



ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО І
МЕНТАЛЬНОГО КОМПОНЕНТІВ ЯК
СКЛАДОВИХ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

*Приходько Володимир¹, Вілянський
Володимир², Чернігівська Світлана²*

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

²Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

DOI: 10.32540/2071-1476-2021-3-093

Annotation

Introduction. There are more and more scientific papers on both the mental and mental components of athlete training. These are the works of An Jing, 2009; S.S. Gorbachev, 2009; S.V. Dmitriev and Yu. A. Mikhailov, 2010; O.O. Nechaeva, 2021; A.I. Poltavets, 2021 and others. V.M. Platonov talentedly generalized a very large array of various studies of domestic and foreign scientists, which is called the theory of sports training (2004, 2012, 2013, 2014, 2015). But still not divorced, still as identical consider essentially different psychological and mental components of training in sports.

Meanwhile, research has already been done to put on the agenda the problem of discrimination and, accordingly, to take into account the psychological and mental components of training in sports.

Research purpose - to actualize the problem of distinguishing mental and mental in the training of athletes, to highlight examples of already developed tools of mental training of athletes.

Research methods and material. The methods of theoretical research were used, namely the generalization of literature, materials from the Internet, abstraction, idealization, analysis and synthesis, induction and deduction.

Results. The optimal combat condition of the athlete includes the following components:

- physical - as a set of purely physical qualities and the corresponding sensations in the body (strength, flexibility, lightness, relaxation, a feeling of free, deep breathing, good heart function, etc.). These sensations are specific to different sports (sensation of water, fencing or treadmill, sports weapons, vehicle in technical sports, etc.);

- emotional - appropriate for this type of sport activity level of emotional arousal, the direction of emotions and feelings;

- mental - is a clear program of action in a particular situation of implementation, full focus on its quality.

Only their organic combination ensures the realization of the reserves of the body of a highly qualified athlete, through the experience of full confidence in their abilities, a strong sense of energy, awareness of full control of their actions, a clear understanding of the situation in which he found himself.

Mental training (MT) as a technology of psych training in elite sports was formed in the mid-1980s and more than 75% of high-class athletes in the United States, Canada, Sweden and other European countries use MT systems. The development of theoretical foundations and methods of mental training since 1991 is led by the International Scientific and Practical Society of Mental Training, and since 1996 on the basis of international centers in Canada, Sweden and Malaysia began training trainers in MT, including the use of modern telecommunications technologies: distance learning, Internet.

Mental training is a set of psychological and pedagogical tools, including:

- recognition and assessment of the surrounding situation;

- control of psychophysiological and behavioral reactions;

- techniques of suggestion and self-suggestion, aimed at relaxation and creating the necessary conditions for effective sports activities.

From what is presented in the article, it is obvious that there should be separate concepts and relevant components of training athletes, which make it possible to distinguish and combine mental and mental training in sports.

Conclusions. 1. The concept - is a generalizing idea that captures the most important features of the objects and phenomena reflected in it, which allows to distinguish these objects and phenomena from similar ones. The concept is one of the forms in which a person learns about the world around him, in addition, it is such an important and characteristic form of human intellectual activity that this activity is defined in science as the task of "conceptual reflection of reality."

2. The set of features is the meaning of the concept. From the content of the concept is the idea of the distinctive properties of objects or relationships between objects. These distinctive properties and relations can be both essential, expressing the essence of the object, and insignificant, ie those whose presence does not make the object what it is. The content of the concept is a set of stable features of the displayed object, selected and recorded in such a way that on the basis of these features this object is as different from others. If the content of the constituent features is highlighted correctly, then their enumeration in compliance with certain rules and will define the concept.

3. The current state of sports science is when it is possible not only to form independent concepts of "psychological component of sports training" and "mental component of sports training", but also, deepening our knowledge, to improve the relevant practical activities in sports. If the first is more about taking control of emotions, the second is about the speed of decision-making and the quality of execution of decisions about the right ones right now, in this situation technical and tactical actions in defense and attack. It is a question of insufficient quality of mental training when, for example, it is said about a player on the field that he "watches football".

4. If a particular object has a set of features that distinguish it from other objects, and this set of features is the content of any concept, it is said that this object is included in the scope of this concept. Of course, the word "included" should be understood so that this subject is mentally included in the scope of this concept. The scope of the concept can be described as a set of objects that have the characteristics of this concept.

5. Relevant objects (methods, tools of influence), despite the fact that they may belong to different concepts in their respective configurations, together with what is specific to the relevant concepts and activities, just have to determine the content of psychological and mental components of sports training.

Keywords: athlete, sports activity, psychological component of sports training, mental component of sports training, state of readiness for sports activity.

Анотація

Вступ. З'являється все більше наукових праць, присвячених як психічному, так і ментальному компонентам підготовки спортсменів. Це роботи Ань Цзин, 2009; С.С. Горбачова, 2009; С.В. Дмитрієва та Ю.А. Михайлова, 2010; О.О. Нечаєвої, 2021; А.І. Полтавця, 2021 та інші. В.М. Платонов талановито узагальнив дуже великий масив різноманітних досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців, що отримало назву теорії спортивної підготовки (2004, 2012, 2013, 2014, 2015). Але до цього часу не розведені, все ще як тотожне розглядають суттєво відмінні психологічний і ментальний компоненти підготовки в спорті.

Між тим, вже виконані дослідження, які дозволяють поставити на порядок денний обговорення проблеми розрізнення і, відповідно, врахування психологічного і ментального компонентів підготовки у спорті.

Мета дослідження – актуалізувати проблему розрізнення психічного і ментального в підготовці спортсменів, виділити приклади вже напрацьованих інструментів ментальної підготовки спортсменів.

Матеріал і методи. Використані методи теоретичного дослідження, а саме узагальнення літератури, матеріалів з Інтернету, абстрагування, ідеалізація, аналіз і синтез, індукція та дедукція.

Результати. Оптимальний бойовий стан спортсмена включає такі його компоненти:

- фізичний – як сукупність суто фізичних якостей і відповідних їм відчуттів в організмі (сила, гнучкість, легкість, розслабленість, відчуття вільного, глибокого дихання, гарної роботи серця тощо). Ці відчуття специфічні для різних видів спортивної діяльності (відчуття води, фехтувальної або бігової доріжки, спортивної зброї, транспортного засобу в технічних видах спорту тощо);

- емоційний – відповідний для даного виду спортивної діяльності рівень емоційного збудження, спрямованість емоцій та почуттів;

- ментальний – це чітка програма дій в умовах конкретної ситуації реалізації, повна зосередженість на її якісному виконанні.

Лише їхнє органічне поєднання забезпечує реалізацію резервів організму спортсмена високої кваліфікації через переживання ним повної впевненості у своїх силах, яскраве відчуття припливу енергії, усвідомлен-

ня повного контролю своїх дій, чіткого усвідомлення ситуації, в якій він опинився

Ментальний тренінг (МТ) як технологія психотренінгу в елітному спорті був сформований в середині 1980-х рр., і більше 75% спортсменів високого класу в США, Канаді, Швеції та інших європейських країнах використовують системи МТ. Розробка теоретичних основ і методів ментального тренування з 1991 р. ведеться під керівництвом Міжнародного науково-практичного товариства ментального тренінгу, а з 1996 р. на базі міжнародних центрів в Канаді, Швеції та Малайзії розпочато підготовку тренерів по МТ, включаючи і використання сучасних телекомунікаційних технологій: дистанційне навчання, Інтернет.

Ментальним тренуванням називають комплекс психолого-педагогічних засобів, що включають:

- розпізнавання і оцінку навколишньої ситуації;
- контроль психофізіологічних і поведінкових реакцій;
- прийоми навіювання та самонавіювання, спрямовані на релаксацію і створення необхідних передумов

для ефективної спортивної діяльності.

З поданого у статті очевидно, що мають бути окремі поняття і відповідні компоненти підготовки спортсменів, які дають можливість розрізнити і об'єднувати психічне і ментальне в спортивній підготовці.

Висновки

1. Поняття - це узагальнююча думка, яка фіксує найбільш важливі ознаки відображуваних у ній предметів і явищ, що дозволяє відрізнити ці предмети і явища від схожих. Поняття є однією з форм, в яких людина пізнає навколишній світ, до того ж воно є настільки важливою і характерною формою інтелектуальної діяльності людини, що ця діяльність визначається в науці як завдання «понятійного відображення дійсності».

2. Сукупність ознак становить зміст поняття. З боку змісту поняття – це думка про відмінні властивості предметів або відносин між предметами. Ці відмінні властивості і відносини можуть бути як суттєвими, що виражають сутність даного предмета, так і несуттєвими, тобто тими, наявність яких не робить предмет тим, чим він є. Зміст поняття – це набір стійких ознак відображуваного об'єкта, виділених і зафіксованих таким чином, щоб на підставі цих ознак даний об'єкт по можливості відрізнявся від інших. Якщо зміст утворюючих ознак виділений правильно, то їх перерахування при дотриманні деяких правил і дасть визначення поняття.

3. Стан науки про спорт на теперішній час є таким, коли з'являється можливість не тільки сформувати самостійні поняття «психологічний компонент спортивної підготовки» і «ментальний компонент спортивної підготовки», але й, поглиблюючи наші знання, вдосконалювати відповідну практичну діяльність в спорті. Якщо перше – радше про взяття під контроль емоцій, друге – про швидкість прийняття і якість виконання рішень щодо потрібних саме зараз, в цій ситуації, техніко-тактичних дій в захисті і нападі. Саме про недостатньо якісну ментальну підготовку йдеться, коли, наприклад, кажуть про гравця на полі, що він «дивиться футбол».

4. Якщо який-небудь конкретний об'єкт має набір ознак, що відрізняють його від інших об'єктів, і цей набір ознак становить зміст будь-якого поняття, то кажуть, що цей предмет входить в обсяг даного поняття. Отже, слово «входить» треба розуміти так, що цей предмет подумки включається в обсяг даного поняття. Обсяг поняття може бути охарактеризований як сукупність об'єктів, що володіють ознаками даного поняття.

5. Відповідні об'єкти (методики, інструменти впливу), не дивлячись на те, що вони можуть належати різним поняттям у відповідній їх конфігурації, разом із тим, що є специфічним для відповідних понять і діяльності, саме і мають визначати зміст психологічного і ментального компонентів спортивної підготовки.

Ключові слова: спортсмен, спортивна діяльність, психологічний компонент спортивної підготовки, ментальний компонент спортивної підготовки, стан готовності до спортивної діяльності.

Аннотація

Введение. Появляется все больше научных трудов, посвященных как психическому, так и ментальному компонентам подготовки спортсменов. Это работы Ань Цзин 2009; С. С. Горбачева, 2009; С. В. Дмитриева и Ю. А. Михайлова, 2010; А. А. Нечаевой, 2021; А. И. Полтавца, 2021 и другие. В. М. Платонов талантливо обобщил очень большой массив разнообразных исследований отечественных и зарубежных ученых, что получило название теории спортивной подготовки (2004, 2012, 2013, 2014, 2015). Но до сих пор не развешены, все еще как тождественные рассматривают существенно отличные психологический и ментальный компоненты подготовки в спорте.

Между тем, уже выполнены исследования, которые позволяют поставить в повестку дня обсуждение проблемы различия и, соответственно, учета психологического и ментального компонентов подготовки в спорте.

Цель исследования – актуализировать проблему отличия психического и ментального компонентов в подготовке спортсменов, выделить примеры уже разработанных инструментов ментальной подготовки спор-

тсменов.

Матеріал и методи. Использoваны методы теоретического исследования, а именно: обобщение литературы, материалов из Интернета, абстрагирование, идеализация, анализ и синтез, индукция и дедукция.

Результаты. Оптимальное боевое состояние спортсмена включает такие его компоненты:

- физический - как совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме (сила, гибкость, легкость, расслабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т. д.). Эти ощущения специфические для различных видов спортивной деятельности (чувство воды, фехтовальной или беговой дорожки, спортивного оружия, транспортного средства в технических видах спорта и т. д.);

- эмоциональный - подходящий для данного вида спортивной деятельности уровень эмоционального возбуждения, направленность эмоций и чувств;

- ментальный - это четкая программа действий в условиях конкретной ситуации реализации, полная сосредоточенность на ее качественном исполнении.

Только их органическое сочетание обеспечивает реализацию резервов организма спортсмена высокой квалификации через переживание им полной уверенности в своих силах, яркое ощущение прилива энергии, осознание полного контроля своих действий, четкого осознания ситуации, в которой он оказался.

Ментальный тренинг (МТ) как технология психотренинга в элитном спорте сформирован в середине 1980-х гг. И более 75% спортсменов высокого класса в США, Канаде, Швеции и других европейских странах используют системы МТ. Разработка теоретических основ и методов ментальной тренировки с 1991 г. ведётся под руководством Международного научно-практического общества ментального тренинга, а с 1996 г. на базе международных центров в Канаде, Швеции и Малайзии начата подготовка тренеров по МТ, включая и использование современных телекоммуникационных технологий: дистанционное обучение, Интернет.

Ментальной тренировкой называют комплекс психолого-педагогических средств, которые включают:

- распознавание и оценку окружающей ситуации;

- контроль психофизиологических и поведенческих реакций;

- приемы внушения и самовнушения, направленные на релаксацию и создание необходимых предпосылок для эффективной спортивной деятельности.

С поданного в статье очевидно, что должны быть отдельные понятия и соответствующие компоненты подготовки спортсменов, которые дают возможность различать и объединять психическое и ментальное в спортивной подготовке.

Выводы.

1. Понятие - это обобщающая мысль, которая фиксирует наиболее важные признаки отображаемых в ней предметов и явлений, позволяет отличить эти предметы и явления от похожих. Понятие является одной из форм, посредством которых человек познает окружающий мир, к тому же оно является настолько важной и характерной формой интеллектуальной деятельности человека, что эта деятельность определяется в науке как задача «понятийного отражения действительности».

2. Совокупность признаков составляет содержание понятия. Со стороны содержания понятия — это мысль об отличительных свойствах предметов или отношений между предметами. Эти отличительные свойства и отношения могут быть как существенными, выражающими сущность данного предмета, так и несущественными, то есть теми, наличие которых не делает предмет тем, чем он есть. Содержание понятия - это набор устойчивых признаков отображаемого объекта, выделенных и зафиксированных таким образом, чтобы на основании этих признаков данный объект по возможности отличался от других. Если содержание образующих признаков выделено правильно, то их перечисление при соблюдении некоторых правил и даст определение понятия.

3. Состояние науки о спорте в настоящее время является таким, когда появляется возможность не только сформировать самостоятельные понятия «психологический компонент спортивной подготовки» и «ментальный компонент спортивной подготовки», но и, углубляя наши знания, совершенствовать соответствующую практическую деятельность в спорте. Если первое скорее о взятии под контроль эмоций, то второе — о скорости принятия и качестве выполнения решений по нужным именно сейчас, в этой ситуации, технико-тактическим действиям в защите и нападении. Именно о недостаточно качественной ментальной подготовке идет речь, когда, например, говорят об игроке на поле, что он «смотрит футбол».

4. Если какой-либо конкретный объект имеет набор признаков, отличающих его от других объектов, и этот набор признаков составляет содержание любого понятия, говорится, что этот предмет входит в объем данного понятия. Разумеется, слово «входит» надо понимать так, что этот предмет мысленно включается в объем данного понятия. Объем понятия может быть охарактеризован как совокупность объектов, обладающих признаками данного понятия.

5. Соответствующие объекты (методики, инструменты воздействия), несмотря на то, что они могут принадлежать разным понятиям в соответствующей их конфигурации, вместе с тем, что является специфическим для соответствующих понятий и деятельности, как раз и должны определять содержание психологического и ментального компонентов спортивной подготовки.

Ключевые слова: спортсмен, спортивная деятельность, психологический компонент спортивной подготовки, ментальный компонент спортивной подготовки, состояние готовности к спортивной деятельности.

Вступ. Відома тісна і плідна інверсія між теорією та практикою: вона є нерозривною і одне підживлюється іншим. Як відмічав відомий методолог науки К. Поппер: «Практика – не є вогом теоретичного знання, але його найбільший стимул. ... Для вченого суттєво зберігати контакт з реальністю, з практикою, адже той, хто відноситься до неї з презирством, розраховується тим, що неодмінно впадає в схоластику» [20, с. 257]. Зауважимо, що схоластикою називають знання, відірвані від життя, які засновані на абстрактних міркуваннях, не перевірених досвідом. Відтак, не увага науковця до практики спорту і рефлексій фахівців і спортсменів є неприпустимою, навіть якщо ті чи інші їхні судження поки що ігнорують теорія спорту.

Руслан Маліновський, півзахисник збірної України та італійської «Аталанти», щодо порівняння змісту підготовки юних футболістів в Україні та Італії: «У плані тактики і вимог з технічної точки зору, а також того, як футболіст повинен поводитися з м'ячем і думати на полі – тут (в Італії, авт.) рівень набагато вищий. Тут хлопці в 15-16 років працюють з м'ячем більше, всякі вправи, передачі, а ми в такому віці тільки кроси бігали незрозуміло для чого. У такому віці головне, як футболіст думає, працює з м'ячем, а фізичні кондиції завжди можна підтягнути» [10].

Головний тренер «Манчестер Сіті» Хосеп Гвардіола, у свою чергу, схвально висловився про нападаючого «Барселони» Ліонеля Мессі і навіть назвав Мессі найвидатнішим гравцем в історії.

«Він дуже сильний футболіст. Він кращий. Це не тільки про його характер і про його менталітет. Він ніколи не програвав спаринги, а якщо раптом це і траплялося, то він просто йшов з заняття. Гравців з таким менталітетом було всього четверо або п'ятеро в історії» [4].

Звертаємо увагу на акценти «як футболіст думає» (Маліновський), «менталітет» (Гвардіола), що є важливим для нашого дослідження і на чому роблять наголос процитовані і добре відомі спортсмен і тренер.

Одночасно з'являються наукові праці, присвячені як психічному, так і ментальному компонентам підготовки спортсменів. Так, О.О. Нечаєва [13] зосередила увагу на психологічній підготовці фехтувальниць-шаблісток високої кваліфікації до спірних суддівських рішень в процесі змагальних поєдинків. А.В. Родіонов виконав системне дослідження психічних станів при екстремальній діяльності у спорті, зосередившись на єдиноборствах [24]. Використовували ментальні образи в підготовці фехтувальників за допомогою пов'язаних психофізичних вправ. Серед таких образів варто виділити такі, які включені до власне психорегулюючого впливу: 1) образ минулого досвіду успішного виступу в змаганнях, 2) образ ретельно виконуваних і своєчасних фехтувальних операцій, 3) образ «зручних» і «незручних» суперників, 4) інтегрований образ свого фізичного і психічного «Я» [13]. Це також інші публікації як з психічного, так і ментального компонентів.

В.М. Платонов талановито

узагальнив дуже великий масив різноманітних досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців, що отримало назву теорії спортивної підготовки [14-18]. Але до цього часу не розведені, як тотожне розглядають суттєво відмінні психологічний і ментальний компоненти підготовки в спорті [5].

Відмітимо, що вже виконані дослідження, які дозволяють поставити на порядок денний обговорення проблеми розрізнення і, відповідно, врахування психологічного і ментального компонентів підготовки в спорті.

Мета дослідження – актуалізувати проблему розрізнення психічного і ментального в підготовці спортсменів, виділити приклади вже напрацьованих інструментів ментальної підготовки спортсменів.

Матеріал і методи. Використані методи теоретичного дослідження, а саме: узагальнення літератури, матеріалів з Інтернету, змісту попередніх власних наукових розробок, абстрагування, ідеалізація, аналіз і синтез, індукція та дедукція.

Результати дослідження. У ході теоретичного опрацювання було виконано аналіз та узагальнення експериментальних робіт відповідно до мети нашого дослідження, а результати цієї роботи подані нижче.

Автори відмічають, що специфіка діяльності в спортивних іграх полягає в тому, що вона протікає в умовах ліміту часу, з подоланням активного опору суперника за допомогою в достатньому ступені автоматизованих і в той же час варіативних техніко-тактичних прийомів. У даний час в

підготовці представників ігрових видів спорту помітні якісні зрушення, що яскраво проявляються у виконавській майстерності кращих спортсменів. Така ефективність - це результат прояву високого рівня атлетичної підготовленості, розвитку психомоторних, перцептивних і інтелектуальних здібностей, багаторазового повторення складних ігрових дій в різноманітних ситуаціях ігрової діяльності різної спрямованості [9, с. 167].

У спортивних іграх в техніко-тактичній діяльності на перший план виступає складна система перцептивно-інтелектуальних і емоційно-вольових процесів, що протікають в безперервно мінливих умовах спортивної діяльності, пов'язаних з необхідністю в найкоротші проміжки часу сприймати нові ситуації, що виникають, приймати і реалізовувати творчі рішення про шляхи і способи ведення гри [22].

Активний опір суперника як в ігрових видах спорту, так і єдиноборствах постійно викликає неузгодженість між задумом спортсмена (прямий зв'язок) та інформацією про результати виконаної дії (зворотний зв'язок). Різні варіанти невідповідності між прямим і зворотним зв'язком складають також різні типи збоїв та помилок в регуляції тієї дії, яка визначається проблемною ситуацією, що склалась у процесі спортивного протистояння. Ефективна ігрова діяльність може бути успішно реалізована в таких умовах тільки при наявності комплексу здібностей виконавців, що забезпечуються розвитком когнітивних якостей і реалізуються в спеціалізованих психомоторних діях, як основи техніко-тактичних навичок [6; 25].

Це дає підставу підходити до техніко-тактичної діяльності в спортивних іграх з позицій інтеграції, об'єднання згаданих сторін діяльності, а не диференційованого розгляду техніки і тактики

[9, с. 168].

В.Ф. Сопов, характеризуючи оптимальний бойовий стан спортсмена, виділяє такі його компоненти:

- фізичний – як сукупність суто фізичних якостей і відповідних їм відчуттів в організмі (сила, гнучкість, легкість, розслабленість, відчуття вільного, глибокого дихання, гарної роботи серця і т. д.). Ці відчуття специфічні для різних видів спортивної діяльності (відчуття води, фехтувальної або бігової доріжки, спортивної зброї, транспортного засобу в технічних видах спорту тощо);

- емоційний – відповідний для даного виду спортивної діяльності рівень емоційного збудження, спрямованість емоцій та почуттів;

- ментальний – це чітка програма дій в умовах конкретної ситуації реалізації, повна зосередженість на її якісному виконанні.

Лише їхнє органічне поєднання забезпечує реалізацію резервів організму спортсмена високої кваліфікації через переживання ним повної впевненості у своїх силах, яскраве відчуття припливу енергії, усвідомлення повного контролю своїх дій, чіткого усвідомлення ситуації, в якій він опинився [27, с. 49-50].

На основі проведених досліджень, досвіду практичної роботи зі збірними командами різних спеціалізацій, аналізу емпіричних моделей, представлених в різних видах спорту, автором робиться висновок, що техніко-тактична підготовка вимагає реалізації також психофізіологічного компоненту. Це моделювання змагальних ситуацій за допомогою психофізіологічних технік, формування установок на майбутню діяльність як на усвідомлюваному, так і на неусвідомлюваному рівнях, ауто- і гетерорегуляція психофізіологічних станів спортсмена і команди [24].

Це передбачає навчання спортсменів прийомам моделю-

вання умов змагальної боротьби за допомогою словесно-образних моделей, уявного відтворення окремих рухів в формі ідеомоторного тренування [1; 3], мисленого відтворення ситуацій поєдинку на основі ментального тренування [29]. В свою чергу, ментальне тренування являє собою комплекс психолого-педагогічних засобів, які містять: розпізнавання і оцінку ситуації; контроль психофізіологічних та поведінкових реакцій; прийоми навіювання і самонавіювання, спрямовані на релаксацію і створення необхідних передумов для ефективної техніко-тактичної діяльності.

Техніко-тактична діяльність спортсмена будується на основі протікання психофізіологічних процесів, зокрема, на проявах психологічних специфічних співвідношень збуджувального і гальмівного процесів. Це визначає залежність стану, поведінки і специфічної діяльності конкретного спортсмена від характерного саме для нього співвідношення нейродинамічних властивостей, таких як: сила (витривалість), лабільність, динамічність, рухливість і врівноваженість нервових процесів [8]. Ці властивості, з одного боку, є психофізіологічними передумовами розвитку і прояву спеціальних здібностей, а з іншого – основою формування індивідуального стилю діяльності спортсмена [9, с. 168].

Таким чином, початковим елементом системи психофізіологічної підготовки є дані про індивідуальні психофізіологічні (нейродинамічні) властивості спортсмена як основи побудови індивідуалізованої стратегії і тактики дій, керуючих впливів на його поведінку та діяльність в екстремальних умовах. У процесі такої підготовки спортсменами засвоюється комплекс методів психофізіологічної регуляції. За метою впливу вони діляться на такі, що мобілізують, коригуючі і релаксуючі. А по сфері

переважного впливу – на засоби і методи, спрямовані на корекцію перцептивно-психомоторної та інтелектуальної (ментальної) сфери, а також на корекцію емоційної (психічної) сфери. Основними, в такому випадку, є ментальне і ситуаційне тренування; допоміжними – психофізичне і психом'язове тренування, прогресивна релаксація. Основний прийом ментального тренування - візуалізація. Сюди входять прийоми формування образів: власного образу (переважно за допомогою м'язово-рухових елементів) і образу суперника (переважно за допомогою зорових і тактильних елементів) [9, с. 169].

Ментальний тренінг (МТ) як технологія психотренінгу в елітному спорті був сформований в середині 1980-х рр. В даний час більше 75% спортсменів високого класу в США, Канаді, Швеції та інших європейських країнах використовують системи ментального тренування [29]. Розробка теоретичних основ і методів ментального тренування з 1991 р. ведеться під керівництвом Міжнародного науково-практичного товариства ментального тренінгу, при цьому з 1996 р. на базі міжнародних центрів в Канаді, Швеції та Малайзії розпочато цілеспрямовану підготовку тренерів по ментальному тренуванню, включаючи і використання сучасних телекомунікаційних технологій: дистанційне навчання, Інтернет. У 1996-1999 рр. система ментального тренування за підтримки Санкт-Петербурзького Комітету з фізичної культури і спорту була впроваджена в підготовку олімпійського резерву і висококваліфікованих спортсменів Росії в Санкт-Петербурзькому Центрі олімпійської підготовки. Курси з підготовки фахівців з ментального тренінгу були створені на базі Балтійської педагогічної академії та кафедри психології академії фізичної культури імені П.Ф. Лесгафта.

У сучасній теорії і практиці спорту ментальний тренінг розглядається як цілісна система методів психологічної підготовки спортсменів до змагань, яка використовується в процесі систематичного виховання і самовиховання спортсмена. Саме тому зміст понять «психологічна підготовка» (ПП) і «ментальний тренінг» (МТ) у вітчизняній спортивній психології розглядають як тотожні. Традиційна для радянської психології спорту система методів морально-вольової підготовки спортсменів в системі ментального тренінгу доповнюється аутогенною, ідеомоторною, сюжетно-рольовою розумовою підготовкою спортсменів, методами розумової репетиції змагань, а також різними методами ауто- і гетеро-навіювань, методиками медитації та ін. Ментальні методи психотренінгу (ММП) тепер підкріплені використанням тренерами і спортсменами аудіовізуальної апаратури, комп'ютерних методів введення інформації в свідомість, підсвідомість і безпосередньо в мозок спортсменів, застосуванням електронних технічних засобів для організації біологічного зворотного зв'язку в процесі МТ. Однак, найголовнішим і основним інструментом психотренінгу залишається психіка і мозок спортсменів та їх тренерів [11; 12; 21].

Ань Цзин зосередився на початках застосування ментального тренінгу юних тенісистів, тобто на засвоєнні його базових основ. Щоб сформувавши в психіці спортсмена потрібні рухові уявлення, тренер починає ментальне навчання юних спортсменів-новачків з показу необхідних в даному виді спорту рухів і рухових дій, тобто він демонструє потрібні рухи і пропонує їх виконати шляхом наслідування. Після засвоєння початкового руху з ракеткою, тренер пропонує дітям закрити очі і виконати той же самий рух в розумі (уяві), тобто іде-

омоторно або ж ментально. Так починається рухове навчання для оволодіння спортивною технікою - спочатку з наслідування, потім з заучування продемонстрованих тренером рухів і рухових дій, потім відтворення цих рухів в розумі. Розумово засвоєна дія поступово перетворюється в рухове вміння, а в міру його тренування і автоматизації - в розумовий руховий навик.

Надалі, по мірі ускладнення фізичних вправ для оволодіння спортивною технікою, з'являється можливість її удосконалювання методами ментального тренінгу. Якщо сукупність майбутніх тактико-технічних дій спортсменом вже засвоєна і апробована в тренувальному процесі, то вона запам'ятується в його психомоторній пам'яті і легко відтворюється ментально, тобто у розумі. Отже, починаючи з дій на тенісному корті, ментальний тренінг в підготовці тенісистів може тривати і поза кортом. Спорт вищих досягнень постійно підтверджує необхідність в ментальному тренінгу кваліфікованих спортсменів. При цьому в підготовці кваліфікованих тенісистів важливо не обмежувати ментальний тренінг тільки індивідуальними діями кожного гравця, а використовувати парний ментальний тренінг в уявних ситуаціях змагань [2, с. 5].

Наступним важливим кроком є формування стану готовності до ігрової (екстремальної за своєю суттю) діяльності. Даний стан пов'язаний не тільки з необхідними змінами функціональних систем організму, але і з відповідною інтенсивністю фізіологічних і психічних процесів [9, с. 169]. Підготовка до діяльності може відбуватися при невеликих витратах енергії або, навпаки, в стані сильного збудження. Ці відмінності в інтенсивності можуть оцінюватися з чисто суб'єктивної точки зору – тоді кажуть про ступінь «поглинутості» підготовкою до діяльності. Або, з об'єктивної

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної працездатності PWC_{170} у курсантів груп А, Б, В під час проведення прямого паралельного експерименту, кг/хв., $\bar{X} \pm m$ (А. І. Полтавець, 2021)

Групи	Строки визначення показників, контрольні вимірювання					
	КВ-1	КВ-2	КВ-3	КВ-4	КВ-5	КВ-6
PWC_{170} , кг/хв. середнє стартове значення: 1456,9±39,1 кг/хв.						
Група А n = 16	1457,2±32,6	1464,1±28,2	1466,7±22,9	1467,4±24,3	1472,1±24,1	1486,7±22,4
Група Б n = 16	1508,2±21,7	1614,9±18,1*	1642,2±22,7*	1671,6±17,4*	1672,2±11,8*	1676,7±12,1*
Група В n = 16	1517,2±17,8*	1622,9±16,3*	1671,4±11,9*	1686,9±14,2*	1694,1±14,6*	1702,7±12,9*

* - ($p < 0,05$) - вірогідна відмінність між досліджуваним показником відповідної групи та його середніми стартовими значеннями

точки зору, необхідно визначити рівень нервового і соматичного функціонування, що лежить в основі стану готовності. Тут виникає поняття активації, яке позначає швидке підвищення активності центральної нервової системи. У строгому сенсі слова, цей термін означає якісну зміну стану людини [28]. При цьому вираз «активація» повинен вживатися тільки в разі самого факту підвищення активності центральної нервової системи перед виконанням певної діяльності [1].

Вивчення діяльності в баскетболі дозволило виявити такі спеціалізовані сприйняття спортсмена, як «Почуття часу виконання кидка», «Почуття висоти і точності траєкторії польоту м'яча», «Почуття дистанції до супротивника», «Почуття висоти блокування кидка противником». На матеріалі хокею виявлені спеціалізовані сприйняття «Почуття воріт», «Почуття часу передачі», «Почуття дистанції від захисника до нападника гравця» [9, с. 171].

Це дослідження виконувалося А. В. Родіоновим в руслі вирішення проблеми формування готовності спортсмена до екстремальної діяльності. Автор підкреслює, що стан готовності до екстремальної діяльності у спорті

пов'язаний не тільки з необхідними змінами функціональних систем організму, на чому зазвичай роблять акцент у більшості досліджень, присвячених підготовці спортсменів, але також з відповідною інтенсивністю фізіологічних і психічних процесів. «Тут виникає поняття активації, яке позначає швидке підвищення активності центральної нервової системи. У строгому сенсі слова цей термін позначає зміну стану людини. ...Вираз «активація» має вживатися тільки в разі самого факту підвищення активності центральної нервової системи перед виконанням певної діяльності. Проблема управління мимовільними механізмами активації особливо гостро стоїть в єдиноборствах, оскільки в цих видах спорту сам факт протиборства конкретному індивіду викликає істотну мобілізацію систем активації» [24]. Додамо, зазначене торкається також більшості спортивних ігор, що пов'язане зі стрімкою і неперервною зміною ігрових ситуацій.

Серед психофізіологічних детермінант емоційної стійкості єдиноборців в ситуації очікування поединку основну роль відіграє сила нервової системи щодо збудження, а потім її рухливість,

ступінь керуючих впливів другої сигнальної системи на підвищення збудливості нервових структур, яка визначає можливість довільної психічної саморегуляції спортсмена. Менший, але теж значущий вплив на емоційну стійкість надає рухливість нервової системи [23; 26].

Ось приклад дослідження, в якому його автор А. В. Родіонов зосередився на власне психічних станах провідних фехтувальників, які готувались до виступу на відповідальному міжнародному турнірі [24]. У ході експериментального дослідження перевірялись особливості психічних станів фехтувальників у процесі застосування стандартизованого психофізіологічного комплексу вправ, що сприяють «зняттю» надмірної напруги. У ситуації контрольних бойових практик застосовувався єдиний для всіх методичний прийом оптимізації психічних станів. Методика ґрунтується на наступних положеннях.

В умовах спортивного тренування відбувається довгострокова адаптація організму до фізичних навантажень. Хоча така адаптація є реакцією цілісного організму, все ж специфічні зміни в тих чи інших функціональних

Таблиця 2

Динаміка показників статичної рівноваги (проба Бірюк) у курсантів груп А, Б, В під час проведення прямого паралельного експерименту, с., $\bar{X} \pm m$ (А. І. Полтавець, 2021)

Групи	Строки визначення показників, контрольні вимірювання					
	КВ-1	КВ-2	КВ-3	КВ-4	КВ-5	КВ-6
Статична рівновага, с. середнє стартове значення: 7,38±1,14 с.						
Група А n = 16	7,37±1,37	7,38±1,26	7,39±1,09	7,39±0,74	7,39±0,56	7,40±1,12
Група Б n = 16	7,42±0,83	7,52±0,59	7,54±0,21	7,56±0,49	7,59±0,22	7,62±0,09
Група В n = 16	7,42±0,51	7,54±0,46	7,54±0,08	7,56±0,23	7,60±0,18	7,75±0,11

системах в окремі відрізки часу можуть бути виражені в різних ступенях, зважаючи на гетерохронність процесу. Таким чином, виявляється захисна реакція організму, спрямована на запобігання перевитрат функціонального потенціалу спортсмена. На різних стадіях порушення адаптаційного процесу індивідуальна реакція спортсменів є різною і не завжди піддається оперативній діагностиці. Тому на практиці важливо вчасно (на ранніх стадіях) виявити негативні зрушення в психофізіологічній сфері спортсмена.

Методика контролю за такими зрушеннями заснована на вимірі електрошкірного опору (ЕШО) у спортсменів при довільному переході від релаксації до активації. Була реалізована ідея використання інтегральної оцінки стану спортсменів за допомогою комп'ютеризованої інформаційно-методичної системи вимірювання ЕШО зі зворотним зв'язком. Тестування проводилося за спеціальною програмою. Після стабілізації показника ЕШО (3 хв.) слідує період релаксації (7 хв.) і активації (5 хв.) з установкою для випробуваного на досягнення максимального довільного розслаблення з подальшою максимальною мобілізацією. У кожній з цих фаз фіксувалися показники ЕШО. Після закінчення тестуван-

ня давалась кількісна оцінка - індекс психофізіологічного стану (ІПФС). Автори методики встановили діапазони значень ІПФС: «відмінний стан» > 35 одиниць, «добрий» 23-35 од., «задовільний» 17-22 од., «поганий» < 17 од.

Дослідження мало виражений ужитковий характер, адже наявність зворотного зв'язку дозволяла тренеру контролювати хід процесу «релаксація – активація» безпосередньо в масштабі реального часу.

Індивідуально-типові відмінності обстежуваних спортсменів полягали в наступному. У спортсменів першої групи спостерігались постійно високі показники ІПФС в період бойової практики (БП). Помітне збільшення значень ІПФС перед першими боями свідчило про розпочаті процеси мобілізації і формування установки на майбутню спортивну діяльність. У своїй діяльності вони постійно готові до «викиду» психофізіологічної енергії, тобто володіють великим енергетичним потенціалом, який в лічені моменти може бути витрачений в напружених ситуаціях БП. Особливо яскраво така психофізіологічна особливість проявляється в вирішальних боях на фініші контрольних змагань. Реакції таких спортсменів на екстремальну ситуацію, як правило, надлишко-

ві, що призводить до великих нервово-психічних витрат.

Другу групу представляли фехтувальники, у яких показник ІПФС не мав високих значень за день до участі в БП. Однак він поступово підвищувався в процесі підготовки і участі в контрольних змаганнях, досягаючи максимуму до фінальних боїв. Значне зростання значень ІПФС перед першими боями, як і у представників першої групи, свідчить про розпочаті процеси мобілізації і формування установки на майбутню діяльність. Тривалий період часу вони знаходяться в стані, пов'язаному з перебудовами психофізіологічних структур, і не можуть ефективно виконувати дії, пов'язані з довільною релаксацією і активацією. Після БП цей показник зберігає високі значення, що говорить про свого роду «відстрочене» психофізіологічне відновлення після великих навантажень. Як правило, спортсмени другої групи не відрізняються тактичною різноманітністю в силу недостатньої рухливості нервових процесів. Техніко-тактичні навички в подібних випадках порівняно стандартні і не характеризуються швидкими «перебудовами» і змінами при зміні ситуацій спортивної боротьби, характерні для будь-яких сучасних єдиноборств і спортивних

Таблиця 3

Динаміка показників емоційної лабільності за шкалою Доскіна (активність) у курсантів груп А, Б, В під час проведення прямого паралельного експерименту, бали, $\bar{X}+m$ (А.І. Полтавець, 2021)

Групи	Строки визначення показників, контрольні вимірювання					
	КВ-1	КВ-2	КВ-3	КВ-4	КВ-5	КВ-6
Активність, бали, середнє стартове значення: 4,86±0,43 балів						
Група А n = 16	4,92±0,21	4,94±0,27	4,99±0,31	5,08±0,26	5,17±0,22	5,24±0,13
Група Б n = 16	5,81±0,26*	5,94±0,16*	6,22±0,148	6,27±0,098	6,31±0,04*	6,31±0,08*
Група В n = 16	5,84±0,21*	5,97±0,07*	6,21±0,09*	6,34±0,04*	6,42±0,09*	6,56±0,09*

* - ($p < 0,05$) - вірогідна відмінність між досліджуваним показником відповідної групи та його середніми стартовими значеннями

ігор. Компенсується цей недолік збереження високого рівня психофізіологічної енергії протягом усієї спортивної діяльності.

Найбільш яскраві риси спортсменів третьої групи - висока рухливість нервових процесів, емоційність, загальна активність. Такі спортсмени зазвичай активні в тренувальному процесі і в житті, сміливі, спритні, легко засвоюють складну техніку єдиноборства, швидко перебудовуються при зміні тактичних ситуацій, діють адекватно діям суперника. Однак нерідко вони відчувають сильне передстартове хвилювання, причому яке не відповідає складності майбутнього поєдинку, відрізняються перепадами в психічному стані. Спортсмени цієї групи характеризуються нестабільністю станів, величина ПФС в передстартовій ситуації порівняно невисока. Це свідчить про несприятливу динаміку психофізіологічних реакцій на емоційні ситуації контрольного турніру, яка може містити в собі такий специфічний компонент, як психічне перенапруження. В цілому у них сильно виражений передстартовий стан, що виражається, як правило, в дистресі.

У спортсменів четвертої групи, які не мають, судячи з усього,

високої невротичності, стрес зазвичай є наслідком формування установки на майбутню змагальну діяльність і носить позитивний, мобілізуючий характер (так званий «евстрес»). Незначну тривожність можна розцінювати як «позитивний» факт, тому що при такому поєднанні властивостей у спортсмена формується здатність передбачати виникнення небезпечних ситуацій, швидко мобілізуватися на подолання психічних бар'єрів, упереджувати несподівані дії суперника. Всупереч очікуванням, такі «нестабільні» спортсмени в заключний період БП досягають досить високих значень ПФС. Ці фехтувальники часто потрапляють в стан дистресу, привчаються використовувати, з різним ступенем ефективності, засоби саморегуляції, серед яких важлива роль засобів релаксації і активації.

Спортсмени всіх типових груп в ситуації БП в цілому добре впоралися із завданням на релаксацію і активізацію. Це свідчить про хорошу саморегуляцію у більшості спортсменів. Очевидно, специфіка діяльності в єдиноборствах змушує спортсменів всіх типових груп, не тільки представників фехтування, а й інших видів єдиноборств, з перших кроків опано-

увати навичками саморегуляції, без чого успіх неможливий.

Як відмічає А. В. Родіонов, засоби формування оптимального психічного стану єдиноборців діляться на дві групи: 1) психофізіологічні, 2) психолого-педагогічні, де й виникає тема ментальної підготовки [24].

До перших відносяться такі дії на психічну і рухову сферу спортсмена як дихальні вправи, засоби м'язової релаксації, а також деякі складові частини розминки перед боєм, включаючи ідеомоторні вправи. До других відносяться засоби саморегуляції, що включають релаксацію, візуалізацію, варіанти самонавіювання; основну роль грає ментальне тренування.

Вихідним пунктом психорегулюючої роботи, спрямованої на фізіолого-соматичний або поведінковий компонент, є чітке уявлення фехтувальника про себе і своє тіло, тому що, знаючи в подробицях своє тіло, чітко відчуваючи функції кожної його частини, спортсмен краще розуміє своє «Я» і краще управляє своєю спортивною діяльністю. При корекції стану спортсменів в повсякденному тренувальному процесі взагалі і при підготовці до змагань рекомендуються два основних мето-

Таблиця 4

Динаміка показників розумової працездатності за таблицею Анфімова (рівень концентрації уваги) у курсантів груп А, Б, В під час проведення прямого паралельного експерименту, %, $\bar{X}+m$ (А. І. Полтавець, 2021)

Групи	Строки визначення показників, контрольні вимірювання					
	КВ-1	КВ-2	КВ-3	КВ-4	КВ-5	КВ-6
Рівень концентрації уваги, %, середнє стартове значення: 92,9±2,4%						
Група А n = 16	92,4±2,7	92,6±2,1	92,6±1,9	93,1±1,4	92,8±1,2	93,2±0,7
Група Б n = 16	93,6±1,2	94,1±0,7	94,2±0,9	93,9±0,4	94,4±0,8	93,2±0,2
Група В n = 16	96,7±0,4*	97,1±0,2*	97,4±0,4*	97,6±0,2*	98,1±0,2*	98,4±0,4*

* - ($p < 0,05$) - вірогідна відмінність між досліджуваним показником відповідної групи та його середніми стартовими значеннями

дичних прийоми.

Перший передбачає навчання спортсменів універсальним технікам, які забезпечують психічну готовність до діяльності в екстремальних умовах підготовки і участі в змаганнях, способам саморегуляції рівня активації, що забезпечує ефективну спортивну діяльність, концентрацію і розподіл уваги, а також способам мобілізації на максимальні фізичні та психічні зусилля.

Другий шлях передбачає навчання спортсменів прийомам моделювання умов змагальної боротьби за допомогою словесно-образних моделей, уявного відтворення окремих рухів у формі ідеомоторного тренування – це також уявне відтворення ситуацій поєдинку на основі ментального тренування.

Ментальним тренуванням називають комплекс психолого-педагогічних засобів, що включають:

- розпізнавання і оцінку навколишньої ситуації;
- контроль психофізіологічних і поведінкових реакцій;
- прийоми навіювання та самонавіювання, спрямовані на релаксацію і створення необхідних

передумов для ефективної спортивної діяльності.

Таке комплексне тренування дозволяє спортсмену формувати необхідну установку на майбутню діяльність, протистояти і долати негативні впливи екстремальних умов тренувань і змагань. У всіх цих випадках психорегулюючі впливи прямо пов'язані зі сприйняттям, уявленням і формуванням образу в широкому сенсі цього слова: образу ситуації (конкретної і уявної), власного образу, образу суперника та інших учасників спортивної діяльності – прямих і непрямих (можливо, спортивних суддів).

Програми ментального тренінгу спрямовані на звільнення спортсмена від негативної інформації (наприклад, неприємних спогадів), ізоляцію від обстановки майбутніх змагань, формування рухових програм «ідеальних» дій, образу «Я», успішно діючого у важкій/екстремальній ситуації (перехопив складну атаку суперника, виконав атаку на підготовку атаки суперником тощо), формування установки на готовність успішно діяти «тут і зараз». Як і більшість інших засобів ауто регуляції, ментальне тренування

включає як прийоми візуалізації, так і самонавіювання. Оволодіння прийомами уявної візуалізації дозволяє спортсмену не тільки досягати необхідної релаксації, але й поліпшити здатність викликати у себе бажані уявні образи.

О.О. Нечаєва [13], яка зосередилась на підготовці фехтувальниць-шаблісток високої кваліфікації до спірних суддівських рішень в процесі змагальних поєдинків довела ефективність таких вправ з розділу власне психологічної підготовки. Вправи з саморегуляції представляли собою вправи, націлені на формування вміння спортсменок управляти власними психологічними станами, в тому числі тими, що виникають в ході змагальної діяльності. Одночасно авторка відзначає, що у кваліфікованих спортсменок-фехтувальниць, як правило, виявляються сформованими індивідуальні методи оптимізації власного психологічного стану та входження в особистий, властивий лише цій спортсменці, оптимальний бойовий стан. У ряді випадків існує своєрідна «ритуалізація», коли спортсменка налаштовується на змагальну діяльність, виконуючи той або ін-

Таблиця 5

Динаміка показників розумової працездатності за таблицею Анфімова (темп виконання) у курсантів груп А, Б, В під час проведення прямого паралельного експерименту, зн./хв. $\bar{X}+m$ (А. І. Полтавець, 2021)

Групи	Строки визначення показників, контрольні вимірювання					
	КВ-1	КВ-2	КВ-3	КВ-4	КВ-5	КВ-6
Темп виконання, зн./хв., середнє стартове значення: 81,8±1,8 зн./хв.						
Група А n = 16	81,9±1,2	81,4±0,7	81,8±0,6	81,8±0,9	81,6±0,2	81,4±0,6
Група Б n = 16	81,6±1,2	81,4±0,9	81,9±1,1	81,2±0,8	81,1±0,4	81,6±0,2
Група В n = 16	84,9±0,8*	85,2±0,4*	85,6±0,2*	85,4±0,2*	86,1±0,4*	85,9±0,4*

* - (p<0,05) - вірогідна відмінність між досліджуваним показником відповідної групи та його середніми стартовими значеннями

ший ритуал, а також, формуючи свій індивідуальний передстартовий стан, підвищує свій пульс до потрібного їй значення в ході виконання власного комплексу вправ у передзмагальній розминці [13, с. 129].

А. І. Полтавець у своєму дослідженні, виконаному в Харківському національному університеті Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, вивчав динаміку зміни показників протягом двоциклового річного макроциклу під впливом методу кросфіт та когнітивних тренувань у курсантів-спортсменів, претендентів у збірну команду закладу освіти з військово-авіаційного п'ятиборства (ВАП), що суттєво доповнює вище подані відомості, накопичені на прикладі єдиноборств [19].

Через те що завдання з проходження смуги перешкод та спортивного орієнтування, які спортсмен повинен вирішувати за один, останній змагальний день спортивного змагання з ВАП, вимагають від курсантів вміння швидко обробляти інформацію, аналізувати обстановку і за короткий час приймати та реалізовувати рішення, що відзначається підвищеними вимогами до психофізіоло-

гічних характеристик людини, в складних, відповідальних і непередбачуваних ситуаціях (що і має назву екстремальні режими), важливим є визначення латентного періоду простої зорово-моторної реакції шляхом визначення реакції на певний стимул, що дозволяє виявляти та відсіювати людей з уповільненими показниками цього тесту. Тому показник складної зорово-моторної реакції (СЗМР) залежить як від індивідуальної швидкості нервових процесів людини, віку, статі, так і від тренуваності, досвідченості, емоційного стану, важливим було визначення діапазону змін показників латентного часу СЗМР на етапі скринінгу та у вирішальному мезоциклі змагального періоду.

Як відзначає автор, реагування спортсмена на певну ситуацію (старт, зміна спортивного завдання он-лайн та ін.), суб'єктивне самопочуття активності та настрою між змагальними завданнями (смуга перешкод – спортивне орієнтування), збереження когнітивних здібностей – пам'яті та уваги – на високому рівні під час та після демонстрації максимальної фізичної працездатності (перебування спортсмена під час

змагань максимально тривалий час в анаеробному режимі), тож вони є важливими критеріями і одними з вирішальних для прийняття рішення щодо включення курсанта у збірну команду з ВАП [19, с. 143-144].

Під час проведеного А.І. Полтавцем педагогічного експерименту курсанти групи А тренувалися за звичною програмою, курсанти групи Б – за звичною програмою з додатковим введенням кросфіт-тренувань з обов'язковим вмістом у якості розминки вправ на розвиток провідних рухово-координаційних якостей, групи В – за програмою групи Б з обов'язковим додатковим використанням когнітивних вправ, а саме: вправ на розвиток пам'яті та уваги безпосередньо після виконання кросфіт-тренування.

Протягом річного двоциклового макроциклу з метою контролю якості тренувального процесу та визначення динаміки змін у досліджуваних групах під впливом розроблених алгоритмів тренувань були проведені контрольні виміри (КВ) показників, за якими на момент скринінгу були визначені вірогідні відмінності між

представниками різних груп.

Контрольні виміри були розподілені наступним чином:

КВ-1 – на етапі контрольного тестування;

КВ-2 – у базовому мезоциклі, присвяченому спеціальній фізичній підготовці;

КВ-3 – у спеціально-підготовчому мезоциклі;

КВ-4 – у змагальному мікроциклі;

КВ-5 – у спеціально-підготовчому мезоциклі;

КВ-6 – у змагальному мікроциклі.

Відмітимо деякі з отриманих результатів. Так, в групі В, де курсанти займалися за розробленим алгоритмом з додаванням кросфіт-вправ та завдань на розвиток когнітивних здібностей, показник динамічної сили витривалості (ДСВ) м'язів рук вже в другому контрольному вимірюванні був вірогідно ($p < 0,05$) вищим від вихідних стартових значень, складав $17,6 \pm 1,7$ за 1 хв. В подальшому протягом всього експерименту даний показник мав вірогідну ($p < 0,05$) тенденцію до поступового збільшення на $17,8 \pm 1,4$ за 1 хв., $18,1 \pm 1,2$ за 1 хв., $19,2 \pm 1,1$ за 1 хв. та $20,4 \pm 0,7$ за 1 хв. у 3-му, 4-му, 5-му та 6-му контрольних вимірюваннях відповідно з вірогідним ($p < 0,05$) перевищенням середніх стартових значень. Кінцеві показники в досліджуваних групах (КВ-6) також були вищими в групі В по відношенню до груп А і Б [19, с. 152].

Подібне було встановлене й щодо динаміки показників фізичної працездатності PWC_{170} (табл. 1).

Крім того, в групі В, де до тренувального алгоритму курсантів-претендентів у збірну команду з ВАП було додано кросфіт-вправи разом з когнітивними вправами, була відмічена ідентична динаміка показника фізичної працездатності організму, при цьому статистично вірогідне ($p < 0,05$) його підвищення від середніх

стартових значень відзначалося вже через місяць тренувань. Так, в першу контрольну проміжну точку, через 30 днів, цифри тесту PWC_{170} склали у спортсменів групи В $1517,2 \pm 17,8$ кг/хв., КВ-2 - $1622,9 \pm 16,3$ кг/хв., через 3 місяці тренувань (КВ-3) – $1671,4 \pm 119$ кг/хв. і відповідали максимальним цифрам даного показника на етапі скринінгу у спортсменів - представників циклічних видів спорту ($1674,1 \pm 29,2$ кг/хв.), і в подальшому мали вірогідне ($p < 0,05$) перевищення в кожному контрольну точку по середніх стартових значеннях. У курсантів групи В під час дослідження перед другим змагальним етапом цифри показника фізичної робото здатності були максимальними – $1702,7 \pm 12,9$ кг/хв., що підкреслює важливість взаємодії вправ високої інтенсивності з вправами на використання когнітивних здібностей. Встановлено, що переключення уваги після кросфіт-кругів на завдання з розвитку уваги та пам'яті є важливим моментом у розвитку пластичності головного мозку і сприяє більш вираженій адаптації та відновленню організму після стресу [19, с. 158].

Подібне було встановлено і щодо динаміки показників статичної рівноваги (табл. 2).

А також щодо динаміки показників емоційної лабільності за шкалою Доскіна (табл. 3).

При проведенні статистичного аналізу показників розумової працездатності курсантів за таблицею Анфімова була визначена статистично значуща залежність якості показників від наявності в алгоритмі підготовки до змагань з ВАП курсантів-претендентів до збірної команди вправ на тренування пам'яті та уваги. Отже, незважаючи на принципову відмінність тренувальних алгоритмів у курсантів груп А і Б, показники їх когнітивних здібностей протягом всього періоду дослідження не перевищували середні стартові

значення і були майже ідентичними між групами із зберіганням мінімально/максимальних цифр всередині групи в залежності від виду спорту, яким досліджувані займалися напередодні – структура різниці між видами спорту співпадала з даними скринінгу. Тобто, після стрес-тесту методом кросфіт, незважаючи на введення кросфіт-вправ у тренувальний алгоритм курсантів групи Б. Тому що у спортсменів групи Б середні значення показника рівня концентрації уваги у проміжні контрольні вимірювання на 3-5% перевищували показники в групі А, можна вважати, що більш інтенсивне тренування – кросфіт-вправи за рахунок концентрації уваги під час виконання вправ з метою виконати найбільшу кількість кругів є самостійним тренінгом для когнітивних здібностей організму. Курсанти групи В, які протягом всього періоду мали можливість тренувати пам'ять та увагу кожен раз новими тестами-вправами, у всі зазначені проміжні контрольні вимірювання мали вірогідно ($p < 0,05$) кращі показники рівня концентрації уваги відповідно до середніх стартових значень (табл. 4).

Це ж торкається динаміки показників розумової працездатності щодо темпу виконання (табл. 5).

Як узагальнює результати експерименту А.І. Полтавець, вправи на розвиток когнітивних здібностей дозволяють більш детально зрозуміти, а в подальшому виконати нові вправи, максимально концентруватися на кінцевій меті виконання вправ. Пілатес-вправи, які дозволяють м'язам «відпочити» та набути можливості максимального скорочення після максимального розтягування, що розвиває рухово-координаційні якості, сприяють розвитку сенсорної координації та якості підготовки спортсмена з ВАП [19, с. 178].

Отже, з поданого очевидно, що мають бути окремі поняття і

відповідні компоненти підготовки спортсменів, які дають можливість розрізняти і об'єднувати психічне і ментальне в спортивній підготовці.

Висновки

1. Поняття – це узагальнююча думка, яка фіксує найбільш важливі ознаки відображуваних у ній предметів і явищ, що дозволяє відрізнити ці предмети і явища від схожих. Поняття є однією з форм, в яких людина пізнає навколишній світ, до того ж воно є настільки важливою і характерною формою інтелектуальної діяльності людини, що ця діяльність визначається в науці як завдання «понятійного відображення дійсності».

2. Сукупність ознак становить зміст поняття. З боку змісту поняття – це думка про відмінні властивості предметів або відносин між предметами. Ці відмінні властивості і відносини можуть бути як суттєвими, що виражають сутність даного предмета, так і несуттєвими, тобто тими, наявність яких не робить предмет тим, чим він є. Зміст поняття – це набір

стійких ознак відображуваного об'єкта, виділених і зафіксованих таким чином, щоб на підставі цих ознак даний об'єкт по можливості відрізнявся від інших. Якщо зміст утворюючих ознак виділений правильно, то їх перерахування при дотриманні деяких правил і дасть визначення поняття.

3. Стан науки про спорт на теперішній час є таким, коли з'являється можливість не тільки сформулювати самостійні поняття «психологічний компонент спортивної підготовки» і «ментальний компонент спортивної підготовки», але й, поглиблюючи наші знання, вдосконалювати відповідну практичну діяльність в спорті. Якщо перше – радше про взяття під контроль емоцій, друге – про швидкість прийняття і якість виконання рішень щодо потрібних саме зараз, в цій ситуації, техніко-тактичних дій в захисті і нападі. Саме про недостатньо якісну ментальну підготовку йдеться, коли, наприклад, кажуть про гравця на полі, що він «дивиться футбол».

4. Якщо який-небудь конкретний об'єкт має набір ознак, що від-

різняють його від інших об'єктів, і цей набір ознак становить зміст будь-якого поняття, то кажуть, що цей предмет входить в обсяг даного поняття. Отже, слово «входить» треба розуміти так, що цей предмет подумки включається в обсяг даного поняття. Обсяг поняття може бути охарактеризований як сукупність об'єктів, що володіють ознаками даного поняття.

5. Відповідні об'єкти (методики, інструменти впливу), не дивлячись на те, що вони можуть належати різним поняттям у відповідній їх конфігурації, разом із тим, що є специфічним для відповідних понять і діяльності, якраз і мають визначати зміст психологічного і ментального компонентів спортивної підготовки.

Перспектива подальших досліджень впливає з потреби продовження зусиль з формування понять «психологічний компонент спортивної підготовки» і «ментальний компонент спортивної підготовки».

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує будь-якого конфлікту інтересів.

Література

1. Антохин А. В., Родионов В. А. Использование ментальных образов в подготовке фехтовальщиков с помощью сопряженных психофизических воздействий. Ментальная тренировка в спорте: Материалы к психологическому симпозиуму в рамках международной конференции «Олимпийское движение и социальные процессы». Москва, ВНИИФК, 1997. С.8.
2. Ань Цзин. Ментальный тренинг в подготовке теннисистов к соревнованиям. Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2009. № 11 (57). С. 5-8.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 128 с.
4. Гвардиола: « Месси – уникальный игрок. Футболистов с таким менталитетом было 4-5 в истории». URL : https://xsport.ua/football_s/news/gvardiola-messi-unikalnyy-igrok-futbolistov-s-takim-mentalitetom-bylo-4-5-v-istorii_4636009/
5. Горбачев С.С. Психическая регуляция состояния готовности боксера к экстремальной спортивной деятельности : автореф. дис. ...канд. пед. наук :

References

1. Antohin A. V., Rodionov V. A. Ispol'zovanie mental'nyh obrazov v podgotovke fekhtoval'shchikov s pomoshch'yu sopryazhennyh psihofizicheskikh vozdeystvij. Mental'naya trenirovka v sporte: Materialy k psihologicheskomu simpoziumu v ramkah mezhdunarodnoj konferencii «Olimpijskoe dvizhenie i social'nye processy». Moskva, VNIIFK, 1997. S.8.
2. An' Czin. Mental'nyj trening v podgotovke tennisistov k sorevnovaniyam. Nauchno-tereticheskij zhurnal «Uchenye zapiski». 2009. № 11 (57). S. 5-8.
3. Belkin A. A. Ideomotornaya podgotovka v sporte. Moskva : Fizkul'tura i sport, 1983. 128 s.
4. Gvardiola: « Messi – unikal'nyj igrok. Futbolistov s takim mentalitetom bylo 4-5 v istorii». URL : https://xsport.ua/football_s/news/gvardiola-messi-unikalnyy-igrok-futbolistov-s-takim-mentalitetom-bylo-4-5-v-istorii_4636009/
5. Gorbachev S. S. Psihicheskaya regulyaciya sostoyaniya gotovnosti boksera k ekstremal'noj sportivnoj deyatel'nosti : avtoref. dis. ...kand. ped. nauk

- 13.00.04; 19.00.01. Москва, 2009. 24 с.
6. Дмитриев С. В., Михайлов Ю. А. Теория спортивной техники и «семантика движений» – в поисках взаимодействия. Физическое воспитание студентов. 2010. № 4. С. 15–25.
 7. Игнатова Е. С. Отрасли психологии и психологические практики [электронный ресурс]: учеб. пособие; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. Пермь, 2019. 1,75 Мб; 96 с. URL : <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/otrasli-psixologii-i-psixologicheskie-praktiki.pdf>.
 8. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Москва, 1996. 47 с.
 9. Козин В. В., Гераськин А. А., Родионов А. В. Теория и практика применения деятельностного подхода к подготовке спортсменов в игровых видах. Омский научный вестник. Физическая культура и спорт. 2014. № 1 (125). С. 167-172.
 10. Малиновський: в Італії хлопці у 15-16 років працюють з м'ячем більше. URL : <https://goldtalant.com.ua/?p=131873>
 11. Ментальный тренинг в спорте высших достижений. URL : <http://sportfiction.ru/articles/mentalnyy-trening-v-sporte-vysshih-dostizheniy/>
 12. Ментальный тренинг. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. URL : <http://ra-first.com/ru/library/glava-14-predmatchevaya-podgotovka/>
 13. Нечаева Е. А. Подготовка фехтовальщиц-саблисток высокой квалификации к спорным судейским решениям в процессе соревновательных поединков : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2021. 185 с.
 14. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев, 2014. 624 с.
 15. Платонов В. В. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, 2004. 808 с.
 16. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. Киев, 2015. 680 с.
 17. Платонов В., Большакова И. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры. Наука в олимпийском спорте. Киев, 2013. № 2. С. 37-42.
 18. Платонов В. Н., Павленко Ю. А., Томашевский В. В. Подготовка спортсменов разных стран к Олимпийским играм. Киев, 2012. 336 с.
 19. Полтавец А. І. Побудова передзмагальної підготовки спортсменів з міжнародного військово-авіаційного п'ятиборства до змагань з подолання смуги перешкод і спортивного орієнтування : дис. ...канд. наук з фіз. вих. : 24.00.01. Харків, : 13.00.04; 19.00.01. Moskva, 2009. 24 s.
 6. Dmitriev S. V., Mihajlov YU. A. Teoriya sportivnoj tekhniki i «semantika dvizhenij» – v poiskah vzaimodejstviya. Fizicheskoe vospitanie studentov. 2010. № 4. S. 15–25.
 7. Ignatova E. S. Otrاسli psihologii i psihologicheskie praktiki [elektronnyj resurs]: ucheb. posobie; Perm. gos. nac. issled. un-t. Perm', 2019. 1,75 Mb; 96 s. URL : <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/otrasli-psixologii-i-psixologicheskie-praktiki.pdf>.
 8. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Москва, 1996. 47 с.
 9. Козин В. В., Гераськин А. А., Родионов А. В. Теория и практика применения деятельностного подхода к подготовке спортсменов в игровых видах. Омский научный вестник. Физическая культура и спорт. 2014. № 1 (125). С. 167-172.
 10. Malynovskyi: v Italii khloptsi u 15-16 rokiv pratsiuiut z miachem bilshe. URL : <https://goldtalant.com.ua/?p=131873>
 11. Mental'nyj trening v sporte vysshih dostizhenij. URL : <http://sportfiction.ru/articles/mentalnyy-trening-v-sporte-vysshih-dostizheniy/>
 12. Mental'nyj trening. Mini-futbol: novye tekhnologii v podgotovke komand. URL : <http://ra-first.com/ru/library/glava-14-predmatchevaya-podgotovka/>
 13. Nechaeva E. A. Podgotovka fekhtoval'shchic-sablistok vysokoj kvalifikacii k spornym sudejskim resheniyam v processe sorevnovatel'nyh poedinkov : dis. ...kand. ped. nauk : 13.00.04. Sankt-Peterburg, 2021. 185 s.
 14. Platonov V. N. Periodizaciya sportivnoj trenirovki. Obshchaya teoriya i ee prakticheskoe primenenie. Kiev, 2014. 624 s.
 15. Platonov V. V. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. Kiev, 2004. 808 s.
 16. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya : uchebник [dlya trenerov] : v 2 kn. Kiev, 2015. 680 s.
 17. Platonov V., Bol'shakova I. Forsirovanie mnogoletnej podgotovki sportsmenov i YUnosheskie Olimpijskie igry. Nauka v olimpijskom sporte. Kiev, 2013. № 2. S. 37-42.
 18. Platonov V. N., Pavlenko YU. A., Tomashevskij V. V. Podgotovka sportsmenov raznyh stran k Olimpijskim igram. Kiev, 2012. 336 s.
 19. Poltavets A. I. Pobudova peredzmalhalnoi pidhotovky sportsmeniv z mizhnarodnoho viiskovo-aviatsiinoho piatyborstva do zmahania z podolannia smuhy pereshkod i sportyvnoho oriientuvannia : dys. ...kand. nauk z fiz. vykh. : 24.00.01. Kharkiv,

2021. 246 с.
20. Поппер К. Открытое общество и его враги. Т. 2: Время лжепророков: Гегель, Маркс и другие оракулы ; пер. с англ. под ред. В. Н. Садовского. Москва : Феникс, Международный фонд «Культурная инициатива», 1992. 528 с.
21. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям. URL : https://studopedia.su/13_40686_tema--metodimentalnogo-treninga-v-sporte.html
22. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 1969. 88 с.
23. Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте: автореф. дис.... д-ра. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1990. 43 с.
24. Родионов А.В. Системное исследование психического состояния при экстремальной деятельности. URL : http://systempsychology.ru/journal/2011_4/78-rodionov-av-sistemnoe-issledovanie-psiicheskogo-sostoyaniya-pri-ekstremalnoy-deyatelnosti.html
25. Родионов В.А., Родионова А.В., Сивицкий В.Г. Спортивная психология : учебник для СПО ; под общ. ред. В. А. Родионова. Москва : Издательство Юрайт, 2019. 367 с.
26. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. Челябинск, 1996. 314 с.
27. Сопов В. Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/psiicheskije-sostoyaniya-sportivnoy-deyatelnosti-kak-funktsionalnye-obrazovaniya-i-ih-klassifikatsiya/viewer>
28. Тихомиров О.К. Решение как акт деятельности. Психологические проблемы принятия решения. Москва : Наука, 1976. С. 98-103.
29. Unesthal, L.E. Inner Mental Training: Application in sport. Orebro, Sweden: Veje Pudlishing, 1981. P. 5-64.
2021. 246 s.
20. Popper K. Otkrytoe obshchestvo i ego vragi. T. 2: Vremya lzheprorokov: Gegel', Marks i drugie orakuly ; per. s angl. pod red. V. N. Sadovskogo. Moskva : Feniks, Mezhdunarodnyj fond «Kul'turnaya iniciativa», 1992. 528 s.
21. Psihologo-pedagogicheskoe obespechenie podgotovki sportsmenov k sorevnovaniyam. URL : https://studopedia.su/13_40686_tema--metodimentalnogo-treninga-v-sporte.html
22. Puni A. C. Psihologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyu v sporte. Moskva : Fizkul'tura i sport, 1969. 88 s.
23. Rodionov A.V. Psihologo-pedagogicheskie metody povysheniya effektivnosti resheniya operativnyh zadach v sporte: avtoref. dis.... d-ra. ped. nauk : 13.00.04. Moskva, 1990. 43 s.
24. Rodionov A.V. Sistemnoe issledovanie psiicheskogo sostoyaniya pri ekstremal'noj deyatelnosti. URL : http://systempsychology.ru/journal/2011_4/78-rodionov-av-sistemnoe-issledovanie-psiicheskogo-sostoyaniya-pri-ekstremalnoy-deyatelnosti.html
25. Rodionov V. A., Rodionova A. V., Sivickij V. G. Sportivnaya psihologiya : uchebnik dlya SPO ; pod obshch. red. V. A. Rodionova. Moskva : Izdatel'stvo YUrajt, 2019. 367 s.
26. Sirotin O.A. Psihologo-pedagogicheskie osnovy individualizacii sportivnoj podgotovki dzyudoistov. CHelyabinsk, 1996. 314 s.
27. Sopov V. F. Psiicheskije sostoyaniya sportivnoj deyatelnosti kak funkcional'nye obrazovaniya i ih klassifikaciya. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/psiicheskije-sostoyaniya-sportivnoy-deyatelnosti-kak-funktsionalnye-obrazovaniya-i-ih-klassifikatsiya/viewer>
28. Tihomirov O. K. Reshenie kak akt deyatelnosti. Psihologicheskie problemy prinyatiya resheniya. Moskva : Nauka, 1976. S. 98-103.
29. Unesthal, L. E. Inner Mental Training: Application in sport. Orebro, Sweden: Veje Pudlishing, 1981. P. 5-64.

Приходько Владимир

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
e-mail: komandaodi@ukr.net
тел.: +38(097)2340057

Вілянський Володимир

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
м. Дніпро, пр. Дмитра Яворницького, 19, 49005, Україна

Чернігівська Світлана

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
м. Дніпро, пр. Дмитра Яворницького, 19, 49005, Україна