

процесу теоретичні та практичні заняття з різних фітнес-програм, спрямованих на покращення тілобудови, плавання, аеробіки, степ-аеробіки, шейпінгу, пілатесу, футболу, тайбо та інші.

В зміст занять з хлопцями бажано включати ігрові види спорту, плавання, туризм та фітнес-програми, спрямовані на покращення тілобудови. Необхідно долучати студентів до проведення різних спортивно-масових заходів, проводити агітаційну, пропагандистську та роз'яснювальну роботу.

Література:

1. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф ... канд. пед. наук. - Луцьк, 1998. - 22 с.
2. Байер К. Здоровый образ жизни / К.Байер, Л. Шейнберг - Москва: Мир, 1997.
3. Базильчук В. Проблема здоров'я і формування мотивації у студентів до навчальних занять / В.Базильчук, О. Жданова// Науковий журнал «Вісник Технологічного університету Поділля». - Хмельницький. - 2002. - №5. - Ч.3. - С.59-60.
4. МатуковаГ. Фізична культура як якість особистості//Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Л., 2003. Вип. 7.-Т.1.-С. 137-140.

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА
СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ
ДО ЗМАГАНЬ**

Анатолій Войнаровський

*Східноєвропейський національний! університет ім. Лесі Українки,
м. Луцьк*

Постановка проблеми. Загальне зниження рівня життя людей, погіршення екологічного стану більшості регіонів України, велике скорочення соціальних і медичних програм в державі призвело до зменшення додаткових соціальних преференцій, зокрема для молоді і студентів. Додаймо до цього постійний психологічний стрес, у якому знаходяться українські студенти (великий об'єм навчальних навантажень, погане харчування, погіршення загального матеріального становища та ін.). Ми бачимо, в якому важкому психологічному становищі перебувають наші студенти-спортсмени перед

будь-якими змаганнями. Є актуальним пошук шляхів вирішення проблеми психологічного стану молоді, дослідження та формування системної психологічної підготовки студентів до змагань з різних видів спорту.

Аналіз останніх досліджень. Ми можемо зауважити, що проблему психологічної підготовки студентів до змагань висвітлювали в своїх працях О.Бузон (1979), А. Старєєв (2005), А. Горбунов (1997), А. Гужаловський (1979), А. Войнаровський (2004). У працях цих авторів зроблено загальний огляд принципів психологічної підготовки спортсменів до змагань.

Завдання дослідження: визначити ефективні способи реалізації психологічної підготовки студентів-спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Молоді люди, які навчаються у вищих навчальних закладах, захоплюються багатьма видами діяльності притаманними їм, займаються видами спорту і руховою активністю, які дійсно їм до вподоби. Самими популярними видами спорту серед студентів є волейбол, баскетбол, міні-футбол, атлетична гімнастика, аеробіка, плавання. При цьому студенти-спортсмени постійно перебувають під психологічним тиском. Психологічне напруження студента- спортсмена, як правило, визначається специфічними вимогами виду спорту, в якому він спеціалізується. У видах спорту, де техніка виконання рухів відносно нескладна, зокрема таких як велоспорт, біг на довгі дистанції, лижні перегони та інших, котрі вимагають великих силових і психологічних навантажень, таке напруження не покидає спортсмена від початку, про що свідчать А. Горбунов, Ю. Ключов [2].

У складно-координованих та ігрових видах спорту, де до техніки є підвищені вимоги, і де необхідні добрі координаційні рухи та зосередженість, зайве психологічне напруження відіграє негативну роль на думку О. Бузон [1], Б.Грейда [3].

Гранично високе психологічне напруження може спричинити зниження апетиту, порушення сну, погіршення координації рухів і цим збільшити ризик травм. Якщо спортсмен досягає на змаганні більш низьких результатів, ніж на тренуванні - це можна пояснити станом 132 психологічної перенапруженості. У таких випадках йому слід змінити систему підготовки (наприклад, тренування разом з більш сильними спортсменами) або частіше брати участь у змаганнях.

Слід відзначити, що при безпосередній підготовці до змагань розминка значно знижує психологічне напруження. Тому спортсмен, якому необхідно

позбавитися зайвого хвилювання, повинен «розігріватися» довше. Добродійний вплив на психологічний тонус справляє й масаж. Його також можна і потрібно включати у розминку.

В ігрових видах спорту під час загальної розминки студентам-спортсменам в окремих випадках можна дозволити займатися індивідуально, враховуючи їхні індивідуальні здібності. Перед змаганням не слід змінювати у гравця сформовані і закріплені в процесі тренувань навички, оскільки вони можуть бути найбільш доцільними для досягнення високих результатів. Якщо не дотримуватись цих вимог, то психіка спортсмена, зазначає В.О. Оліфер [4] досить сильно збуджується, а це може значно знижувати ефективність його виступів і стати причиною травм.

Одні спортсмени у деяких випадках переконані у перемозі, наприклад, при зустрічі зі спортивним суперником, який значно поступається їм рівнем підготовки. Ця обставина призводить до зниження психологічного настрою, стану розслаблення і недбалого виконання спеціальних вправ, а останні можуть стати причиною виникнення травм. Інші спортсмени, навпаки, відчувають нервовість, підвищену збудженість перед самим початком змагань, а це призводить до перезбудження їхнього організму, надмірного хвилювання, зниження результативності та збільшення ризику виникнення у них травм.

Вміння спортсменів зосереджуватись досить важливе для всіх видів спорту, особливо у складно-координованих і швидко-силових. Вміння концентрувати увагу, зосереджуватись нерідко знижується внаслідок підвищеного психологічного напруження. У подібних випадках виникає психологічне гальмування, що негативно відбивається не тільки на виконанні технічно складних вправ, але й збільшує ризик їх виникнення.

Тільки постійне тренування допомагає поліпшити здатність зосереджуватись, вчить підтримувати високу ступінь концентрації уваги протягом довгого часу. Однак інтенсивна і довга концентрація уваги вимагає великої затрати енергії. Тому підтримувати високий ступінь зосередженості слід лише у певні, найбільш важливі моменти змагань. Таким чином, спортсмен повинен бути готовим до змагань як фізично, так і психологічно. А всебічна підготовка, як вже було сказано, знижує ризик травм, про що свідчить О.І. Петрик [5].

Аутогенне тренування допомагає підвищити психічне напруження, досягти стану психічного спокою і більш високого ступеня зосередженості. Цей вид тренування ґрунтується на розслабленні, поєднанні з увагою,

спрямованою на ту або іншу дію, внаслідок чого спортсмен набуває здатності керувати своїм психічним та емоційним станом.

Аутогенне тренування ґрунтується на двох основних принципах: думка впливає на функції організму, тобто шляхом підвищеної концентрації спортсмен здатний викликати у своєму організмі певні зміни. Включається принцип узагальнення, тобто впливу (розслаблення) однієї частини тіла, яке поширюється на інші частини.

Що стосується техніки аутогенного тренування, то спортсмен, який розслабився, повинен шляхом концентрації навчитися досягати стану спокою. При цьому слід підтримувати постійний, раз і назавжди встановлений, порядок тренування.

Аутогенним тренуванням треба користуватися лише у випадках необхідності, у тих видах спорту, де вирішальним є швидкість реакції, а сила і витривалість виступають в ролі обмежуючих факторів. Аутогенне тренування може бути корисним безпосередньо перед змаганнями або у перервах між виступами.

Важливо усвідомлювати, що неправильна організація навчально-тренувального процесу студентів-спортсменів має негативний вплив на методику тренувань, на психологічний стан спортсменів. В свою чергу зниження організаційно-методичного рівня навчально-тренувальної роботи, безумовно відбивається на кваліфікації спортсмена, на його психологічному стані, а це, в свою чергу, вимагає термінових корекційних змін в організації та методиці тренувань, свідчить Б.П. Грейда [3].

Висновки. Постійне підтримання психологічної готовності студентів до змагань, дає їм можливість більш впевнено почувати себе і в навколишньому середовищі. Ми можемо зробити висновок, що постійні тренування допомагають студентам утримувати свою психологічну концентрацію на високому рівні. Використання аутогенних тренувань 134 дає великий ефект в таких видах спорту, як настільний теніс, бадмінтон, гольф, сквош, бокс та ін. А в складних видах спорту, таких як спортивна і художня гімнастика, баскетбол, боротьба, взагалі недопустимо надмірне психологічне напруження спортсменів.

Література:

1. Бузюн О. Нетрадиційні психо-педагогічні засоби підготовки гімнастів / О.Бузюн //Науковий вісник ВДУ - 1997. - № 6. - С. 117-118.

2. Горбунов Л. Роль відволікаючих засобів у тренуванні велогонщиків / Л.Горбунов, Ю.Клюсов// Науковий вісник ВДУ - 1997. - № 6. - С. 119
3. Грейда Б. Причини виникнення, профілактики і лікування спортивних травм/Б.Грейда, А.Войнаровський, О.Петрик. - Луцьк, 2004. -С.21-22.
4. Оліфер В. Психологічна сумісність у спортивних командах / В.Оліфер. - К.-Луцьк: Вежа, 1996. -С. 318-321.
5. Петрик О. Використання психологічної саморегуляції при тренуванні юнаків-плавців / О.Петрик. - Луцьк: Надстир'я, 1993. - С. 12-34.
6. Старєва А. Інтерактивна технології навчання студентів у вищій школі / А.Старєва // Педагогічні науки. - 2005. - Т. 42. - № 29. - С. 29-32.