

**Кривулін Ю.А.**

*здобувач;*

**Журавель О.А.**

*старший викладач,*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Удосконалення підготовки сучасних спортсменів – багатогранне та багатопланове завдання. Вона включає низку напрямів, серед яких удосконалення техніко-тактичної підготовки, пошук нових шляхів підвищення працездатності спортсмена, застосування засобів фармакології, харчування спортсмена та інші. Тренери, вчені та й самі спортсмени перебувають у постійному пошуку шляхів, які забезпечили б максимально можливий приріст спортивних результатів.

Одним із напрямків удосконалення спортивної підготовки є використання досягнень спортивної психології. Однак, як у практичній сфері спорту, так і в наукових дослідженнях мало уваги приділяється психологічному фактору успішності спортивної діяльності, що базується на індивідуальній об'єктивній оцінці стану спортсмена, ступеня реалізації фізичних та психічних можливостей особистості, відповідно до поставлених цілей.

Сучасна психологічна наука має в своєму розпорядженні істотний арсенал методів, технологій і засобів, які в змозі значно впливати на ефективність тренувального і змагального процесів. У принципі, досягнення психології використовуються у спорті досить давно. Проте більшість фахівців у цій галузі вважає, що спектр можливостей тут далеко не вичерпаний.

Інтенсивно розроблялася проблема вольової підготовки спортсменів такими вченими як: А. Пуні, К. Жаров, Б. Смирнов, А. Пуні, Б. Вяткін, А. Родіонов, Ю. Кисельов, Г. Горбунов, Г. Бабушкін та ін.), А. Алексєєв та ін.

Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів, спортсменів та менеджерів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальнофізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях. Рідше цей термін застосовується для характеристики педагогічної діяльності тренерів, які вирішують задачі підвищення психічної готовності спортсменів [1, с. 4].

До компонентів психологічної підготовленості відносяться:

- характеристики особистості, тобто мотивація, домагання, риси характеру, темперамент;
- психологічні процеси та функції;
- стабільні (позитивні) психічні стани.

Стимулювання діяльності через змагання – робота психологічно тонка, що не терпить шаблону, що вимагає обрахунку багатьох обставин. Суттєве значення в цьому випадку має знання типологічних особливостей в прояві властивостей нервової системи людини. Зокрема, особи з сильною нервовою системою більше стимулюються змагальною обстановкою, ніж особи зі слабкою нервовою системою, особливо якщо це дуже важливі змагання. Змагальні мотиви мають колективістську і індивідуалістичну спрямованість. Особи з колективістською спрямованістю добре виступають і в командних, і в особистих змаганнях, а з індивідуалістичною – тільки в особистих, причому тенденція ця досить стійка, хоча і може дещо змінюватися під впливом колективу [2, с. 15].

Основне завдання тренера та психолога – вирішення завдань максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена на основі врахування багатовимірності проявів індивідуально-психологічних властивостей у конкретній діяльності. Для вирішення завдання збереження досягнень спортсменів, необхідно психологічне забезпечення виступів елітних спортсменів та розробка та впровадження програми психічного відновлення, а також профілактика психічних перенапруг,

неухильне дотримання режиму роботи та відпочинку, розвиток комунікативних та психотехнічних навичок, психічне відновлення під час та після змагань.

Залежно від виду спорту та конкретних завдань психологічної підготовки застосовуються різноманітні форми занять: індивідуальні, групові, командні.

Індивідуальна форма занять може бути двох варіантів: самостійні заняття без тренера та під керівництвом тренера. Індивідуальні заняття можуть проводитися одночасно всім спортсменів команди чи групи, але кожен працює за своїм планом.

Групова форма занять передбачає розподіл всіх, хто займається рядом ознак у різні групи, і кожна працює за своїм планом.

Командна форма занять вирішує приватні та загальні завдання, підпорядковані колективним.

Неухильне та значне зростання спортивних досягнень, рекордів, характерне для світового спорту, показує недостатність трьох видів підготовки (фізичної, технічної, тактичної). Сучасні спортивні змагання вимагають від учасників величезної витрати як фізичної, а й психічної енергії. Навіть добре фізично і технічно підготовлений спортсмен неспроможна здобути перемогу, якщо він мало розвинені необхідні цього психічні функції і психологічні риси, які присутні в особистості.

Отже, можемо зробити висновок, що психічний стан спортсмена посідає одне місце разом з фізичною підготовкою. Психічний аспект та певні психологічні здібності набагато складніше розвинути, ніж фізичний стан, тому на це повинен приділяти увагу сам спортсмен та тренер.

### **Список використаних джерел:**

1. Сосіна В. Ю. Психологічна підготовка в спорті (Лекція для студентів III курсу ФФВ напряму підготовки Хореографія з дисципліни «Основи теорії підготовки спортивного хореографа». С. 19.
2. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності. Монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.