

УДК 796:001.895 «313»(062.552)

Човнюк Юрій Васильович,

кандидат технічних наук, доцент,

професор кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Зінченко Богдан Віталійович,

здобувач вищої освіти (бакалаврський рівень) навчальної групи ФВС-22

Київського національного університету будівництва і архітектури

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА БАЗОВОМУ ЕТАПІ УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

На етапі початкової підготовки (зокрема, у юних спортсменів) особлива увага приділяється психо-емоційному забезпеченню тренувального процесу, що досягається через варіативність тренувального заняття, застосування музичного супроводу, використання ігрових форм навчання, а також через реалізацію “днів самоврядування”, під час яких юні спортсмени самостійно організують тренувальні заняття, використовуючи улюблені вправи, що сприяє розвитку ініціативності, творчості та самовираження. Завдяки використанню згаданих методів результати опитування демонструють позитивний психологічний клімат на тренувальних заняттях з плавання, а наявність страхів у дітей на перших заняттях нівелюється сприятливим психологічним середовищем, що присутнє на тренуваннях.

Варто зазначити, що достатнє приділення уваги психологічній підготовці на початковому етапі учбово-тренувального процесу через створення позитивного тренувального середовища, використання методик сучасного супроводу під час тренувального процесу, розвиток ментальної міцності, формування впевненості у собі, індивідуальний підхід до спортсмена, створюють умови, які допомагають досягти високих результатів і зберегти мотивацію до занять.

Психологічна складова підготовки юних плавців набуває вагомого значення у навчально-тренувальному процесі. Адже у сучасних умовах спорт вимагає від спортсмена стійких психологічних якостей і властивостей, які зростають у процесі досягнення спортивних результатів. Доказом цього є велика кількість ситуацій, які трапляються на змаганнях, під час яких спортсмени не можуть використати всі свої резерви, щоб продемонструвати максимальні результати, залучивши свої психологічні функції та фізичні можливості для отримання оптимального результату.

За цієї причини важливим аспектом стає психологічна підготовка, мета якої – сформулювати та загартувати важливі для плавання якості спортивної особистості за допомогою зміни системи підготовки плавців у процесі навчально-тренувальної діяльності.

На етапі початкової підготовки з плавання діти часто проявляють страх перед водою, який класифікується як один із проявів негативних емоцій. Він може бути зумовлений попереднім психоемоційним досвідом (почута інформація про небезпеку, нещасні випадки, попередження з боку дорослих), а також виникати безпосередньо під час контакту з водним середовищем через дискомфорт від потрапляння води в очі чи у дихальні шляхи. Подолання цього страху потребує цілеспрямованого психологічного супроводу та адаптаційних заходів з боку тренера [1,2].

На цьому етапі підготовки юних плавців психологічна складова повинна базуватися на таких напрямках роботи :

а) вивчення ключових властивостей нервової системи та виокремлення сукупності її проявів, що є характерними для плавання; б) аналіз особистісних якостей спортсмена з метою виявлення найбільш значущих характеристик, які впливають на ефективність спортивної діяльності; в) формування та розвиток взаємовідносин, які сприяють максимально повному прояву фізичних і психологічних можливостей спортсмена під час тренувального процесу та змагань.

Формування психологічної підготовленості юних плавців має одну з вирішальних ролей, у першу чергу, для зацікавлення, заохочення дітей займатися та розвиватися у цьому виді спорту, отримання задоволення від самих занять (тренувань) і від здобутих у подальшому результатів.

Багатовимірний процес тривожності юних спортсменів проявляється у фізіологічному, психічному аспектах і на рівні самооцінки. Фізіологічна складова тривожності асоціюється з м'язовим напруженням, а психічна – з надмірною розумовою активністю та внутрішнім неспокоєм. Також вагомим фактором у цей період є роль батьківського впливу: діти, чий батьки не бояться води, менш схильні до страху перед водним середовищем. Тренерам рекомендується на цьому етапі навчання використовувати методи емоційної регуляції: повільного дихання, позитивної міміки та заспокійливих жестів, що слугуватиме створенню психологічно комфортного простору для тренувального процесу.

На етапі початкової підготовки юних плавців доцільно впроваджувати психолого-педагогічні тренінги як ключовий компонент психологічної підготовки. Основною метою таких занять є формування адекватної самооцінки, здатності об'єктивно оцінювати власні досягнення, розвиток навичок упевненої поведінки, самопізнання, розуміння причин передстартового хвилювання, а також оволодіння методами саморегуляції фізичного й емоційного стану, навичками самопідготовки та взаємної підтримки.

Психолого-педагогічні тренінги в плаванні мають на меті розвиток не тільки фізичних, але й психологічних якостей спортсмена (табл. 1).

Однією з ключових складових психологічної підготовки спортсменів-початківців є мотивація, що являє собою стійкий особистісний стан, який забезпечує основу для формування та реалізації індивідуально значущих цілей, орієнтованих на досягнення спортивного результату. Ефективне функціонування мотиваційної сфери передбачає формування позитивного ставлення до спортивної діяльності, готовність до подолання труднощів тренувального процесу, а також розвиток емоційно-вольових якостей (самоконтроль, наполегливість, рішучість, впевненість у власних силах) і формування навичок колективної взаємодії (табл. 2).

Таблиця 1.

Характеристика психолого-педагогічних тренінгів у тренувальному процесі плавців на етапі початкової підготовки

	<i>Цілі</i>	<i>Завдання</i>	
1	розвиток психічних процесів:	- концентрація уваги та мислення; - вольові якості (напо-легливість, цілеспрямованість, самоконтроль); - емоційна стійкість і саморегуляція	✓ зняти психологічну та фізичну напругу; ✓ формувати вміння усвідомлювати свої почуття, емоції та контролювати їх – формування особистісної рефлексії; ✓ підвищити рівень взаємопідтримки в команді;
2	формування мотивації та впевненості в собі:	- підвищення впевненості у власних силах; - розвиток позитивного ставлення до тренувального процесу; - формування стійкої мотивації до занять плаванням	✓ ознайомити з техніками, що дозволяють знижувати стан хвилювання та тривожності; ✓ розвивати емпатію, довіру між учасниками.
3	навчання стратегіям долаання стресу	- техніки релаксації та візуалізації; - прийоми управління передстартовим станом; - методи подолання страхів і тривожності	
4	розвиток навичок ефективної комунікації	- взаємодія з тренером і командою; - розвиток лідерських якостей; - навички роботи в команді	

Таблиця 2.

Спортивна мотивація на етапі початкової підготовки юних плавців

<i>Вимоги</i>	<i>Методичні підходи до формування</i>
1. Позитивне ставлення до занять спортом і готовності долати труднощі тренувального процесу 2. Розвинені емоційно-вольові якості, зокрема наполегливість, рішучість, віра у власні сили, самоконтроль, кмітливість і врівноваженість 3. Відчуття командної взаємодії (взаємопідтримка, взаємоповага, взаємовіддача)	1. Оцінювання рівня виконання вправ з урахуванням попередньої підготовки спортсменів 2. Самостійне визначення особистих завдань і цілей 3. Збалансоване поєднання елементів особистої та командної змагальної діяльності 4. Формування системи особистих досягнень на основі тренерських завдань 5. Цілеспрямоване ознайомлення з технікою виконання вправ, що розвивають ключові фізичні якості плавця (сила, витривалість, гнучкість) 6. Інтеграція бесід на тему важливості цих якостей у процесі спортивного вдосконалення

Особлива увага на цьому етапі приділяється емоційному забезпеченню тренувального процесу. Це досягається через варіативність тренувального навантаження, застосування музичного супроводу, впровадження ігрових форм

роботи (рухливі ігри, естафети), а також через реалізацію “днів самоврядування”, під час яких юні спортсмени самостійно організують тренувальні заняття, використовуючи улюблені вправи, що сприяє розвитку ініціативності, творчості та самовираження.

На етапі початкової підготовки з плавання вагоме значення має психологічний клімат, що є важливим для забезпечення ефективності навчально-тренувального процесу та досягнення оптимальних результатів.

Адже саме на визначеному етапі у дитини виникають страхи як перед водою, так і перед колективом та тренером. Тому, щоб допомогти дитині подолати ці страхи та відчувати себе впевненим у своїх силах і здібностях потрібні значні психологічні зусилля для формування сприятливого психологічного клімату під час тренувальних занять.

Для створення сприятливого психологічного клімату під час занять з плавання на етапі початкової підготовки необхідно: 1) забезпечити комфортну та приємну атмосферу в басейні; 2) приділяти увагу кожній дитині, демонструвати зацікавленість у їхньому прогресі; 3) заохочувати взаємодопомогу та підтримку серед дітей у групі; 4) використовувати мотиваційні методи (позитивне підкріплення та похвалу для досягнень, навіть незначних; допомога в усвідомленні індивідуального прогресу без порівнювання з іншими; практикувати постановки досяжних цілей і відзначення їх досягнень); 5) застосовувати індивідуальний підхід (особливості та потреби кожного учасника; адаптування тренування та методів навчання під рівень готовності групи; приділення часу для консультацій і зворотного зв'язку); 6) формувати командний дух і згуртованість (організація спільних ігор, естафет, командних завдань; проведення командних зборів, обговорень чи неформальних зустрічей); встановити довірливі стосунки з дітьми; 7) використовувати методи для зняття тривоги та стресу.

Дотримання цих рекомендацій допоможе створити сприятливий психологічний клімат, що сприятиме кращому навчанню та розвитку юних спортсменів на етапі початкової підготовки з плавання.

Список використаних джерел

1. Демченко Т., Єретик А., Лук'янчук А. Особливості психологічної готовності плавців до тренувань на початковому етапі підготовки: *Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції*. 2021. С. 222- 224.

2. Дорофєєва О., Яримбаш К. Особливості психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. С. 56-60.