

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Долгова Н. О., Берест О. О.
Сумський державний університет

Постановка проблеми. Психологічна підготовка спортсмена будь-якої спеціалізації на різних етапах його професійного становлення є однією з найважливіших складових частин його підготовки. Тривалий час поширюється думка про те, що для успіхів у змаганнях різного рівня спортсменам необхідно мати не лише високий рівень фізичної, технічної та тактичної підготовленості, а також відповідний рівень психологічної готовності спортсменів. Відомо, що тренери приділяють недостатню увагу формуванню психологічної підготовки спортсменів починаючи ще з юнацького віку. На противагу цьому, їхньою основною метою є розвиток фізичних (сила, витривалість, швидкість тощо) та техніко-тактичних якостей спортсменів, нехтуючи використанням спеціальних прийомів та методів з метою формування впевненості у власних силах перед майбутніми змаганнями [6; 8; 9]. Це помилкове твердження, оскільки старанне прагнення спортсмена боротися до кінця задля досягнення поставленої мети, здатність до самоконтролю та розвиток сили волі вважається ключовою умовою у досягненні бажаних результатів спортсменів.

Психологічна підготовка сприяє розв'язанню організуючих, мобілізуючих і виконавчих завдань у процесі спортивної підготовки спортсменів командних видів спорту, вона здійснюється у комплексній співпраці тренерським складом і спеціалістами-психологами [3; 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсменів досліджують такі науковці, як Л. Букова, 2012; М. Осадець, 2014; В. Поліщук, 2010; В. Штифурак та А. Драчук, 2017; Т. Щербак, 2016 та ін.

Свої наукові праці В. Воронова, 2013; В. Малахов, 2014; К. Овчинникова, 2013; П. Рудик, 2010; В. Смирнов, 2017 та ін. присвятили можливостям втілення в практику роботи зі спортсменами та спортивними командами психологічного забезпечення спортивної діяльності.

Проте аналіз наукової літератури виявив недостатню розробку проблеми вдосконалення тренувального процесу спортсменів з урахуванням рівня їх психологічної підготовленості. Тому необхідно мати на увазі, що психологічна підготовка спортсменів до змагань є одним із основних компонентів у навчальній та тренувальній діяльності.

Дослідження виконано за планом НДР кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету.

Мета дослідження – визначення необхідності психологічної підготовки спортсменів командних видів спорту задля покращення результативності у тренувальній діяльності й змаганнях.

Для досягнення мети дослідження постала необхідність вирішення таких **завдань**:

1. Провести загальну характеристику психологічної підготовки у спорті.

2. Дослідити особливості розвитку психіки спортсменів командних видів спорту.

3. Визначити форми впливу психічних засобів у спорті.

Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань нами були використані такі методи: аналіз та систематизація літературних джерел, термінологічний аналіз, педагогічні спостереження, порівняння та узагальнення.

Виклад основного матеріалу. Психологічна підготовка як термін часто застосовується для характеристики різнобічних аспектів роботи тренерів та спортсменів, які спрямовуються на розвиток та вдосконалення психологічних якостей особистості та є невід'ємною частиною успішної спортивної діяльності. Психологічна підготовка є фактором проведення різних видів підготовки таких як: загальної та спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної й технічної.

Під поняттям психічна підготовленість спортсмена розуміється психологічний стан, який є наслідком тривалої підготовки та допомагає досягти високих результатів у спортивній діяльності.

Психологічна підготовка – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності [8].

Психологічна підготовка є одним із напрямків психології спорту, що є галуззю психології, об'єктом вивчення якої є закономірності прояву, розвитку психіки, формування психології дієвої особистості у специфічних умовах фізичного виховання і спорту.

Психологічна підготовка є складовою частиною загального процесу підготовки спортсменів, в якій виділяються такі напрямки:

- удосконалення реагування;
- формування мотивації заняттям спортом;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- психорегульовальне тренування;
- регулювання психічної напруженості;
- вольова підготовка;
- управління стартовими станами [5].

Формування мотивації занять спортом здійснюється на основі мотиваційного орієнтування, яке пов'язано з активним бажанням до занять спортом. Мотиваційне орієнтування пов'язано із внутрішніми (фізична, техніко-тактична досконалість) і зовнішніми (спортивний результат) цілями.

До формування психологічних якостей, які сприяють успіху в командних видах спорту відносять: віру в себе, самовіддачу, фізичний стан, інстинкт переможця, тактику, техніку, самокритичність, вміння володіти собою, дисципліну, характер, енергію, співпрацю, дружбу, лояльність, ентузіазм тощо.

Наголосимо, що психологічна підготовка гравців є важливою умовою успішної діяльності у командній грі. Інколи головним чинником успіху у змаганнях є згуртованість колективу, співпраця гравців між собою, його високі вольові якості. Тому формуванню психіки юних спортсменів з перших занять потрібно надавати першорядного значення. Питання, що підлягають розгляду:

- значення психологічної підготовки спортсменів: психологічна підготовка як складова спортивного тренування: резерви фізичної працездатності через психічний чинник: психологічна характеристика (особливості часових параметрів ігрових дій, системи рухових навичок, мислення, емоційного та вольового напруження);

- спеціальні психічні якості в оцінці психічної працездатності спортсмена: рецептивна (сприйняття ситуації), інтелектуальна (оцінка ситуації та прийняття рішення), сенсомоторна (виконання дій відповідно до сигналів ситуації);

- розвиток психічних якостей та їх взаємозв'язок, можливості компенсації: спортивна форма як прояв високого рівня узгодженості фізичної (динамічної) і психічної працездатності [9].

Психологічна підготовка спортсменів спрямована на виховання вольових якостей особистості [1] та складається з загальної психологічної підготовки спортсменів та спеціальної психологічної підготовки (рис. 1).

Обидва види психологічної підготовки (загальної та спеціальної) взаємопов'язані: спеціальна підготовка призводить до корекції загальної та навпаки. Процес формування ідентичності є тривалим і складним процесом, який тісно пов'язаний з прийняттям самостійних рішень в житті, а також виникає потреба брати на себе зобов'язання щодо здійснення вибору, системи цінностей чи майбутньої професійної діяльності тощо [7].

Отже, спираючись на особливості розвитку психіки, наставник команди повинен враховувати специфіку особистості спортсменів для побудови ефективного процесу формування їх психологічної підготовленості.

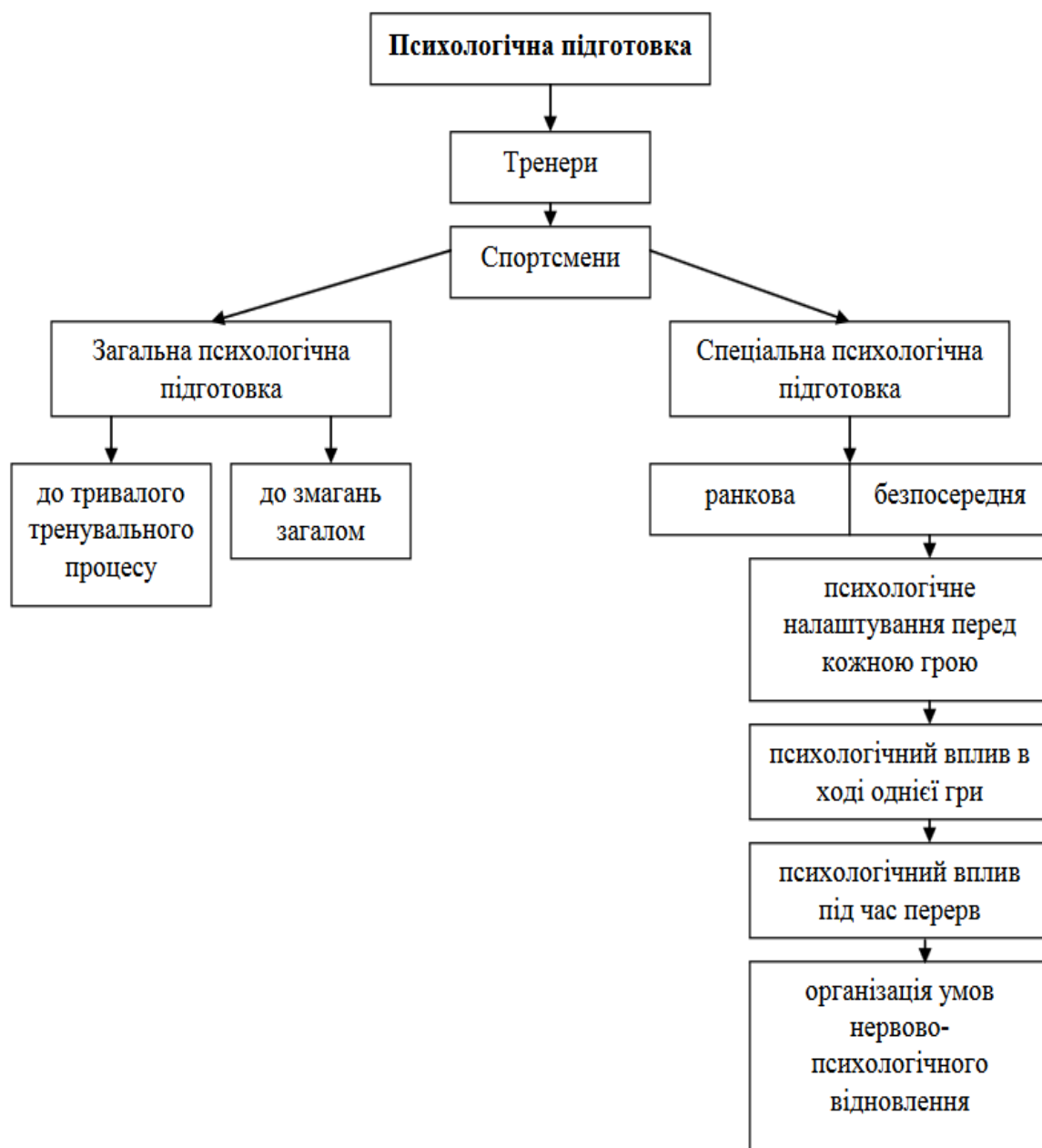


Рис. 1. Види психологічної підготовки спортсменів [2]

В період розвитку психологічної підготовки науковці рекомендують застосовувати наступні методи та засоби, зокрема:

- покращення розумової активності, вплив засобів масової інформації;

- орієнтування у сфері загальноосвітніх наук, спортивної підготовки: виховання традицій, бажання до діяльності, особистий приклад тренера, підвищення організованості, наполегливість у виконанні доручень;

- постановка перед спортсменами важливих завдань з переконанням у спроможності їх виконання, схваленням досягнень та заохочуванням до них;

– проведення бесід, переконань з прикладами досягнень відомих видатних спортсменів;

– застосування заохочень та покарань, обговорення дій спортсмена в колективі та мотивація його до активної діяльності [6].

Щодо психологічних впливів тренера на спортсменів, доведено, що його робота в цьому плані зобов'язана здійснюватися у трьох основних напрямках:

по-перше – формування необхідної мотивації у кожного гравця в процесі тренувальної роботи (особливо це стосується навчально-тренувальних зборів у період підготовки до основних змагань);

по-друге – тренер повинен освоїти психологічні аспекти управління командою в різних країнах, зокрема: налаштування на гру, передстартові стани, несприятливий хід спортивної боротьби тощо;

по-третьє – тренеру варто сформулювати та обґрунтувати з усіх сторін (зокрема й з психологічної), основну мету команди в певних змаганнях (у Чемпіонатах, Кубках, першостях, тощо). Наголосимо, що важливим фактором у психологічній підготовці спортсменів є психологічний контроль, який здійснюється спільно тренером і спортивним психологом.

Отже, раціональне застосування прийомів та методів психологічної підготовки дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу, покращити кількісні та якісні показники тренувального процесу спортсменів командних видів спорту.

Висновки:

1. Повноцінна підготовка спортсменів командних видів спорту можлива лише у поєднанні фізичної, технічної, тактичної, а також психологічної підготовки. Вдосконалювання техніко-тактичної майстерності та розвиток фізичних якостей спортсменів повинні здійснюватися у органічній єдності з психологічною підготовкою спортсменів.

2. Психологічна підготовка може забезпечувати розвиток згуртованості спортивної команди, зокрема, згуртованості спрямованої на відмінний результат. Тренер може забезпечувати визначення командної мети, її формулювання для кожного спортсмена з урахуванням індивідуальних можливостей кожного гравця команди, допомагати в усвідомленні індивідуального внеску в досягнення командного результату тощо. Спираючись на особливості розвитку психіки, тренер повинен враховувати специфіку особистості спортсменів для побудови ефективного процесу формування психологічної підготовленості.

3. У результаті проведеного нами дослідження, ми виявили, що психологічна підготовка спортсменів є невід'ємним фактором підготовки команди до змагань. Тому під час підготовки спортсменів командних видів спорту особливо важливою є тісна співпраця тренера та спортивного психолога.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні питань психологічного захисту та стратегій поведінки спортсменів командних видів спорту в конфліктних ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебн. пос. / С. К. Багадирова. – Майкоп : Магарин О. Г., 2015. – 148 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. / В. І. Воронова. – Київ: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Dolgova N. Improvement of the method of training of junior-archers / Nataliya Dolgova // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – 2017. – № 2. – С. 69–72.
4. Долгова Н. О. Психологічна підготовка футболістів ФЦ «БАРСА» 14–15 років як необхідна умова покращення результативності у всеукраїнських змаганнях / Н. О. Долгова, А. І. Пономаренко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей V Міжнар. наук.-метод. конф. (Суми, 12-13 квітня 2018 р.) – Суми : СумДУ, 2018. – С. 145–147.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 770 с.
6. Психология спорта: учеб. пособ. / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013. – 120 с.
7. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – Київ: Академвидав, 2009. – 360 с.
8. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / О. В. Федик. – Івано-Франківськ : Інін, 2013. – 226 с.
9. Штифурак В. Особливості психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності на сучасному етапі / В. Штифурак, А. Драчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. – Вінниця. – Вип. 1. – 2017. – С. 476–482.

ПОКАЗНИКИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ БОКСЕРІВ В РІЧНИХ ЦИКЛАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ РІЗНОЇ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНOSTI

Кіприч С. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність. У основі сучасної періодизації спортивного тренування лежить вибір стратегії спортивного тренування впродовж року [3]. Базові принципи періодизації спортивного тренування у боксі вказують на наявність двох стратегій, які використовувалися боксерами високої кваліфікації. Перша стратегія може бути реалізована при підготовці боксерів до олімпійських ігор, друга – при підготовці до