

Фізичне виховання і спорт

Кобенок Василь Сергійович

*майстер спорту України з автомобільного спорту,
член Автомобільної Федерації України, тренер із автокросу та ралі*

ОСОБЛИВОСТІ МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ З АВТОКРОСУ ТА РАЛІ

***Анотація.** Досліджено основні принципи для максимально швидкої та ефективної морально-психологічної підготовки автоспортсменів до змагань.*

***Ключові слова:** навчання, підготовка, автоспорт.*

Актуальність. У спорті вже багато років існує значна зацікавленість до питань, пов'язаних з підготовкою учасників автокросу та ралі. Дослідження, зокрема в Україні, здебільшого висвітлюють загальні аспекти підготовки спортсменів, однак бракує уваги до специфіки морально-психологічної підготовки саме в автокросі та ралі. Це залишає простір для подальших наукових розвідок, спрямованих на розробку методик, які б допомагали тренерам налаштовувати спортсменів не лише на перемогу, а й на ефективну, безпечну та стабільну їзду. В опублікованих матеріалах недостатньо інформації, сфокусованої на розгляді психологічної підготовки учасників до змагань у автокросі та ралі, тому дане питання залишається актуальним.

Мета дослідження: проаналізувати основні фактори впливу на моральну та фізичну стійкість спортсмена під час участі в автокросі та ралі, які допоможуть тренеру в ефективній і безпечній підготовці учнів, спрямованої на підвищення стійкості, впевненості, концентрації та ефективності спортсменів в умовах високого стресу й конкуренції.

Основні проблеми, які виникають при підготовці автогонщиків до змагань, можна згрупувати в кілька категорій:

Технічні аспекти: Нестача високоякісних тренажерів та симуляторів, які відображають реальні умови гонки, що є критично важливим для відточення навичок і тактичних способів водіння; відсутність належного технічного обслуговування автомобілів та обмеження доступу до спеціалізованого обладнання для аналізу технічного стану машин [1] [2].

Фізична підготовка: Високі фізичні вимоги, пов'язані з тривалим перебуванням у стані підвищеного навантаження, наприклад, витримка перегрівання та вібрацій; необхідність розвитку специфічної фізичної витривалості, що часто недооцінюється в загальній системі підготовки спортсменів [1].

Фінансове забезпечення: Велика вартість участі у змаганнях, утримання автомобілів, тренувань і поїздок до місць змагань. Це створює значний фінансовий бар'єр для багатьох спортсменів [2].

Інформаційне забезпечення: Обмежений доступ до сучасних технологій та аналітичних даних, що обмежує можливості спортсменів для вдосконалення стратегії та техніки водіння [2].

Але найважливішою є психологічна стійкість: автогонщики повинні мати високу концентрацію, витримку та здатність швидко ухвалювати рішення під тиском. Стресові ситуації на треку вимагають спеціалізованих психологічних тренувань [1].

Проблема полягає також у тому, що часто автоспортсмени покладають найбільші надії на автотехніку, а не власну психологічну та фізичну підготовку до змагань.

Науковці та дослідники вже зробили ряд кроків у напрямку розуміння важливих факторів під час підготовки спортсменів з автомобільних дисциплін.

Зокрема, у публікації "The Patterns of Drivers' Traffic Behavior: Evidence From Three Countries" (2022) проведено дослідження моделей поведінки водіїв в умовах ризику, акцент на індивідуальні та соціально-психологічні детермінанти. Знання цих факторів корисне для розробки програм підготовки ралійних гонщиків.

У статті "Improving the Level of Psychological Preparation of Potential Drivers" розглянуто методи підвищення якості психологічної підготовки до забезпечення безпеки дорожнього руху. Запропоновано комплекс заходів щодо зменшення кількості аварійних ситуацій на наступних етапах: вступ до автошколи (1 етап), під час навчання (2 етап), на початку професійної діяльності (3 етап) та у процесі професійної діяльності (4 етап). Розглянуто механізм формування оцінки придатності професійного водія за психофізіологічними показниками до внутрішніх та міжнародних поїздок в сучасних умовах організації дорожнього руху. Запропоновано методику оцінки професійної придатності водіїв і, відповідно, відбору водіїв за психологічними показниками.

У публікації "Emotion Behind the Wheel: Unravelling the Impact of Emotional (Dys) Regulation on Young Driving Behaviour" (2024) особлива увага приділена стратегіям управління емоціями, які можуть знижувати ризики під час ралі.

У статті "Emotion Behind the Wheel: Unravelling the Impact of Emotional (Dys) Regulation on Young Driving Behaviour" (2024) викладено систематичний огляд впливу емоційної регуляції на поведінку водіїв. Особлива увага приділена стратегіям управління емоціями, які можуть знижувати ризики під час ралі.

Ці публікації досліджують психологічні аспекти водіння, включаючи стратегії емоційного регулювання, оцінку ризику та методології навчання. Такі матеріали можна використовувати для подальшого вивчення підготовки до ралі та адаптації їх до своїх потреб.

Після аналізу наявної інформації, приходимо до висновку, що одним із найважливіших факторів, які суттєво впливають на ефективну підготовку учасників автокросу і ралі є тренерська робота. І розв'язати проблему ефективної морально-психологічної підготовки автоспортсмена зможе достатня компетентність тренера у цих питаннях.

Фактори морально-психологічної підготовки спортсменів формують кілька ключових груп:

1. Індивідуально-психологічні фактори:

- Самоконтроль і стресостійкість – здатність керувати емоціями під час змагань і в критичних ситуаціях.
- Концентрація уваги – уміння зосереджуватися на управлінні авто, ігноруючи сторонні подразники.
- Упевненість у собі – віра у власні сили та здатність досягти мети.
- Мотивація до перемоги – внутрішній стимул досягати результатів, долати труднощі.
- Психомоторні навички – швидкість реакції, координація рухів, здатність до адаптації.

2. Соціально-психологічні фактори:

- Взаємодія з тренером – підтримка, правильне налаштування, довіра до тренера.
- Підтримка команди – роль механіків, менеджерів, інших членів команди у створенні позитивного морального клімату.
- Сімейна підтримка – вплив рідних і близьких на емоційний стан спортсмена.
- Конкуренція – адекватне ставлення до суперників і досягнення конкурентоспроможності.

3. Умови тренувань і змагань:

- Психологічна адаптація до трас і технічних умов – підготовка до різних дорожніх ситуацій і погодних умов.

- Симуляційні тренування – моделювання змагальних ситуацій для підготовки до стресу.

- Відновлення – забезпечення достатнього фізичного та емоційного відпочинку між етапами.

4. Культурно-соціальні фактори:

- Уявлення про успіх і статус – вплив суспільної думки та очікувань на моральний стан спортсмена.

- Повага до суперників і правил – формування спортивної етики та відповідального ставлення до результату.

5. Когнітивні фактори:

- Аналіз помилок – здатність розуміти та виправляти власні недоліки.

- Візуалізація успіху – використання технік уявного програвання переможного сценарію.

- Знання траси та суперників – інформаційна підготовка для зменшення невизначеності.

Врахування цих факторів дозволяє сформувати всебічний підхід до морально-психологічної підготовки, що сприяє успіху автоспортсменів на змаганнях.

На базі 16-річної тренерської практики в автоспорті та на основі головних факторів морально-психологічної підготовки було створено методику Кобенка – набір принципів, які доповнюють головні фактори морально-психологічної підготовки, та якими може керуватися тренер, і завдяки яким спортсмен набуває достатньої морально-психологічної стійкості та навичок для чемпіонських здобутків.

1. "Безпечно, але швидко".

Основне завдання тренера – визначити і навчити спортсмена, яка їзда буде безпечною. Після цього на перший план виходить психологічне усвідомлення для спортсмена дозволити собі підвищувати швидкість до

необхідного рівня, але не втрачаючи при цьому безпечність. Це усвідомлення особистого контролю над технікою і обставинами під тиском стресу на треку. Це важлива психологічна навичка.

І в жодному випадку не має бути навпаки. Починати зі швидкості – означає наразити спортсмена на небезпеку.

2. "Темп = час = чемпіон".

Від темпу руху спортсмен отримує те саме задоволення, заради якого йде у спорт. Темп дає ту необхідну швидкість, яка робить спортсмена чемпіоном. Але темп не дорівнює швидкості.

Спортсмену важливо дати усвідомлення того, що ефективна підготовка і перемога не повинні займати менше часу, ніж це необхідно. Приходити у спорт на перші змагання із переконанням, що завдяки швидкості та впевненості у високих технічних якостях авто буде перемога – помилково і небезпечно. Це може призвести до помилок у керуванні та, як наслідок, – до аварійної ситуації і травмування спортсмена та пошкодження техніки.

Зайва концентрація на результаті в порушення правильного темпу може зіпсувати сам процес керування і моральну стійкість спортсмена.

3. "Відчуття авто".

Якщо спортсмен навчить правильно контролювати авто, в тому числі завдяки усвідомленню контролю над процесом – машина багато маневрів виконуватиме сама. Така здатність насправді закладена в техніку конструктивно. Але для цього потрібно мати знання і навички, щоб розуміти, що авто експлуатується саме так, як це передбачено конструктивним задумом з максимальною ефективністю.

Тому спортсмену варто опанувати більше, ніж ази знань про конструкцію авто. А завдання тренера – навчити відчувати ці конструктивні особливості, використовуючи для цього не лише тіло спортсмена, а й розум.

У результаті опанування психологічної навички відчуття авто автоспортсмен отримує кращі показники також у попередньому пункті "Темп = час = чемпіон". Адже контроль над авто сповільнює відчуття часу. Спортсмен починає відчувати, ніби їде повільніше, краще бачить увесь процес їзди, знижується рівень стресу і морального тиску, а темп і час лише покращуються. Що приводить до вищих результатів – і чемпіонства, у підсумку.

Як свідчать практичні дослідження ефективності впровадження цієї методики – вже за рік підготовки на основі дотримання вищеописаних правил автоспортсмен може стати чемпіоном у певному класі змагань.

Висновок. Морально-психологічна підготовка українських автоспортсменів досі залишається залежною від думки про пріоритетність техніки над майстерністю самого пілота. Тоді як виграють змагання люди, а не машини. Завдання тренера – дати спортсмену впевненість у собі та налаштувати його не лише на перемогу, а й на максимально ефективну безпечну їзду.

Ефективна морально-психологічна підготовка автоспортсменів допомагає досягати кращих та безпечніших результатів під час змагань, ніж сподівання на технічні характеристики авто. Уміння тренера правильно налаштувати спортсмена – запорука його успіху. Методика Кобенка допоможе розв'язати питання, на які принципи варто звернути увагу, щоб подолати основні психологічні труднощі при підготовці автоспортсменів.

Література

1. Романов А. Д., Романова В. І. Формування фахових компетентностей у майбутніх фахівців зі спортивного менеджменту в фахово-орієнтованому освітньому просторі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024.

15, 2(174). С. 166-170. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).36](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).36).

2. Гончаренко Є. В. Сучасні тенденції та актуальні проблеми розвитку неолімпійського спорту. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2013. № 27 (2). С. 35-38. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/321> (дата звернення: 07.01.2025).

3. Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізичної терапії та ерготерапії: актуальні проблеми, інноваційні проєкти та тренди: матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 25 травня 2021 р.) / ред. В. О. Кашуба та ін. НУФВСУ. Київ, 2021. 140 с. URL: <https://uni-sport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary> (дата звернення: 07.01.2025).

4. Zelikov V., Klimova G., Artemov A., Zelikova N. Improving the Level of Psychological Preparation of Potential Drivers. 2021. <https://doi.org/10.1051/matecconf/202134100019>.

5. Kochetova T. V. The Patterns of Drivers' Traffic Behavior: Evidence From Three Countries. 2022. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.869029/full> (дата звернення: 07.01.2025).

6. Pizzo A., Lausi G., Burrari J., Quagliari A., Mari E., D'Alessio I., Barchielli B., Cordellieri P., Giannini A. M., Cricenti C. Emotion Behind the Wheel: Unravelling the Impact of Emotional (Dys)Regulation on Young Driving Behaviour. 2024. <https://doi.org/10.3390/su16083384>.

7. Zelikov V., Klimova G., Artemov A., Zelikova N. Improving the level of psychological preparation of potential drivers. URL: https://www.researchgate.net/publication/353409306_Improving_the_level_of_psychological_preparation_of_potential_drivers/fulltext/60fac22f2bf3553b2907274d/Improving-the-level-of-psychological-preparation-of-potential-drivers.pdf (дата звернення: 07.01.2025).

8. Нань В. Сучасна функціональна підготовка спортсменів в циклічних видах спорту. URL: <https://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/4258/%D0%92%D0%B0%D0%BD%20%D0%9D%D0%B0%D0%BD%D1%8C%20%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D1%96%D1%81%D1%82%D1%80.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 07.01.2025).