

**В.А. Столярик**  
**А.А. Чхань**  
**В.К. Тихонов**  
**Д.В. Пінтя**

## **Психологічна підготовка та психологічна регуляція організму спортсменів -футболістів**

Вінницький національний технічний університет

### **Анотація:**

*У даній статті розглянуто процес психологічної підготовки яка є невід'ємною складовою навчально – тренувального процесу, а також фактори які впливають на психологічну регуляцію організму спортсменів, що займаються ігровими видами спорту.*

**Ключові слова:** психологічна підготовка, психічне напруження, саморегуляція, психічні якості.

### **Abstract:**

*This article examines the process of psychological preparation, which is an integral part of the educational and training process, as well as factors that affect the psychological regulation of the body of athletes engaged in game sports.*

**Keywords:** psychological training, mental stress, self-regulation, mental qualities.

Серед багатьох факторів, що впливають на ефективність діяльності в спорті, одним з головних є рівень психологічного напруження спортсмена. В повсякденному житті такий рівень коливається в широких межах, від дрімлючого стану, до стану збудження. Відсутність свідомої психологічної напруги спостерігається під час сну. Максимум психічного напруження – межа можливостей людини, коли повністю реалізується підготовка і запаси організму. У футболі психічне напруження виникає як на тренуваннях так і на змаганнях, але воно відрізняється за напрямком і змістом. Напруження на тренуваннях пов'язане головним чином, з процесом діяльності, з необхідністю переносити вплив зростаючого фізичного навантаження, тому воно називається *процесуальним*. В екстремальних умовах змагань додається ще й напруження, що визначається цілком досягнення найбільшого результату, це – *результативне напруження*. Ці два види психологічного напруження можуть проявитись не тільки в процесі тренувальної чи змагальної діяльності, але й до неї. При цьому процесуальне напруження виникає безпосередньо перед тренуванням, а результативне може виникати за довго до початку змагань [7].

Само по собі психічне напруження є фактором позитивним, тим, що відображає активність всіх функцій і систем організму, що забезпечують її високу продуктивність. Однак, якщо напруження надзвичайно високе, з чим постійно пов'язаний спорт, воно може переростати в психічну перенапруженість. Вона розглядається психологами як фактор, що впливає на спортсмена, оскільки це дисбаланс функцій, надмірне емоційне збудження, негативна затрата енергії. До психічного перенапруження призводить довготривала робота спортсмена на межі між напруженням і виснажливою роботою, що все частіше зустрічається на сучасних тренуваннях при супер-високому рівні спортивних досягнень. В підсумку спортсмен знаходиться на одній з трьох стадій психічного перенапруження: нервовості, порочної стеничності чи астенічності. Існують загальні і специфічні для кожної стадії ознаки психічного перенапруження. Загальні – швидка втомлюваність, втрата працездатності, порушення сну, часткові головні болі.

*Перша стадія* – нервозність. Її специфічними ознаками є: нестійкий настрій, примхливість, виникнення неприємних відчуттів у м'язах, внутрішніх органах. *Друга стадія* – порочна стеничність. Її ознаки – наростаюче нестримне подразнення, емоційна нестійкість, висока збудливість переживання. *Третя стадія* – астенічність. Вона характеризується загальним депресивним настроєм, тривогою, невпевненістю в своїх силах. Підвищити або покращити як фізичний так і психічний стан спортсмена, зняти його психічну напругу простіше тоді, коли спортсмен володіє відповідними

методами психологічної регуляції [6].

Наукою доведено, що нормальний психологічний стан значно підвищує можливості ефективності дій спортсмена приблизно на 20%, м'язову силу до 90%, відчуття зору і слуху – на 35-65 %, зменшує кількість помилок і неточностей в діях в 5-10 разів. Підтримці сприятливих станів психіки в немалій мірі сприяє правильна побудова режиму тренувань, підготовка до змагань, організація соціально-психологічного клімату в команді, раціональність систем відновлення і відпочинку, вітамінотерапія і т.д. Однак основну роль в нормалізації психічного стану відіграє вміння самого спортсмена зробити це, або ступінь оволодіння ним прийомами психічної саморегуляції.

Під психічною саморегуляцією розуміється вплив спортсмена на свою власну психіку з метою ціленаправленої регуляції діяльності всіх систем організму, його реакцій, процесів, станів. Методи психорегуляції класифікуються за декількома ознаками. По змісту – на вербальні і невербальні, які поділяються на апаратурні і безапаратурні. За особливостями реалізації методи психорегуляції діляться на контактні і безконтактні. До найбільш вивчених методів гетерорегуляції, що застосовуються в спортивній діяльності, відноситься гіпноз. В цьому зв'язку найбільш типовими завданнями, що вирішуються в спорті за допомогою гіпнозу, є: позбавлення спортсмена від страху отримання наступної травми; виклик у спортсмена асоціацій з його попередніми успіхами; вилучення з пам'яті спортсмена асоціацій які можуть негативно вплинути на ефективність його діяльності в умовах відповідальних змагань [4].

Психологічна підготовка спрямована на формування особистості, необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, умінь, навичок і, досягнення такої витривалості, яка забезпечить можливість виконання поставлених задач під час змагань.

Психологічна підготовка тісно пов'язана з процесом виховання, навиків тренування спортсмена і спрямована не тільки на формування та розвиток окремих сторін його психіки, але і на здійснення важливих для спорту позитивних якостей особистості. Головним завданням психологічної підготовки є формування і закріплення відповідних відносин, що є основою спортивного характеру, які створюються як під впливом внутрішнього впливу з боку тренера, оточуючих спортсмена людей, так і під впливом внутрішньої самоорганізації, тобто в процесі самовиховання спортсмена. Ціллю психологічної підготовки спортсмена є розвиток психічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня спортивного результату, психологічної витривалості і готовності до змагальної діяльності.

Зрозуміти суть психологічної підготовки допомагає аналіз її основних напрямків. *Перший напрямок* пропонує формування функціональної надійності психіки спортсмена, що досягаються на основі здійснення спеціалізуючих форм пізнавальної діяльності. В підсумку формуються спеціальні завдання, практичні вміння і навички, специфічний рушійний досвід. *Другий напрямок* пов'язаний з формуванням емоційно-вольової витривалості, психологічної надійності спортсмена. Це передбачає розвиток здібності керувати своєю поведінкою в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно працювати в змагальній обстановці, в протидії з противником. *Третій напрямок* передбачає формування психічної підготовки до змагань, в умовах міжособистісної і групової суперечки. Тут потрібна своєчасна психологічна адаптація до змін змагальної боротьби, подолання психологічних бар'єрів суб'єктивного значення, знання сильних і слабких сторін суперника, його тактики і т.д. *Четвертий напрямок* психологічної підготовки обумовлений досягненням на змаганнях результату і особливостями змагальної діяльності. Особливо це актуально, коли спортсмен закінчує спортивну кар'єру, активні заняття спортом і потребує підтримки оптимального рівня психічної роботоспроможності, адаптації до нових умов діяльності [6].

Всі напрямки психологічної підготовки тісно пов'язані, їх реалізація потребує ретельного попереднього планування. Всі заходи психологічної підготовки попередньо плануються відповідно до вимог конкретного періоду підготовки спортсмена (команди). Окремі плани психологічної підготовки тренер не складає, цей розділ роботи включається в єдину програму підготовки кожного спортсмена.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Шкребтий Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. – К.: Олімпійська література, 2005. – 256 с.
2. Соломонко В. В. Побудова тренувальних занять з футболу : мето- дичні рекомендації / В. В. Соломонко, О. В. Соломонко. – Київ : Федерація футболу України, 2005. – 40 с.

3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. / В.М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2014. С.31-34.
4. Основи здорового способу життя студентів. Методичні вказівки до вивчення дисципліни "Фізичне виховання" для студентів всіх спеціальностей / Уклад. : В. В. Овчарук, В. Г. Овчарук – Вінниця : ВНТУ, 2016. – 43 с.
5. Годік М.А. Фізична підготовка футболістів – М.:Терра-Спорт, Олімпія Пресс, 2006. – 272 с.
6. Ровний А.С. Застосування вправ на розслаблення м'язів для удосконалення спеціальних фізичних якостей / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук.пр. за ред.. Єрмакова С.С.-Харків: ХДАДМ, 2002. №22.
7. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Планування тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. №1. 2012. С. 166-169
8. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Курс лекцій : навчальний посібник для студентів інститутів фізичного ви- ховання і спорту / Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. – В. : ДОВ "Вінниця", ВДПУ, 2004. – 150 с.

**Столярік Владислав Анатолійович** – викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [vladstolarik067@gmail.com](mailto:vladstolarik067@gmail.com)

**Чхань Аліна Анатоліївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [44xanalina@gmail.com](mailto:44xanalina@gmail.com)

**Тихонов Володимир Костянтинович** – доцент кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [tihonovvk66@gmail.com](mailto:tihonovvk66@gmail.com)

**Пінтя Дмитро Валентинович** – студент ФІТА, група ЗКН-20, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [dimapintya29@gmail.com](mailto:dimapintya29@gmail.com)

**Stolyaryk Vladyslav A.** – lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. Email: [vladstolarik067@gmail.com](mailto:vladstolarik067@gmail.com) .

**Chkhan Alina A.** – senior lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: [44xanalina@gmail.com](mailto:44xanalina@gmail.com)

**Tikhonov Volodymyr K.** – associate professor of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: [tihonovvk66@gmail.com](mailto:tihonovvk66@gmail.com)

**Pintya Dmytro V.** - FIITA student, group ZKN-20, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: [dimapintya29@gmail.com](mailto:dimapintya29@gmail.com)