

УДК: 33.091.33-027.22:796]:37.015.3

DOI <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2022.29.264288>

ІННА КРАВЧЕНКО

ORCID ID 0000-0002-5271-3817

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

ЛЮДМИЛА ФЕСЕНКО

ORCID ID 0000-0002-4730-0030

Полтавський державний медичний університет

РОМАН КРАВЧЕНКО

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

У статті відображено психологічні особливості діяльності спортсменів водних видів спорту; окреслено характер взаємодії спортсменів із суб'єктами спортивної діяльності; передбачено, що сумісно-індивідуальний характер взаємодії плавців під час змагань забезпечується домінуючою монофронтальною психічною активністю спортсменів.

Ключові слова: спортивна діяльність, супровід, монофронтальний, біфронтальний, функціональний клас

Постановка проблеми. Збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових проблем у суспільстві. На сьогоднішній день молоді люди обирають здоровий спосіб життя і займаються спортом. Саме спорт є однією з типових соціальних моделей життєвої боротьби особистості за власне місце у суспільстві, ареною для самоствердження та публічної демонстрації власної активної життєвої позиції. Високий рівень спортивних досягнень і конкуренції водних видів спорту висуває ряд вимог до фізичних та психічних можливостей спортсмена. Сучасна розробка системи психолого-педагогічного супроводу підготовки спортсменів водних видів спорту потребує з'ясування сутності, змісту та структури спортивної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливого значення на сучасному етапі розвитку спорту в Україні набувають знання щодо існування інтеграції досягнень сучасної науки в теорію та практику супроводу спортивної діяльності спортсменів. Вагомий внесок у розробку окремих аспектів психолого-педагогічного супроводу підготовки спортсменів зроблено вітчизняними та зарубіжними вченими, зокрема: питаннями забезпечення оптимального психічного стану спортсменів з метою підвищення результативності тренувальної та змагальної діяльності присвячені роботи Р.С.Вейнберга, 2014; В.І.Воронова, 2007; В.Н.Платонов, 2015; питання, присвячені психологічним процесам, зв'язку розумових і рухових дій у спортивній діяльності висвітлені в дослідженнях М.Я.Романишина, 2007; психологічну структуру спортивної діяльності досліджували Г.В.Коробейников, 2013; психологічні моделі супроводу спортсменів високого класу запропоновано В.Г.Савицьким, 2007 та ін. Авторами О.Шинкарук, О.М.Лисенко, 2017, виділено високу мотивацію досягнення, адаптивні здібності, організованість, цілеспрямованість, наполегливість у якості факторів, що визначають психологічну адаптованість і успішність виступів спортсменів незалежно від спортивної спеціалізації.

Тож **мета** нашого дослідження полягає у здійсненні наукового аналізу психологічних особливостей спортивної діяльності спортсменів водних видів спорту.

Виклад основного матеріалу. Спорт вимагає від спортсменів не тільки максимальної мобілізації функціональних резервів організму, але й максимальну психологічну готовність та високу стресостійкість. Підготовка до змагань та самі змагання – взаємопов'язані сторони, котрі складають основу спортивної діяльності. У спорті, в тому числі і водних видах, є багато прикладів перемоги відносно слабких команд над більш фізично, технічно і тактично підготовленими. І саме психологічна готовність є важливим компонентом (Вейнберг, 2014; Шинкарук, Лисенко, Федорчук, 2017).

Завдяки проведеним дослідженням встановлено спільні та відмінні риси психологічного змісту спортивної діяльності в різних видах спорту та розробити систему, яка відповідає основним принципам і вимогам наукової класифікації.

До психологічних особливостей спортивної діяльності учені віднесли: особливості взаємодії всіх її суб'єктів; особливості взаємодії суперників під час змагальної боротьби в конкретному виді спорту.

Проте узагальнення наукових досліджень у галузі спортивної психології вказує на відсутність робіт, присвячених дослідженню психологічних особливостей діяльності спортсменів водних видів спорту.

Відповідно до методологічної концепції дослідження основним підґрунтям наукового аналізу психологічних особливостей та компонентів структури спортивної діяльності спортсменів водних видів спорту виступає теорія діяльності. Аналізуючи літературні джерела ми дійшли висновку, що поняття «діяльність» зустрічається в категорійному апараті всіх галузей наукового знання. Однак, дослідники зосередили увагу на вивченні місць та ролі діяльності в житті людини, а також наукового аналізу самої структури, видів та умов діяльності.

Діяльність як „...синонім, що використовується для позначення дії, руху, поведінки, процесів мислення...” трактується у довідникових виданнях. У процесі своєї діяльності людина відтворює себе, свою культуру, відтворює матеріальні та духовні цінності. Учені філософи діяльність розглядають як соціальну форму руху матерії, спосіб існування, розвитку особистості. Усі трактування об'єднуються двома основними підходами: як взаємодія людини і навколишнього середовища; як здатність людини до певного виду активності (Вейнберг, 2014; Воронова, 2007).

У психології визначення діяльності пов'язано з розробкою та обґрунтуванням принципу єдності свідомості та діяльності, визначенням структури і трактується як „...активність людини, що спрямована на досягнення свідомо поставленої мети, пов'язаної із задоволенням потреб та інтересів, а також виконанням вимог, що висуває до неї суспільство...” (Вейнберг, 2014; Коробейніков, 2013).

Особливістю спортивної діяльності в сучасному плаванні є: найвища мотивація спортсменів, що дозволяє піддавати себе багаторічним щоденним фізичним і психічним навантаженням із метою досягнення перемоги на змаганнях високого рангу; постійне вдосконалення складної та точної координації рухів плавців; найвищих вимогах до вольових якостей спортсменів, що забезпечують подолання труднощів об'єктивного та суб'єктивного характеру, чисельних стресових ситуацій, що супроводжують спортивну діяльність, високої особистісної відповідальності за результат виступу (Гринь, 2015; Мурза, 2010).

Однією з психологічних особливостей спортивної діяльності є робота в команді всіх її суб'єктів: спортсменів, тренерів, спортивних лікарів, масажистів, психологів, менеджерів, науковців, а також фахівців, які відповідають за матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу. Всі суб'єкти спортивної діяльності виконують злагоджену, багатогранну роботу. І тільки за умови згуртованої роботи команди формується висока ефективність тренувальної та змагальної діяльності, високі показники досягнень (Романишин, 2007).

Опосередкований характер протидії суперників є слідуною психологічною особливістю спортивної діяльності плавців. Досягнення кожного спортсмена впливає на загальний результат команди, незважаючи на індивідуальний характер змагань. Монофронтальна психічна активність характерна саме для змагальної діяльності спортсменів водних видів спорту і спрямована на утримання контролю за технікою, швидкістю, фізичними та вольовими зусиллями в умовах наростання втоми. Проте, умовний фізичний контакт між спортсменами-плавцями виступає як потужний мобілізуючий фактор, що і зумовлює необхідний контроль за діями суперників та відповідних власних дій. Тому, монофронтальна психічна активність спортсменів водних видів спорту у процесі змагальної діяльності доповнюється елементами біфронтальної. Плавець під час змагання оцінює своє положення на дистанції у відповідності до положень суперників, що і дозволяє вжити необхідних заходів для реалізації тактико-технічного, функціонального та вольового потенціалу у відповідності до змагальної ситуації. Тому для плавання характерна просторова взаємодія суперників. Формування високої результативності змагальної діяльності серед спортсменів водних видів спорту потребує розробки та включення до програм психологічної підготовки спеціальних вправ, що підбираються індивідуально для кожного плавця.

Дослідженнями, що охоплюють спортивну психологію остаточно не доведено залежність між рівнем спортивної майстерності плавців і інтелектуальними здібностями, залишаються поза увагою і компоненти інтелектуальної праці, що є ключовим значенням для спортивної діяльності.

Висновки. Професійна діяльність спортсменів водних видів спорту характеризується довготривалими виснажуючими тренуваннями та супроводжується рядом стресорів. Тому необхідним є психологічна підготовка спортсменів для стабілізації, активації своїх резервів у тренувальному процесі та змагальній діяльності. Проаналізовано сучасні погляди науковців щодо психологічних особливостей в діяльності спортсменів водних видів спорту. До них віднесено взаємодію суб'єктів спортивної діяльності та сумісно-індивідуальний характер взаємодії суперників, що забезпечується домінуючою монофронтальною психічною активністю плавців з окремими елементами біфронтальної. У процесі розробки моделі психолого-педагогічного супроводу підготовки спортсменів водних видів спорту необхідно враховувати психологічні особливості спортивної діяльності таких спортсменів.

Список використаних джерел

- Вейнберг, Р. С. (2014). *Психологія спорту*. Київ: Олімпійська л-ра.
- Воронова, В. І. (2007). *Психологія спорту*: навч. посіб. для студ. ВНЗ. Київ: Олімпійська л-ра.
- Гринь, О. Р. (2015). *Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів*: навч. посіб. Київ: Олімпійська л-ра.
- Коробейніков, Г. В. (2013). *Оцінювання психофізіологічних станів у спорті*. Львів: ЛДУФК.
- Коцан, І. Я. (2011). *Психологія здоров'я людини*. Луцьк: ВНУ ім. Л. Українки.
- Мурза, В. П. (2010). *Психолого-фізична реабілітація*: підручник. Київ: Олан.
- Романишин, М. Я. (2007). *Фізична реабілітація в спорті*: навч. посіб. Рівне: Волинські обереги.
- Шинкарук, О., Лисенко, О., Федорчук, С. (2017). Стрес та його вплив на змагальну та тренувальну діяльність спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 3 (22), 469-476.

References

- Hryn, O. R. (2015). *Psykhologichne zabezpechennia ta suprovid pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv [Psychological support and support of training of qualified athletes]: navch. posib. Kyiv: Olimpiiska l-ra [in Ukrainian]*.
- Korobeinikov, H. V. (2013). *Otsiniuvannia psykhofiziologichnykh staniv u sporti [Assessment of psychophysiological states in sports]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian]*.
- Kotsan, I. Ya. (2011). *Psykhohiia zdorov'ia liudyny [Human health psychology]. Lutsk: VNU im. L. Ukrainky [in Ukrainian]*.
- Murza, V. P. (2010). *Psykhologo-fizychna rehabilitatsiia [Psychological and physical rehabilitation]: pidruchnyk. Kyiv: Olan [in Ukrainian]*.
- Romanyshyn, M. Ya. (2007). *Fizychna rehabilitatsiia v sporti [Physical rehabilitation in sports]: navch. posib. Rivne: Volynski oberehy [in Ukrainian]*.
- Shynkaruk, O., Lysenko, O., & Fedorchuk, S. (2017). Stres ta yoho vplyv na zmahalnu ta trenuvalnu diialnist sportsmeniv [Stress and its impact on the competitive and training activities of athletes]. *Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii [Physical culture, sports and health of the nation]*, 3 (22), 469-476 [in Ukrainian].
- Veinberh, R. S. (2014). *Psykhohiia sportu [Psychology of sport]. Kyiv: Olimpiiska l-ra [in Ukrainian]*.
- Voronova, V. I. (2007). *Psykhohiia sportu [Psychology of sport]: navch. posib. dlia stud. VNZ. Kyiv: Olimpiiska l-ra [in Ukrainian]*.

KRAVCHENKO I.

Poltava V. G. Korolenko national pedagogical University, Ukraine

FESENKO L.

Poltava State Medical University, Ukraine

KRAVCHENKO R.

Poltava V. G. Korolenko national pedagogical University, Ukraine

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES OF SPORTS ACTIVITY OF WATER SPORTS ATHLETES

Maintaining and improving the health of the population has always been one of the key issues in society. Today, young people choose a healthy lifestyle and play sports. Sport is one of the typical social models of a person's life struggle for his own place in society, an arena for self-affirmation and public demonstration of one's own active life position. The high level of sporting achievements and competition in water sports makes a number of demands on the physical and mental capabilities of the athlete. The modern development of the system of psychological and pedagogical support for the training of water sports athletes requires clarification of the essence, content and structure of sports activities. The article reflects the psychological features of the activities of athletes in water sports: outlines the nature of the interaction of athletes with sports entities; it is provided that the combined-individual nature of the interaction of swimmers during competitions is provided by the dominant monofrontal mental activity of athletes.

Keywords: *sports activity, support, monofrontal, bifrontal, functional class*

Стаття надійшла до редакції 20.05.2022 р.