ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Штифурак Володимир, Драчук Андрій
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотації:
В статті розглядаються питання щодо структури особистості в умовах спортивної діяльності та проблематика психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності та розкрито особливості сучасних досліджень, які зміщуються в сторону особистості людини-спортсмена як вищої інстанції управління не тільки психічними процесами, але й психофізіологічними функціями.

The article deals with the structure of the personality in the conditions of sports activities and the problems of psychological training in the conditions of sports activity and reveals the features of modern research that shift towards the personality of the human athlete as the highest instance of management not only of mental processes but also psychophysiological functions.

В статье рассматриваются вопросы структуры личности в условиях спортивной деятельности и проблематика психологической подготовки в условиях спортивной деятельности и раскрыты особенности современных исследований, которые смещаются в сторону личности человека-спортсмена как высшей инстанции управления не только психическими процессами, но и психофизиоло¬гичнимы функциями.

Ключові слова:
психологічна підготовка, спортивна діяльність, спортсмен, психічні якості, психофізіологічні функції, психологічні навантаження, фізична підготовка.

psychological preparation, sports activity, sportsman, mental qualities, psychophysiological functions, psychological loads, physical preparation.

психологическая подготовка, спортивная деятельность, спортсмен, психические качества, психофизиоло¬гични функции, психологические нагрузки, физическая подготовка.

Постановка проблеми. За останні роки спостерігається прогрес у галузі психологічного забезпечення як навчання і виховання, так і спортивної підготовки підростаючого покоління. Відмічається зростання активності застосування нових технологій навчально-виховної роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, школах вищої спортивної майстерності, школах олімпійського резерву. Конверсійне проникнення елементів спортивної культури в культуру фізичну створює умови для інтенсифікації фізичної підготовки дітей і підлітків. Вдосконалення системи фізичного виховання

позитивно впливає на зусилля працівників у галузі фізичної культури і спорту з метою виховання повноцінно функціонуючої особистості. З'являється можливість побудувати систему фізичного виховання таким чином, щоб фізичний і психічний розвиток відбувався у їхньому гармонійному поєднанні. При такому методичному підході можна досягнути повноцінного розвитку індивіда в навчальному процесі, а фізичну культуру і спорт зробити діючим фактором формування особистості в найповнішому значенні цього слова.

Проте одночасно ускладнюються навчальні програми, збільшується навчальне, навчально-тренувальне навантаження, що перешкоджає сприятливій дії занять фізичною культурою та спортом компенсувати негативний вплив психологічних навантажень. Такі важливі педагогічні і соціальні проблеми допомагає вирішувати психолог, що співпрацює з педагогом, тренером.

Розробка і розв'язання психологічних питань управління процесом навчання, тренування і виховання спортсмена неможливі без вивчення характерних психологічних особливостей і закономірностей спортивної діяльності, особистості спортсмена як суб'єкта цієї діяльності. Вивченню питань психологічної підготовки присвячені праці багатьох вітчизняних та зарубіжних авторів (В.В. Клименко, І.М. Онищенко, В.М. Платонов, Е. М. Гогунов, Б. І. Мартьянов, Е.П.Ільїн, А.В. Родіонов, Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд).

Мета статті: обґрунтувати об'єктивність існування проблематики психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності та розкрити особливості акцентів сучасних досліджень, які зміщуються в сторону особистості людини-спортсмена як вищої інстанції управління не тільки психічними процесами, але й психофізіологічними функціями.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, періодичних видань, джерел інтернет.

Виклад основного матеріалу. Спортивна діяльність досить специфічна: вона суттєво відрізняється від інших видів діяльності, по-перше, цілями, а по-друге, способами їх досягнення. Спортивна діяльність включає навчально-тренувальний процес, підготовку до змагань і участь у них, що вимагають від спортсменів спеціальних якостей, а також напруження фізичних і духовних сил. Отже, під спортивною діяльністю розуміють сукупність різних специфічних дій, які спрямовані на досягнення високого рівня фізичної досконалості та спортивної майстерності [5].

Психологія спорту спрямована на розкриття закономірностей психічної діяльності спортсменів і тренерів у специфічних умовах тренувань і змагань, щоб за допомогою спеціальних психологічних методів зробити процес підготовки й участь спортсменів у спортивній боротьбі оптимальним і продуктивним. Сучасна психологія фізичного виховання і спорту – це самостійна галузь психологічної науки, одним із основних аспектів якої є розкриття закономірностей розвитку та виявлення психічних процесів у людей різного віку під час занять фізичною культурою і спортом [2]

Сьогодні психологія фізичного виховання і спорту має серйозні теоретичні обґрунтування як для з'ясування психологічної суті спортивної діяльності, так і для вдосконалення позитивних властивостей особистості спортсмена. Творчо використовуючи дані наукової психології та педагогіки спорту, психологи подають велику практичну допомогу провідним спортсменам і спортивним колективам України під час підготовки до відповідальних міжнародних змагань (чемпіонатів Європи і світу, олімпійських ігор).

Основним напрямом подальшого розвитку психології фізичного виховання і спорту є з'ясування потенційних можливостей наявної системи фізичного виховання в забезпеченні всебічного розвитку особистості сучасної людини. Предметом її досліджень є психологічне забезпечення спортивної діяльності (відбір, психодіагностика, психорегуляція стану та поведінки спортсменів, психолого-педагогічні консультації тощо); психологічна підготовка спортсменів та команд до тренувальної та змагальної діяльності; постспортивна адаптація

спортсменів і тренерів; управління соціально-психологічними явищами у спорті; психологія жінки та чоловіка в спорті; дитячий спорт.

Відомі американські спеціалісти Р.С. Уейнберг і Д. Гоулд відмічають, що більшість досліджень у галузі спортивної психології проводяться у двох напрямках: 1) вивчення впливу психологічних факторів на фізичну активність; 2) вивчення впливу занять спортом і фізичною культурою на фізичний розвиток і психічне здоров'я тих, хто займається [8,с.13] .

Етап сучасного розвитку спортивної психології характеризується поглибленням теоретичних основ наукових досліджень, зверненням до категорій діяльності та особистості спортсмена, особливою увагою до соціально-психологічних проблем спорту, у тому числі міжособистісних взаємостосунків, психології управління, психологічного моніторингу – регулярного спостереження за динамікою психіки. Розширюється коло досліджень, які реалізують комплексну та системну методологію, зміцнюються міжнародні зв'язки психологів спорту.

Зарубіжні дослідники багато уваги сьогодні приділяють вивченню «мотиваційних конструктів» спортсмена («цільові орієнтації», «цінності», «впевненість у своїх силах»). Особливий інтерес має вивчення цільових домінуючих орієнтирів: на особисте «Я» чи «на завдання». Зрозуміло, що такі орієнтації багато в чому визначають відношення спортсменів до тренування, до партнерів по команді. «Его-орієнтовані» спортсмени в командних видах спорту надто занепокоєні підвищенням власного соціального статусу, що не може не позначитися на психологічному кліматі в команді.

В процесі вирішення спортсменом завдань, які належать до спортивної діяльності, мають місце складні механізми оцінки не лише наявної ситуації, але й її минулого і найбільш вірогідного майбутнього, пошук адекватних цій ситуації рішень (пошук здійснюється паралельно за допомогою сенсорних, моторних і когнітивних операцій).

Питання про рівні визнання і розуміння ефективності рухового контролю, який здійснюється спортсменом, – ще одна проблема, яку досліджують спортивні психологи. Підвищення ролі інтелектуальних моментів у спортивній діяльності вимагає подальшого вивчення когнітивних механізмів психомоторної діяльності. Формування установки на певну дію, завчасна підготовка дають змогу, з однієї сторони, попередити появу небажаних ситуацій, а з іншої, – завчасно підготувати адекватні реакції на виникнення тих чи інших причин, які забезпечують вирішення оперативних задач. Потребують свого вирішення й інші проблеми, на яких акцентують свою увагу спортивні психологи [7, с.8-9]:

- використання технологій нейролінгвістичного програмування (НЛП) в спорті і фізичній культурі;
- психологічні засоби і методи збереження фізичного і психологічного здоров'я людини в процесі занять фізичною культурою і спортом;
- психологічні засоби і методи профілактики негативних звичок і залежності від психоактивних речових у процесі заняття фізичною культурою і спортом;
- психологічні особливості фізичного виховання дітей і підлітків, які постійно проживають у несприятливих умовах; дітей-інвалідів; дітей, що мають відхилення у розвитку;
- психологічні особливості формування спрямованості особистості в процесі занять різними видами масового спорту;
- психологічні технології в системі професійно-прикладної фізичної культури;
- психологічні механізми навчання підлітків і молоді навичкам, які допомагають в сучасному житті («навчання життєвими навичками»);
- психологічні технології адаптивної фізичної культури на основі емоційної мотивації інвалідів і людей з відхиленнями здоров'я;
- психологічні технології адаптивної фізичної культури на основі характеру інвалідності і відхилення у стані здоров'я;
- технології збереження психологічного здоров'я різних верств населення і вікових груп.

Навіть цей список проблем показує, наскільки потребує психологія спорту професіоналів чи тих, хто хоче ними стати. Але й спеціалісти, які працюють у галузі фізичного виховання і спорту, потребують психологічних знань. Вони потрібні також тим, хто присвятив себе благородній справі адаптивної фізичної культури, хто займається проблемами спортивного менеджменту.

Узагальнюючи вищесказане, можна говорити про тенденцію психологізації психологічної підготовки. Так, відомі спортивні психологи Е.М. Гогунов і Б.І Мартьянов [1] використовують словосполучення «психологічне забезпечення». Відомо, що основу спортивної діяльності складають дві взаємопов'язані сторони: тренування і змагання. Тому термін «психологічне забезпечення спортивної діяльності» відноситься в основному до тих психологічних основ, які пов'язані із здійсненням тренувань і змагань.

Спортивна діяльність, як і будь-яка інша, вимагає психологічного забезпечення. Суть його полягає в тому, щоб забезпечити розвиток і вдосконалення нервово-психічних механізмів, які регулюють рухи, переживання і поведінку. Таким чином, *психологічне забезпечення спортивної діяльності* – це комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, вдосконалення і оптимізацію систем, які регулюють психічну функцію організму і поведінку спортсмена, вирішуючи при цьому задачі тренування і змагань.

Комплекс заходів психологічного забезпечення тренування і змагання вказані автори умовно поділяють на чотири компоненти: психодіагностика, психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, психологічна підготовка, управління станом і поведінкою спортсмена [1, с.231].

Слід зазначити, що ефективність психологічного забезпечення тренування і змагання залежить від активного використання всіх цих компонентів як єдиного цілого, іншими словами, від суми даних компонентів.

Мета *психодіагностики* – вивчення спортсмена і його можливостей в певних умовах спортивної діяльності. Проводиться вона для того, щоб в подальшому сформулювати психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації і спланувати ефективнішу систему впливу на спортсмена.

Психолого-педагогічні і *психогігієнічні* рекомендації мають відношення до відбору учнів для занять тим чи іншим видом спорту, до певного тренувального заняття або циклу, до змагань взагалі або конкретного змагання, до спортивного режиму.

Управління станом і *поведінкою спортсмена* необхідне при недоліках в психологічній підготовці, коли вимагається терміново вплинути на психічний стан спортсмена.

Психологічна підготовка ділиться на психологічну підготовку тренера і спортсмена. У психологічній підготовці спортсмена фахівці [1] виділяють чотири розділи, тісно пов'язаних між собою: психологічна підготовка до тривалого навантаження у процесі тренувального процесу; загальна психологічна підготовка до змагань; корекція психічних станів на завершальному етапі підготовки до змагань; спеціальна підготовка до конкретного змагання.

В системі психологічної підготовки спортсмена В.М. Платонов виділяє такі напрямки [6, с.335]: формування мотивації занять спортом; вольова підготовка; психорегулююче тренування; удосконалення реагування; удосконалення спеціалізованих умінь; регулювання психічної напруги; удосконалення толерантності до емоційного стресу; управління стартовими станами.

Психологічна підготовка до змагань є органічною частиною цілісного процесу спортивної підготовки і є необхідною складовою процесу формування готовності до змагання спортсмена будь-якої кваліфікації. Вона включає озброєння спортсменів найбільш раціональними способами досягнення перемоги в будь-яких умовах змагальної боротьби, а також створення у них психологічної готовності до виступів у кожному змаганні.

Психологічна підготовка спортсмена органічно поєднується з його фізичною, технічкою і тактичною підготовкою і є складовою частиною цілісного процесу спортивного тренування. Цей вид підготовки також відбувається під керівництвом тренера, спортивного психолога і важливий для всіх спортсменів; проте виняткове значення психологічна

підготовка має для юних спортсменів і спортсменів високої кваліфікації. У першому випадку це зумовлюється необхідністю вироблення глибоко усвідомлених мотивів для регулярних занять спортом, у другому – підвищеними вимогами, що ставляться перед психікою спортсменів високої кваліфікації.

Психологічна підготовка покликана сприяти підвищенню спортивної майстерності і досягненню перемоги на змаганнях завдяки широкому використанню спеціальних психологічних впливів. Психологічна підготовка спортсмена має на меті: підвищення рівня свідомого керування руховими діями, фізичними якостями і найважливішими функціями організму, в тому числі й психічними; створення оптимальних умов для ефективного використання резервних можливостей організму; формування здатності перемагати у складних умовах змагання.

Потреба психологічної підготовки випливає із самої суті спортивної діяльності. Адже об'єктом пізнання в спортивній діяльності є сама людина, її рухові дії, якості і функції її організму. Вичерпність і глибина пізнання спортсменом своєї рухової діяльності у всій багатогранності її проявів залежать насамперед від розв'язання завдань психологічної підготовки.

Отже, під психологічною підготовкою спортсмена розуміють процес цілеспрямованого розвитку і удосконалення його психіки для успішного пізнання ним рухової діяльності і свідомого регулювання емоційно-вольових проявів. Психологічна підготовка являє собою процес створення, підтримки і відтворення стану психічної готовності спортсмена до виступу на змаганнях, до боротьби за досягнення найкращого спортивного результату. Психологічна підготовка здійснюється в ході спортивного тренування.

Виходячи зі змісту розвитку підготовки й застосування засобу системного аналізу, можна виділити такі рівні в психологічній підготовці: психофізіологічний, власне психологічний і соціально-психологічний. Так, соціально-психологічний рівень вказує на такий «об'єкт» як змагання, де відбувається протиборство двох тактик, технік і сил, але об'єктом для дослідження й впливу для психолога тут є власне команда. Тому предметом дослідження виступають відносини в команді, вплив команди на розвиток особистості, її формування, а також вплив особистості та роль її в команді як колективі, становлення особистості й спортивного колективу[4].

Психологічний рівень вказує на відношення людини до самої себе, розкриваючи властивості, якості людини, що забезпечують здатність діяти. Тут предметом виступають не тільки знання й уміння, навички й звички, не тільки психічні процеси й функції, але й такі складні явища, як самосвідомість, самооцінка, світогляд і свідомість особистості – одним словом, відношення до себе як людської особистості.

Психофізіологічний рівень вказує на відношення людини до можливостей свого організму як анатомо-фізіологічної даності. При такій диференціації психологічної підготовки можна здійснити не тільки комплексність виховання, але й реалізувати системність у підготовці, тому що людина буде «охоплена» у всій своїй повноті, у всіх своїх проявах. Отже, при здійсненні такого підходу відкривається можливість будувати більш надійні прогнози. При такому підході можливий взаємозв'язок з іншими науками (соціологією, філософією, теорією фізичного виховання тощо) в галузі загальної підготовки як більш складно організованої соціально-технічної системи.

В центрі всієї проблематики психологічної підготовки залишається людина, незалежно від того, хто вона: тренер, організатор, спортсмен. Тому акцент сучасних досліджень зміщується в сторону особистості людини-спортсмена як вищої інстанції управління не тільки психічними процесами, але й психофізіологічними функціями. Зрозуміло, що процеси

навчання, управління, організації й формування в рамках підготовки й тренувального циклу протікають ефективніше, якщо вони опосередковуються особистістю спортсмена. Таке системно-діяльне подання дозволяє більш цілеспрямовано будувати систему підготовки з орієнтацією на комплексне виховання «всебічного гармонійного розвитку особистості» спортсмена. Основними завданнями при цьому є завдання діагностики й формування цілісної системи особистості. Психологічна підготовка здійснюється через [3, с.166]:

- вдосконалення вміння «володіти собою» – бути самим собою в напружених ситуаціях;
- розвиток психомоторної майстерності – «самоздійснення»;
- оптимізацію психічної регуляції рухів, дій вчинків та поведінки – тілесну майстерність;
- визначення психічного стану і напряму розвитку до вершин людських можливостей – саморегуляцію;
- зміцнення стану прилюдної самотності – збереження своєї самодостатності;
- користування психомоторними випробуваннями, які сприяють самоконтролю та коригуванню самоздійснення.

Отже, є всі підстави стверджувати, що психологічна підготовка передбачає активізацію психомоторних, пізнавальних, естетичних здатностей та розвиток моральних почуттів особистості, її готовності до вчинку. Вона пов’язана з психомоторною творчістю, підтримкою та відновленням психічної готовності до змагань та з досягненням високих результатів.

Застосування прийомів і засобів психологічної підготовки дає змогу виробляти у спортсменів прагнення самовиховання волі й активного самовдосконалення, вчить їх свідомо володіти своїми психічними станами і з високою точністю регулювати власні рухи та дії в екстремальних умовах тренування, особливо спортивних змагань.

Висновки. Психологічна підготовка спортсмена органічно поєднується з його фізичною, технічкою і тактичною підготовкою і є невід’ємною складовою спортивної діяльності. Розкриття структури особистості, її експериментальне наповнення й практичне обмеження (спрямованість) становить основний зміст сучасної психології спорту**.** Психологічне підготування сприяє прискоренню розвитку найважливіших для спортивної діяльності психічних якостей. Для цього необхідно точно знати середовище змагань, у якому спортсмену в майбутньому доведеться виступати, особливості рухів і дій, що забезпечують умови, необхідні для перемоги над самим собою і над противниками. Це основні ознаки потреб, що повинні правильно формуватися з перших кроків заняття спортом і стати головними спонукальними мотивами в діяльності спортсмена.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у формуванні психологічного здоров’я спортсмена, тренера, що передбачає передусім, їх гармонізацію.

Гармонізація особистості спортсмена, тренера полягає у становленні особливої психологічної культури. Справжня психологічна культура особистості спортсмена, тренера полягає у культурі їх переконань, переживань, уявлень і впливів, що виявляється у відношенні і до самого себе (насамперед!), і до інших. Така культура є результатом поступового подолання невротичних – (тобто неавтентичних, ілюзорних) компонентів власного внутрішнього світу. Гармонізація особистості – це підвищення ступеня її автентичності, погодженості зі своєю сутністю.

Література

1. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта:/ Е.Н. Гогунов, Б.И.Мартьянов. Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. /Е.П.Ильин.– СПб.:Питер, 2008.– 352с.

3. Клименко В.В. Психологія спорту: / В.В. Клименко Навч. посіб. для студ. навч. закл. – К.: МАУП, 2007. – 423 с.

4. Ложкін Г.В., Драчук А.І., Костюкевич В.М., Бринзак С.С. Психологічний клімат спортивної команди: Навчально методичний посібник для студентів інституту фізичного виховання і спорту / Г.В. Ложкін, А.І. Драчук, В.М. Костюкевич, С.С. Бринзак – Вінниця : ВДПУ імені М. Коцюбинського, 2006. – 113 с.

5. Онищенко І.М. Психологія фізичної культури і спорту. / І.М. Онищенко «Вища школа», 1975. –192с.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

7. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: / А.В. Родионов Учебник для вузов. – М., 2004. – 576 с.

8. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. /Р.С. Уэйнберг., Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001.– 335 с.

9. Штифурак В.С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності. /В.С.Штифурак – Вінниця, 2008. – 170 с.