

РОЛЬ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА У ПРОВІДНИХ ВИДАХ ДІЯЛЬНОСТІ

Слусаряк А.П., Нечитайло Т.А.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Значення та необхідність психології спорту важко переоцінити. На даному етапі розвитку суспільства все більше тренерів та спортсменів підкреслюють роль психологічної підготовки в спорті. Але практично на сьогодні обмаль збірних команд, де б принципово наполягали на обов'язковій постійній присутності психолога в команді в періоди підготовки або під час головних змагань. Спортивний психолог може швидко розібратися в подібних ситуаціях і знайти найоптимальніший вихід з них, зокрема, враховуючи індивідуально-психологічні особливості підготовки спортсмена. Саме тому психологія спорту набирає такого розповсюдження та зацікавлює все більше і більше спортсменів та їх тренерів.

Ключові слова: психологія спорту, вольова, психологічна, інтелектуальна, інтегральна підготовка.

Постановка проблеми. На сьогодні питання специфічних особливостей особистості спортсмена у спорті залишається не достатньо вивченим, існує досить небагато напрацювань у даній сфері, адже протягом багатьох років науковців цікавили лише фізичні аспекти спортивної діяльності. Тим не менш, на нашу думку, знання певних психологічних аспектів даного питання може допомогти як під час реабілітації спортсмена, так і у якості профілактичної роботи зі спортивного та психічного здоров'я, попередження травматизації залежно від специфіки спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Велика кількість досліджень психології спорту було присвячене аналізу процесу вправи, спрямованого на виявлення характерних ознак формування навичок у цій галузі людської діяльності. Виявлено структурні особливості реакцій у зв'язку з м'язовою роботою, простежено вплив фізичної культури на розвиток процесів сприйняття, пам'яті, уваги, уваги, значення цього виду активності у формуванні характеру людини, розглянуто вплив змагань на психіку спортсмена. Роботи П. Рудика, А. Нечаєва визначили предмет психології спорту, проблематику й методи наукових досліджень. Вивчення впливу систематичних занять фізичними вправами містило і психологічні вимірювання [5].

В останні роки досліджувалися, зокрема Т. С. Кириленко, сприйняття, увага, пам'ять, реакції та інші вияви психіки у спортивній діяльності. Результати фізіологічних і біометричних вимірювань співвідносилися з перебігом психічних процесів і давали змогу визначити характер і ступінь позитивного впливу занять фізичними вправами на психічний розвиток людини [3].

Актуальним також є розроблення питань, пов'язаних із вивченням специфічних особливостей різних психічних процесів у спортсменів [8].

Вивчаються емоційно-вольові процеси та їх перебіг у легкоатлетів бігунів, кінестичні відчуття у фехтувальників, сприйняття часу в бігунів, значення зорового і рухового сприйняття гімнастів під час виконання вправ, особливості розвитку м'язово-рухових уявлень у процесі навчання акробатичних вправ, значення тактичного мислення у спорті; вплив розминки на результативність дій; особливості запам'ятовування рухів під час фізичних вправ [6].

Згідно даним О.В. Федик та В.В. Клименко, вивчення проблем психологічних особливостей навчання й тренування у спорті здійснюється сьогодні за двома напрямками: узагальнення фактичного матеріалу, спроби створення психологічної теорії та продовження досліджень практично важливих аспектів психології спорту [4, 9].

Сучасний спорт, в повному розумінні слова, є моделлю суспільства, і багато закономірностей його існування розкривають механізми функціонування суспільства, а знання деяких його механізмів сприяє вдосконаленню системи підготовки спортсменів. У цьому відношенні спорт специфічний тим, що без вираженої психічної напруженості, без стресу, неможлива повноцінна адаптація людини до навантажень, як неможливі і високий рівень тренуваності спортсмена.

Такі умови діяльності завжди провокують сильний дистрес, до якого в процесі тренувальної та особливо змагальної діяльності необхідно адаптуватися.

Головною метою нашої роботи є аналіз та опрацювання сучасної наукової літератури з психології спорту, зокрема, щодо індивідуально-психологічної підготовки спортсмена у провідних видах діяльності, а саме тренувального процесу, психологічної підготовки до змагань, інтелектуальної та інтегральної підготовки. Оскільки важливість та важкість видів діяльності вимагає від спортсменів психологічних знань і серйозної психологічної готовності. На нашу думку, представлена проблема вивчена та висвітлена недостатньо, тому перед нами стояло завдання проаналізувати погляди вчених-психологів щодо важливих аспектів спортивної діяльності спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Психологічна підготовка спортсмена передбачає розвиток мотивів, волі, почуттів, здібностей, характеру, темпераменту та інших психологічних якостей, а також формує спеціалізоване сприймання і динаміку передстартових станів, психічної стійкості, надійності спортсмена. У плануванні підготовки, оцінюванні готовності спортсменів та команд, у визначенні специфіки навантаження для тренерів та спортсменів важливим є визначення структури підготовки, тобто знання видів підготовки та взаємозв'язків цих видів [5].

Загальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток

універсальних (різнобічних, придатних для багатьох цілей) властивостей особистості та психічних якостей, які є головними в спорті та дінуються в багатьох інших видах людської діяльності. До даного виду підготовки належать: підготовка до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічна та вольова підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання.

Досить важливою та водночас складною є проблема формування мотивів спортивної діяльності, а також світогляду. В якості мотивів спортивної діяльності можуть виступати різноманітні інтереси, прагнення, установки, ідеали тощо. Це здійснюється завдяки становленню та розвитку сучасних поглядів на спорт та окремі його види, формуванню визначальних принципів спортивного тренування з обраного виду спорту, їх взаємозв'язку з умовами та принципами діяльності поза спортом, а також розвитку власних принципів та поглядів спортсмена, команди та тренера в усіх питаннях спільної діяльності [6].

Складовою частиною загальної психологічної підготовки виступає вольова підготовка, під якою в психології спорту розуміється психічна діяльність людини щодо керування своїми діями, думками, переживаннями, тілом для досягнення свідомо поставлених цілей при подоланні різноманітних труднощів, які виникають на шляху до мети. Труднощі в спорті умово можна поділити на об'єктивні та суб'єктивні. Суб'єктивні труднощі частіше за все проявляються у негативних емоційних переживаннях, а саме: страх перед суперником, страх отримати травму тощо. Об'єктивні труднощі викликані загальними та специфічними умовами спортивної діяльності: суворим дотриманням встановленого режиму, публічним характером діяльності змагань, інтенсивними тренувальними заняттями, участю у великій кількості змагань, несприятливою погодою, координаційною складністю вправ і т. д. [8].

Підготовка до тривалого тренувального процесу передбачає вирішення багатьох проблем, що пов'язані з адаптацією спортсмена до постійних, систематичних тренувальних навантажень. Тренувальна робота пов'язана не лише з навантаженнями, але й з рядом обмежень, що зумовлені режимом харчування, сну, відпочинку, дозвілля. При правильній підготовці спортсмен виявляє бажання тренуватися, йому властива готовність до фізичних і психічних навантажень, незважаючи на їх важкість [7].

Суттєву роль у підготовці до тривалого тренувального процесу відіграє початкова, вихідна установка, адже спортсмени-початківці очікують досить швидкого досягнення спортивних результатів та набуття відповідних навичок і якостей.

Засобами психологічної підготовки спортсмена найчастіше є процес формування світогляду, навіювання та самонавіювання, підготовка через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції [2].

Важливим розділом вольової підготовки спортсменів виступає послідовне самовиховання на основі самопізнання, усвідомлення суті своєї діяльності. Сюди можна віднести наступні компоненти: дотримання загального режиму життя; самопереконавання, самоспонування до виконання тренувальної

програми; саморегуляція емоцій, психічного та загального стану за допомогою методів аутогенного тренування; постійний самоконтроль [3].

Безпосередня підготовка до змагань і в ході самих змагань передбачає психологічне налаштування та керування психічним станом безпосередньо перед виступом. Психологічний стан, який виникає у спортсмена безпосередньо перед змаганнями поділяють на чотири основних види:

1) оптимальне збудження. Цей стан характеризується впевненістю спортсмена у своїх силах, відносним спокоєм, прагненням боротися за досягнення високих результатів;

2) перезбудження. У цьому стані спортсмен відчуває хвилювання, паніку, тривогу за сприятливий результат змагань;

3) недостатнє збудження. У цьому стані у спортсмена спостерігається сонливість, пригніченість, зниження техніко-тактичних можливостей тощо;

4) гальмування внаслідок перезбудження. У цьому випадку спостерігається апатія, психічна і фізична кволість, інколи виникають невротичні стани. Спортсмен усвідомлює непотрібність нав'язливих думок, страх не досягнути очікуваного результату, але не може цього позбутися [8].

У підготовці спортсменів важливу роль відіграє їх інтелектуальна підготовка. Вона спрямована на осмислення суті спортивної діяльності, безпосередньо пов'язаних з нею явищ, процесів і на розвиток інтелектуальних здібностей, без яких неможливе досягнення високих спортивних результатів.

У зміст інтелектуальної освіти входить сукупність різноманітних знань, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Це можуть бути:

- знання світоглядного, мотиваційного і етичного характеру, тобто знання, які формують вірний погляд на світ в цілому, дозволяють осмислити сутність спортивної діяльності, громадський і особистісний смисл спорту взагалі та спортивних вищих досягнень зокрема;

- знання, що сприяють вихованню стійких мотивів і правил поведінки;

- знання, що становлять науковий базис підготовки спортсмена (принципи і закономірності спортивної підготовки, природничо-наукові та гуманітарні основи спортивної діяльності тощо);

- спортивно-прикладні знання, що включають відомості про правила спортивних змагань, спортивної техніки і тактики обраного виду спорту, критерії їх ефективності та шляхи засвоєння, засоби, методи фізичної та психологічної підготовки, методики побудови тренування, позатренувальних чинників спортивної підготовки, вимоги до організації загального режиму і харчування, про відновлювальні заходи, правила контролю та самоконтролю, матеріально-технічні, організаційно-методичні умови заняття спортом [2].

Розвиток інтелектуальних здібностей, які відповідають специфічним вимогам обраного виду спорту, здійснюється шляхом виконання спеціальних завдань і способів організації завдань, що спонукають спортсмена до творчих проявів при створенні нових варіантів, техніки рухів, розробці оригінальної тактики змагань, вдосконалення засобів і методів підготовки.

Інтегральною підготовкою спортсменів спрямована на об'єднання і комплексну реалізацію різних

компонентів підготовленості спортсмена – технічної, фізичної, тактичної, психологічної, інтелектуальної та змагальної діяльності. Справа в тому, що кожна зі сторін підготовленості формується вузько спрямованими засобами і методами. В якості основного засобу інтегральної підготовки виступають: змагальні вправи обраного виду спорту, що виконуються в умовах змагань різного рівня та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені за структурою і характеру здібностей, які проявляються [6].

Спеціальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості, які сприяють успіху в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності. Вона включає підготовку до змагання, етапу тренування чи зустрічі з суперником, ситуативне управління станом.

Обидва види психологічної підготовки (загальна і спеціальна) взаємопов'язані: спеціаль-

на підготовка призводить до корекції загальної і навпаки.

Отже, психологічна підготовка – це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, що потрібні для успішного вирішення поставлених завдань тренування та змагальної діяльності спортсменів та команд.

Висновки. Аналіз наукової літератури з питань індивідуально-психологічної підготовки спортсменів дозволив сформулювати наступні важливі її компоненти, а саме: вольова, власне психологічна, інтелектуальна та інтегральна підготовка. Однак, не повністю розкритими залишаються питання про механізми та шляхи формування індивідуально-психологічної підготовки спортсменів до тренувальної та змагальної діяльності. Поглибленої уваги потребує також проблематика вдосконалення та розвитку фізичної сфери особистості спортсменів, враховуючи їх власні індивідуально-психологічні особливості.

Список літератури:

1. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання / Г.В. Безверхня. – Умань, 2013. – 42 с.
2. Волкова И.П. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
3. Кириленко Т.С. Психологія переживання травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / Т.С. Кириленко. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2014. – 135 с.
4. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.В. Клименко – К.: МАУП, 2006. – 432 с.
5. Леонтьев Д.А. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции [Электронный ресурс] / Д.А. Леонтьев, А.Ж. Аверина // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 2 (16).
6. Осадець М. Психологічна підготовка особистості в спорті / М. Осадець // Нова педагогічна думка. – Чернівці, 2014. – № 4. – С. 155-157.
7. Родионова В.А. Спортивная психология: учебник для академического бакалаврата / В.А. Родионова, В.Г. Свицкого. – М.: Юрайт, 2014. – 367 с.
8. Рудик П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности / П.А. Рудик // Психология и современный спорт. – СПб, 2010. – 217 с.
9. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / Редагування та упорядкування: О.В. Федик. – Івано-Франківськ: Інін, 2013. – 226 с.

Слусаряк А.П., Нечитайло Т.А.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

РОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ У ВЕДУЩИХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация

Значение и необходимость психологии спорта трудно переоценить. На данном этапе развития общества все больше тренеров и спортсменов подчеркивают роль психологической подготовки в спорте. Но практически на сегодня мало сборных команд, где бы принципиально настаивали на обязательном присутствии психолога в команде в периоды подготовки или во время главных соревнований. Спортивный психолог может быстро разобраться в подобных ситуациях и найти оптимальный выход из них, в частности, учитывая индивидуально-психологические особенности подготовки спортсмена. Именно поэтому психология привлекает все больше и больше спортсменов и их тренеров.

Ключевые слова: психология спорта, волевая, психологическая, интеллектуальная, интегральная подготовка.

Slusariak A.P., Nechytailo T.A.

Chernivtsi Yuriy Fedkovych National University

THE ROLE OF INDIVIDUAL-PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF SPORTSMAN IN LITERATURE ACTIVITIES

Summary

The value and necessity of psychology of sport can not be overestimated. At this stage of society's development, more trainers and athletes emphasize the role of psychological training in sport. But practically for today there are only a few national teams, wherever they insisted essentially on the mandatory permanent presence of a psychologist in the team during training or during the main competitions. A sports psychologist can quickly figure out in such situations and find the most optimal way out of them, in particular, taking into account the individual psychological peculiarities of the athlete's training. That is why the psychology of sport is gaining in popularity and is attracting more and more athletes and their coaches.

Keywords: psychology of sport, volitional, psychological, intellectual, integral preparation.