

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Рядова Л. О.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»
вул. Вадима Манька, 17, Харків, Україна
orcid.org/0000-0003-0437-1418
liaimago@gmail.com*

Рожков В. О.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Харківська державна академія фізичної культури
вул. Клочківська, 99, Харків, Україна
orcid.org/0000-0002-5110-6046
vladyslav.oleksandrovych@gmail.com*

Ключові слова: ігрові види спорту, психологічна підготовка, спортсмени, тренувальна діяльність.

Психологічна підготовка спортсменів є невід'ємною складовою їхньої спортивної підготовки, особливо в ігрових видах спорту, де емоційний стан, концентрація та командна взаємодія мають вирішальне значення для досягнення високих спортивних результатів. У сучасному спорті, де конкуренція зростає, а вимоги до спортсменів стають усе більш жорсткими, важливим є високий рівень не лише фізичної підготовленості, а й психологічної. Ігрові види спорту, такі як баскетбол, водне поло, волейбол, гандбол і футбол, вимагають не тільки технічної й фізичної підготовленості, а й високого рівня психологічної стійкості, здатності до швидкого прийняття рішень, командної взаємодії та емоційного контролю, що є аспектами психологічної підготовки. Вивчення цих особливостей дасть змогу визначити ефективні методи психологічної підготовки, які можуть бути впроваджені в тренувальний процес із метою підвищення конкурентоспроможності спортсменів на міжнародній арені. Результати дослідження можуть стати основою для подальших наукових розробок у галузі спортивної психології й удосконалення методик підготовки спортсменів. Мета дослідження – вивчити особливості психологічної підготовки спортсменів в ігрових видах спорту (баскетбол, водне поло, волейбол, гандбол). Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової й методичної літератури. У дослідженні розглянуто особливості психологічної підготовки спортсменів у таких видах спорту, як баскетбол, водне поло, волейбол, гандбол, футбол. Розкрито вплив психологічної підготовки на результати виступів гравців під час змагань. Психологічна підготовка в ігрових видах спорту є важливим аспектом, що впливає на успішність спортсменів. Вона здійснюється через поєднання зовнішніх і внутрішніх впливів, що дає змогу формувати в гравців необхідні навички й установки для досягнення високих спортивних результатів.

FEATURES OF THE PSYCHOLOGICAL TRAINING OF PLAYERS IN TEAM SPORTS

Riadova L. O.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Physical Education,
Sports and Rehabilitation
National Aerospace University "Kharkiv Aviation Institute"
Vadym Manko str., 17, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0003-0437-1418
liaimago@gmail.com*

Rozhkov V. O.

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Olympic and Professional Sports
Kharkiv State Academy of Physical Culture
Klochkivska str., 99, Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5110-6046
vladyslav.oleksandrovyh@gmail.com*

Key words: *game sports,
psychological training,
athletes, training activities.*

Psychological training of athletes is an integral part of their sports training, especially in game sports, where emotional state, concentration and teamwork are crucial for achieving high sports results. In modern sports, where competition is growing and the demands on athletes are becoming more stringent, it is important not only to have a high level of physical fitness, but also psychological fitness. Game sports, such as basketball, water polo, volleyball, handball and football, require not only technical and physical fitness, but also a high level of psychological stability, quick decision-making, teamwork and emotional control, which are aspects of psychological preparation. The study of these features will allow us to identify effective methods of psychological training that can be implemented in the training process in order to increase the competitiveness of athletes in the international arena. The results of this study can serve as a basis for further scientific developments in the field of sports psychology and improvement of athletes' training methods. The purpose of the study: to study the peculiarities of psychological training of athletes in game sports (basketball, water polo, volleyball, handball). Methods of the study: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature. Results of the study. The study considers the peculiarities of psychological training of athletes in the following sports: basketball, water polo, volleyball, handball, football. The influence of psychological training on the results of players' performances during competitions is revealed. Psychological training in game sports is an important aspect that affects the success of athletes. It is carried out through a combination of external and internal influences, which allows players to develop the necessary skills and attitudes to achieve high sports results. The effectiveness of this training is based on a deep understanding of the theory of sports psychology, analysis of competition conditions, and the study of individual characteristics of each player. In addition, the psychological training of athletes in game sports is a complex and multifaceted process that requires a systematic approach and the integration of psychological techniques into the overall training process. The development of psychological qualities not only increases the chances of success in competitions, but also contributes to the overall development of athletes as individuals. Prospects for further research: to study the effectiveness of various psychological training techniques, such as visualisation, autogenic training, meditation, cognitive behavioural therapy, and their impact on athletes' performance in game sports.

Постановка проблеми. У сучасному висококонкурентному світі спорту досягнення високих спортивних результатів вимагає високого рівня не лише технічної, тактичної й фізичної підготовленості, а й психологічної. Ефективність виступу спортсменів значною мірою залежить від їхньої здатності керувати емоціями, долати стресові ситуації, працювати в команді та приймати оптимальні рішення під тиском.

Психологічна підготовка стає важливим фактором у досягненні високих спортивних результатів, адже вона впливає на мотивацію, упевненість у собі та здатність до прийняття рішень у критичних ситуаціях.

Ігрові види спорту, такі як баскетбол, водне поло, волейбол, гандбол і футбол, вимагають високого рівня технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, оскільки успіх спортсмена залежить від його здатності ефективно управляти стресом, зберігати концентрацію та взаємодіяти з командою під час змагань.

Актуальність дослідження зумовлена все більшою конкуренцією в спортивному середовищі й необхідністю оптимізації підготовки спортсменів. Успішні виступи на змаганнях вимагають високого рівня не лише технічної, тактичної й фізичної підготовленості, а й психологічної стійкості. З огляду на це, важливо дослідити специфіку психологічної підготовки в різних ігрових видах спорту, зокрема в баскетболі, водному поло, волейболі, гандболі та футболі, щоб виявити найбільш ефективні методи і стратегії для підвищення результативності спортсменів.

Мета дослідження – вивчити особливості психологічної підготовки спортсменів в ігрових видах спорту (баскетбол, водне поло, волейбол, гандбол).

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із вирішальних чинників успіху в змагальній діяльності є психічна готовність спортсмена до змагань, яка формується під час психологічної підготовки. Стан психічної готовності характеризується як урівноважена, відносно стійка система особистісних характеристик спортсмена, на фоні яких розгортається динаміка психічних процесів, які виявляють стан спортсмена в передзмагальних ситуаціях і в умовах змагальної боротьби. Вони спрямовані на адекватну цим умовам саморегуляцію власних дій, думок, почуттів, поведінки загалом, що пов'язані з розв'язанням окремих змагальних завдань, і ведуть до досягнення поставленої мети.

Психологічна підготовка спрямована на формування в спортсмена стану готовності до змагальної діяльності й створення методів і засобів для

адаптації до екстремальних умов такої діяльності. Це зумовлено, з одного боку, неповторністю умов змагань, а з іншого – неповторністю, індивідуальною своєрідністю особистості спортсмена [9].

Основою психологічної підготовки є, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з іншого – психологічні особливості спортсмена. Чим більша відповідність між ними, тим швидше можна досягти високих спортивних результатів гравців [3; 7].

На думку С.В. Коваленко [4], тренеру необхідно мати чітке уявлення про всі наявні засоби й методи психологічної підготовки в конкретному виді спорту.

Водне поло. У сучасному спорті важко досягти успіху лише завдяки тренуванням, підвищенню обсягу й інтенсивності тренувальних навантажень.

Регулярна участь у змаганнях стає обов'язковою передумовою для набуття спортсменом потрібних у змаганнях якостей, волі до перемоги, підвищення надійності ігрових навичок і тактичної майстерності. Змагання мають певну специфіку, тож і виховувати відповідні якості й навички можна лише завдяки спеціальним тренуванням і змаганням.

У складних умовах спортивної боротьби з надзвичайно високою конкуренцією нерідко вирішальну роль відіграє рівень психологічної підготовленості, а саме: розвиток у ватерполістів спортивно значущих психологічних якостей.

Психологічна підготовка до конкретних змагань не повинна мати стихійний характер, її потрібно планувати заздалегідь.

Основними психологічними якостями, необхідними ватерполістам, є такі: емоційна стійкість, витримка, самовладання, здатність долати змагальні труднощі, стійкість, сміливість, рішучість, ініціативність, колективізм.

Досягнення стабільних спортивних успіхів неможливе без сильної волі, цілеспрямованості, рішучості й упевненості у своїх діях, а також витримки та дисциплінованості. Здатність повністю підкоряти себе загальним інтересам, віддати всі сили командній роботі – закон ігрової діяльності й поведінки кожного ватерполіста.

Досконала психологічна підготовка, віра у свої сили й емоційне піднесення сприяють виступу команди на високому спортивному рівні, допомагають легше справлятися з усіма труднощами тренувального процесу, сприяють підвищенню опору організму щодо стомлення при використанні великих та інтенсивних навантажень.

Особливого значення морально-вольова підготовка набуває перед змаганнями й у процесі гри. Уміння долати негативний вплив на психіку невдалих виступів, здібність об'єктивно виявляти й оцінювати їх причини допоможуть усунути при-

гніченість, невпевненість у своїх силах та острах перед майбутніми виступами.

Міцний контакт тренера з колективом, що базується на реальних засадах труднощів, які виникають у процесі тренувань, дає змогу нормалізувати настрій ватерполістів і цілеспрямовано впливати на їхню психіку.

Морально-вольова підготовка невіддільна від інших видів підготовки ватерполістів і не тільки органічно поєднується з ними, а й підкоряє їх собі, надихає увесь процес підготовки.

Емоційна стійкість, витримка, самовладання виховуються за допомогою вправ, що сприяють набуттю досвіду вольової поведінки в умовах емоційної напруженості (естафети, подолання смуг перешкод, падіння, перевороты з різних положень, виконання складних рухових завдань на висоті, стрибки у воду з вишки, лазіння зі страховкою по крутих стінках).

Ініціативність формується головним чином за рахунок накопичення досвіду ініціативного поведіння. Із цією метою дієвими є такі прийоми й засоби:

- 1) виконання тактико-технічних прийомів на заняттях водним поло за особистою ініціативою;
- 2) самостійне проведення тренувального заняття з групою;
- 3) змагання в процесі тренування з іншими ватерполістами на оптимальне вирішення технічних і тактичних задач;
- 4) самостійний вибір тактичного плану свого виступу на змаганнях;
- 5) участь в іграх у ролі того, хто розіграє, тощо.

Сміливістю й рішучістю ватерполіста забезпечують вправи на суші й у воді, що містять елементи ризику та вимагають подолання відчуття страху й коливання (наприклад, елементи єдиноборства на суші й у воді, під водою).

Стійкість виховується за допомогою вправ, що містять елементи подолання значних зовнішніх і внутрішніх труднощів (наприклад, тривала гра без відпочинку тощо).

Колективізм найкраще забезпечує регулярні тренування в команді, виконання групових вправ, тактичних завдань, участь у різних командних змаганнях.

У процесі індивідуальної психологічної підготовки ватерполістів дуже важливо вчасно виявити недостатній рівень розвитку їхніх психологічних якостей, що заважає досягти необхідної спортивної майстерності, підібрати ефективні прийоми й засоби, які забезпечують необхідний рівень їхньої психологічної готовності для досягнення високих спортивних результатів.

Важливою складовою психологічної підготовки ватерполістів є безпосередня психологічна підготовка до змагань.

Основне завдання спеціальної психологічної підготовки спортсмена до конкретного змагання – створення стану психологічної готовності до змагання. Елементами такої готовності є тверда впевненість у своїх силах, прагнення завзято й до кінця боротися за перемогу, оптимальний рівень емоційного збудження, висока стійкість до перешкод, здатність вільно керувати своїми діями, почуттями, поведінкою.

Конкретними завданнями психологічної підготовки до змагань (яка зазвичай починається за 2–3 тижні до початку змагань) є такі:

1. Усвідомлення особливостей, завдань та умов майбутніх змагань і підготовка до ефективних дій у цих умовах.
2. Усвідомлення сильних і слабких сторін суперників і підготовка до дій відповідно до них.
3. Формування твердої впевненості у своїх силах.
4. Пробудження активного прагнення до перемоги в майбутніх змаганнях, готовності до максимальних нервово-фізичних напружень, необхідних для досягнення перемоги.
5. Оптимізація емоційного збудження: подолання негативних емоцій, викликаних майбутнім змаганням, створення й підтримка бадьорого емоційного стану.

Практичне вирішення цих завдань забезпечує така система заходів, що організована й реалізована спортсменом за допомогою або під контролем тренера:

1. Збирання й аналіз інформації про особливості й умови змагань і про супротивників з наступним уявним моделюванням умов змагань і можливих екстремальних ситуацій, що можуть виникнути.
2. Уточнення даних про власну підготовленість, стан і можливості, головним чином за допомогою методів психодіагностики.
3. Визначення значущості для себе змагань, формулювання мети участі в них, активне самонавіяння й самопереконавання про реальність досягнення поставленої мети.
4. Ідеомоторна підготовка до майбутніх змагань: імовірнісне програмування своєї діяльності, зокрема стикаючись із несподіваними перешкодами, «програвання» способів налаштування перед виконанням змагальних вправ.
5. Запобігання будь-якому впливу, здатному надмірно підвищити психічну напруженість перед змаганнями, за допомогою сеансів аутотренінгу, самонавіяння, самопереконавання, відволікань тощо; визначення й репетиція найбільш прийнятних за умови змагань способів регулювання несприятливих внутрішніх станів і збереження нервово-психічної «свіжості».
6. Активна організаційна та психологічна протидія різноманітним перешкодам до й під час змагань.

7. Перевірка й доведення до досконалості здатності довільно керувати своїми діями, почуттями, поведінкою.

Також доцільно використовувати такі способи психологічної підготовки до змагань:

1. Контрольні внутрішньогрупові змагання з дотриманням усіх традиційних для водного поло ритуалів і правил ведення спортивної боротьби, для яких характерні такі елементи психофізіологічної і психофізичної напруженості: спортивна конкуренція, прагнення кожного учасника до перемоги, намагання показати високі спортивні результати.

2. Товариські міжгрупові змагання із запрошенням спортсменів з інших спортивних колективів у присутності уболівальників обох команд.

3. Психофізичні вправи – вирішення конкретних тактичних завдань в умовах спеціально організованих перешкод (у вигляді великого фізичного навантаження, шумових ефектів тощо).

4. Психотехнічні вправи, в основі яких лежить виконання певних психологічних завдань в умовах максимальної точності технічних дій змагального плану (наприклад, виконати максимально швидко 10 кидків м'яча по воротах команди, що захищається, з оцінюванням техніки й сили кидків).

5. Вирішення інтелектуальних завдань (без фізичного навантаження й технічних дій), що включають усний опис екстремальної змагальної ситуації та найшвидше знаходження виходу із цієї ситуації з наступним обговоренням прийнятого рішення (наскільки ефективні, раціональні, оптимальні передбачувані дії).

6. Комп'ютерні ігри у водне поло [2].

Баскетбол. Одним із завдань психологічної підготовки в баскетболістів є розвиток спеціалізованого сприйняття, що забезпечує спортсмену точність і легкість в управлінні своїми рухами. У гравця має з'явитися загострене відчуття м'яча, майданчика, партнерів. Для цього використовують спеціальні вправи: удари й кидки в мішені зменшених розмірів, після стрибків і поворотів виконання дії із заплющеними очима, виконання прийомів зі штучним обмеженням периферичного або центрального зору (спеціальні окуляри), використання інвентарю різної ваги, тренування на спортивних майданчиках із різним покриттям тощо.

Психологічна підготовка в баскетболі здійснюється за допомогою комплексу зовнішніх і внутрішніх впливів. Її ефективність ґрунтується на знанні теорії, психологічному аналізі умов змагань, вивченні індивідуальних особливостей гравців, психологічній стороні змагальної діяльності й постійному використанні цих знань під час навчально-тренувального процесу. Правильно

організоване тренування дає змогу створювати в поведінці спортсмена динамічний стереотип, який найбільш повно проявляється за обставин, у яких він створений.

Психологічна підготовка відіграє важливу роль під час формування техніко-тактичних здібностей баскетболіста і є невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу [6].

Загальна психологічна підготовка баскетболістів спрямована на виховання морально-вольових якостей і спеціалізованого сприйняття спортсмена: уваги, спостережливості, кмітливості, зорової та рухової чутливості, тактичного мислення тощо.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на виховання якостей, що визначають успіх у спортивному змаганні [1].

Баскетбол як спортивна гра характеризується великим емоційним напруженням та емоційною насиченістю. Це зумовлюється тим, що в баскетболі ситуація на майданчику змінюється кожної секунди. Тому, якщо змінилась ігрова ситуація, одразу ж змінюється й психологічна ситуація кожного з гравців.

Основні рухові дії баскетболіста – це стрибки, переміщення, кидки та прийомі м'яча.

Баскетбол – це контактний вид спорту, тому виконання рухових дій пов'язано з певним ризиком і вимагає від гравців сміливості, максимальної концентрації [6].

Виховання вольових якостей починається з розвитку в гравців навичок подолання труднощів, котрі варто збільшувати поступово з урахуванням індивідуальних особливостей. Це допоможе набутти впевненості у своїх силах і зміцнити волю. З метою підвищення рівня вольових здібностей можна використати виконання вправи до відмови; створювати додаткові труднощі, вводити додаткові обмеження.

Регулювання психологічного напруження – складний і тривалий процес. Для цього застосовують різноманітні методи – навіювання й самонавіювання, аутогенне тренування, рекомендації, ідеомоторне тренування, моделювання ігрових і змагальних ситуацій.

Для досягнення найкращої психологічної готовності баскетболіста необхідно активно й свідомо контролювати і спрямовувати психічні процеси. Це дуже важливо робити й до змагання, і під час самого змагання, і після його закінчення.

Для зняття надмірного напруження варто знімати заборону на ігрову помилку, усіляко заохочувати ігрову ініціативу та самостійність у прийнятті рішень.

Перед змаганням та особливо після його закінчення корисно відволіктися на інші види спорту [1].

У баскетболі, як у командній спортивній грі, яка передбачає обов'язкові групові тренування спортсменів, у жорстких часових рамках і з протіканням в екстремальних умовах, важливим фактором прогресу є сумісність гравців із тренером [10].

Психологічна підготовка триває безперервно. Кожний контакт тренера зі спортсменом має виховний характер і здійснюється безпосередньо за допомогою фізичних вправ, що робить її особливо складною.

Тренеру важливо знайти підхід до кожного гравця, добитися його прихильності та співробітництва в розв'язанні поставлених завдань [1].

Волейбол. Специфікою волейболу є згуртованість та узгодженість дій гравців. Навіть за високого рівня психологічної готовності окремих гравців гру не виграти, якщо немає командного духу. У зв'язку з цим у волейболі необхідно приділяти увагу водночас і психологічній підготовці окремих гравців, і психологічній підготовці команди загалом.

Під час змагань волейболіст відчуває складні емоційно-вольові стани, які чинять як позитивний, так і негативний вплив на його спортивні дії. Одні волейболісти відчувають емоційне піднесення, упевненість в своїх силах. Це підвищує готовність організму до виконання майбутніх спортивних дій. В інших гравців виникають перезбудження або апатія, невпевненість, страх поразки, що знижує готовність організму й можливості спортсмена. У зв'язку з цим для мобілізації організму волейболістів, для підвищення психологічного тону, формування установки на активну інтелектуальну й моторну діяльність застосовують такі засоби: самонакази, переконання; психорегулювальні вправи: «психорегулювальне тренування», вправи на концентрацію.

Подолання негативних емоційних станів і їх регулювання може бути здійснено за допомогою коригувальних засобів. Ними можуть бути різні варіанти сублімації (думки спортсмена про можливий результат змагання витісняються в напрямі оцінювання власних техніко-тактичних дій), способи зміни цілепокладання, прийом раціоналізації (коли спортсмену пояснюють механізм початку стресу, що робить його менш небезпечним), «гімнастика почуттів» (коли спортсмену навмисно пропонують зобразити гнів, лють, радість, сумнів тощо).

За допомогою релаксуючих (розслаблювальних) засобів можливо знизити рівень збудження і полегшити процес психічного й фізичного відновлення.

Одним із головних завдань психологічної підготовки волейболістів є завдання поліпшення психологічного клімату в команді. Під час планування

програми психологічної підготовки волейболістів потрібно враховувати специфіку гри у волейбол.

Психологічна підготовка передбачає формування й розвиток якостей їхньої особистості, що є незамінними та надзвичайно важливими для успішної й надійної ігрової діяльності. До таких якостей можна зарахувати такі: сміливість, рішучість, готовність до ризику, авантюризм, емоційна та психологічна стійкість.

Гандбол. У структурі підготовленості гандболістів важливе місце посідає психологічна підготовка. Серед її складових суттєва роль належить міжособистісним стосункам [8].

Особливості психологічної підготовки гравців у гандбол тісно пов'язані з особливостями самої гри: швидкі зміни ситуації, тісний контакт, необхідність постійної командної взаємодії тощо.

Особливості психологічної підготовки гравців у гандбол полягають у такому:

1. Психологічна підготовка спрямована на розвиток швидкості мислення, концентрації уваги та здатності приймати рішення в умовах дефіциту часу.

2. Психологічна підготовка має сприяти розвитку командної згуртованості, взаєморозуміння, довіри та взаємопідтримки між гравцями. Важливо навчити гравців ефективно комунікувати на майданчику й підтримувати один одного. Це сприяє поліпшенню взаємодії на майданчику та підвищує шанси на перемогу.

3. Стресостійкість. Важливі матчі й відповідальні моменти гри створюють високий рівень стресу й тиску. Психологічна підготовка допомагає гравцям керувати своїми емоціями, зберігати спокій і концентрацію в стресових ситуаціях. Гравці повинні вміти справлятися зі стресом, особливо в критичних моментах гри. Тренування на зниження тривожності можуть поліпшити їхню працездатність.

4. Стійкість до фізичного контакту й болю. Гандбол – контактний вид спорту, де гравці постійно стикаються з фізичними зіткненнями. Психологічна підготовка має розвивати стійкість до болю, травм і фізичного навантаження.

5. Самоконтроль та емоційна стабільність. Негативні емоції (гнів, розчарування) можуть негативно вплинути на гру як окремого гравця, так і всієї команди. Психологічна підготовка допомагає гравцям контролювати свої емоції та зберігати спокій навіть у складних ситуаціях.

6. Упевненість у собі та своїх можливостях. Упевненість у своїх силах є важливим фактором успіху. Психологічна підготовка дає гравцям змогу розвивати позитивне мислення, віру в себе та свої можливості.

7. Мотивація. Важливо підтримувати високий рівень мотивації гравців. Це допомагає їм долати

труднощі та зберігати концентрацію під час матчів.

8. Візуалізація. За допомогою технік візуалізації гравці можуть уявити успіхи, що підвищує впевненість у власних силах.

9. Фокусування на меті. Установлення чітких цілей і їх досягнення дає гравцям змогу зосередитися на виконанні завдань під час змагань.

Ефективна психологічна підготовка може значно вплинути на результати змагань так:

1. Поліпшення прийняття рішень і швидкості реакції, завдяки чому гра стає більш ефективною й гравці краще використовують можливості.

2. Підвищення командної злагодженості та взаємодії. Згуртована команда грає більш ефективно й досягає кращих результатів.

3. Збільшення стійкості до стресу й тиску. Команда, яка здатна керувати стресом, грає стабільніше й впевненіше.

4. Поліпшення самоконтролю й емоційної стабільності. Психологічна підготовка може суттєво підвищити ефективність гри, зменшуючи кількість помилок і поліпшуючи прийняття рішень під час гри.

5. Збільшення мотивації та рівня прагнення до перемоги. Психологічно підготовлена команда демонструє вищу мотивацію та прагнення до перемоги.

Отже, психологічна підготовка є невід'ємною складовою досягнення успіху в гандболі, забезпечуючи гравців необхідними психологічними якостями для досягнення високих спортивних результатів на змаганнях.

Футбол. Для досягнення високих результатів у футболі необхідно не лише бути технічно підготовленим і фізично розвиненим, а й мати високий рівень психологічної підготовки та бути емоційно стійким. Одна з проблем психологічної підготовки – збереження бажання спортсменів до постійного вдосконалення протягом тривалого часу. Тому тренер повинен забезпечувати таку організацію та зміст тренувального процесу, які постійно ставили б завдання відчутного вдосконалення.

Надійність спортивної діяльності полягає в стійкості до підвищення стомлення й емоційного напруження. У цьому розумінні психічну готовність спортсмена можна розглядати як найвищий ступінь ефективності процесу психічного регулювання його діяльності, завдяки якій досягається максимальна надійність здійснення цієї діяльності [9].

Психологічні особливості визначають індивідуальність футболіста.

Специфіка ігрових дій із м'ячем, що становлять основу діяльності футболіста, суттєво залежать від його суб'єктивного стану.

Активність та ефективність ігрових дій із м'ячем значною мірою залежить від ігрової ситуації та індивідуально-психологічних особливостей футболістів.

На ефективність ігрових дій із м'ячем, технічною підготовленістю гравця можуть впливати психологічні фактори.

Тренерів-викладачу особливо важливо вміти правильно мотивувати спортсмена конкретно на кожну гру і тренування.

Спокійні, урівноважені, впевнені в собі, у своїх силах спортсмени добре переносять високі навантаження, активно беруть участь в екстремальних умовах гри, самостійно приймаючи ризиковані рішення, не падають духом при тимчасових невдачах і несподіваних поразках. Однак тренер повинен знати, що таким спортсменам часто може не вистачати критичного ставлення до своїх вчинків і недоліків, вони не схильні до самоаналізу.

Для футболістів характерне формування психологічного захисту щодо тривоги-депресії, узагалі будь-якого напруження, як наслідок, редукції професійних обов'язків. Тому тренеру й самим спортсменам, з огляду на такі їхні особливості, необхідно проводити психорегуляцію зі зняття напруження до, під час і після змагань, намагатися сформувати у футболістів стійке бажання не знижувати активності при перших ознаках тривоги [5].

Отже, психологічна підготовка є невід'ємною складовою підготовки спортсменів у баскетболі, водному поло, волейболі, гандболі, футболі та відіграє велику роль у досягненні високих спортивних результатів.

Висновки. Психологічна підготовка в ігрових видах спорту є важливим аспектом, що впливає на успішність спортсменів. Вона здійснюється через поєднання зовнішніх і внутрішніх впливів, що дає змогу формувати в гравців необхідні навички й установки для досягнення високих спортивних результатів. Ефективність цієї підготовки базується на глибокому розумінні теорії психології спорту, аналізі умов змагань, а також вивченні індивідуальних особливостей кожного гравця.

Також психологічна підготовка спортсменів в ігрових видах спорту є складним і багатограним процесом, який потребує системного підходу та інтеграції психологічних методик у загальний тренувальний процес. Розвиток психологічних якостей не лише підвищує шанси на успіх у змаганнях, а й сприяє загальному розвитку спортсменів як особистостей.

Перспективи подальших досліджень – вивчити ефективність різних методик психологічної підготовки, таких як візуалізація, аутогенне тренування, медитація, когнітивно-поведінкова терапія, та їх вплив на результати спортсменів в ігрових видах спорту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бессарабов М.С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2015. 109 с.
2. Виноградова Т.І. Психологічна підготовка спортсменів у ватерполі. *Virtus: scientific journal*. 2020. № 40. С. 40–42.
3. Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. Настільний теніс : методичні рекомендації. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
4. Коваленко С.В. Особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів в волейболі. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія* : збірник статей XII Міжнар. наук. конф., 7 листоп. 2019 р. Харків-Торунь, 2019. С. 74–77.
5. Мозолюк О.В., Руснак А.А., Горбанчук О.В. Психологічна підготовка до змагальної діяльності футболістів. *Фізична культура і спорт, актуальні питання* : збірник тез доп. IV регіон. наук.-практ. інтернет-конф., 25 жовт. 2024 р. Хмельницький : ХНУ, 2024. С. 33–34.
6. Перекопський С.Ю. Роль психологічної підготовки формування техніко-тактичних здібностей у баскетболі. *Потенціал дисципліни «Фізичне виховання» у закладах освіти*: збірник статей за мат. наук.-практ. конф., 24 листоп. 2016 року. Кривий Ріг : КДПУ, 2016. С. 126–128.
7. Скрипченко І.Т., Нестеренко Н.А., Порохнявий А.В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО : методичні рекомендації. Дніпро : Журфонд, 2022. 60 с.
8. Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Гузар В.М. Властивості особистості юних гандболісток та їх вплив на ефективність змагальної діяльності. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. Чернігів : Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, 2019. Вип. 3 (159). С. 146–152.
9. Шинкарьова О.Д., Катков О.І. Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти* : збірник наук. пр. за мат. VI Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 квіт. 2024 р. / за ред. О.В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 155–159.
10. Шутова С.Є., Маліновська Т.О. Психологічні особливості особистості тренера як фактор підготовки спортсменів у баскетболі. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студ., аспірантів та молодих учених, 28–29 жовт. 2021 р. Миколаїв : НУК імені адмірала Макарова, 2021. С. 135–136.

REFERENCES

1. Bessarabov, M.S. (2015). *Zahalni osnovy metodyky trenuvannia ta sportyvnoi pidhotovky v basketboli [The general basics of training and sports training methods in basketball]* : navchalnyi posibnyk. Zaporizhzhia : ZDMU [in Ukrainian].
2. Vynohradowa, T.I. (2020). Psykholohichna pidhotovka sportsmeniv u vaterpoli [Psychological training of athletes in water polo]. *Virtus: scientific journal* – Virtus: scientific journal, 40, 40–42 [in Ukrainian].
3. Zhukovskyi, Ye.I., Mychka, I.V., & Bulhakov, O.I. (2021). Nastilnyi tenis [Table tennis] : metodychni rekomendatsii. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].
4. Kovalenko, S.V. (2019). Osoblyvosti psykholohichnoi pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv v voleiboli [The features of psychological training of qualified athletes in volleyball]. *Tekhnolohii zberezhenia zdorovia, reabilitatsiia i fizychna terapiia – Technologies of health preservation, rehabilitation and physical therapy* : zb. statei XII Mizhnar. nauk. konf. (pp. 74–77). Kharkiv – Torun [in Ukrainian].
5. Mozoliuk, O.V., Rusnak, A.A., & Horbanchuk, O.V. (2024). Psykholohichna pidhotovka do zmahalnoi diialnosti futbolistiv [The psychological preparation for the competitive activity of football players]. *Fizychna kultura i sport, aktualni pytannia – Physical culture and sport, topical issues* : zb. tez dop. IV rehion. nauk.-prakt. internet-konf. (pp. 33–34). Khmelnytskyi : KhNU [in Ukrainian].
6. Perekopskyi, S.Iu. (2016). Rol psykholohichnoi pidhotovky formuvannia tekhniko-taktychnykh zdibnostei u basketboli [The role of psychological training in the formation of technical and tactical abilities in basketball]. *Potentsial dystsypliny «Fizyчне vykhovannia» u zakladykh osvity – The potential of the discipline «Physical Education» in educational institutions* : zb. stat. za mat. nauk.-prakt. konf. (pp. 126–128). Kryvyi Rih : KDPU [in Ukrainian].
7. Skrypchenko, I.T., Nesterenko, N.A., & Porokhniavyi, A.V. (2022). Metodyka ta orhanizatsiia provedennia zaniat z nastilnoho tenisu v umovakh sektsiinoi roboty u ZVO [Methods and organisation of table tennis zaniat z nastilnoho tenisu v umovakh sektsiinoi roboty u ZVO].

- classes in the conditions of sectional work in higher education institutions]: metodychni rekomendatsii. Dnipro : Zhurfond [in Ukrainian].
8. Shalar, O.H., Strykalenko, Ye.A., & Huzar, V.M. (2019). Vlastyvosti osobystosti yunykhandbolistok ta yikh vplyv na efektyvnist zmahalnoi diialnosti [The personality traits of young handball players and their influence on the effectiveness of competitive activity]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Seriya : Pedagogichni nauky – Bulletin of the national university «Chernihiv Collegium» named after T.G. Shevchenko. Series : Pedagogical sciences.* Chernihiv : Natsionalnyi universytet «Chernihivskiy kolehium» imeni T.H. Shevchenka, 3 (159) 2019, 146–152 [in Ukrainian].
 9. Shynkarova, O.D., & Katkov, O.I. (2024). Psykholohichna hotovnist do zmahalnoi diialnosti yunykhandbolistiv [The psychological readiness for competitive activity of young footballers]. O.V. Otravenko (Eds.). *Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku yakisnoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu v umovakh stupenevoi osvity – Current trends and prospects for the development of quality training of future specialists in physical culture and sports in the context of degree education* : zb. nauk. pr. za mat. YI Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (pp. 155–159). Poltava : vyd-vo DZ «Luhanskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka» [in Ukrainian].
 10. Shutova, S.Ie., & Malinovska, T.O. (2021). Psykholohichni osoblyvosti osobystosti trenera yak faktor pidhotovky sportsmeniv u basketboli [The psychological features of the coach's personality as a factor in the training of athletes in basketball]. *Aktualni problemy sportu, fizychnoho vykhovannia, zdorovia liudyny – Actual problems of sport, physical education, human health* : materialy Vseukr. nauk.-prakt. konf. stud., aspirantiv ta molodykh uchenykh. (pp. 135–136). Mykolaiv : NUK imeni admirala Makarova [in Ukrainian].