

швидкісно-силові якості набувають провідне місце у структурі фізичної підготовленості футболістів. А оскільки м'язова робота у грі виконується з великою кількістю повторень протягом тривалого часу, та загальна потужність роботи під час матчу є великою. Тому, футбол у певній мірі вимагає проявів загальної та спеціальної витривалості. Це обумовлює вдосконалення у спортсменів усіх основних рухових якостей: швидкості, сили, витривалості та координації.

Список використаних джерел

1. Без'язичний Б. І., Журід С. М. Теорія та методика футболу. Навчальний посібник для студентів інститутів фізичної культури. ХДАФК, 2020. 185 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Основи технічної підготовки з футболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки / Уклад. : Д. Г. Кулик, В. К. Тихонов. Вінниця : ВНТУ, 2019. 39 с.
4. Платонов В. М. Сучасні системи спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.
5. Федецький А. А. Вікова динаміка розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3. С. 269–273.

Мостова Д.А., <https://orcid.org/0009-0002-7037-4756>

ПЕРЕДСТАРТОВІ СТАНИ СПОРТСМЕНІВ У ЗМАГАННЯХ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

*Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка*

Anotation. *The training process in powerlifting is aimed at achieving maximum sports results, but even the best physical form does not always guarantee success in competitions. One of the key factors affecting the performance of athletes is their psycho-emotional state before the start. The work examines the main types of pre-start states and their impact on performance and ways of developing emotional stability of athletes. Special attention is paid to the methods of psychological training aimed at forming a favorable emotional state, which allows to ensure maximum performance in important moments of the competition.*

Keywords: *powerlifting, pre-start states, psycho-emotional state, psychological preparation, emotional stability, competition.*

Головною метою тренувального процесу в пауерліфтингу є прояв максимальних можливостей спортсмена на змаганнях для досягнення високих результатів. Проте, часто трапляється так, що спортсмен навіть у найкращій фізичній формі, показує не той результат, якого очікував. Причини цього можуть бути різні, зокрема, несприятливий емоційний стан перед змаганнями. Переживання, тривожність, думки про негативний розвиток подій під час змагань може звести нанівець усю підготовку. І навіть, досвідчені пауерліфтери можуть втратити контроль над своїм емоційним станом та піддатися передстартовій лихоманці чи апатії. Тому, одним із завдань підготовчого періоду має бути розвиток психологічної та емоційної стійкості спортсменів.

Передстартові стани можуть виникати, як за кілька годин до старту, так і за декілька днів. Вони є наслідком обдумування ходу виступу спортсмена. Тобто, передстартовий стан – це такий вид емоційних переживань, у яких відображаються уявні ситуації прийдешнього старту. Психо-емоційний стан спортсмена може бути, як і позитивний, так і негативний. Позитивний, або сприятливий, стан характеризується підвищеною активністю спортсмена, що

сприяє успішному виступу. Зазвичай, це притаманно досвідченим спортсменам. Під час негативного, або несприятливого, стану, психо-фізіологічна активність спортсмена знижується, що є наслідком недостатньої тренуваності чи емоційного перенапруження. Передстартові стани можна поділити на три види: стан бойової готовності, передстартова лихоманка та передстартова апатія [3].

Стан бойової готовності у пауерліфтингу характеризується максимальною мобілізацією ресурсів організму для досягнення якнайкращого результату. Спортсмен впевнений у своїх силах, зосереджений на поставлених цілях, відчуваючи позитивний настрій та підвищення «бойового духу». Виникає своєрідне очікування майбутнього виступу, бажання приступити до змагань. Фізіологічно стан бойової готовності можна пояснити оптимальною збудливістю клітин кори головного мозку, що забезпечує найефективніший перебіг процесів збудження та гальмування. Крім того, відбувається мобілізація усіх основних функцій організму – прискорюється дихання та ЧСС, помірно збільшується артеріальний тиск, загострюється чутливість аналізаторів, підвищується кількість цукру та адреналіну в крові. Організм перебуває у стані активного збудження, але без надмірного перенапруження. Нервова система працює у оптимальному стані, що забезпечує максимальну швидкість реакцій і точність дій. Емоційна стабільність забезпечує здатність швидко адаптуватися до непередбачуваних ситуацій та змін під час змагань [1].

Отже, стан бойової готовності забезпечує пауерліфтеру ідеальні умови для демонстрації своїх силових можливостей, дозволяє досягати високих результатів. Правильне налаштування на цей стан допомагає досягти максимальної ефективності у найважливіший момент на помості.

Стан передстартової лихоманки у пауерліфтингу характеризується надмірним збудженням та хвилюванням, мінливим настроєм та неухважністю. Це своєрідна «перезбудженість», яка може негативно вплинути на виступ, оскільки спортсмен втрачає контроль над своїм станом, що призводить до помилок в техніці виконання змагальних вправ та зниження результативності. Стан передстартової лихоманки можна поділити на дві групи. До першої можна віднести стан з проявами гіперактивності, метушливості, неухважності та тремору тіла, що погіршує точність та координацію рухів. Спортсмен відволікається на зовнішні фактори, що заважає зберігати концентрацію. Виникає схильність до імпульсивних рішень, які можуть призводити до помилок у змагальних вправах. До другої групи можна віднести передстартовий стан, що супроводжується тривогою, страхом за майбутній результат та невпевненістю у своїх силах. Присутнє відчуття виснаження ще до початку змагання через інтенсивний внутрішній стрес [2; 3]. Фізіологічно передстартову лихоманку можна пояснити значним переважанням у корі головного мозку процесів збудження над процесом гальмування. Сильне збудження іннервується в підкіркових центрах та спричиняє ряд вегетативних змін [1].

Щоб подолати цей негативний передстартовий стан у пауерліфтингу можна використовувати ідеомоторне тренування, спеціальні дихальні вправи, позитивне самонавіювання, візуалізувати успішний виступ, що допоможе зменшити страх і зміцнити впевненість. Часто допомагає підтримка тренера чи друзів, що можуть заспокоїти й дати необхідні настанови.

Стан передстартової апатії у пауерліфтингу проявляється зниженням рівня збудження, мотивації, активності та супроводжується небажанням виходу на поміст. Спортсмен відчуває втому, байдужість до результатів змагань, а також знижується рівень мотивації. Знижуються м'язовий тонус, з'являється відчуття в'ялості або навіть слабкості. Такий стан може стати наслідком фізичної або психологічної втоми через надмірні тренування, також в основі цього явища може стояти небажання брати участь через страх помилок або невдачі, особливо якщо попередні результати були невдалими [3]. Фізіологічно стан передстартової апатії виникає через домінування гальмівних процесів у корі головного мозку, що настає після тривалого перезбудження нервової системи [1].

Перебороти такий несприятливий стан у змаганнях з пауерліфтингу може допомогти фокусування на конкретних завданнях, щоб зменшити відчуття страху та поступово відновити мотивацію. Позитивно впливатимуть мотиваційні розмови з тренером, партнерами або психологом, щоб відновити віру в свої можливості та сенс участі у змаганнях.

Інтенсивність почуттів та емоцій напряму залежать від масштабу змагань, підготовленості до них, складу учасників, а також від психологічних здібностей спортсмена. Як приклад, наводимо слова майстра спорту з пауерліфтингу Василя Збандута, що описав свій передстартовий стан перед змаганнями. На чемпіонаті світу з пауерліфтингу 2024 року, що проходив у Мальті, спортсмен не лише виборов перемогу, а також встановив рекорд світу у присіданні та у загальному заліку з триборства. Пригадуючи змагання, він описує свої переживання: «Того дня я почав хвилюватися ще на розминці, адже трішки не встигав. Це не перші змагання такого високого рівня в моїй спортивній кар'єрі, але хотілося показати максимальний результат та встановити рекорд світу. Тому відчував тягар відповідальності та бажання виправдати свої очікування. Тренер завжди був поруч, спокійний, зосереджений, наче передавав мені частинку своєї впевненості. Його останні настанови були, як завжди, чіткі й допомагали зібратися з думками. Проте я все одно відчував страх. За багаторічний змагальний досвід зрозумів, що страх нікуди не зникає. Він лише зменшується, коли концентруєшся на головному. Кожного разу я говорив собі, що не дозволю хвилюванню взяти наді мною гору, не дозволю будь-яким сумнівам перемогти. Я зробив глибокий вдих і уявив кожен технічний дрібничку у майбутньому підході з присяду. У голові чітко вибудовувалася послідовність рухів, усі елементи склались в єдиний механізм. Перед виходом на поміст напруження все ще не покидало мене, але з цього хвилювання і починалася боротьба за перемогу. Коли суддя викликав мене, зрозумів, що настав той момент, коли доводиться відпустити всі сумніви і повністю довіритися собі».

Зі спогадів спортсмена можна зробити висновок, що він перебував у стані бойової готовності. Пауерліфтер демонстрував вміння справлятися з переживаннями завдяки підтримці тренера, глибокій концентрації на технічних аспектах та психологічній стійкості. Спортсмен поступово трансформував свій страх на силу, що допомогло стати впевненішим, відпустити сумніви та довіритися власним силам.

Отже, передстартові стани спортсмена мають критичний вплив на його готовність до змагань і результативність. Оптимальний передстартовий стан характеризується збалансованою психологічною та фізіологічною активністю, коли спортсмен зосереджений, впевнений та мотивований. У цьому стані організм і розум працюють узгоджено, дозволяючи досягати високої ефективності, що є основою для досягнення високих результатів у спорті.

Список використаних джерел

1. Вілмор Дж. Х. Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ: Олімпійська література. 2003. 656 с.
2. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. Київ, 2006. 432 с.
3. Сіткарь В.І. Психологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Тернопіль, 2011. 300 с.

Наумчук В. І. <https://orcid.org/0000-0002-2919-0720>

РЕФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ТРЕНЕРСЬКОЇ ОСВІТИ ЗА ПРОГРАМАМИ С ТА Д ДИПЛОМІВ УКРАЇНСЬКОЇ АСОЦІАЦІЇ ФУТБОЛУ Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Annotation. The article defines the main provisions of the reform of the coaching education system under programs C and D of the Ukrainian Association of Football diplomas, reveals a