

тактической так и психологической подготовки. Предлагается при составлении учебно-тренировочных планов учитывать все стороны подготовки стрелков из лука и осуществлять контроль за их выполнением.

Ключевые слова: стрельба из лука, содержание, построение, учебно-тренировочный процесс, стороны подготовки, юные лучники.

Vorona V., Ratov A., Solonenko Y. An Analysis of the Content and Construction of the Training Process of Athletes of Archery at the Stage of Preliminary Basic Training

The article deals with the issues of comprehensive preparation of archers at the stage of preliminary basic training. The analysis of the content and construction of the program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve and schools of highest sports archery skill are carried out. The disadvantages and features of the training process of young archers are determined. Prospects of further studies lie in the use of research results to improve educative and training process of archers, as well as in selection of athletes in the squad for the senior competition. There were no substantiated recommendations for the construction of the training process for archery and the development of mental and basic physical qualities. It is emphasized that in the content of the training process of athletes, sections should be provided for both technical and tactical and psychological training. It is suggested, when preparing training plans, to take into account all aspects of the preparation of bowstring arrows and to supervise their implementation. The reduction of number of athletes in the groups is a positive change in the training program of archery, which gives the opportunity to choose the optimal individual approach of the training process at the basic training stage.

Key words: archery, content, construction, training process, training side for young archers.

Стаття надійшла до редакції 12.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В. М.

УДК 159.9:796.894(045)

С. М. Галій, Ю. А. Завацький, О. В. Пліс, Д. В. Семененко

**ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
В ПАУЕРЛІФТИНГУ**

Рівень техніко-тактичної підготовки спортсменів міжнародного класу майже у кожному з видів спорту невпинно зростає. Загострення

конкуренції на міжнародній спортивній арені вимагає від тренерів та науковців пошуку нових шляхів вдосконалення всебічної підготовки спортсменів, які можуть терміново вплинути на результат.

Вивчення факторів, що впливають на результат спортсмена, є однією з ключових проблем спортивної науки. Одним із шляхів вирішення проблеми є підвищення психологічної підготовки спортсмена.

Психологічна підготовка висококваліфікованих спортсменів в даний час являє собою складний багаторічний і багатоетапний процес спортивного вдосконалення. У цьому процесі необхідно враховувати загальні закономірності адаптації спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень, а також приватні особливості становлення спортивної майстерності залежно від структури і динаміки фізичних і психічних якостей, морфофункціонального і психічного статусу спортсмена, наявності своєрідного поєднання спеціальних здібностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що питання психологічної підготовки в пауерліфтингу досі залишається на рівні недосліджених, хоча фрагментарно освітлювалося в наукових працях А. Стеценка, А. Рижонкіна, М. Станкіна. Ці дослідники підкреслювали важливість психологічного аспекту в підготовці майбутніх спортсменів, вивчали вплив психологічного стану атлета на його спортивні показники, підкреслювали важливість злагодженої роботи тренера і спортсмена, виявили взаємозв'язок стосунків в колективі спортсменів і рівня підготовки тренера в області спортивної психології.

Спеціалістами визначені основні завдання психологічної підготовки в спорті [4; 5; 6; 8].

1. Вивчення впливу спортивної діяльності, тобто тренувальних та змагальних навантажень на психіку спортсменів.

2. Формування стану готовності спортсмена до професійної діяльності.

3. Розробка психологічних умов підвищення ефективності підготовки спортсмена.

4. Розробка психологічних основ передзмагальної та змагальної підготовки спортсменів, а також обґрунтування оптимальних умов післязмагальної діяльності, що містять психологічні засоби відновлення і підтримання спортивної працездатності.

5. Вивчення механізмів активації резервних можливостей спортсменів.

6. Вивчення соціально-психологічного життя спортивної команди для створення оптимальних міжособистісних відносин і формування комфортного психологічного клімату в ній.

7. Розробка психологічних умов гуманізації спортивної діяльності, зміст якої полягає в підвищенні змістовності спортивної діяльності, профілактиці травматизму, перевтомлення, професійних захворювань спортсменів, а також деформацій особистості тренера та спортсмена.

8. Розробка системи психокорегуючих вправ, які б знижували або усували негативні наслідки тренувальних та змагальних впливів на психіку спортсмена.

9. Створення умов для виховання у спортсменів патріотизму, дисциплінованості та організованості.

Зростання політичної значущості спорту, його інтенсивна професіоналізація, загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені спричинило появу фундаментальних наукових праць, в яких розглядаються актуальні проблеми сучасного спорту: допінг і використання різних ерогенних засобів у системі підготовки і змагальній діяльності спортсменів; підготовка й адаптація спортсмена до різних кліматичних, географічних і погодних умов (М. Булатова, 1996; В. Гладков, 2007; В. Платонов, 2003; І. Переверзін, 2004); спортивна фармакологія; спортивна медицина; психологія спорту; харчування спортсменів; генетичні чинники; система відновлення і підвищення фізичної працездатності у спорті вищих досягнень; медико-біологічні основи спортивного тренування (Кристин А. Розенблум, 2006; И. Волков, Н. Цикунов, 2005; Р. Уйінберг, 2001; Н. Горчаков, Я. Гудивок, Л. Гунина, 2010).

У той же час стає все більш ясным, що система підготовки висококваліфікованих спортсменів до змагань в чому вичерпує свої можливості, що базуються на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень. Все більш очевидно, що тільки при тренувальному навантаженні, адекватної психотипу спортсмена, підвищується реактивність центральної нервової системи і удосконалюються механізми забезпечення спортивної діяльності в екстремальних умовах, які по суті супроводжують будь-яке велике змагання (Платонов, 2004).

Метою роботи стало вивчення психологічного становлення спортсменів-пауерліфтерів, визначення шляхів ефективності психологічної підготовки атлетів.

Дослідження виконано згідно з темою науково-дослідної роботи кафедри спортивних дисциплін інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка»: «Теоретичні та методичні основи вдосконалення спортивно-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у різних видах спорту».

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, передового досвіду, організаційні (порівняльний), емпіричні (об'єктивне спостереження, самоспостереження, психодіагностичні методи), методи статистичного аналізу.

Комплекс заходів психологічного забезпечення тренування та змагання умовно ділиться на такі складові компоненти:

- психодіагностика,
- психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації,

- психологічна підготовка, управління станом і поведінкою спортсмена.

Слід зазначити, що ефективність психологічного забезпечення тренування та змагання залежить від активного використання всіх цих компонентів як єдиного цілого, іншими словами, від суми даних компонентів [1; 2; 3; 6].

Пауерліфтинг – це один з різновидів силових дисциплін. Раніше він мав назву «силове триборство». Це означає, що спортсмен має виконати три вправи: присідання зі штангою, жим штанги лежачи, тяга штанги. Переможець визначається за сумою кращих показників з кожної вправи. На виступ атлету надається дев'ять спроб. Кожна з них може бути вирішальною. Дуже важлива перша спроба в кожній вправі. Вона надає сил, натхнення на подальший виступ. Ще більш важною може бути дев'ята спроба, третя у тязі. Вона підсумовує хід боротьби, може в значній мірі вплинути на розподіл місць у ваговій категорії [1; 2; 3; 6; 9].

Готовність до максимальної мобілізації накопиченого рухового потенціалу сил значною мірою залежить від психологічного налаштування спортсмена [9, с. 324].

У пауерліфтингу такий стан означає готовність атлета підкорити рекордну для себе вагу виявити надмаксимальні зусилля на даний момент [9, с. 324].

Умови змагальної діяльності спортсменів відрізняються від умов тренувальних занять. Спортсмен опиняється в складному психологічному середовищі, коли результат залежить не тільки від взаємин між спортсменом і тренером, а й між спортсменом і суддями, між атлетами-суперниками, кожен з яких прагне вплинути на психічний стан конкурента, реакція вболівальників тощо.

Тому тренеру та психологу слід готувати спортсмена не тільки у фізичному і тактичному плані, але й розвивати в них уміння протистояти багатьом передзмагальним та змагальним чинникам, які мають дезорганізаційний вплив і викликають розузгодження функцій, тобто зменшують надійність у змагальній діяльності [9, с. 317].

Однією з основних умов росту спортивних результатів є інтенсифікація тренувального процесу. Досягнення високих спортивних результатів у пауерліфтингу вимагає від спортсмена повної мобілізації всіх внутрішніх сил. Без вираженої психічної напруженості, без стресу, неможлива повноцінна адаптація до навантажень, як неможливий і високий рівень тренуваності спортсмена [4; 7].

У зв'язку з цим зростають вимоги до психологічної підготовки атлета, в основі якої лежить впевненість атлета у своїх силах.

Для тверезої оцінки можливостей важливий практичний підготовчий процес. На етапі безпосередньої підготовки пауерліфтер та його тренер (психолог) повинні модулювати ситуації, які можуть виникнути під час проведення змагань [4; 5; 7].

До таких можна віднести: використання в тренувальному процесі грифа штанги, з яким атлет раніше не працював; виконання вправи жим лежачи на лаві, яка є не зовсім зручною для атлета та створення ряду інших зовнішніх подразників, що підвищують здатність атлета працювати в нових незручних умовах.

Таке відносне ускладнення підготовчого процесу повинно мати бажаний психологічний результат – пауерліфтер психологічно легше сприймає нові змагальні умови, що знімає зайве психологічне напруження. Такий феномен має назву «звиклість до незручностей».

Також у ході змагань можливе виникнення іншої, короткострокової, психологічної ситуації – аналізу вдалої чи невдалої спроби спортсмена. На перезаявку ваги відводиться одна хвилина і за цей час потрібно оцінити власні сили і сили суперника для того, щоб отримати над ним перемогу.

Що стосовно обрання ваги для кожної спроби у вправі, то тут існують деякі правила, серед яких:

- перша спроба повинна забезпечити вдалий старт, вона повинна бути бездоганною;
- друга спробу повинна наблизити атлета до його власного рекорду (за 5-10 кг);
- третя спроба може бути використана для встановлення особистого рекорду [4; 5; 9].

Ще одна психологічна перепона на шляху до успішного виступу – передстартовий стан спортсмена. Подібний психологічний стан може спіткати атлета за кілька днів до виступу. Але, частіше за все, він настає за 2-3 години до початку змагань. Причиною такого стану є прокручування ходу змагань, а наслідком – вкрай високе збудження нервової системи, підвищення кров'яного тиску, а іноді, навіть температури. У спорті цей стан має назву «передстартова лихоманка». У деяких атлетів її прояв має зовсім іншу реакцію: апатія, байдужість до виступу тощо [4; 5; 9].

Тягар психологічного напруження викликає втому. Чим ближче до виступу, тим вона сильніша. Тому спортсмен повинен психологічно налаштуватися на спробу безпосередньо перед підходом, а не за годину та, навіть, не за 15 хвилин. Щоб уникнути негативних наслідків потрібно сконцентруватися на деяких прийомах самоконтролю.

В такі моменти і виявляється результат психологічної підготовки. На перший план виходить психологічна стійкість атлета, впевненість у собі, вміння налаштуватися на вирішальну спробу, чи то після невдалої попередньої, чи перед вирішальною рекордною тощо. Дуже важливо мати поруч людину, яка надасть спортсмену заспокійливу дію. Саме з таких людей і вибирають помічників, що виводять атлета для виступу на поміст.

Як висновок, можемо зазначити, що у психологічній підготовці спортсмена велике значення має підвищення його стійкості до незвичних, а також малознайомих аспектів майбутнього старту. Особливу увагу слід

приділяти підбору помічників (тих, хто виводить спортсмена на поміст під час виступу). Необхідно також провести широкий аналіз можливостей суперників, детально продумати тактику замовлення ваги на підхід, інші можливі перешкоди (пора року, зміна клімату, умови перельоту чи переїзду, проживання), тобто, все те, що може

Слід пам'ятати, що максимально налаштувати себе на виконання завдання можна користуючись лише перевіреними засобами психонастрою.

В дальшому метою нашого дослідження буде розгляд питання налаштування спортсмена на вирішальні спроби.

Список використаної літератури

- 1. Бочелюк В. І.** Психологія спорту / В. І. Бочелюк, О. А. Черепехіна // – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
- 2. Вейнберг Р. С.** Психологія спорту / Р. С. Вейнберг // – К. : Олімпійська література, 2001. – 335 с.
- 3. Волкова В. І.** Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
- 4. Гогун Є.М.** Психологія фізичного виховання і спорту: Учб. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів / Є.М. Гогун, Б. П. Мартянов. – М. : Академія, 2002 – 288 с.
- 5. Гринь О. Р.** Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О. Р. Гринь. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. – 276 с.
- 6. Кириленко Т. С.** Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навч. посіб. / Т. С. Кириленко. – К. : Ін-т післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. – 112 с.
- 7. Клименко В. В.** Психологія спорту [Текст] : навч. посіб. для студентів ВНЗ / В. В. Клименко. – К. : МАУП, 2007. – 432 с.
- 8. Пуні А. Ц.** Психологічна підготовка до змагань у спорті / А. Ц. Пуні. – М., 1969. – 49 с.
- 9. Стеценко А. І.** Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання / А. І. Стеценко // Навч. посібн. для студ. вищ. навч. закл. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

Галій С. М., Завацький Ю. А., Пліс О. В., Семененко Д. В. Основи психологічної підготовки в пауерліфтингу

У статті розглянуто питання передзмагальної та змагальної психологічної підготовки спортсменів-пауерліфтерів. Однією із складових успіху пауерліфтера є його психологічний стан, як під час тренування, так і під час змагань. Тому дуже важливо вивчати питання психологічної підготовки спортсмена як майбутнього переможця змагань. Психологія спорту, методи її досліджень, психологічні засади теорії спорту, системні принципи займають чільне місце в системі підготовки спортсменів до змагань. Визначено структуру психологічної підготовки, розвиток психічних і психомоторних функцій, системи мотивації дії, підготовки спортсмена до змагань. Розкрито особливості психологічної підготовки пауерліфтерів, аналізується процес психологічної підготовки спортсмена перед змаганнями. Психологічна

стійкість атлета, впевненість у собі, вміння налаштуватися на вирішальну спробу є ключовими для виявлення переможця змагань.

Ключові слова: психологія, пауэрліфтинг, підготовка, змагання.

**Галий С. Н., Завацкий Ю. А., Плис А. В., Семененко Д. В.
Основи психологической подготовки в пауэрлифтинге**

В статье рассмотрены вопросы предсоревновательной и соревновательной психологической подготовки спортсменов-пауэрлифтеров. Одной из составляющих успеха пауэрлифтера есть его психологическое состояние как во время тренировки, так и во время соревнований. Поэтому очень важно изучать вопросы психологической подготовки спортсмена, как будущего победителя соревнований. Психология спорта, методы ее исследований, психологические принципы теории спорта, системные принципы занимают главное место в системе подготовки спортсменов к соревнованиям. Определена структура психологической подготовки, развитие психических и психомоторных функций, системы мотивации действия, подготовки спортсмена к соревнованиям. Раскрыты особенности психологической подготовки пауэрлифтеров, анализируется процесс психологической подготовки спортсмена перед соревнованиями. Психологическая стойкость атлета, уверенность в себе, умение настраиваться на решающую попытку являются ключевыми для выявления победителя соревнований.

Ключевые слова: психология, пауэрлифтинг, подготовка, соревнования.

Galii S., Zavatsky Y., Plis O., Semenenko D. Bases of Psychological Preparation are in Powerlifting

The article discusses the question of precontention and contention psychological preparation of sportsmen-powerlifters. Powerlifting is a strength sport that consists of three attempts at maximal weight on three lifts: squat, bench press, and deadlift. Weight training routines used in powerlifting are extremely varied. In addition to weight training, powerlifters may pursue other forms of training to improve their performance. Powerlifting exercises have positive influence for an organism, assist to development and display of physical and psychical qualities of man, are the active form of motive activity useful for the people of any age. One of constituents of success of powerlifter is him the psychological state, both during training and during competitions. Therefore it is very important to study the question of psychological preparation of sportsman as a future winner of competitions. Sport's psychology, methods of researches, psychological principles of sport theory, system principles, occupy a main place in the system of preparation of sportsmen to the competitions. The structure of psychological preparation is certain, development of psychical and psychomotor functions, system of motivation of action, preparation of sportsman to the competitions. The features of psychological preparation of powerlifters are exposed, the process

of psychological preparation of sportsman is analysed before competitions. Psychological firmness of athlete, confidence in itself, abilities to tune in to the decision attempt are key for the exposure of winner of competitions. It should provoke experts to more profound study of features powerlifting.

Key words: psychology, powerlifting, preparation, competitions.

Стаття надійшла до редакції 12.04.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В. М.

УДК 796.015.132.26"450*1":796.355.071.2

В. І. Гончаренко

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК У ХОКЕЇ НА ТРАВІ У СТРУКТУРІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Сучасний хокей на траві є ігровим командним видом спорту, який входить до програми Олімпійських ігор та користується популярністю на більшості континентів світу.

Тенденції розвитку хокею на траві вимагають науково-обґрунтованого підходу до побудови навчально-тренувального процесу на всіх етапах багаторічної підготовки, який би враховував усі аспекти підготовки, а саме технічну, тактичну, фізичну, психологічну, інтегральну тощо. Чільне місце у цьому переліку належить саме фізичній підготовці, бо сучасний хокей на траві вимагає максимального прояву сили, швидкості, витривалості, координаційних здібностей.

Однією з головних проблем підготовки висококваліфікованих спортсменів у командних ігрових видах спорту на сучасному етапі є пошук раціональних шляхів удосконалення тренувального процесу [1; 2].

Основною ланкою тренувального процесу є спортивне тренування, в якому вирішуються конкретні завдання підготовки спортсменів. Побудова підготовки спортсменів повинна бути науково обґрунтованим логічним процесом, основу якого становлять принципи та закономірності спортивного тренування [1; 4; 6].

Слід зазначити що, планування процесу фізичної підготовки у хокеї на траві базується на трьох групах принципів по-перше це загальні принципи фізичної підготовки притаманні для більшості видів спорту, по-друге це принципів фізичної підготовки які застосовуються у багатьох спортивних іграх і по-третє це специфічні принципи фізичної підготовки спортсменів у хокеї на траві, а саме:

- єдність загальної (неспецифічної) і спеціальної фізичної підготовки;