

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-1-65-68>

УДК 338

Шпак Д.В., Сильчук Т.А.

Національний університет харчових технологій

СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В КУРОРТНИХ ГОТЕЛЯХ

Анотація. У статті розглянуті проблеми та напрями створення умов для психологічної підтримки юних спортсменів в період змагань, зборів, відпочинку в курортних готелях. Показано основні напрями їх психологічної підготовки. Розглянуто проект готельних приміщень для впровадження запропонованих інновацій.

Ключові слова: психологічна підтримка, напрями психологічної підтримки, психологічне тестування, готельні підприємства, спортивні готелі, психологічна підготовка.

Shpak Diana, Sylchuk Tetiana

National University of Food Technologies

MODERN INNOVATIVE APPROACHES TO THE PSYCHOLOGICAL CATEGORY OF YOUNG ATHLETES IN RESORT HOTELS

Summary. The article considers the problem and directions of creation of conditions for psychological support of young athletes during the period of competitions, gatherings, rest in resort hotels. The basic directions of their psychological preparation are shown. The project of proposed premises for implementation of the proposed innovations is considered.

Keywords: psychological support, directions of psychological support, psychological testing, hotel enterprises, sports hotels, psychological training.

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя, це сучасна мода, яку підтримує більшість населення України та світу загалом. Все більше батьків віддають своїх дітей у різні спортивні секції, танцювальні студії, залучаючи таким чином дітей до активного способу життя. Не важко помітити, що за останні роки значно виросла кількість найрізноманітніших секцій для занять спортом студій з різними видами танців, художньої гімнастики, проводиться велика кількість змагань, фестивалів, конкурсів протягом року по всій Україні.

Попри значну динаміку росту бажаючих займатись спортом, наявності значної кількості секцій, студій, проведенню різноманітних зборів для юних спортсменів, досить проблематичним питанням для більшості готелів на курортах є відсутність приміщень для дітей, які займаються різними видами спорту. Адже, психологія спорту посідає ключове місце в навчальному процесі підготовки фахівців зі спорту. Вона покликана озброїти юних спортсменів спеціальними знаннями психологічних аспектів навчання психомоторних навичок, виховання й розвитку особистості в тренуванні та заняттях спортом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Здоров'я юних спортсменів є основою зростання спортивної майстерності і визначає рівень його професійної надійності [2; 4]. Науковими дослідженнями доведено, що здоров'я динамічно змінюється протягом процесу багаторічної підготовки і, на жаль, не завжди на краще [1; 3; 5]. Провідні вчені констатують, що погіршення показників здоров'я спортсменів відбувається на всіх етапах підготовки і залежить від чинників тренувальної та змагальної діяльності. Вважається, що психологія спорту зародилась у США в 1890-х роках [1; 3; 5].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Метою даного досліджен-

ня є аналіз сучасної динаміки росту бажаючих займатися спортом та кількості проведення різноманітних зборів юних спортсменів в більшості готелів нашої країни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивні бази для дітей, які є в Україні, всі закритого типу та не завжди є комфортними для проживання батьків з дітьми та побудовані ще за Радянських часів. Це питання дуже актуальне для юних спортсменів, коли батьки не готові відпускати дитину без їх присутності. Такі готелі повинні бути розташовані у курортних зонах, що дає можливість усієї сім'ї оздоровитися разом. Це дуже важливо і на емоційному рівні юного спортсмена, адже діти потребують уваги батьків кожен день, особливо діти дошкільного віку та початкової школи, тому тривале розтавання з сім'єю юного спортсмена, коли він їде на спортивні збори (зазвичай на 2 тижні і більше), приносить значний вплив на психоемоційний стан дитини. Тому, наявність такого типу готелів значно допомагає у вирішенні багатьох психологічних питань, як батьків так і дітей. Також, перебуваючи на відпочинку з сім'єю, дитину можна віддати на пробні завдання в проєктованому спортивному центрі при готелі.

В даному центрі проєктується декілька спортивних приміщень, а саме: перший зал проєктується з професійним покриття підлоги. Таке покриття дає гарантію для ніг та суглобів. Виробники такого покриття враховують фізичні і фізіологічні особливості юних спортсменів. Ці рішення відповідають всім постійно зростаючим вимогам щодо безпечності та якості і враховують вік і рівень підготовки спортсменів. Властивості покриття знижують ризик отримання травми при падінні. Дане покриття досить універсальне, оскільки підходить для різних фізичних вправ та ігор. С точки зору гігієни, його легко прибирати і обслуговувати. Естетичні характеристики: різні кольори і дизайни для візуального і акустичного комфорту.

Другий зал для проведення тренувань та змагань с художньої гімнастики та карате.

Важливим питанням в дитячому спорті є психологічна підтримка юних спортсменів та їх батьків. Роль спортивного психології в сучасному спорті підвищується з кожним роком. Також, одна з головних задач психологічної підтримки та підготовки спортсменів є формування і закріплення відносин, які складають основу спортивного характеру, які створюються під впливом зовнішніх чинників зі сторони тренера, осіб які оточують спортсмена, так і під впливом внутрішньої самоорганізації, тобто в процесі самовиховання спортсмена. В готелі при спортивному центрі проектується центр психологічної підтримки юних спортсменів так батьків. Особливо необхідна допомога психолога в тих видах діяльності, які здійснюються в екстремальних умовах. До таких умов відносяться і умови відповідальних спортивних змагань. При однаковій кваліфікації, рівні фізичних якостей, технічної та тактичної підготовки переважно має спортсмен з високим рівнем психологічної готовності і відповідними їй показниками особистості.

Проектований готель психологічної підтримки юних спортсменів буде мати декілька приміщень.

Перше приміщення буде оснащено комп'ютерами для проведенні тестування психофізіологічної діагностики спортсмена. Дане тестування допоможе батькам обрати найбільш підходящий вид спорту для своєї дитини.

Друге приміщення з великими панорамними вікнами, оснащено м'якими меблями в якому буде працювати психолог з спортсменами та їх батьками індивідуально.

Третє приміщення буде спроектоване як навчальний клас для молодих тренерів. Це досить актуальне питання для багатьох молодих тренерів, які не завжди до кінця розуміють тонкощі дитячої психіки та правильне встановлення зв'язку з ними в тренувальному процесу.

У процесі психологічної підготовки спортсмена знаходить відображення класична схема розвитку психіки на основі вдосконалення основних груп психічних проявів – процесів, станів і властивостей особистості спортсмена.

Психологічна підготовка – це також і педагогічний процес, успішність якого залежить від цілого ряду загальних дидактичних принципів: свідомості та активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, повторності та поступовості. Щодо процесу психологічної підготовки ці принципи являються основою його раціональної побудови і практичного здійснення [1; 2].

Основні напрямки психологічної підготовки:

Перший напрямок передбачає формування функціональної надійності психіки спортсмена, що досягається на основі удосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності. В результаті формуються спеціальні знання, практичні вміння і навички, специфічний руховий досвід.

Другий напрямок пов'язаний з формуванням емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності спортсмена. Це передбачає розвиток здатності контролювати свою поведінку в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно діяти під час змагань.

Третій напрямок передбачає формування психічної готовності до змагань в умовах між осо-

бистісного і групового суперництва. Тут важливо своєчасно психологічно адаптуватися до мінливих обставин змагальної боротьби, подолання психологічних бар'єрів суб'єктивного порядку, знання сильних і слабких сторін суперника, його тактики і інше.

Четвертий напрямок обумовлений досягнутим на змаганнях результатом і особливостями після змагальної діяльності. Особливо це актуально в ситуації, коли спортсмен закінчує спортивну кар'єру, активні заняття спортом і потребує підтримки оптимального рівня психічної робочої властивості, адаптації до нових умов діяльності.

Всі напрямки психологічної підготовки тісно пов'язані і їх реалізація потребує попереднього планування [2; 3].

Метою психологічної підготовки спортсмена є розвиток психічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня спортивного вдосконалення, психологічної стійкості і готовності до змагань.

Активно йдуть дослідження в галузі вивчення психологічних можливостей спортсменів. Принципово важливим моментом для майбутнього спорту є і те, в якому стані буде перебувати дитяча спортивна психологія. Сьогодні багато уваги приділяється питанням тестування і відбору спортсменів, а також їх грамотного виховання на різних вікових стадіях і в процесі тренувань. Індивідуальне психологічне консультування у значимих для спортсмена питань самопідготовки, самовдосконалення, психологічної підготовки до відповідальних змагань, вирішення конфліктних ситуацій виникають на рівні «спортсмен-спортсмен», «спортсмен-команда», «спортсмен-тренер», корекція несприятливих станів (страхи, ураження і т.д.), індивідуальні психологічні тренінги.

Психологічне тестування (розділ психодіагностики) – дослідження певних психологічних якостей і властивостей особистості шляхом використання психологічних тестів [1].

Не можна залишати без уваги, психологічне консультування батьків юних спортсменів – переживання, страхи, надмірне опікання дитини, надмірні амбіції батьків стосовно власних дітей, часто мають негативний вплив на юного спортсмена.

Отже, будівництво дитячого спортивного центру з центром психології для юних спортсменів та їх батьків в готелі біля моря, в якому може зупинитися уся сім'я під час спортивних зборів дитини, є дуже актуальним.

Висновки та перспективи подальшого розвитку. Спортсмени України, задіяні в спорті вищих досягнень і, перш за все, в олімпійському, часто стикаються з проблемами, пов'язані з розробки приміщень для психологічної підтримки юних спортсменів в готелях на курорті. Процес спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання включає ранню і безпосередню підготовку спортсмена і передбачає також систему різних заходів, які реалізуються на протязі певного часу, перед змаганнями, а також заходів які виконуються в ході змагань. Тому на сьогоднішній день дуже важливо будувати готелі біля моря з центром психологічної підтримки юних спортсменів, щоб надати можливість нашим майбутнім спортсменам займатися спортом в наявності значної кількості умов для проведення різноманітних зборів в приміщеннях, які відповідають всім спортивним вимогам.

Список літератури:

1. Енциклопедія практичної психології [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://psychologis.com.ua/psihologicheskoe_testirovanie.htm.
2. Багадирова С.К. Организация психологического сопровождения в спорте (на примере команды дзюдоистов) / С.К. Багадирова / Теоретические и прикладные проблемы психологии личности: материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. – Пенза, 2010. – С. 105-107.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская. – Краснодар, 1995. – 182 с.
4. Родионов А.В. Психологическая подготовка спортсменов / А.В. Родионов // Сб. научных трудов по зимним видам спорта – М.: Физкультура и спорт, 2006. – С. 127-140.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
6. Гогонов Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие. – М.: «Академия», 2000. – 288 с.