



Любов Балабанова, д.психол.н., професор
Дмитро Даниленко, магістрант 2-го року навчання
Харківська державна академія фізичної культури
м. Харків, Україна

МЕТОДИ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Вступ. Спорт - це діяльність в екстримальних умовах. Під час змагань або тренувань спортсмени завжди стикаються з різними видами емоцій, які можуть завадити досягненню поставленого результату, такі емоційні стани як стрес, злість, тривога або нервозність можуть негативно впливати на якість гри та емоційний стан спортсменів після закінчення змагань.

Вміння ефективно керувати своїми емоціями дозволяє спортсменам зберігати ясність розуму, формувати ефективні патерни мислення і фокусуватися на досягненні поставлених цілей.

Мета дослідження. Провести аналіз застосування методів психічної саморегуляції спортсменами хокейних команд та вивчити їх ефективність в регуляції психоемоційного стану спортсменів.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 25 професійних українських спортсменів -хокеїстів, віком від 17 до 25 років. Для досягнення поставлених цілей використовувались наступні методи дослідження: аналіз наукової літератури та узагальнення інформації; систематичне спостереження; опитування учасників; проведення анкетування. Нами була розроблена анкета, яка містила 20 питань, у тому числі як відкриті, так і закриті питання, які стосувались особливостей використання методів психічної саморегуляції та їх впливу на спортсменів командних видів спорту.

Результати дослідження і їх обговорення. Після проведеного дослідження виявлено, що серед опитаних професійних хокеїстів у віці від 17 до 25 років використання методів психічної саморегуляції розподілене наступним чином: на графіку (рис.1) видно, що 22 (88%) спортсменів використовують ті чи інші методи психічної саморегуляції в період підготовки до хокейних змагань, тоді як лише 3 респондента (12%) відповіли, що не застосовують жодних психологічних методів у своїй професійній підготовці. З цього можна зробити висновок, що переважна більшість респондентів надають велике значення психологічному аспекту своєї підготовки і розуміють його важливість для покращення власних показників при підготовці до змагального періоду. Психічна саморегуляція - це процес, за допомогою якого людина свідомо розуміє, змінює та регулює свої психоемоційні стани, поведінку та фізіологічні реакції для досягнення конкретних цілей використовуючи направлення своєї уваги.

Спортсмени доволі часто стикаються з різними змагальними викликами, перешкодами та розчаруваннями, тому застосування правильно підібраних методів саморегуляції сприяє збереженню і підтримці у них внутрішньої мотивації, наполегливості та дозволяє стабільно працювати над визначеними цілями.

У науковій статті Ф. Щекотиліна та М. О. Баліцька зазначається, що будь-який професійний спорт вимагає досягнення спортсменами особливого стану фізичних та психічних якостей [1].

Сучасна психологічна наука накопичила досить багато досліджень, які вивчають вплив різних методів і прийомів саморегуляції на психічний стан особистості. Основним завданням методів саморегуляції є: усунення стресових станів, зменшення ступеня емоційної напруги, підсилення мобілізації та управління стресом [2].

В наш час постмодернізму технології та засоби масової інформації можуть як допомогти отриманню задовільного результату, так і нашкодити, тому важливо мати навички пошуку інформації з перевірених джерел від висококваліфікованих спеціалістів тим самим вибудовувати такі інформаційні каузальні зв'язки, які допоможуть у житті спортсмена. У навчальному посібнику С. Сисоєвої зазначається, що сучасний світ швидко змінюється, ще швидше застарівають знання. Тому лідерські позиції сьогодні належать тим людям, організаціям і країнам, які володіють найсучаснішою інформацією, вміють її отримувати й ефективно використовувати.

Висновки. Психічна саморегуляція представляє собою ключовий інструмент у психологічній підготовці хокеїстів, який сприяє керуванню емоціями, управлінню стресами і має вагомий вплив на психоемоційний стан спортсмена. Методи саморегуляції, при їх опануванні і регулярному застосуванні призводять до зменшення стресових навантажень на спортсменів, сприяють підвищенню мотивації до досягнень і покращенню концентрації зусиль на результаті. Цей аспект має вирішальне значення для

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи

Харків, 6 грудня 2023 рік



ефективності командної взаємодії. Використання методів саморегуляції, таких як дихальні вправи, візуалізація, позитивне мислення, молитви, медитація та інші техніки психічної саморегуляції, сприяє збереженню спокою і зосередженості на досягненні максимальної продуктивності під час підготовки до гри. Це сприяє поліпшенню фізичного та психічного стану гравців, а також покращує їхні спортивні досягнення і загальну ефективність на змаганнях. Опанувати такими методами саморегуляції самостійно не просто, важливо долучити допомогу фахівців з психологічної підготовки, які можуть надати рекомендації щодо протипоказань і правил безпеки при практичному застосуванні таких методів.

Список використаної літератури.

1. Щекотиліна Н. Ф. Роль спортивного психолога у підготовці та набуття спортивних результатів в майбутній професії професійній кар'єрі спортсменок, що займаються художньою гімнастикою. 2022. С. 206-210.
2. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Вінниця: КВНЗ Вінницька академія неперервної освіти. 2017. 92 с.
3. Сисоева С. Інтерактивні технології навчання дорослих. Національна академія педагогічних наук України Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2011. С. 5.