

Психологічна підготовка гравців в індивідуальних спортивних іграх

Рядова Л. О.

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. Дослідження присвячене вивченню особливостей психологічної підготовки гравців в індивідуальних спортивних іграх, а також її впливу на результати змагань. Виявлено, що психологічна підготовка є критично важливою для успіху в індивідуальних спортивних іграх. Її належна реалізація може суттєво підвищити шанси спортсменів на досягнення високих спортивних результатів у змаганнях.

Ключові слова: бадмінтон; гравці; настільний теніс; психологічна підготовка; спортивні ігри; спортсмени; теніс.

Вступ. Сучасний спорт характеризується високим рівнем конкуренції та вимог до фізичної і психологічної підготовки спортсменів. Досягнення високих результатів у спортивних іграх залежить не лише від рівня фізичної підготовленості, а й від психологічного стану спортсмена, його здатності ефективно управляти стресом, зосереджуватися на завданні та демонструвати стійкість до тиску. Саме тому психологічна підготовка спортсменів набуває все більшої важливості, оскільки її вплив на результати змагань стає незаперечним.

Спортивні ігри, як командні, так і індивідуальні, характеризуються високим рівнем емоційного напруження, конкуренції та стресу, що вимагає від спортсменів не лише фізичних, а й психологічних зусиль. В умовах жорсткої конкуренції та змінних обставин, що супроводжують змагання, здатність контролювати свої емоції, підтримувати мотивацію та зосередженість стає ключовим чинником успіху.

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою необхідністю інтеграції психологічних аспектів у підготовку спортсменів. В умовах стресу та високих вимог до результатів, здатність спортсмена справлятися із емоційними навантаженнями, підтримувати концентрацію та управляти своїми переживаннями стає ключовою для досягнення успіху. Психологічна підготовка включає в себе різноманітні техніки, такі як візуалізація, релаксація та розвиток мотивації, які можуть суттєво вплинути на результати змагань.

Мета дослідження: вивчити особливості психологічної підготовки гравців в індивідуальних спортивних іграх та її вплив на результати змагань.

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

Результати дослідження. Підготовка спортсменів здійснюється за різними напрямками, але, інколи, недостатність вольових зусиль, невміння

керувати своїми емоціями, низька психічна активність, незадовільний психологічний стан можуть звести нанівець результати багаторічних тренувань.

За умови регулярної психодіагностики й активної співпраці тренера та психолога в тренувальному процесі є можливим контроль індивідуальних можливостей спортсмена, формування й розвиток необхідних для перемоги психічних якостей і вмінь.

Сьогодні технічна, тактична і фізична підготовленість висококваліфікованих спортсменів перебуває приблизно на однаковому рівні, тому протиборство в умовах змагання значно визначається психологічними факторами, психологічною стійкістю спортсменів до зовнішніх і внутрішніх збиваючих факторів.

Психологічна підготовка, як визначають Шинкарьова О. Д. та Катков О. І. (2024) – це система психолого-педагогічних впливів, які необхідні для формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості і психічних якостей, що сприяють успішному виконанню тренувальної діяльності, якісній підготовці до змагань і успішного виступу в них.

Одним із вирішальних факторів успіху при відносно однакових рівнях фізичної та техніко-тактичної підготовленості є психічна готовність спортсмена до змагань, яка формується в процесі психологічної підготовки.

Стан психічної готовності характеризується як врівноважена, відносно стійка система особистісних характеристик спортсмена, на фоні яких розгортається динаміка психічних процесів, які виявляють стан спортсмена в передзмагальних ситуаціях та в умовах змагальної боротьби. Вони направлені на адекватну цим умовам саморегуляцію власних дій, думок, почуттів, поведінки в цілому, що пов'язані з розв'язанням окремих змагальних завдань, та ведуть до досягнення поставленої мети. Отже, психологічна підготовка спрямована на формування у спортсмена стану готовності до змагальної діяльності та на створення методів та засобів для адаптації до екстремальних умов такої діяльності. Це зумовлено, з одного боку, неповторністю умов змагань, а з іншого – неповторністю, індивідуальною своєрідністю особистості спортсмена (Шинкарьова & Катков, 2024).

Основою психологічної підготовки є, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з іншого – психологічні особливості спортсмена. Чим більша відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі спортивні результати гравців.

У психологічній підготовці можна виділити: базову психологічну підготовку; психологічну підготовку до тренувань (тренувальну); змагальну психологічну підготовку, яку поділяють на передзмагальну, змагальну і післязмагальну.

Базова психологічна підготовка передбачає: розвиток психічних функцій та властивостей – уваги, відчуття, мислення, пам'яті, уявлення; розвиток професійно важливих здібностей, таких як координаційні здібності, реакції на рухомий об'єкт, здатність до самоаналізу, самокритичність, вимогливість до себе; формування значущих морально-вольових якостей – цілеспрямованості,

ініціативності; психологічну освіту – формування системи спеціальних знань про психіку людини, її психічний стан, методи формування потрібного стану та засоби подолання того або іншого несприятливого стану; формування здатності регулювати психічний стан, зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища.

Психологічна підготовка до тренування передбачає формування: значущих мотивів напруженої тренувальної роботи; прихильного ставлення до спортивного режиму, тренувальних навантажень та вимог; готовності до важкої, часом одноманітної та тривалої фізичної роботи.

Змагальна психологічна підготовка починається задовго до змагань, спирається на базову підготовку і має виконувати такі завдання: формування значущих мотивів до змагальної діяльності; опанування методики формування стану готовності до змагань, упевненості в собі; удосконалення методики саморегуляції психічного стану; формування емоційної стійкості до змагальних стресів; збереження нервово-психічної стійкості, профілактику перенапруження (Жуковський et al., 2021; Скрипченко et al., 2022).

Як стверджує Коваленко С. В. (2019), тренеру необхідно мати чітке уявлення про всі існуючі засоби і методи психологічної підготовки в конкретному виді спорту.

Бадмінтон. Психологічна підготовка складається із морально-вольової підготовки, виховання у спортсмена цілеспрямованості, винахідливості, самостійності.

Вихованню волі і високих моральних якостей належить провідне місце.

Морально-вольова підготовка здійснюється постійно, вона пов'язана з подоланням труднощів і вимагає спеціальних засобів і методів.

Умовно психологічну підготовку розділяють на базову і спеціальну до конкретного змагання. Перш ніж готувати спортсмена до складних ситуацій, що виникають в процесі змагань, необхідно підготувати його до важкої, тривалої тренувальної роботи, до жорсткого життєвого і тренувального режиму. Ці завдання повинні вирішити базова психологічна підготовка, яка направлена на формування мотивів, стимулюючих спортсмена до тренувальної роботи, прагнення до самовдосконалення, та до досягнення мети.

Для успішного вирішення цих проблем тренер повинен знати, що він хоче змінити в поведінці спортсмена; що слід зробити, щоб досягти цих змін; які заходи заохочення використовувати; які умови тренування діють позитивно, які негативно тощо.

Спеціальна психологічна підготовка здійснюється переважно в період перед змагальною підготовкою, і направлена на створення у бадмінтоністів стану психічної готовності до конкретних змагань. Зміст спеціальної психологічної підготовки залежить від умов, вимог конкретних змагань. Методи і засоби, які використовуються в цей період, направлені на вирішення наступних завдань:

1. Визначення завдання змагання, адекватного можливостям спортсмена.

2. Уточнення умов конкретних змагань (обстановка, можливості суперників).

3. Оцінка та аналіз своїх можливостей.

4. Моделювання умов конкретного змагання.

5. Використання прийомів саморегуляції психічного стану і відповідних фізичних вправ для збереження нервово-психічного тону до початку змагань.

Безпосереднє налаштування і регуляція психічного стану здійснюється самим спортсменом без участі тренера та психолога і становить використання: регуляції дихання; розслаблення м'язів; тривалості та інтенсивності розминки; відвернення і переключення уваги; саморегуляції психічного стану тощо.

Психологічні засоби складаються: із аутогенного та ідеомоторного тренування; психологічних ігор і бесід; активуючої і психорегулюючої терапії та інших заходів і прийомів, які відволікають увагу.

Зміст базової та спеціальної психологічної підготовки до змагання, завдання та засоби їх вирішення різні, проте і вони мають одну головну мету – сформувати стан психічної готовності бадмінтоніста до змагання (Кошева, 2021).

Бадмінтон, незважаючи на зовнішню легкість, вимагає від гравців не тільки високого рівня фізичної підготовленості, а й значної психологічної стійкості. Швидкість гри, необхідність прийняття миттєвих рішень та індивідуальний характер змагань (навіть у парних розрядах велика відповідальність лежить на кожному гравці) висувають особливі вимоги до психологічної підготовки бадмінтоністів.

Особливості психологічної підготовки гравців у бадмінтон такі:

1. Висока концентрація уваги та швидкість реакції. Гравець повинен миттєво реагувати на удари суперника, передбачати траєкторію польоту волана та приймати рішення щодо власних дій. Гравці повинні навчитися зосереджуватися на грі, відволікаючи себе від зовнішніх факторів. Психологічні тренування, такі як медитація та візуалізація, допомагають поліпшити концентрацію уваги.

2. Впевненість у собі та своїх силах. Віра у власні можливості та позитивне мислення є важливими факторами успіху. Психологічна підготовка спрямована на формування впевненості в собі, позитивної самооцінки та візуалізацію успіху.

3. Візуалізація успіху. Уява про успішний виступ на змаганнях може сприяти поліпшенню впевненості у собі та підготовленості до змагань.

4. Самоконтроль та емоційна стабільність. У бадмінтоні важливо зберігати спокій та концентрацію навіть після невдалих ударів. Емоційна нестабільність може призвести до втрати контролю над грою та погіршення результатів. Психологічна підготовка допомагає гравцям керувати своїми емоціями, зберігати позитивний настрій та концентрацію протягом усього матчу.

5. Управління стресом та тривогою. Змагання завжди супроводжуються стресом та тривогою. Гравці повинні вміти контролювати свої емоції та не

піддаватися паніці. Психологічна підготовка допомагає гравцям справлятися зі стресом, контролювати рівень тривоги та зберігати оптимальний рівень активації. Техніки релаксації, такі як дихальні вправи, можуть бути корисними.

6. Аналітичні здібності та стратегічне мислення. Гравець повинен аналізувати гру суперника, виявляти його слабкі сторони та вибудовувати власну стратегію гри. Психологічна підготовка допомагає розвивати аналітичні здібності та стратегічне мислення.

7. Мотивація та цілеспрямованість. Висока мотивація та чітко поставлені цілі є рушійною силою прогресу. Психологічна підготовка допомагає гравцям підтримувати високий рівень мотивації, ставити перед собою амбітні цілі та працювати над їх досягненням.

Вплив психологічної підготовки на результати змагань проявляється у такому:

1. Підвищення концентрації уваги та швидкості реакції. Це дозволяє гравцеві швидше та точніше реагувати на удари суперника.

2. Поліпшення емоційної стабільності та самоконтролю. Зазначене допомагає гравцеві зберігати спокій та концентрацію протягом усього матчу, уникати необдуманих дій та мінімізувати вплив негативних емоцій.

3. Підвищення впевненості в собі та своїх можливостях, що сприяє більш рішучим та сміливим діям на спортивному майданчику.

4. Зниження рівня стресу та тривоги. Зазначене дозволяє гравцеві показати свій максимальний потенціал на змаганнях.

5. Поліпшення аналітичних здібностей та стратегічного мислення. Це допомагає гравцеві розробляти та реалізовувати ефективні стратегії гри.

6. Підвищення рівня мотивації та цілеспрямованості, що стимулює гравця до постійного розвитку та досягнення високих результатів.

Отже, психологічна підготовка є невід'ємною частиною підготовки спортсменів у бадмінтоні.

Ефективна психологічна підготовка є ключовим фактором успіху в бадмінтоні, дозволяючи гравцям максимально розкрити свій потенціал та досягти високих результатів на змаганнях.

Гравці з високим рівнем психоемоційної готовності здатні краще справлятися із тиском, демонструючи оптимальну гру.

Теніс. Напружена тренувальна і змагальна діяльність потребують від гравця в теніс прояву різноманітних психологічних якостей, які, взаємодіючи з іншими аспектами підготовки, сприяють розвитку рухового потенціалу та досягненню найліпших результатів під час найважливіших змагань в період підготовки чи спортивної кар'єри (Височіна & Макуц, 2015).

На думку Гант О. (2016), психологічна підготовка є процесом розвитку і удосконалення найбільш значущих проявів психіки спортсмена, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності, та спрямована на формування в особистості необхідних для спортивної діяльності психологічних якостей, професійно важливих знань, умінь та навичок, досягнення такої їх

стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених завдань у ході змагань.

Ібраїмова М. В. (2012) акцентує увагу на тому, що під час психологічної підготовки формуються і удосконалюються морально-вольові якості та спеціальні психічні функції гравців у теніс, уміння управляти своїм психічним станом в період тренувальної і змагальної діяльності.

Мулик В. та Мулик К. (2015) вважають, що при організації тренувального процесу слід урахувувати психологічні особливості спортсменів.

Для гравців у теніс важливо володіти технікою релаксації, позитивно мислити, вміти використовувати візуалізацію, мати здатність аналізувати і коригувати свій психічний стан.

У тренуванні слід робити акцент на нестандартних ситуаціях, складних розіграшах балів, залучаючи різних спаринг-партнерів. Темп таких тренувань має бути набагато вищий, ніж буває зазвичай у змаганнях, і спортсменам треба бути готовими до матчу на наступний день після такої інтенсивної роботи.

З метою досягнення високих спортивних результатів у грі в теніс спортсмену треба мати психічну схильність до цього виду спорту, стабільну нервову систему, високий рівень розвитку морально-вольових якостей, здатність до тривалої концентрації уваги (Гант, 2016).

Психологічна підготовка тенісиста має бути індивідуальною, оскільки ефективні методи для одного спортсмена можуть бути не ефективними для іншого.

В основі організації багаторічної підготовки тенісистів має бути прагнення до забезпечення умов для прояву максимально можливого результату, що впливає з природних задатків і розвиненого на їх основі широкого кола здібностей спортсмена. Реалізація цього прагнення може забезпечуватися винятково планомірною і тривалою підготовкою, яка враховує особливості розвитку спортсменів та їхні індивідуальні можливості.

Урахування індивідуальних особливостей спортсменів у тренувальному процесі сприяє найбільш якісному розкриттю їхніх здібностей, ефективному оволодінню техніко-тактичними навичками та зростанню спортивної майстерності.

Одним із актуальних напрямків удосконалення тренувального процесу є максимальна орієнтація на індивідуальні здатності спортсмена під час організації тренувального процесу та вибору індивідуальної структури змагальної діяльності (Височіна, & Макуц, 2015).

Тренерам необхідно вивчати особливості психології різних вікових категорій спортсменів для системної психологічної дії на тренуваннях.

Тренер має бути психологом і творчо підходити до процесу тренування. Разом із тим не випускаючи з поля зору особистих якостей характеру та здійснюючи постійний контроль за психічним станом спортсмена.

У тенісі немає єдиної універсальної психологічної підготовки, оскільки методи, які ефективно діють на певного спортсмена, не завжди будуть

успішними для інших, а різноманітність ситуацій диктує творчий підхід до вибору моделей поведінки.

Засоби психологічного впливу повинні застосовуватися із урахуванням розвитку етапів самосвідомості та психофізичного розвитку спортсмена (Білюк, 2013).

Настільний теніс. Психологічна підготовка в настільному тенісі відіграє важливу роль у досягненні високих спортивних результатів.

Особливості психологічної підготовки гравців у настільний теніс мають свої специфічні риси:

1. Концентрація уваги. Настільний теніс вимагає надзвичайно високої концентрації протягом усього матчу. Гравець повинен постійно стежити за рухами суперника, передбачати його дії, контролювати власні рухи та приймати швидкі рішення під тиском часу. Психологічна підготовка повинна включати вправи на розвиток концентрації уваги та стійкості до відволікаючих факторів.

2. Самоконтроль та емоційна стабільність. Здатність контролювати свої емоції та зберігати спокій навіть під час невдач є критично важливою. Раптові спалахи гніву або розчарування можуть негативно вплинути на подальшу гру. Психологічна підготовка спрямована на розвиток емоційної стійкості та вміння керувати своїм психоемоційним станом.

3. Управління стресом та тривогою. Змагання завжди пов'язані зі стресом та тривогою. Психологічна підготовка допомагає гравцям ефективно управляти цими станами, зменшуючи їх негативний вплив на працездатність.

4. Підготовка до невдач. Гравці повинні бути готові до можливих поразок. Психологічна стійкість допомагає швидше відновитися після невдач і продовжувати боротьбу.

5. Впевненість у собі та віра у перемогу. Впевненість у своїх силах є потужним фактором успіху. Психологічна підготовка має бути спрямована на формування позитивного самосприйняття, віри у свої можливості та впевненості у перемозі.

6. Стратегічне мислення та адаптивність. Здатність аналізувати гру суперника, вибирати оптимальну стратегію та адаптуватися до змін у грі є важливими аспектами успіху. Психологічна підготовка включає в себе навчання стратегічному мисленню, аналізу та прийняттю рішень під тиском.

7. Мотивація. Важливо підтримувати високий рівень мотивації. Це може бути досягнуто через встановлення чітких цілей, що стимулює гравців до поліпшення своїх навичок.

8. Візуалізація. Техніка візуалізації, коли гравці уявляють собі успішні виступи, допомагає підвищити впевненість і знизити рівень тривоги перед матчами.

9. Командна робота. У парному настільному тенісі важливо мати добру взаємодію із партнером. Психологічна підготовка враховує розвиток довіри та спільної стратегії.

Ефективна психологічна підготовка може суттєво вплинути на результати змагань, забезпечуючи:

1. Поліпшення концентрації та точності. Здатність зосередитися на грі дозволяє гравцеві виконувати удари з більшою точністю та ефективністю.

2. Збільшення швидкості реакції. Самоконтроль та спокій дозволяють реагувати на дії суперника швидше та ефективніше.

3. Підвищення стійкості до тиску. Впевненість у собі та емоційна стабільність допомагають гравцеві зберігати спокій під тиском змагань.

4. Краще прийняття рішень. Стратегічне мислення та аналітичні здібності дозволяють гравцеві приймати більш виважені та ефективні рішення під час гри.

5. Збільшення мотивації та прагнення до перемоги. Позитивний психологічний стан мотивує гравця до досягнення кращих результатів.

Отже, психологічна підготовка є невід'ємною частиною успіху в настільному тенісі, дозволяючи гравцям розкрити свій потенціал та досягти високих результатів на змаганнях.

До засобів психологічної підготовки гравців у настільний теніс належать такі:

1. Постановка перед спортсменом важливих, але виконуваних завдань.

2. Переконавання спортсмена в його великих можливостях, заохочування досягнень.

3. Бесіди, переконування, роз'яснення, приклади видатних спортсменів.

4. Регулярне застосування тренувальних завдань, що є як об'єктивною, так і суб'єктивною трудностю для спортсменів.

5. Проведення тренувань у складних умовах.

6. Проведення спільних занять менш підготовлених гравців із більш підготовленими, молодших зі старшими.

7. Участь в іграх із більш сильнішими або більш слабкішими суперниками.

8. Ігри з обмеженнями, із гандикапом.

9. Самоспостереження, самоаналіз.

10. Навчання прийомів саморегуляції психічного стану: зміни думок за бажанням, заспокійливої й активізуючої розминок, дихальних вправ.

11. Акцентування уваги на психічних функціях та якостях, що можна розвивати.

12. Конкретизація завдань на кожні змагання, їх коригування за потреби.

13. Розроблення комплексу дій спортсмена перед і після гри.

14. Удосконалення саморегуляції психічного стану в типових ситуаціях – під час навчання та контрольних ігор.

15. Об'єктивне оцінювання ігрової особистої і командної діяльності та готовності до змагань.

16. Розгляд особистих дій і помилок, шляхів їх усунення (Жуковський et al., 2021; Скрипченко et al., 2022).

Висновки. Психологічна підготовка є критично важливою для успіху в індивідуальних спортивних іграх. Її належна реалізація може суттєво підвищити шанси спортсменів на досягнення високих спортивних результатів у змаганнях.

Психологічна підготовка є невід’ємною частиною тренувального процесу та має бути інтегрована в загальну систему підготовки спортсмена для досягнення високих результатів в індивідуальних спортивних іграх.

Цей аспект підготовки варто враховувати тренерам і спортсменам для досягнення найкращих результатів у їхній спортивній діяльності.

Література

- Білюк, С.П. (2013). Психологічні особливості тенісистів на ранньому етапі підготовки (молодша вікова категорія). *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*, 25, 16–18.
- Височіна, Н.Л., & Макуц, Т.Б. (2015). Індивідуалізація психологічної підготовки та її значущість на різних етапах багаторічного вдосконалення в тенісі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 19, 8, 17–23.
- Гант, О.Є. (2016). Програма корекції самооцінки юних тенісистів у системі їх психологічної підготовки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*, 5, 1, 49–55.
- Жуковський, Є.І., Мичка, І.В., & Булгаков, О.І. (2021). *Настільний теніс : метод. рек. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.*
- Ібраїмова, М.В. (2012). *Теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю.* Моргушенко О. П. (Ed). Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України.
- Коваленко, С.В. (2019). Особливості психологічної підготовки кваліфікованих спортсменів в волейболі. *Технології збереження здоров’я, реабілітація і фізична терапія : зб. статей XII Міжнар. наук. конф.*, 7 листоп. 2019 р. Харків – Торунь, 74–77.
- Кошева, Л.В. (2021). *Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Теорія і методика викладання бадмінтону».* Краматорськ: Донбаська державна машинобудівна академія.
- Мулик, В.В., & Мулик, К.В. (2015). Засвоєння елементів техніки у поєднанні з розвитком рухових якостей юними спортсменами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 129, 131–135.
- Скрипченко, І.Т., Нестеренко, Н.А., & Порохнявий, А.В. (2022). *Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО : метод. рек. Дніпро : Журфонд.*
- Шинкарьова, О.Д., & Катков, О.І. (2024). Психологічна готовність до змагальної діяльності юних футболістів. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. праць за матеріалами VI Міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 18–19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко.* Полтава : вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 155–159.

Відомості про автора

Рядова Ліліана Олегівна – доцент кафедри

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут»

E-mail: dep705khai@gmail.com

Надійшла до редакції 10.01.2025 р.