

при цьому одне тренування може бути з високою інтенсивністю, а інше – із середньою або низькою.

Мезоморфи найбільш пристосовані до силових навантажень, тому їм можна рекомендувати використовувати дводенний спліт, який передбачає виконання змагальних вправ через тренування. Тобто три рази на два тижні при триразових тренуваннях на тиждень [5].

**Висновки.** Таким чином, на основі теоретичного аналізу спеціальної літератури нами з'ясовано, що силова підготовка спортсмена в пауерліфтингу може стати основою досягнення високого спортивного результату тільки на базі технічної підготовки.

### Список використаних джерел

1. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Бодибилдинг, бодипресс, пауэрлифтинг: Теоретические основы методики тренировки, системы восстановления. – М.: Види-Н, 2004. – 352 с.
2. Воробев А. М., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 180 с.
3. Гузев П., Пеганов Ю. Пауэрлифтинг: Методичний посібник – М.: Терра-Спорт, 2010. – 56 с.
4. Дворкин Л. С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт: – М.: Феникс, 2003. – 384 с.
5. Стеценко А. І. Пауэрліфтинг. Теорія і методика викладання: [навч. посіб.] / Стеценко А. І. – Чернігів: Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008 – 460 с.
6. Шейко Б. И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б. И. Шейко. – Омск, 2000. – 134 с.

*Д. М. Галян, Г. К. Тарасова*

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАЛЬНОМУ ЕКІПАЖІ

*Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.* Проблема сумісності і вміння співпрацювати в спортивній діяльності і досі залишається однією з актуальних в практиці спорту, а також недостатньо розробленою. Оскільки кожен вид спорту має свою специфіку, то сумісність і вміння співпрацювати в тандемі, групі чи екіпажі будуть залежати від індивідуальних особливостей особистості кожного зі спортсменів. Важливість таких досліджень обумовлена, перш за все, практикою спортивної підготовки з формування оптимальних по психологічному складу пар, тандемів, груп, команд чи екіпажів, що мають максимальні можливості для досягнення поставлених перед ними завдань [1, 2, 4].

На необхідність досліджень психологічної сумісності в спорті неодноразово вказували багато авторитетних учених, в роботах яких психологічна сумісність розглядається як фактор, що інтегрує членів групи на виконання спільної діяльності і обумовлює її ефективність [1-6].

Через відсутність науково-методичних розробок з цієї проблеми в спортивній практиці комплектування тандемів, груп або складів екіпажів часто здійснюється тренером інтуїтивно, без урахування психологічної сумісності спортсменів. При цьому тренери в основному враховують рівень спортивної підготовленості спортсменів. Через це виникають різні негативні явища в спільно виконуваній спортивній діяльності.

Узгодженість командного механізму може створювати потужний підсумок технічної та тактичної майстерності. Тому, питання психологічної сумісності спортсменів у спортивному екіпажі досить актуальні, але одночасно є складними для дослідження. Однак багато питань залишаються на сьогодні не вирішеними.

Тому **метою** дослідження стало теоретичне обґрунтування значимості психологічної сумісності в веслувальних екіпажах.

*Результати дослідження та їх обговорення.* Відомо, що психологічна сумісність – ефект оптимального поєднання різноманітних індивідуально-психологічних характеристик учасників взаємодії [1] або поєднання особистісних характеристик, що позитивно впливають на результати спільної діяльності. Основний компонент сумісності – суб'єктивна задоволеність взаємодіючих людей [1, 4, 6 та ін.].

Дослідження, які проводилися з метою досконалого пізнання поняття психологічної сумісності, дали можливість виділити загальне характерне для сьогодення часу розуміння обраного явища. З одного боку воно розглядається як груповий феномен, а з іншого – передбачає певне поєднання властивостей взаємодіючих особистостей по відношенню до цілей їх взаємодії.

Спрацьовування визначається як єдність (оптимальність) взаємодіючих людей при виконанні спільної діяльності. В якості ознак спрацьовування виступають: висока продуктивність членів групи, точність і узгодженість дій, сприятливі міжособистісні взаємини, надійність колективної роботи, швидкість оволодіння новими спільними діями, стабільність їх виконання [1-4 та ін.].

Виходячи з вимог синхронного виконання моторних актів членами одного веслувального екіпажу, сумісність спортсменів повинна характеризуватися скоріше схожістю, ніж взаємодоповнюваністю [2, 5 та ін.].

Вивчаючи команди веслярів, М. А. Новиков вказав [5], що до особливостей академічного веслування відноситься не тільки одночасність дій партнерів, що вимагає стереотипності рухових актів, а й постійна готовність ломки цього стереотипу при зміні змагальної ситуації. Це вимагає поєднання стандартності і мобільності і створює підвищені навантаження для нервової системи спортсмена. З цієї точки зору високому взаєморозумінню веслярів в човні відповідає принцип гострої психофізіологічної сумісності, що суттєво відрізняє гребні екіпажі від інших спортивних команд.

М.А.Новиков [5] вперше ввів поняття «гомфотерної» групи у академічному веслуванні. На його думку, «гомфотерність» може бути забезпечена правильним добром спортсменів за технічними, антропометричними і психологічними показниками в комплексі.

У проведених експериментах [5] була виявлена кореляція між взаємодією веслярів на установці «гомеостаті» і відчуттям ходу човна. Це дозволило автору говорити про зв'язок психофізіологічної сумісності веслярів в командному човні з комплексом командних відчуттів, як одного з параметрів ефективності техніки.

Також веслувальний екіпаж відрізняється можливістю автономізовуватись, в результаті чого у ньому формується складна комунікативна структура, що складається з різноманітних зв'язків: емоційних, інформаційних, діяльнісних і т. ін., яка і забезпечує цілісність реагування складу.

Вторгнення в екіпаж тягне за собою деформацію комунікативної системи і викликає напругу. Екіпажу не байдуже, якщо до його складу вводиться новий партнер, змінюється розсадження веслярів в човні [3].

Окрім цього необхідно враховувати, що веслувальний екіпаж – система ізольована, що під час проходження дистанції змагання не може зазнавати заміни спортсмену чи спортсменів, оскільки члени екіпажу не можуть покинути його.

Тож спортивний результат цілком і повністю залежить від всієї системи в ланцюжку «команда-інвентар», а партнери по команді орієнтовані виключно на загальний внесок в спільну роботу, де індивідуалізація діяльності є невидимою для глядача стороною [3].

**Висновки.** Таким чином, веслувальні екіпажі, будучи єдиними біосоціальними і одночасно біомеханічними системами, мають не тільки специфічний моторний

компонент у спільній циклічній роботі, але і стійку соціально-психологічну структуру, що зберігає свої зовнішні та внутрішні параметри поза екіпажем, при інших видах діяльності на суші. Саме тому знання про психологічну сумісність складу екіпажу веслярів може сприяти прогнозуванню і підвищенню ефективності спільного виконання професійних завдань, не тільки в умовах змагальної і тренувальної діяльності, але й у звичайних умовах.

#### **Список використаних джерел**

1. Бабушкин Г.Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в различных видах спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10. – С. 28–30.
2. Баранова М. В. Основы командообразования в гребном спорте / М. В. Баранова, Л. А. Егоренко // Учен зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 04 фев. 2010. – Вып. 1 (59). – С. 6–9.
3. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте (из опыта работы в командах по академической гребле) / Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 149 с.
4. Донцов А.И. Проблемы групповой сплоченности / Донцов А. И. – М.: Изд-во Московского университета, 2005. – 128 с.
5. Новиков М.А. Некоторые принципы комплектования экипажей в академической гребле / М.А. Новиков, Е.Б. Самсонов // На веслах: (сборник статей по гребному спорту). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С. 21–28.
6. Немов Р.С. Социально-психологический анализ эффективной групповой деятельности коллектива / Немов Р. С. – М.: Педагогика, 2004. – 200 с.