

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯК ОСНОВНА СКЛАДОВА
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ У ЗВОPSYCHOLOGICAL SUPPORT AS THE MAIN COMPONENT
OF THE TRAINING PROCESS OF SPORTS STUDENTS

Психологія спорту займає ключове місце у вивченні не лише закономірностей психічної діяльності окремих людей і колективів у процесах спортивної діяльності, а також забезпечує ефективність навчально-тренувального процесу, підготовку спортсменів до змагань і успішних виступів. Психологічні характеристики спортсмена формуються під впливом різних об'єктивних і суб'єктивних чинників: успіху діяльності, вікових особливостей, почуттів, настроїв, мотивів, потреб і стосунків між спортсменами, а також під впливом цілеспрямованої педагогічної роботи тренера. Це відображається на ставленні спортсменів до тренувального процесу, до тренера, один до одного, до суддів, адміністрації тощо. Ігнорування знань про психологію особистості, закономірностей її формування, особливостей регуляції, оптимізації значно звужує можливості тренерського складу щодо керівництва як командою, так і спортсменом індивідуального виду спорту. Поняття «психологічне забезпечення», було введено до наукової термінології ще у 90-х роках ХХ століття, воно передбачає створення цілісного і системного опису та обґрунтування психологічної підготовки спортсменів під час тренувальної діяльності. Однак існує відсутність єдиного підходу до цієї проблеми, брак необхідних науково-методичних даних та літератур для спеціалістів, які працюють в даній сфері, однотипний характер досліджень, який не дозволяє комплексно охопити всі можливі психологічні прояви спортсменів, недостатність інтеграції сучасних ефективних психологічних методів у практику, зробили цю проблему актуальною для теорії й практики і вимагають її подальшого вивчення. Недоліки у сфері психологічного забезпечення особливо помітні у спорті, особливо де пошук методів підвищення ефективності змагальної діяльності є основною частиною процесу підготовки, а збереження спортивної майстерності ставить на меті від спортсменів наявності не лише розвинених емоційно-вольових якостей, а й особливо психічної витривалості. У статті висвітлені основні напрямки впливу психологічного забезпечення на підготовку спортсменів під час тренувального процесу.

Ключові слова: психологія спорту, ВНЗ, спортсмен, психологічне забезпечення,

потреба, ефективність, тренування, рефлекс новизни, психомоторика.

Sports psychology occupies a key place in the study of not only the patterns of mental activity of individuals and teams in the processes of sports activity, but also ensures the effectiveness of the training process, the preparation of athletes for competitions and successful performances. The psychological characteristics of an athlete are formed under the influence of various objective and subjective factors of activity success, age characteristics, feelings, moods, motives, needs and relationships between athletes, as well as under the influence of the coach's purposeful pedagogical work. This is reflected in the attitude of athletes to the training process, to the coach, to each other, to judges, administration, and the like. Ignoring knowledge about the psychology of personality, the patterns of its formation, the features of regulation, optimization significantly narrows the possibilities of the coaching staff in managing both the team and the athlete of an individual sport. The concept of "psychological support" was introduced into scientific terminology back in the 90s of the XX century, it involves the creation of a holistic and systematic description and justification of the psychological preparation of athletes in the course of training activities. However, there is a lack of a unified approach to this problem, a lack of necessary scientific and methodological data and literature for specialists working in this field, the same type of research that does not allow for a comprehensive coverage of all possible psychological manifestations of athletes, the lack of integration of modern effective psychological methods into practice, have made this problem relevant for theory and practice and require further study. Shortcomings in the field of psychological support are especially noticeable in sports, especially where the search for methods to increase the effectiveness of competitive activity is the main part of the training process, and the preservation of sportsmanship sets the goal of athletes not only to have developed emotional and volitional qualities, but especially mental endurance. The main directions of the influence of psychological support on the preparation of athletes during the training process are highlighted.

Key words: sports psychology, athlete, psychological support, need, efficiency, training, novelty reflex, psychomotor skills.

УДК 378.172

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.23>

Осадець М.М.,
професор кафедри фізичного
виховання
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Центральна проблема у спорті – розробка основ психологічної підготовки і формування особистостей, причому обидві ці проблеми тісно залежать одна від одної. Перша складає основну мету всіх досліджень, а друга є основним змістом першої [2; 5].

Психологічна підготовка «займає» три рівні: команда, особистість та індивідуальні особливості. Ці рівні тісно пов'язані з особливостями

організму. Однак у центрі всієї проблеми залишається людина, незалежно від того чи він: тренер, організатор чи спортсмен [1]. Тому основа сучасних досліджень направляється в бік особистості людини-спортсмена як вищої форми управління не лише психічними процесами, але і психофізіологічними функціями. Зрозуміло, що процеси навчання, управління, організації та формування в рамках підготовки та тренувального циклу будуть протікати ефективніше, якщо вони будуть

опосередковуються особистістю спортсмена. Отже, розкриття саме структури особистості, її конкретне експериментальне наповнення і практичне обмеження (спрямованість) складають зміст сучасної психології спорту [8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз наукових праць В.Г. Арефєва, О.Д. Дубогай, Г.В. Презлятої, Т.В. Круцевич, Б.М. Шияна підтверджують думки з приводу того, що фізична культура є вагомим соціалізуючим чинником який спроможний створити умови для задоволення потреб суспільства та окремих його громадян, пов'язаних з біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею і захистом від несприятливих соціальних та психологічних факторів. При цьому враховуються як індивідуальні інтереси вільного необмеженого розвитку особистості так і практичні потреби суспільства. Успішне вирішення завдань в навчально-тренувальному процесі та підготовці спортсменів до змагань неможливо без планомірного, своєчасного і систематичного психологічного забезпечення спортивної діяльності [9]. Оскільки психологічному фактору в спортивній діяльності надається важливе значення (Б. А. Вяткін, 1981; А. В. Родіонов, 1983; І. П. Волков, 1984; Г. Д. Горбунов, 2006 та ін.), то враховувати його необхідно з перших кроків у спорті.

Формування мети статті (постановка завдання). Мета дослідження полягає в пошуку та обґрунтуванні процесу психологічної підготовки під час тренувального процесу серед студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Після проведення спостережень сильно виражено що у наш час, мало уваги приділяють до психологічної підготовки спортсменів. Яскраві тому приклади – кілька останніх олімпіад нашого століття, коли завдання психології у спорті зводилось до того щоб налаштувати спортсмена на перемогу. В наслідок цього завжди не беруть до уваги, що психіка здійснює регуляцію соматички організму [6]. Функціональний травматизм майже завжди стоїть за проявом неадекватної реакції психіки на стресові ситуації під час тої чи іншої спортивної діяльності. Спортивні навантаження як правило призводять до психологічного перенапруження і, як наслідок, зниження адаптивних можливостей психіки. В результаті відбувається збільшення витрат організму на виконання діяльності, зниження функціональних можливостей, значно зростає ймовірність отримання травм.

Значні адаптаційні можливості молодого організму студентів допомагають їм швидко відновлюватись після силових тренувань. Рівень розвитку сили і силової витривалості юних спортсменів залежить, більшою мірою, від психологічної витривалості, що обумовлене їхнім бажанням добитися позитивних результатів не лише у навчанні а також у боротьбі за здорове тіло. Отже, у разі складання

програм силового тренування треба враховувати, що найсприятливіший період для розвитку силових можливостей у студентів почався ще у періоді: у дівчат – з 11 років, а у хлопців – з 12 років. Великі тренувальні навантаження рекомендується починати виконувати тільки після досягнення студентів психологічної стійкості [4; 6].

Тренувальні заняття студентів мають включати значну кількість силових вправ із застосуванням таких принципів.

1. Поступове збільшення навантажень та відсутність установки на максимальний результат у найкоротший час.

2. Оздоровча спрямованість занять та всебічна фізична підготовка.

3. Навчання з виховними заходами, збільшенням тривалості етапу початкової підготовки з обмеженням великих тренувальних навантажень.

4. Забезпечення високої емоційності занять, страхування та самострахування під час освоєння техніки виконання силових вправ.

Тренувальний процес студентів має свою специфіку та особливості, пов'язані з діяльністю внутрішніх органів і систем та не відрізняється від діяльності організму дорослої людини, проте велику відмінність має психологічний фактор.

У період статевого дозрівання (в середньому з 12 до 18 років) відбувається бурхливий розвиток усього організму. Це проявляється значним збільшенням росту, маси тіла, об'єму грудної клітки, глибокими змінами у діяльності серця, центральної нервової системи і, особливо, статевих органів. Одночасно відбувається становлення особистості та характеру юного спортсмена [4].

Психологічна підготовка спрямована на задоволення потреби спортсмена бути готовим до досягнення результатів.

Потреба – суб'єктивний чинник, його необхідно певним чином об'єктивувати, наповнити значенням, що відповідає нестатку, усуває стан дискомфорту, задовольняє конкретній потребі спортсмена [3]. Об'єктивним чинником, що визначає предмет потреби, є мета діяльності, тобто моделі того, що відповідає його здібностям. Просування спортсмена від вихідних, менш розвинених здібностей до вершини їхнього розвитку є досягнення мети, задоволення усвідомленої потреби в удосконаленні майстерності.

Ефективність психології ґрунтується на пошуку кращих способів підвищення ефективної діяльності спортсмена і розвитку особистості засобами фізичної культури й спорту.

Ефективність – такий різновид розвитку, коли досягається найбільш можливий результат за мінімальних витрат часу й енергії для того, щоб уберегти від порушень психічного здоров'я спортсмена [7]. Це і є результатом правильно обраного шляху досягнення мети.

Головна особливість і відмінність психології спортивного тренування від інших видів діяльності людини є те, що вона утворена на стику наукової діяльності психолога і практичної діяльності тренера або викладача. Практичні дії тренера часто вважають подібними до експерименту в психології [5; 10]. У цій діяльності перевіряється правильність теоретичних висновків і створюється фактичний матеріал, а знання, отримані в теоретичній частині, доводяться до рівня практичних рекомендацій. Таким чином, наукові знання безпосередньо переходять у «технологію» тренування.

Взаємозв'язок теорії психології тренування і психології практичної діяльності полягає в тому, що завдання першої – це вирішення теоретичних проблем у відображенні тренувального процесу в поняттях і категоріях, а завдання другої – використання знань і втілення їх у «технологію» тренування для підвищення рівня підготовленості спортсменів.

Поєднання психологічної теорії тренування з практичною діяльністю сприяє органічному залученню знання до діяльності спортсмена. Для вирішення цієї проблеми потрібно психологічну теорію певним чином модифікувати, конкретизувати та адаптувати стосовно кожного виду спортивної діяльності. Іншими словами, спортсмен і тренер у «технології» тренування на базі психологічних знань повинні мати чітке уявлення про хід мислення, про хід передбачення, про майбутні змісти свідомості [2].

Психологічна підготовка спортсмена розвиває різноманітні психічні та психомоторні функції. Прояв цих функцій специфічний: одні й ті самі у зв'язку з вимогами виду спорту виявляються по-різному. Для одних функцій характерний високий ступінь зосередженості уваги, для інших – більший розподіл уваги, для третіх – координація рухів, для четвертих – широка варіантність координації у швидко змінних умовах спортивної діяльності. Тому спортивна праця потребує від спортсменів високого рівня розвитку чутливості з урахуванням специфіки виду спорту.

Тренування – процес розвитку сенсорно-перцептивної сфери особистості, утворення її особливої чутливості та об'єднання окремих систем чутливості в цілісність. Чутливість – потенційна її здатність, і вона успішно розвивається не тільки сама по собі, а й за допомогою спеціальних вправ [3].

Психічні й психомоторні функції розглядаються як основа психічних процесів. Вони набувають вираження у специфічному змісті: функція чутливості – у відчуттях і сприйняттях; процеси пам'яті – у відтворених образах [3]. Мнемічна функція передбачає процеси запам'ятовування і завчання та істотно відрізняється від механічного відображення у пам'яті рухів і дій або фізичних властивостей, психічних станів.

Великий потенціал має той спортсмен, який має низькі пороги чутливості. Він точніше відчуває кожен рух, охоплює їх ширше у сприйнятті й краще запам'ятовує. Важливе значення мають пороги розрізнення та відчуття. Проте пороги чутливості не є абсолютною величиною: вони завжди змінюються в залежності від того, як спортсмен в тій чи іншій ситуації сприймає вирішувати завдання [10]. Для підтримання рівня чутливості має значення психічний стан спортсмена. Наприклад, стан стомлення різко зменшує її, а позитивні почуття знижують пороги розрізнення й відчуття рухів. Органи чуття спортсмена, особливо м'язова система, може розглядатись як фільтр інформації та енергії, через яку проходить відображення змін умов діяння [5].

Існує твердження про механізм набуття корисної інформації – рефлекс новизни. Він ґрунтується на адаптації, чутливість знижується і повідомлення від органів почуттів перестає усвідомлюватися. Людина здатна реагувати на зміни відображуваних властивостей предметів і явищ, тобто на новизну, незвичайність інформації. Адже нервова система дуже точно моделює властивості рухів, і відповідно до них утворює мозкові функціональні органи, чутливі до сигналів неузгодженості належного й реалізованого руху. Помічена неузгодженість переорієнтовує сприйняття і активує мислення основною метою якого є вирішення завдання, що виникло.

Планування психологічного тренування. Найважливішим чинником доцільного керування тренувальним процесом є планування психологічної підготовки спортсмена. Воно передбачає, що в кожному конкретному випадку визначено мету відповідну до можливостей спортсмена, обґрунтовано засоби, що сприятимуть її досягненню.

Розрізняють три види планування психологічної підготовки. Перший вид ґрунтується на відборі спеціальних вправ для тренування окремих сфер психіки спортсмена та обліку психічних функцій за кількістю успішно виконаних вправ. Таким чином, з огляду на кількість успішних вправ, комплекс вправ за ступенем труднощів тренери контролюють психологічну підготовленість спортсмена.

Другий полягає в тому, що за певний проміжок часу виділяють як домінуючі від двох до чотирьох якостей особи та розпочинається процес роботи над ними, відбувається розвиток та вдосконалення до необхідного рівня. На наступні періоди обирають інші психічні або психомоторні функції, і таким чином розвиток спортсмена в процесі психологічного тренування доводиться до запланованого [7].

Третій вид базують на тому, що психомоторна дія є способом породження будь-якого психічного явища, його розвитку й удосконалення.

Під час спортивного тренування необхідно звертати увагу на різкі зміни у м'язах, їх інтенсивність й тривалість. Вони свідчать про те, що

в рухах наявна помилка, відхилення від кінцевого результату або, навпаки, вони набули нових якостей, стали продуктивними. Особливе значення мають критерії новизни у діях, які виконуються в умовах змагань, де спортсмен часто перевершує свої тренувальні результати. Помічена новизна, запам'ятована й осмислена, стає найважливішим змістом образу рухів, сповненого новими якостями. Це зумовлено функціонуванням механізмів, що забезпечують реакцію на новизну, а мимовільне привернення уваги до властивостей рухів, сумісних із звичними формами, активізує мислення людини.

Крім психічних функцій відіграють роль процеси психомоторики. Вони реалізують наміри, мотиви й бажання спортсмена. Найбільш чіткого уявлення про функції психомоторики сформулював І. Сеченов. Він зазначав, що життєві потреби породжують бажання, зумовлюють дії. Бажання буде тоді мотивом, метою, а рухи – дією, засобом досягнення мети. Коли людина здійснює так званий рух, він з'являється слідом за бажанням у свідомості самого руху. Без бажання як мотиву та імпульсу рух був би взагалі безглуздим[10]. Психомоторика забезпечує перехід руху у відображення і назад – відображення в рух, що матеріалізує бажання, думки, образи людини.

Висновки. Аналіз сучасної наукової літератури свідчить про те, що технологія тренувального процесу тісно залежить від психологічної підготовленості яка в свою чергу вносить великий внесок у забезпечення гарного самопочуття, досягнення і підтримки здоров'я тих, хто просто займається фізичними вправами, а також у поліпшенні виступів спортсменів у змаганнях, формування у окремих спортсменів і команд спортивної майстерності, і розвиток рухових здібностей, необхідних

для успішної участі у спортивних змаганнях, а також розробка психологічно доцільних методів тренування спортсменів.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку полягають у розробці рекомендацій з питань застосування методів психологічних тренувань у роботі зі спортсменами для підготовки до змагального процесу.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Акімова Л.Н. Психологія спорту: Курс лекцій Одеса: Студія «Негоціант», 2004. 68-70.
2. Бочелюк В. Й. Психологія спорту. Навчальний посібник К. : Центр учбової літератури, 2007. 130-131.
3. Клименко В. В. Механізми творчості Загальна психологія / За ред. С. Д. Максименко. Вінниця: Нова книжка, 2004. С. 616–707.
4. Сафонов В.К., Шаболтас А.В. Проблема психологического травматизма в спорте. Материалы науч. конференции «Ананьевские чтения». СПбГУ, 2004. 3-5.
5. Сафонов В.К. Диалектическая функция психического состояния: теоретико-методологический аспект. *Вестник СПбГУ*. Сер. 6. 1998. Вып.4. № 27. 12-17.
6. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту Харків : «ОВС», 2008. 180-185.
7. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена. М.: ФиС, 1984. 120 с.
8. Тарас А. Психологія спорту. Хрестоматія Изд-во АСТ, Харвест, 2005. 277-280.
9. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / Редагування та упорядкування. Івано-Франківськ : «Інін», 2013. 70-81 с.
10. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. Учебное пособие. Изд-во Советский спорт, 2014. 215-217.