




<https://doi.org/10.32652/tmfvs.2015.3.24-29>

3. Колот А. Контроль швидкісно-силової підготовленості стрибунів потрійним у річному тренувальному циклі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2009;9:13–6.
4. Конестяпін ВГ, Павлось ОО, та ін. Часові характеристики технічної підготовленості стрибунів потрійним високої кваліфікації. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2022:288–295.
5. Совенко СП, Колот АВ. Структура та зміст багаторічної підготовки стрибунів у довжину та потрійним. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія, за ред. С.С. Єрмакова*. Харків: ХДАДМ, 2013;2:70–4.
6. Čoh M, Burnik Žvan. Biomonitoring of elite women triple-jumpers' elastic force. *Sport Mont*. 2013:479-483.
7. Eissa A. Biomechanical evaluation of the phases of the triple jump take-off in a top female athlete. In: *Journal of human kinetics*. 2014;40(1):29-35.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СКЕЛЕЛАЗІВ

Єварницький І. А.,

 0009-0005-9395-7016

Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

Вступ. В Україні зростає кількість закладів вищої освіти, в яких на заняттях з фізичного виховання здобувачі мають можливість займатися скелелазінням. За визначенням І. Т. Скрипченко, Л. В. Шуби [2], скелелазіння – це вид спорту, який полягає у вільному лазінні (сходженню) по природному (скелі) або штучному (скалодром) рельєфу, де використовуються постійні (статичні) точки.

Ріст популярності скелелазіння сприяв збільшенню кількості тих, хто займаються та хотів би займатися [4]. На думку І. Т. Скрипченко, Л. В. Шуби [2], заняття скелелазінням для здобувачів закладів вищої освіти є не лише засобом отримання задоволення, а й сприяють поліпшенню фізичного стану та гармонійного розвитку.

Науковці [5, 6] відмічають, що сучасний рівень спортивних результатів на міжнародних змаганнях зі скелелазіння потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, пошуку ефективних засобів та методів підготовки.

У скелелазінні під час змагальної та тренувальної діяльності досить часто потрібно виконувати рухи на грані своїх можливостей та ризикові дії. У лазанні на швидкість треба виконувати стрибки довжиною понад півтора метри (відстань від одної зачіпки для рук, до іншої). Ті, хто працюють «на перемогу» тренують саме такий «розклад рухів», оскільки шлях без стрибка приведе до фінішу, але не до перемоги на змаганнях. Цю здатність можна віднести як до тактичної підготовки спортсмена, що базується на знаннях і навичках передбачати, оцінювати та приймати правильне рішення стосовно слабких і сильних позицій (як своїх, так і суперників), в умовах змагальної діяльності,



так і до психологічної підготовки, яка має забезпечити вміння спортсмена керувати своїм функціональним станом

Спортсмени-скелелазисти на тренуваннях та змаганнях стикаються з необхідністю долати свій страх при:

- необхідності виконувати дуже довгий перехват, стрибок, особливо у стані втоми;
- необхідності руху на трасі вище місця закріплення мотузки;
- невпевненості при продумуванні розкладу та рухів, розташування тіла між зачіпками на трасі.

Бажання продовжити рух по трасі, точніше його реалізація на практиці, багато в чому залежать від мотивації спортсмена, його готовності до ризику.

Скелелазіння висуває високі вимоги до роботи нервової системи у зв'язку з необхідністю швидко приймати рішення в нестандартних умовах при практично максимальній нарузі основних м'язових груп [3].

Зазначене вказує на те, що психологічна підготовка відіграє важливу роль у підготовці висококваліфікованих спортсменів-скелелазів.

Мета дослідження – розкрити особливості психологічної підготовки скелелазів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічна підготовка є одним з основних компонентів спортивної підготовки скелелазів. Її процес охоплює два відносно самостійних та водночас тісно взаємопов'язаних напрями:

1. Виховання морально-вольових якостей.
2. Удосконалення специфічних психічних можливостей.

Мета психологічної підготовки скелелазів – досягнення оптимального «стартового» психоемоційного стану.

У структурі вольової підготовленості виокремлюють:

- цілеспрямованість;
- сміливість і рішучість;
- завзятість і наполегливість;
- витримка та самовладання;
- ініціативність і самостійність.

Практичною основою методики вольової підготовки є:

- систематичне включення у навчально-тренувальний процес додаткових труднощів;
- використання змагального методу;
- створення під час тренування атмосфери високої конкуренції.

Методичні прийоми створення додаткових труднощів під час вольової підготовки спортсменів-скелелазів:

1. Введення додаткового завдання, пов'язаного зі збільшенням тривалості тренувальної роботи на фоні втоми.

Спрямованість – виховання психічної стійкості до подолання відчуття втоми.



2. Проведення навчально-тренувальних занять в ускладнених умовах або з використанням інвентарю, що ускладнює виконання фізичних вправ.

Спрямованість – виховання впевненості.

3. Зміна умов виконання фізичних вправ з метою створення додаткових труднощів.

4. Введення збиваючих сенсоемоційних факторів.

Спрямованість – виховання стійкості та самовладання.

5. Ускладнення тренувальних й емоційних взаємодій.

Спрямованість – виховання волі до перемоги.

Важливим розділом вольової підготовки є самовдосконалення:

– дотримання режиму дня;

– само спонукання та самозмушення до виконання тренувальної програми;

– саморегуляція емоцій, психічного та загального стану за допомогою різних засобів, наприклад, аутотренінг і т. д.;

– постійний самоконтроль.

Основою моральної підготовки є спортивна етика: відчуття обов'язку, загальнолюдські цінності.

Методи моральної підготовки: переконання, примушення, поступове підвищення труднощів, змагальний метод.

Удосконалення психічних здібностей

1. Удосконалення реагування, імовірнісного прогнозування, спостереження та уваги:

– діяльність, яка відрізняється різноманіттям ситуацій, що виникають на навчально-тренувальних заняттях та змаганнях;

– розвиток здатності передбачати думки та дії суперників;

– тренування уваги.

2. Удосконалення психічної регуляції м'язової діяльності:

– релаксація;

– удосконалення орієнтації в просторі, кінестетичних і візуальних сприйняття параметрів рухової дії (ідеомоторне тренування).

3. Удосконалення здібності до граничної мобілізації функціональних можливостей:

– фізичні вправи на виховання спеціальної витривалості;

– змагальний метод.

4. Керування передстартовим станом.

5. Формування стійкого інтересу до спортивного вдосконалення [1, 3].

Кожний період тренування має різну кількість мезоциклів, з різним спрямуванням. Передзмагальний період спрямований на моделювання режиму майбутніх змагань з метою створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей спортсмена в змаганнях. Особлива увага приділяється психологічній і тактичній підготовленості.

На сучасному етапі побудови тренувального процесу, плануючи багаторічну підготовку, фахівці переважно орієнтуються на такі етапи:

1 етап – початкової підготовки;



2 етап – попередньої базової підготовки;

3 етап – спеціалізованої базової підготовки;

4 етап – збереження спортивних досягнень.

На кожному етапі здійснюється психологічна підготовка:

I етап – початкової підготовки (групи 8–9 років):

– виховання морально-вольових якостей;

– формування спортивного характеру та дисциплінованості.

II етап – попередньої базової підготовки (групи 10–13 років):

– виховання морально-вольових якостей;

– самостійності та дисциплінованості;

– базова психологічна підготовка.

III етап – спеціалізованої базової підготовки (групи 14–16 років):

– удосконалення базової психологічної підготовленості;

– набуття досвіду формування стану бойової готовності до змагань;

– само налаштування;

– зосередження та мобілізації;

– формування мотивації до витримування великих тренувальних навантажень і цільової настанови на спортивне вдосконалення.

IV етап - підготовки до вищих досягнень (групи 17 років і старші):

– досягнення високого рівня психічної готовності до змагань;

– індивідуалізація психічної та морально-вольової підготовки [1].

Висновки. Психологічна підготовка сприяє забезпеченню вміння спортсмена-скелелазу керувати своїм функціональним станом під впливом несприятливих чинників. При психологічній підготовці скелелазу необхідний індивідуальний підхід до виховання спортивних якостей з урахуванням особливостей психіки, темпераменту, здібностей та характеру.

Література:

1. Скелелазіння: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності / за ред. О. П. Моргушенко. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет, 2018. 101 с.
2. Скрипченко ІТ, Шуба ЛВ. Інноваційний підхід в організації самостійної роботи майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту при опануванні навчальних дисциплін туристської спрямованості. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018;1(42):368–372.
3. Уварова НВ. Інтегральна підготовка кваліфікованих скелелазів у сучасних умовах поєднання вузької спеціалізації та універсалізації спортсменів: дис. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2020. 223 с.
4. Kozina ZL., Iermakov SS. Analysis of students' nervous system's typological properties,




in aspect of response to extreme situation, with the help of multi-dimensional analysis. *Physical Education of Students*. 2015;3:10–19.


5. Kozina ZL, Jagiello W, Jagiello M. Determination of sportsmen's individual characteristics with the help of mathematical simulation and methods of multi-dimensional analysis. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015;12:41–50.
6. Kozina Z, Repko O, Ionova O, Boychuk Y, Korobeinik V. Mathematical basis for the integral development of strength, speed and endurance in sports with complex manifestation of physical qualities. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016;16(1):789–792.

ДІЛОВЕ СПІЛКУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ МЕНЕДЖМЕНТІ

Калита Л.В.¹,

 0000-0001-6529-3164

Приймак М.М.^{1,2},

 0000-0003-3249-9902

¹ Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна;

² Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Вступ. Можна цілком погодитись із твердженням Пітера Друкера, що наприкінці ХХ століття менеджмент стає головним ресурсом організації [1], перетворившись з набору стандартних управлінських дій та прийомів, суворої системи контролю і чіткого розподілу на керівників та виконавців на сучасний гнучкий управлінський механізм, що орієнтується на швидку зміну ситуації, ефективне використання ресурсів, врахування потреб працівників та максимальне задоволення інтересів цільових аудиторій, використання інноваційних технологій тощо. Саме менеджмент сьогодні визначає успіх діяльності успішних фірм, компаній, організацій, спираючись на інтелект, ціннісні орієнтації працівників, їхню ініціативу та культуру спілкування. Глобалізація, поява нових засобів комунікації, активна розбудова мережевих комунікаційних систем, акцент на командній роботі у наш час є ознаками конкурентоспроможних сучасних організацій, що повною мірою характеризує і сферу фізичної культури і спорту. Важливою складовою в системі комунікацій фізкультурно-спортивної організації є спілкування.

Мета дослідження – визначити особливості ділового спілкування та визначити його завдання і роль в життєдіяльності фізкультурно-спортивної організації.

Методи дослідження: аналіз документів, в тому числі контент-аналіз, моніторинг інтернет ресурсів, аналіз і синтез, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Західний досвід свідчить, що суттєвого прогресу у будь-якій сфері людської діяльності можна досягти лише за умови, коли водночас з удосконаленням «технології» відбувається також і вдосконалення самої системи ділового спілкування. Як свідчать дослідження зарубіжних фахівців у галузі менеджменту П. Друкера, М. Кассона, Е.Х. Шейна, Л. Якокки та ін., менеджмент взагалі неможливий без ефективного спілкування [1, 2, 4, 8].