

ФІЗИЧНА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР

Шкондя Вікторія

*Вінницький торговельно-економічний інститут Державного
торговельно-економічного університету
Кафедра фізичного виховання та спорту
vikailch@ukr.net*

Анотація. В доповіді описано важливість фізичної та психологічної підготовки студентів-спортсменів. Інтенсивне психологічне навчання відкриває можливості досягти кращих спортивних результатів, зберегти соматичне та психічне здоров'я спортсменів. У спортивних іграх є великий арсенал засобів, методів і метод психофізіологічної саморегуляції, які необхідно використовувати у професійній фізичній підготовці майбутніх фахівців.

Ключові слова: Спортивні ігри, студенти-спортсмени, психологічна підготовка.

Summary. Shkondia V. Physical and psychological preparation of students for sports competitions. The report describes the importance of physical and psychological training of student-athletes. Intensive psychological training opens up opportunities to achieve better sports results, preserve the somatic and mental health of athletes. In sports games, there is a large arsenal of means, methods and methods of psychophysiological self-regulation, which must be used in the professional physical training of future specialists.

Keywords: sports games, student-athletes, psychological training.

Постановка проблеми. В останні роки з'являються публікації, що свідчать про те, що психологічна підготовка студентів-спортсменів – складний процес, що сприяє підвищенню їх адаптаційних можливостей, психологічної надійності та професійної працездатності [2]. Є багато прикладів, коли всупереч усім прогнозам та передбаченням, заснованим на техніко-тактичній та фізичній майстерності студентів-спортсменів, зустріч виграє слабкіша команда. І тоді кажуть – переміг характер. І це правильно. Без якісної психологічної підготовки досягти успіху в турнірі неможливо. А за рівності техніко-тактичних та фізичних можливостей спортсменів перемагає та команда, у якої вища психологічна готовність до випробувань.

Обговорення. На думку багатьох вчених, фізична культура і спорт призначені для сприяння і допомоги в зміцненні фізичного та психологічного здоров'я, формуванні вмінь і навичок, які дозволяють орієнтуватися в життєвих ситуаціях, і сприяють оволодінню обраної спеціальності. У цьому допоможуть спортивні ігри в силу своєї змагальної спрямованості. Також є публікації, що свідчать про ефективність використання спортивних ігор як

засобу психорегулюючого тренування, яке активізує і переключає спрямованості [3]. У спортивних іграх є великий арсенал засобів, методів і метод психофізіологічної саморегуляції, які необхідно використовувати у професійній фізичній підготовці майбутніх фахівців. Тому завдання викладача полягає у тому, щоб правильно побудувати заняття. Так, щоб забезпечувався розвиток психологічних та фізичних якостей, які дають можливість не враховувати негативні чинники, що збивають (страх поразки, втрата самоконтролю), і в той же час сприяють досягненню піку спортивної форми до відповідальних змагань.

Рекомендації. Інтенсивне психологічне навчання відкриває можливості досягти кращих спортивних результатів, зберегти соматичне та психічне здоров'я спортсменів. Тренер може постійно впливати і доцільно стимулювати бажану поведінку в ситуаціях, які виникають через стрес і конфлікти на змаганнях. Спортивні ігри приносять користь для формування психологічних навичок, що дає можливість оптимально використовувати фізичні та психічні ресурси гравців протягом тренувань та змагань; реально оцінити свої можливості, сильні та слабкі сторони, професійний рівень; сконцентруватися та гнучко діяти протягом змагань; відновити психічну працездатність після фізичного та психічного навантаження; навчитися радіти успіху, аналізувати причини невдач, долати конфлікти ситуації кризи [1].

Література

1. Blakeslee M.L., Goff D.M. The Effects of a Mental Skills Training Package on Equestrians. *Sport Psychologist*. 2007. Vol. 21, № 3. P. 288-301.
2. Ільчишина В.В., Бондар А.А. Комп'ютерні технології тренування у баскетболі. *Науковий часопис. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 6 (114)19. С.46-49.
3. Ровний А.С., Бурень Н.В. Корекція психофізичної підготовленості студентів технічних спеціальностей ігровими засобами. *Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей*. 2008. Випуск 1. С. 97-102.