

## **ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ПІДГОТОВКУ СПОРТСМЕНІВ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

Підготовка спортсменів в ігрових видах спорту вимагає врахування ряду факторів. Фізіологічні, психологічні та дидактичні чинники відіграють важливу роль в успіху чи неуспіху програми підготовки. Розуміючи вплив кожного фактора на продуктивність члена команди, тренери можуть розробити ефективні плани тренувань, які допоможуть кожному повністю розкрити свій потенціал.

Фізіологічні фактори стосуються фізичних аспектів тіла людини. До них відносяться сила, витривалість, швидкість, спритність і міць. Для того, щоб максимізувати продуктивність спортсмена в ігрових видах спорту, тренери повинні враховувати ці фактори та відповідним чином адаптувати програму тренувань. Наприклад, якщо спортсмен має низьку витривалість, вчитель може зосередитися на розвитку цього аспекту за допомогою аеробних вправ, таких як біг або їзда на велосипеді. Подібним чином, якщо спортсмену не вистачає сили або потужності, в програму можна включити тренування з обтяженнями, щоб покращити ці сфери.

Психологічні фактори також відіграють роль в успішній підготовці. До них відносяться мотивація, впевненість і цілеспрямованість. Наставники повинні знати, як ці психологічні риси впливають на продуктивність спортсмена, і використовувати їх у своїх інтересах при розробці тренування. Наприклад, можна використовувати методи позитивного підкріплення, такі як похвала та нагороди, щоб спонукати спортсменів зосереджуватися на своїх цілях і залишатися мотивованими протягом тренувань. Крім того, тренери повинні переконатися, що людина має реалістичні очікування щодо самого себе, щоб вони не були приголомшені або збентежені невдачами або невдачами під час прогресу.

Нарешті, дидактичні фактори стосуються того, як інформація подається спортсменам під час тренувань. Це включає такі методи навчання, як демонстрації, наочні посібники та усні інструкції. Тренери повинні знати, як вони передають інформацію спортсменам, щоб ті могли легко її зрозуміти та ефективно застосовувати під час тренувань або змагань.

Крім того, наставники мають прагнути створити навчальне середовище, яке сприятиме навчанню, надаючи чіткий зворотний зв'язок і дозволяючи відкритий діалог між ними та їхніми учнями щодо будь-

яких питань або проблем, які вони можуть мати щодо матеріалу, що викладається.

Підсумовуючи, можна впевнено сказати, що фізіологічні, психологічні та дидактичні фактори відіграють важливу роль в успішних програмах підготовки спортсменів до ігрових видів спорту. Беручи це до уваги під час розробки програми для спортсменів, тренери можуть гарантувати, що вони зможуть повністю розкрити свій потенціал як на полі, так і поза ним.

*Науковий керівник: Микола ВЕЛИЧЕНКО,  
старший викладач*