

**Товт Валерій Адальбертович,**

*ORCID ID: 0000-0001-5421-9460*

*кандидат педагогічних наук,*

*доцент кафедри фізичного виховання,*

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

**Шелехова Тетяна Всеволодівна,**

*ORCID ID: 0000-0002-8315-7892*

*старший викладач кафедри фізичного виховання,*

*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

**Товт-Коршинський Андрій,**

*ORCID ID: 0009-0009-4953-7646*

*інженер з програмування,*

*«Justanswer LLC» (Сан-Франциско, Каліфорнія, США): Ужгород*

## **ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЕНТУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

### **JUSTIFICATION OF THE METHODS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ORIENTEERING ATHLETES AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING**

В дослідженні обґрунтовано методи психологічної підготовки спортсменів, які займаються спортивним орієнтуванням, зокрема на етапі їх попередньої базової підготовки. Встановлено, що психологічна підготовка у спортивному орієнтуванні вирішує два основних завдання, а саме: вдосконалення психологічної готовності до перенесення значних тренувальних навантажень; формування готовності до участі у змаганнях та жорсткої конкурентної боротьби за першість. Вивчено типові варіанти методів психологічного впливу на особистість спортсменів-орієнтувальників, які найчастіше використовуються їх тренерами. На підставі аналізу літературних джерел і даних, отриманих під час спостереження за тренувальними заняттями, вибрано шість методів психологічної підготовки, які були поділені на дві групи. Їх практичне значення перевірено в реальних умовах тренувального та змагального процесу. Під час експерименту доведено ефективність двох комплексів експериментальних методів психологічної підготовки спортсменів орієнтувальників, що включали методи аутогенного тренування (концентрацію уваги, регулювання психоемоційного збудження, долання комплексів невпевненості і страху) і ідеомоторного тренування (корекцію напруження м'язів, аналізу техніки виконання рухових завдань, уявного проходження основних відтинків дистанції). Отримані результати підтвердили попередню гіпотезу про те, що використання на початкових етапах тренувань двох груп методів психологічної підготовки зі спортивного орієнтування бігом (СОБ) дозволяє спортсменам-орієнтувальникам краще концентрувати увагу при орієнтуванні на місцевості та швидше знаходити задані контрольні пункти під час змагання. У загальному підсумку запропонована методика психологічної підготовки здатна забезпечити досягнення кращих результатів у спортивному орієнтуванні.

**Ключові слова:** спортивне орієнтування, психологічна підготовка, спортсмени, спортивні тренування і змагання.

The research substantiates the methods of psychological training of athletes engaged in sports orienteering, in particular at the stage of their preliminary basic training. It has been established that psychological preparation in sports orientation solves two main tasks, namely: improving psychological readiness to bear significant training loads; formation of readiness to participate in competitions and fierce competition for the championship. Typical variants of methods of psychological influence on the personality of orienteering athletes, which are most often used by their coaches, have been studied. Based on the analysis of literary sources and data obtained during the observation of training sessions, six methods of psychological training were singled out, which were further divided into two groups. Their effectiveness was tested in real conditions of the training and competition process. In the course of the experiment, the effectiveness of two sets of experimental methods of psychological training of orienteering athletes was proven, which included methods of autogenic training (concentration of attention, regulation of psycho-emotional arousal, overcoming complexes of insecurity and fear) and ideomotor training (correction of muscle

tension, analysis of the technique of performing motor tasks, imaginary passing the main sections of the distance). The obtained results confirmed the previous hypothesis that in the initial stages of training the usage of two groups of psychological training methods for sports orienteering by running allows orienteering athletes to better concentrate their attention when orienting on the terrain and to find the set control points faster during the competition. Generally, the proposed method of psychological training is able to ensure the achievement of better results in sports orientation.

**Key words:** sports orienteering, psychological training, athletes, sports training and competitions.

**Постановка проблеми.** Наразі в спеціальній літературі є достатньо рекомендацій стосовно методів підготовки спортсменів зі спортивного орієнтування. Однак не знайдено обґрунтованих рекомендацій щодо їх психологічної підготовки на попередньому етапі базової підготовки. А це може негативно впливати не тільки на результат в окремому змаганні, але й на здатність спортсмена використати увесь свій потенціал спортивної майстерності для досягнення бажаної спортивної кар'єри в майбутньому.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В доступній літературі зазначається, що психологічна підготовка спортсмена, наряду з фізичною, технічною і тактичною підготовкою, є важливою складовою його спортивної майстерності [1]. Для спортивної діяльності загалом характерним є намагання досягти максимального результату та перемогти своїх суперників. Це стає можливим, при рівності інших складових, тільки за умови стійкої мотивації на успіх та достатнього розвитку психологічних якостей, які могли би забезпечити спортсмену бажаний результат у змаганнях з обраного виду спорту [3]. У психологічній підготовці тренери та наставники повинні враховувати індивідуальні відмінності в особистісних характеристиках спортсменів. Вони також змушені постійно шукати нові способи впливу на психологічну сферу своїх підопічних [2; 6]. Стратегія психологічної підготовки спортсменів зобов'язує тренерів враховувати індивідуальну траєкторію розвитку особистості. Для цієї роботи потрібен творчий підхід, який передбачає не тільки знання особливостей характеру і оцінки вже наявних вольових якостей спортсмена, але й ретельного підбору найбільш ефективних та неординарних технологій вдосконалення цих якостей [4]. Загалом стратегія виховної роботи полягає у системному впливі на слабкі сторони психіки спортсмена, що дозволяє покращити його психологічну підготовленість в комплексі з іншими видами підготовки [5].

**Мета статті** – обґрунтування методів психологічної підготовки спортсменів, які займаються спортивним орієнтуванням, зокрема на етапі їх попередньої базової спортивної підготовки.

**Методи дослідження.** Для перевірки робочої гіпотези використовувалася низка дослідницьких методів: аналіз літератури та узагальнення; педагогічне спостереження за тренуваннями спортсменів-орієнтувальників та під час їх участі в змаганнях з метою визначення типових методів психологічного впливу на особистість спортсменів-орієнтувальників; інтерв'ювання експертів для отримання суб'єктивної оцінки ефективності методів психологічної підготовки за п'ятибальною шкалою; опитування спортсменів для підтвердження ефективності методів психологічної підготовки; природний експеримент в умовах спортивних змагань; методи математичної статистики: вибіркові середні значення, стандартні відхилення статистичних змінних.

**Виклад основного матеріалу.** До початку дослідження було зроблено припущення про те, що обґрунтування комплексу методів психологічної підготовки спортсменів на початкових етапах тренувань зі спортивного орієнтування бігом (СОБ) дозволить їм краще концентрувати увагу при орієнтуванні на місцевості та швидше знаходити задані контрольні пункти під час змагання.

В процесі аналізу спеціальної літератури було встановлено, що психологічна підготовка у спортивному орієнтуванні є однією із п'яти складових загальної підготовки спортсмена. Вона вирішує два основних завдання. Перше завдання – вдосконалення психологічної готовності до перенесення значних тренувальних навантажень. Друге – формування готовності до участі у змаганнях та жорсткої конкурентної боротьби за першість.

Також під час проведення педагогічного спостереження за тренувальними заняттями були вивчені типові варіанти методів психологічного впливу на особистість спортсменів-орієнтувальників, які найчастіше використовуються їх тренерами. На підставі цих досліджень вибрано дві групи методів психологічної підготовки (Рис. 1):

- аутогенне тренування (концентрація уваги, регулювання психоемоційного збудження, додання комплексів невпевненості і страху);
- ідеомоторне тренування (методи корекції напруження м'язів, аналіз техніки виконання

рухових завдань, уявне проходження основних відтинків дистанції).

Як показано на рисунку, дві групи методів включали по три основних методи психологічної підготовки, які були об'єднані нами за спільністю ознак. Перша група – це методи аутогенного тренування, сутність яких в самостійному входженні в аутогенний стан. Вони дозволяли при розслабленому та нерухомому положенні тіла максимально сконцентруватися на своїх внутрішніх відчуттях. Також ці методи навчали спортсменів коригувати процеси збудження своєї нервової системи. Вони сприяли концентрації уваги та удосконаленню здатності долати комплекси невпевненості і страху.

Друга група концентрувала методи ідеомоторного тренування. Сутність цих методів полягає у свідомому та активному формуванні уяви про характер рухів, які виконує спортсмен під час тренувального заняття, або ж спортивного змагання. Методи аутогенного тренування дозволяли вдосконалити уяву спортсмена про правильну техніку виконання вправ, що з часом переносилося на його практичні дії і позитивно впливало на стабільність і якісне проходження відтинків дистанції під час орієнтування на місцевості.

Однак вказані методи психологічної підготовки потребували практичної перевірки ефективності в реальних умовах тренувальних занять та змагального процесу. З метою перевірки їх ефективності для вирішення завдань з формування готовності спортсменів-орієнтувальників до участі в тренуваннях і спортивних змаганнях, проведено інтерв'ювання експертів-тренерів зі спортивного орієнтування бігом та опитування спортсменів орієнтувальників. Експертам і спортсменам було запропоновано надати свою суб'єктивну оцінку ефективності методів за п'ятибальною шкалою. Результати вказаного оцінювання представлені в таблиці 1.

За результатами інтерв'ювання та опитування встановлено, що запропоновані нами методи психологічної підготовки отримали достатньо високі оцінки щодо їх ефективності як від експертів, так і від спортсменів-орієнтувальників. Так за даними таблиці різниці між середніми значеннями оцінок за t-критерієм Стьюдента не виявлено ( $p > 0,05$ ).

Зважаючи на суб'єктивний характер наведених результатів, для більш об'єктивного підтвердження припущення щодо ефективності методів, проведено природний експеримент.



Рис. 1. Методи психологічної підготовки

Таблиця 1

**Результати експертного оцінювання ефективності наведених методів психологічної підготовки**

№	Назва методу	Оцінка, бал		Критерій t
		експерти	спортсмени	
1.	Концентрація уваги	4,2±0,2	4,2±0,1	p>0,05
2.	Регулювання психоемоційного збудження	4,0±0,1	4,4±0,1	p>0,05
3.	Долання комплексів невпевненості і страху	3,8±0,3	4,2±0,2	p>0,05
4.	Корекція напруженості м'язів	4,3±0,1	4,1±0,3	p>0,05
5.	Аналіз техніки виконання рухових завдань	4,4±0,2	4,3±0,3	p>0,05
6.	Ідеомоторне проходження відтинків дистанції	4,0±0,1	3,9±0,2	p>0,05

В експерименті прийняли участь дві групи спортсменів: порівняльна група (ПГ) і контрольна група (КГ). Кількісний та якісний склад спортсменів обидвох груп до початку експерименту був однаковим. Різниця полягала у методиці тренувань. Так ПГ проводила тренування за традиційною програмою. В КГ, за тренуваннями якої велося спостереження протягом місяця в передзмагальному періоді підготовки, увага тренера акцентувалася на психологічній підготовці спортсменів. Під час проведення тренувальних занять в цій групі використовувалися запропоновані методи психологічної дії.

Критерієм оцінювання ефективності методів психологічної підготовки спортсменів-орієнтувальників були результати їх участі у двох змаганнях зі спортивного орієнтування: до експерименту і після. Змагання проводилися згідно чинних правил, погоджених Президентом Федерації спортивного орієнтування України 01 квітня 2021 р.

Учасники КГ і ПГ змагалися бігом (СОБ) на короткій дистанції. Чистота експерименту забезпечувалася тим, що складність дистанції та її протяжність були однаковими для всіх учасників, як контрольної, так і порівняльної груп. Параметри дистанції обиралися з урахуванням масштабу і рангу змагань. Враховувалися особливості місцевості, вік спортсменів, рівень їх спортивної кваліфікації. Кліматичні погодні умови під час змагань були задовільними. Ділянки, якими рухалися учасники, мали вигляд коридору достатньої ширини. Власне сам коридор був обмежений спеціальною кольоровою стрічкою. Таким чином підготовлений відтинок маршруту, яким рухалися спортсмени, і роздільний старт з інтервалом в одну хвилину дозволяв уникати скупчень та непередбачуваних затримок у швидкості пересування. Інших факторів, які могли би вплинути на швидкість пересування учасників, не виявлено.

Результати змагань бігом (СОБ) серед спортсменів-орієнтувальників КГ і ПГ представлені в таблиці 2.

Як свідчать дані таблиці, спортсменам КГ вдалося покращити свої результати в других змаганнях порівняно з першими більше як на 4,5 хв. ( $p < 0,05$ ). Звісно таке покращення не може слугувати достатнім аргументом, що підтверджує гіпотезу про ефективність запропонованої методики психологічної підготовки. Так, на результати могли вплинути систематичні тренування спортсменів КГ під час експерименту, які сприяли змінам в їх фізичній, технічній і тактичній підготовці.

Однак аналіз результатів у спортсменів, що входили до складу ПГ, показують відсутність різниці у середніх значеннях виступів між першими і другими змаганнями. Так середній показник в ПГ до експерименту дорівнював  $43,8 \pm 1,3$  хв. Після експерименту цей показник з результатом  $42,9 \pm 1,2$  хв. покращився майже на 1 хв ( $p > 0,05$ ). Отже достовірної різниці між вказаними показниками до і після експерименту не виявлено. Тому можна зробити висновок, що тренування тривалістю в один місяць не вплинули на результати спортсменів ПГ під час експерименту, як це сталося в КГ.

У зв'язку з тим, що учасники експерименту були однакового віку і статі, змагалися в рівних умовах, не відрізнялися ні фізичною, ані технічною підготовленістю, нами зроблено припущення, що різниця у результатах виступів обумовлена саме тим, що спортсмени-орієнтувальники КГ пройшли відповідну психологічну підготовку за експериментальною методикою. В той час, як спортсмени ПГ такої підготовки не мали. Отриманий результат підтверджує попередню робочу гіпотезу про те, що використання на початкових етапах тренувань обґрунтованого комплексу методів психологічної підготовки зі спортивного орієнтування дозволяє спортсменам краще концентрувати увагу при орієнтуванні на місцевості та швидше знаходити задані контрольні пункти під час змагання. У загальному підсумку запропонована методика психологічної

Таблиця 2

**Результати участі спортсменів-орієнтувальників у змаганнях СОБ до початку і в кінці експерименту**

№	Група учасників	Результати експерименту, хв		Критерій t
		до	після	
1.	Контрольна (КГ)	$43,6 \pm 1,1$	$39,0 \pm 1,1$	$p < 0,05$
2.	Порівняльна (ПГ)	$43,8 \pm 1,3$	$42,9 \pm 1,2$	$p > 0,05$

підготовки спортсменів сприяє досягненню кращих результатів у спортивному орієнтуванні бігом (СОБ).

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Експериментально доведено ефективність методики психологічної підготовки спортсменів орієнтувальників, що включала використання двох груп методів аутогенного тренування (концентрацію уваги, регулювання психоемоційного

збудження, долання комплексів невпевненості і страху) та ідеомоторного тренування (корекцію напруження м'язів, аналізу техніки виконання рухових завдань, уявного проходження основних відтинків дистанції).

Вважаємо доцільним продовження дослідження інших груп методів психологічної підготовки, які сприятимуть формуванню професійної майстерності спортсменів-орієнтувальників.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Клименко В. В. Психологія спорту. Рекомендовано МОН України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Міжрегіональна академія управління персоналом, 2007. 432 с.
2. Маріонда І.І. Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом: Монографія / І.І. Маріонда, Е.І. Сивохоп, В.А. Товт. Ужгород : Вид-во ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. 212 с.
3. Правила спортивних змагань зі спортивного орієнтування / Міністерство молоді і спорту України, № 14/5.2/21 від 23.04.23 р. К: ММСУ, 2021. 109 с.
4. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія» укладачі Ямчук Т.Ю., Алмаші С.І. Мукачево : МДУ, 2017. 37 с.
5. Спортивне орієнтування : навчальний посібник (електронне видання) / С. Машинський. Полтава, 2015. 37 с.
6. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні школярів : монографія / Я. П. Галан. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. 222 с.
7. Хома Т.В. Вплив позакласних спортивних заходів на формування особистості школярів / Т.В. Хома, В.А. Товт. *Матеріали 75-ї підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу Ужгородського національного університету*. Факультет здоров'я та фізичного виховання. м. Ужгород. 2021. С. 79–81.