

ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГОРОДКОВИМ СПОРТОМ

Ляшенко Наталя Валентинівна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Тараненко І. В.**

Під час занять спортом як самі спортсмени, так і їхні тренери постійно відчують стрес. Тривалі та інтенсивні тренування, що потребують значних фізичних, розумових, психологічних та емоційних зусиль, разом з великими надіями та невиконаними мріями, виснажують кожного учасника спортивного процесу. Виникає швидка втома, виснаження, вигорання та зниження активності, що порушує їхній особистий розвиток. Це може призвести до неможливості витримати конкуренцію та неспроможності чітко розпізнати власні слабкі та сильні сторони. Ця проблема актуальна, оскільки підтримка спортсменів та впровадження інноваційних технологій можуть суттєво вплинути на їхні досягнення у спорті.

Заняття городковим спортом відіграють важливу роль у підвищенні емоційного настрою та здатності спортсмена до саморегуляції психологічного стану. Під час змагальної діяльності спортсмен опиняється наодинці зі своїми думками та майстерністю, спрямовуючи свої зусилля на досягнення перемоги. Важливо мати чіткий розум, стійкі рухи та координувати дії відповідно до стратегії.

Дослідженням індивідуально-психологічних особливостей спортсменів та вивченням особливостей психологічної підготовки особистості у спорті приділено багато уваги. Формування й розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальнофізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної).

Психологічна підготовка – це один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів задля підвищення ефективності спортивної діяльності [3, с.72-73].

Проблема формування здатності до саморегуляції психологічного стану у процесі занять городковим спортом полягає в тому, що спортсмени зазнають психологічного навантаження під час тренувань та змагань. Це може призводити до стресу, негативних емоцій, втоми та втрати концентрації, що негативно впливає на їхню результативність і загальний психічний стан.

При розгляді та дослідженні питань саморегуляції психологічного стану слід вивчити такі напрямки:

– соціально-психологічні умови в спортивній діяльності (стосунки, традиції, характер, клімат у команді, ставлення до перемоги особистої та командної);

– аналіз мотивів, системи заохочення, рухових здібностей у спорті, віри в свої перемоги та в свої можливості;

– розкриття методів управління психічними станами, можливість консультацій психологічної корекції при великих навантаженнях на нервову систему та фізичну підготовку;

– підготовка методів управління психічним станом в період підготовки до змагань та безпосередньо під час змагань;

– розробка психологічних умов підвищення ефективності підготовки спортсмена;

– вивчення механізмів активації резервних можливостей спортсмена;

– методи підготовчого тренінгу, самостійного, в групі або зі спеціалістом з метою покращення фізичного, емоційного, психологічного стану для досягнення успіхів в спортивній діяльності [1, с.7-8].

Багаторічний досвід виховання спортсменів й експериментальні дослідження показали, що досягнення високих спортивних результатів залежить від єдності фізичної, технічної, тактичної, теоретичної і комплексної психологічної підготовленості спортсмена. Великі міжнародні змагання проходять нині, як правило, в гострій спортивній боротьбі рівних за силою суперників. Часто перемогу визначають лише частки секунд, кілька сантиметрів. В змаганнях добре підготовлених, рівних за силою спортсменів, перемагає той, хто найкраще підготовлений психологічно [2, с.277].

Таким чином, формування здатності до саморегуляції важливе для того, щоб спортсмени могли ефективно керувати своїми емоціями, стресом та реакціями на різноманітні ситуації під час змагань. Це включає в себе уміння зосереджуватися, контролювати дихання, відновлювати емоційний баланс та швидко відновлюватися після стресових ситуацій.

Тренування спортсменів у цьому напрямку включає в себе використання методів психологічної підтримки, медитації, релаксації, а також практику самостереження та саморегуляції. Ці методи допомагають спортсменам покращувати свій психологічний стан, зберігати емоційний контроль та підвищувати свою результативність у городковому спорті.

Список використаних джерел

1. Безверхня Г. В. Психологія фізичного виховання. Умань, 2013.
2. Грибан Г. П. Теоретичні аспекти комплексної психологічної підготовки спортсменів. *Українська психологія: сучасний потенціал*. 1996. Том 1. Київ.
3. Курдибаха О.М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності. *Габітус*, 2020. №18. С.72–76.