

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини

Науково-практична конференція

(Харків, 27 жовтня 2022 року)

ХНМУ
Харків
2022

Черкашина М.В.

ВПЛИВ КАРДІОНАВАНТАЖЕНЬ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ.....184-186

Шаповал А.С.,Рзаєва А.А.

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ЛЮДИНИ.....187-191

Штикер А.С.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....192-195

Штикер А.С.

ПОПУЛЯРНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ.....195-198

Якименко О.С., Поручіков В.В.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АРМСПОРТСМЕНІВ.....198-206

Ярош К.І.

ПУЛЬСОВИЙ РЕЖИМ І М'ЯЗОВЕ НАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВАХ.....207-210

2. Фізична культура в житті студента. URL:
<https://studhosp.city.kharkov.ua/fizychna-kultura-v-zhytti-studenta/>

Якименко Олександр Сергійович
Поручіков Володимир Володимирович
**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
АРМСПОРТСМЕНІВ**

Харківський національний медичний університет
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
os.yakymenko@knmu.edu.ua
vv.poruchikov@knmu.edu.ua

Вже давно відомо, що для перемоги на змаганнях потрібно бути добре підготовленим не тільки фізично, технічно і тактично а й психологічно, хоч деякі спортсмени цей вид підготовки ставлять на останнє місце.

Проблема психологічної підготовки спортсменів до змагань дуже актуальна в армрестлінгу. Можна дуже добре готуватися до змагань сезону, підійти до них на вершині своєї форми, на відбіркових змаганнях виступити приголомшливо, виграючи у всіх спортсменів, а на головних змаганнях, на превеликий жаль, боротьба з якихось причин не складеться. Всі в один голос будуть стверджувати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань була

проведена на недостатньо високому рівні. Ця проблема хвилює як тренерів, так і спортсменів з усіх видів спорту.

Особливості психологічної підготовки армрестлерів потребують детального дослідження з метою підвищення ефективності тренерської роботи та змагальної діяльності армрестлерів.

Мета дослідження: підвищити ефективність тренерської роботи та змагальної діяльності армрестлерів на основі об'єктивної оцінки їх психологічної підготовки.

Завдання дослідження:

- дослідити теоретичне поняття психологічна підготовка;
- визначити особливості психологічної підготовки армрестлерів до змагань.

Об'єкт наукового дослідження: психологічна підготовка армрестлерів до змагань.

Предмет дослідження: особливості психологічної підготовки армрестлерів до змагань.

Психологічна підготовка армрестлерів до змагань.

Важливе місце в підготовці спортсмена займає психологічний стан та бойовий дух. Правильне

налаштування може вплинути як на окремий поєдинок, так і на змагання в цілому.

Армрестлінг - це вид екстремального спорту, в якому потрібно побороти руку суперника і покласти на валик столу, на якому змагаються спортсмени. Перед поединком проводиться зважування, і саме на ньому спортсмени проходять так звану «перевірку на міцність». Вже на цьому етапі обов'язково потрібно психологічно налаштуватися на перемогу, адже при зустрічі з супротивником навіть поглядом можна морально послабити дух конкурента. Це призведе до підвищеної м'язової напруженості, схильності помилятися, суперник буде вимушений приймати захисну позицію, проявляти повагу або навіть страх. Тому, «перевірка на міцність» перед поединком може вплинути на бій в цілому.

У будь-якому виді спорту умови, в яких проходять тренування, і умови в яких проходять змагання дуже відрізняються. Тому в тренувальному процесі потрібно створювати психологічні ситуації, які були б максимально наближеними до умов змагань. Адже спортсмен буде проходити так звану моделюючу ситуацію. Потрібно

емоційно точно спробувати уявити ситуацію на змаганнях, перемогу над суперником.

Психологічна готовність - це психофізіологічний стан, що дає можливість налаштувати спортсмена на максимальну концентрацію, на можливість і необхідність досягнення найкращого результату.

Психологічна підготовка ділиться на дві частини. Перша - це загальна психологічна підготовка, яка проводиться протягом всього року. Друга - це спеціальна психологічна підготовка, яка спрямована на конкретні змагання. Під час першої підготовки до змагань формуються високий рівень мотивації, відповідні риси характеру, емоційна стабільність, вміння, самодисципліна та саморегуляція в змагальній ситуації. У процесі другої психологічної підготовки формується спеціальна психологічна готовність спортсмена до конкретного змагання, а саме - повна впевненість у власних силах, прагнення до перемоги, стабільність до впливу внутрішніх і зовнішніх перешкод, вміння швидко і продуктивно виконувати дії в період змагань, що призведуть до перемоги.

Безумовно найкращою школою емоційної підготовки вважається участь спортсмена в змаганнях. Змагальний досвід у спорті - головний компонент стабільності та міцності. Виступаючи на змаганнях атлет завжди отримує хороший досвід на емоційному рівні, який дозволяє поліпшити його професіоналізм. Таким чином, при організації емоційної підготовки до змагань потрібно орієнтуватися на розвиток якостей і властивостей особистості, її психологічного стану.

Єдиним принципом психологічної підготовки спортсмена є вплив як на свідомість, так і на підсвідомість. Методи повинні підбиратися з урахуванням індивідуальності кожного учасника поєдинку. Ними можуть бути як лекції так і розмови орієнтовані на психічну освіту спортсменів, налаштування на відпочинок, сон, аутотренінг, роздуми і міркування.

Перед боєм в організмі армрестлера відбуваються складні зміни, іменовані передстартової реакцією.

Армрестлер зобов'язаний розуміти, що змагальний стан та пов'язані з ним ознаки оволодіють ним. Задача тренера надати позитивний вплив на розвиток

передстартової реакції, вдаючись до різних засобів на тренуваннях, і безпосередньо перед боєм.

Передстартовий стан настає з моменту оповіщення спортсмена про його участь у бою. Характер занепокоєння залежить від значущості змагань. Думка про майбутній бій призводить до почастішання пульсу, можливо може початися безсоння, з'явитися агресія. Армрестлер не повинен сильно зациклюватися на майбутньому старті. Останні тренування перед боєм повинні бути цікаві, орієнтовані на те щоб армрестлер повірив у власні сили. Величезну роль відіграють засоби відволікання (улюблене хобі, книга, прогулянка, цікаве спілкування).

Для того, щоб заспокоїти спортсмена, зневілювати передстартову лихоманку проводиться розминка. Армрестлери які знають, що таке «гарячковий стан», можуть його обминути засобами самообілізації, самонавіювання: «Я фізично підготовлений краще за всіх, на останніх змаганнях я виступив дуже добре, зараз я зможу виступити ще краще».

Застосування цих методів покращує концепцію впевненості спортсмена. Під час змагань це спрощує роботу елементів свідомості, таким чином знижується поганий

вплив на підсвідомість. Процедура навчання стане більш результативною, в разі якщо борець буде займатися ще й самовихованням. Заплановане змагальне завдання повинне бути справжнім, нехай важкодосяжним, проте таким, яке спортсмен, в цій окремо взятій ситуації, здатен виконати.

Спеціалізована психологічна підготовка до змагань орієнтована на формування у спортсмена стану «бойової готовності».

Головна мета спеціальної емоційної підготовки спортсмена до змагання - формування стану його психологічної готовності до виступу. Основним елементом даної готовності вважається установка на абсолютну реалізацію всіх своїх здібностей з метою перемоги в змаганнях.

Особлива актуальність проблеми психологічної підготовки армрестлерів до змагання заключається в тому, що більшість спортсменів цей вид підготовки ставить практично на останнє місце, більше сил вкладаючи в фізичну, тактичну, і технічну підготовку. Спортсмен може прекрасно виступити на відбіркових змаганнях, пройти у фінал, а там зустрітися з суперником який при зважуванні може просто емоційно придушити одним поглядом, і навіть, якщо атлет

фізично набагато сильніший за конкурента може виникнути загроза програти бій, тому що не було психологічного налаштування на перемогу. Тому потрібно частіше брати участь в змаганнях, так як досвід дуже важливий для спортсмена, і для тренування психологічної підготовки. Потрібно частіше на тренуванні моделювати ситуацію яка може виникнути під час турніру. Також допоможуть розмови орієнтовані на психологічну підготовку спортсменів, нав'язаний сон, аутотренінг, роздуми і міркування. Психологічна підготовка займає практично перше місце в підготовці армрестлерів до змагань і потребує детального вивчення її.

Список використаних джерел:

1. Психологія спорту. [Електронний ресурс]. - Режим доступу:
https://studopedia.com.ua/1_405853_temapsihologIchna-pIdgotovka-v-sportI.html
2. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання / Г.В. Безверхня. – Умань, 2013. – 42 с.
3. Кириленко Т.С. Психологія переживання травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студентів вищих навчальних

закладів / Т.С. Кириленко. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2014. – 135 с.

4. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.В. Клименко – К.: МАУП, 2006. – 432 с.

5. Bezkorovainyi D.O. Base system of training and system of direct preparation to competitions in armsport. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu*. 2010; 1: 13-16.

6. Безкоровайний Д.О. Багаторічна підготовка спортсменів в армспорті / Д. О. Безкоровайний, І. О. Мазуренко, О. І. Камаєв // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка – Чернігів: ЧНПУ, 2017. – Вип. 147. Т. II. – С. 215–218.