки є результатом індивідуальних помилок.

Успіх у фехтуванні визначається комплексом факторів, таких, як:

- техніко-тактична майстерність;
- функціональний стан організму;
- реакція на зовнішні чинники, такі як втома;
- рівень психоемоційної стійкості під час ведення атаки.

На жаль, психологічна підготовка нерідко отримує менше уваги порівняно з фізичною і техніко-тактичною підготовкою. Проте вона є невід'ємною складовою успіху. Під час спортивних змагань спортсмен повинен бути максимально мобілізованим як фізично, так і психологічно.

Висновки. Для уникнення помилок в навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів необхідно приділяти увагу комплексній системі. Кожне тренування повинно мати спеціалізовану спрямованість, оскільки під час змагань спортсмен використовує весь комплекс ефективних засобів і методів, які були випробувані на тренуванні, для досягнення найкращих спортивних результатів. Вибір засобів і методів залежить від індивідуальних особливостей кожного спортсмена, тому тренувальний процес повинен бути більш індивідуалізованим.

Звертаємо увагу на те, що недостатня психологічна підготовка може завадити досягненню високому результату. Стресостійкість на змаганнях надає перевагу над суперниками, оскільки дозволяє чітко оцінювати обставини і вносити корективи.

Література

1. Бакаев В. В. Распределение мышечных усилий при стрельбе из лука. *The Way of Science*. 2014. № 3 (25). С. 86–88.
2. Батаршев А. В. Диагностика темперамента и характера. СПб.: Питер, 2006. 368 с.
3. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. 2-е изд. М.: Советский спорт, 2010. 160 с.
4. Жбанков О. В., Петров Д. С. Система контроля психофизического состояния человека как инструмент управления процессом адаптации в спорте и учебном процессе. *Теория и практика физической культуры*. 2003. С. 20–23.
5. Житлов В. В. Индивидуальный стиль боевой деятельности фехтовальщиков. *Фехтование: ежегодник*. М.: Физкультура и спорт, 1983. 71 с.
6. Синицин М. М. Биомеханические аспекты управления атакующими действиями фехтовальщиков. *Вопросы физического воспитания студентов*. 1987. Вып. 18. С. 75–88.

Prochenko V., Student of the Specialty 017 Physical culture and sports, Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv), valerija.prochenko@gmail.com

Derkach V. M., Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Olympic and Professional Sports, Educational and Scientific Humanities Institute of the Admiral Makarov National University of Shipbuilding, (Ukraine, Mykolaiv), vderkac61@gmail.com

IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES IN FENCING

Peculiarities of psychological training of athletes in fencing sport are analyzed. The problem of psychological training and its elimination is revealed.

Keywords: psychophysiology, psychological training, principle.

УДК 796.012.4

Салтовська М.

студентка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), mariyasaltovskaya52@gmail.com

Сокол О. В.

доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), olgavs697@gmail.com

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ТА БІГУ ДЛЯ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуто оздоровчу ходьбу та біг та їх позитивний вплив на здоров'я людини. Представлені практичні рекомендації провідних фахівців в цій галузі, визначено три напрямки вибору дозування бігових навантажень та виділені основні мотивації людей до занять оздоровчим бігом.

Ключові слова: оздоровча ходьба, біг, види оздоровчої ходьби, стан здоров'я, швидкість, мотивація.

Оздоровчий біг та ходьба – це універсальні засоби рухової активності. За допомогою певних маніпуляцій з м'язами у вигляді їх розтягування, а також згинання чи розгинання в суглобах, можна їх розслабити, усунути функціональні блоки та зміщення, а також збільшити рухливість в суглобах. Крім того, відбувається стимуляція рецепторів м'язів та інших тканин, що посилює пульсацію в кору головного мозку.

Мета – виявити, що оздоровча ходьба та біг мають не тільки профілактичний, а й лікувальний ефект.

Результати досліджень. Аналіз останніх досліджень та публікацій вказують на те, що сьогодні здоров'я молоді погіршується все більше. Звичайно, з розвитком новітніх технологій більшість людей працюють за комп'ютером, що формує малорухливий спосіб життя, який залишається однією із найбільш провідних проблем у житті студентів.

Ходьба – це доступна вправа, під час якої залучена більша частина м'язів організму одночасно. Для того, щоб почати заняття, людина не повинна знаходити час та нервувати щодо того, як саме необхідно йти, адже ходьба є невіддільною частиною нашого життя. У кожного існує потреба у русі, яку ця вправа задовольняє. Для людей старшого віку це засіб профілактики серцево-судинних захворювань, тренування дихальної системи. Слід наголосити, що ця вправа приносить користь тільки у разі свідомого виконання, а також за позитивного відношення. Для початку треба слідувати за поставою: розпра-

вити плечі, крокувати бадьоро та пружно. Маємо отримувати задоволення від руху, коли ходьба стане легкою, можна переходити до бігу.

Техніки оздоровчої ходьби характерні наступні особливості:

- руки необхідно зігнути в ліктьових суглобах і тримати під прямим кутом, рухаючи ними вперед-назад уздовж тіла;
- пальці тримати вільно і стиснутими в кулаки;
- кінцівку ставити з п'яти на носок і дотримуватися принципу – ліва рука, права нога;
- корпус не напружувати, а от живіт підібрати, сильно в спині не прогинатися, плечі відвести назад і злегка розслабити.

Щоб ходьба мала статус «спортивної» і зміцнювала здоров'я, фахівці радять тренуватися тричі на тиждень по 30–40 хвилин, рухаючись зі швидкістю 6,5–8,5 км/год і підтримуючи частоту серцевого ритму в межах від 120–140 ударів за хвилину. Задихати бути не повинно, дихати потрібно глибоко і рівномірно, вдихаючи повітря через ніс на три кроки й видихаючи через рот на наступні три кроки [1].

Не менш популярна оздоровча ходьба з палицями, техніка якої дуже нагадує техніку лижного бігу. При цьому дихальна і серцево-судинна системи навантажуються більш інтенсивно, а в роботі залучено близько 90 % всіх м'язів. З її допомогою можна внести різноманітність у звичну тренувальну схему.

Види ходьби бувають різними.

Прискорена ходьба розвиває м'язи і виробляє вольові якості, вона виконується частими і дрібними