

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ-ОРІНТУВАЛЬНИКІВ

Король С. А., к.фіз.вих., ст. викл.; Фісько С. В., студ.
Сумський державний університет
korol.svetlana.sumdu@gmail.com

Вступ. Спортивне орієнтування – один з небагатьох видів спорту, в якому інтенсивне фізичне навантаження поєднуються з величезною розумовою діяльністю, що спрямована на вирішення низки практичних завдань. Під час проходження дистанції спортсмен повинен застосовувати ряд конкретних знань і умінь, пов'язаних з питаннями техніки і тактики орієнтування. Тому одне з найважливіших місць в системі підготовки орієнтувальника є психологічна підготовка.

Мета: розкрити структуру і зміст психологічної підготовки спортсменів-орієнтувальників.

Виклад матеріалу дослідження. Психологічна підготовка – система психолого-педагогічних впливів, що застосовуються з метою формування у спортсменів властивостей особистості і психічних якостей, необхідних для успішної тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них.

Казанцев С. А., Ширинян А. А., Іванов А. В. [1; 2] виокремлюють три види психологічної підготовки: базова психологічна підготовка, психологічна підготовка до складних погодних умов і змагальна психологічна підготовка.

Базова психологічна підготовка передбачає:

1. Розвиток важливих психічних функцій і властивостей: відчуття простору, часу, напрямку, відстані; мислення, спостережливості, уваги, пам'яті, уявлення, швидкості прийняття рішення.

2. Розвиток професійно важливих якостей: координації; емоційності; здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе.

3. Формування значущих моральних і вольових якостей: цілеспрямованості; ініціативності; відданості виду спорту.

4. Психологічну освіту: система спеціальних знань про психіку людини, психічних станів; методи формування необхідного стану та засоби подолання того чи іншого несприятливого стану.

5. Виховання здатності регулювати психічний стан: зосередження перед стартом; мобілізація сил під час змагань; протидія негативним чинникам та збиваючим факторам [1].

Психологічно нормальне ставлення до складних погодних умов формується через готовність до роботи в таких умовах; мобілізацію сил і настрою для тренування в поганих погодних умовах; щоденне проведення загартовуючих процедур [2].

Змагальна психологічна підготовка має три складові: предзмагальна, змагальна і післязмагальна. До завдань змагальної підготовки відносяться: формування значущих мотивів змагальної діяльності; оволодіння методикою формування бойової готовності до змагань; виховання впевненості у своїх можливостях; удосконалення методики саморегулювання психічного стану; формування емоційної стійкості до змагального стресу; збереження нервово-психічної свіжості і профілактика перенапруження. Психологами встановлено 5 типів передстартових реакцій: тривога; передстартова лихоманка; передстартова апатія; байдужість; спокійна впевненість. Для управління передстартовими реакціями спортсмена використовують аутогенне тренування, форми навіювання та самонавіювання, розминку і спортивний масаж.

Висновок. Враховуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що психологічна підготовленість орієнтувальника дозволяє максимально реалізувати фізичний, технічний і тактичний потенціал в напружених умовах змагань.

Література.

1. Казанцев С. А. Психология спортивного ориентирования : монография / С. А. Казанцев. – Санкт-Петербург, 2007. – 110 с.

2. Ширинян А. А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика : учеб.-метод. пособие / А. А. Ширинян, А. В. Иванов. – М. : Советский спорт, 2010. – 112 с.