

засвоювати нові рухи, своєчасно їх застосовувати під час зміни положень тіла або акробатичної стійки, а прояв гнучкості дозволяє виконати технічні дії з великою амплітудою, що важливо для успішного виконання багатьох елементів.

Висновок. Заняття спортивною акробатикою висувають високі вимоги до розвитку рухових здібностей. Щоб уникнути травматизму і досягти високих спортивних результатів, необхідно цілеспрямовано розвивати всі необхідні в спортивній акробатиці рухові здібності.

Список використаних джерел:

1. Болобан, В.Н. Долговременные программы обучения упражнениям спортивной акробатики. *Наука в олимпийском спорте*. 2011. № 1-2. С. 75 -87
2. Болобан, В.Н. Обучение в спортивной акробатике. К. : Здоровье. 1986. 128 с
3. Дейнеко, А., Біленька, І. Вдосконалення фізичної підготовки юних акробатів засобами основної гімнастики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. (5(125)), 63-67
4. Клименко, О.А. Роль психофізіологічних та педагогічних факторів у вдосконаленні навчально-тренувального процесу юних акробатів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання та спорту*. 2012. №4. С. 92-97
5. Черних, Т. Дослідження рівня фізичної підготовленості юних спортсменів-акробатів на початковому етапі підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 5(73). С. 61-65

МЕНТАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Сенів Мар'яна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проаналізовано історичні аспекти виникнення ментального тренінгу та його роль при підготовці спортсменів. Визначено, що ментальний тренінг допомагає включати установки, корисні для регуляції поведінки в різних стресових ситуаціях, серед яких найбільш значущі «самоефективність», самооцінка, самоконтроль. Використання цього методу у спортивній підготовці дозволить підвищити результати змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації не залежно від спортивної спеціалізації.

Summary. The historical aspects of the emergence of mental training and its role in training athletes are analyzed. It was determined that mental training helps to

incorporate attitudes useful for regulation behavior in various stressful situations, including the most significant "self-efficacy", self-esteem, self-control. Using this method in sports training will improve the results of competitive activities athletes of various qualifications regardless of sports specialization.

Актуальність проблеми. Однією із проблем сучасної спортивної науки є вивчення можливості долучати додаткові психічні резерви до підготовки спортсменів [1, 2]. Часом ми надмірно імпульсивні або надмірно емоційні. Мінорний настрій, погані емоції, страх, невпевненість у собі – все це не корисно у спорті, який потребує спокою та стабільного емоційного стану. Ментальне тренування допомагає стати спокійнішим, вчить краще концентруватися, зменшувати рівень будь-яких негативних емоцій, у тому числі страху [3]. Результат – ясні та швидкі рішення, які так потрібні у спорті. Крім того, ментальне тренування допомагає посилити рівень позитивних емоцій та думок. Тому у спортсмена, який використовує спеціальні вправи, зазвичай, немає проблем із мотивацією, і він завжди готовий продовжити тренування і боротьбу, навіть якщо щось дається йому важко. У зв'язку з цим актуальним є пошук нових підходів і засобів для підготовки спортсменів різної кваліфікації.

Мета дослідження: проаналізувати інформацію щодо виникнення та формування ментального тренінгу в системі підготовки спортсменів і його вплив на спортивну діяльність.

Результати дослідження. Ментальний тренінг як технологія психотренінгу в елітному спорті був сформований у середині 80-х років. Але основоположником є шведський професор Ларс-Ерік Унесталь з Університету Упсала, який ще в 60-х роках минулого століття у тісній взаємодії з Мілтоном Еріксоном, Вірджинією Сатир та Тімоті Голві розробив «шведську модель ментального тренінгу». Нині понад 75% спортсменів вищого класу у США, Канаді, Швеції та інших європейських країнах використовують системи ментального тренування. До основних аспектів ментального тренінгу відносять: 1) релаксацію; 2) візуалізацію; 3) позитивне підкріплення [4].

Найпопулярніша техніка ментального тренінгу — це техніка релаксації, яка використовується до та після тренувань, суть якої — відновитись за короткий термін, повністю розслабити своє тіло, вийти з напруги та потім мобілізуватися на подальшу роботу.

Візуалізація передбачає представлення різних сцен, процесу тренувань і змагань за допомогою уяви. Наш мозок майже не відрізняє реальну картину від уявної, що говорить про те, що візуалізація тренувань приносить майже такий самий хороший ефект, як реальне тренування.

Ментальний тренінг здатний принести неоціненну користь як із психологічної, так і з фізіологічної точки зору. Якщо говорити суворо про психологічні ефекти, то багатьом спортсменам щоденні практики допомагають

знизити рівень тривожності, подолати хронічну втому, знервованість, підвищити стресостійкість [2].

Ментальний тренінг сприяє розвитку здатності визначити реалістичні цілі спортивної діяльності. Проте, як показали дослідження щодо ефективності ментального тренінгу, його можливості більшою мірою реалізуються у процесі регуляції психофізіологічних процесів [3, 4]. Водночас недостатньо використовуються можливості ментального тренінгу як засобу формування особистісних якостей, смислових настанов спортсмена [5]. Саме ці психологічні утворення переважно допомагають включати у процес спеціальної підготовки додатково психічні ресурси спортсменів.

Серед цих ресурсів важливе місце займають здатність до довільної саморегуляції, формування адекватних самооцінок, здатність до рефлексії. Це дає змогу більшою мірою сприяти формуванню впевненості спортсменів, психологічної стабільності та надійності у різних видах діяльності. У свою чергу, на сьогодні стає важливим переорієнтація ментального тренінгу в спорті із засобу регуляції психофізичних процесів у метод формування певних психофізіологічних якостей.

Висновки. Ментальний тренінг допомагає включати установки, корисні для регуляції поведінки в різних стресових ситуаціях, серед яких найбільш значущі «самоефективність», самооцінка, самоконтроль, можуть бути віднесені до всіх життєвих ситуацій, в яких людині необхідно актуалізувати всі свої особистісні можливості для вирішення важкого завдання. Використання цього методу у спортивній підготовці дозволить підвищити результати змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації не залежно від спортивної спеціалізації.

Перспективи подальших досліджень. Розробити методіку застосування ментального тренінгу та визначити її вплив на успішність діяльності кваліфікованих спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: Навч. посібник. К.: Олімпійська література, 2014.
2. Сенів М., Вознюк Т. Динаміка показників психоемоційного стану кваліфікованих баскетболісток на передзмагальному етапі. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2019. №1.
3. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху: монографія. Київ: Освіта України, 2016. 183 с.
4. John Derosalia Mental Training For Skydiving And Life, 2001
5. Sednev, A. Martynenko, N. Realization of methods of basketball players' psychological preparation during the educational and training process in institute of higher education, 2013