

світом? У пошуках відповіді на це питання доцільно виходити з можливостей освіти (як інтегратора навчання, виховання й цілеспрямованого розвитку), котра є комплексним засобом формування особистості, й перш за все можливостей еколого-валеологічної освіти, що як вид освіти, діє прицільно: з одного боку – на формування особистості, з другого – на розвиток раціональних, відповідальних стосунків зростаючої людини з природою, суспільством та з самим собою.

Список використаних джерел:

1. Вінер Норберт http://grachev62.narod.ru/wiener/the_human_use_of_human_beings.html (дата звернення: 11.03.2020).
2. Закон України Про основні засади (стратегію) державної екологічної політики України на період до 2030 року URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2697-19#Text> (Дата звернення: 16.05. 2020).
3. Пономарьова Л.І., Тюмасева З.І. Концептуальні основи еколого-валеологічної підготовки педагогів в аспекті педагогічної антропології URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/55/Концептуальные%20основы%20экологовалеологической%20подготовки%20педагогов.pdf?sequence=1&isAllowed> (дата звернення: 25.03.2020).
4. Постанова АН УРСР від 24.12.73 № 477 Про створення при Академії наук УРСР Національного комітету Української РСР з програми ЮНЕСКО «Людина і біосфера». Архів Президії НАН України.
5. ЮНЕСКО Програма «Людина і біосфера» («Man and Biosphere») URL: <https://unesdoc.unesco.org/search/8abe39f9-81ea-4b1a-8bca-6028089f583c> (дата звернення 19.11.2020).

ПРОЦЕС САМОВИХОВАННЯ В СТРУКТУРІ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Плетень Ігор Олегович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент **Квак О. В.**

Характеристика спорту полягає у високих вимогах до точності та координації рухів, а також у надзвичайно високій швидкості виконання рухів. Ці унікальні навички досягаються завдяки розвитку сенсомоторики, вдосконаленню методів навчання, інтенсивним тренуванням та вдосконаленню технічних засобів і засобів безпеки.

Специфіка спорту виявляється у високих вимогах до вольових якостей спортсменів, постійному подоланні труднощів, стресових ситуацій та великій відповідальності за результати виступів.

Тренування у веслувальному спорті включає в себе ряд теоретичних та методичних аспектів, які мають на меті досягнення високих спортивних результатів. Цей процес ґрунтується на наукових та педагогічних принципах і охоплює всі аспекти підготовки спортсмена [1; 2].

Мета тренування полягає в розвитку високих спортивних досягнень у спортсмена, а завдання включають у себе підготовку спортсмена до досягнення цієї мети. Види тренування включають технічну, фізичну, тактичну, моральну, вольову, теоретичну та інтелектуальну підготовку, що враховує комплексний характер самого виду спорту.

Принципи тренування веслувального спорту включають систематичність, науковість, індивідуалізацію, прогресивність, раціональність та інші, які визначають оптимальний підхід до підготовки спортсменів.

Методи та засоби підготовки включають у себе різноманітні техніки тренування, використання спеціального обладнання, програми фізичної підготовки, а також психологічні та дієтологічні аспекти.

Ключовим елементом спортивного тренування є тренувальне навантаження, яке систематично та тривало впливає на організм спортсмена, спонукаючи його працювати на межі функціональних можливостей і досягати високих результатів [2].

Методика психологічної підготовки спортсмена базується на впливі як на свідомість, так і на підсвідомість. Використання конкретних видів та методів роботи повинно враховувати їхній вплив на організм та поведінку спортсмена. Лекції та бесіди спрямовані на формування психологічної стійкості спортсменів, включаючи пояснення особливостей психологічних станів, навчання специфічним прийомам та актам поведінки. Основний метод – переконання. Використання бесід з іншими людьми направлене на формування психологічної стійкості через непрямий вплив. Гетеротренінг, такий як аутогенне тренування, спрямований на досягнення розслаблення та саморегуляції психіки спортсменів. Аутотренінг, або самонавіювання, полягає у самостійному застосуванні раніше вивчених навіювань в стані розслаблення.

Комплексне використання цих методів сприяє удосконаленню системи саморегуляції спортсмена, полегшуючи його роботу під час змагань.

Список використаних джерел

1. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Київ, 2015. 276 с.
2. Богуславська В. Ю. Підвищення спортивної майстерності з веслування на байдарках і каное : навч. посіб. Вінниця, 2014. Ч. 1. 136 с.