

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В СПОРТІ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Психологічна підготовка - одна з провідних форм психологічного забезпечення, що охоплює період з моменту приходу дитини в той чи інший вид спорту і деякий час після закінчення спортсменом регулярних занять спортом. Значущість даного виду підготовки обумовлена спрямованістю на формування саме тих якостей та властивостей психіки спортсмена, що забезпечують високу результативність його діяльності.

Ключові слова: психіка та психологічна підготовка спортсмена, фізичні вправи, психологічна стратегія.

Abstract

Psychological training - one of the leading forms of psychological support, covering the period from the arrival of the child in a particular sport and some time after the end of the athlete's regular sports. The importance of this type of training is due to the focus on the formation of precisely those qualities and properties of the athlete's psyche, which ensure high performance of his activity.

Keywords: psychic and psychological preparation of the athlete, physical exercises, psychological strategy.

В загальному виді *психологічна підготовка* представляє собою процес розвитку і вдосконалення значущих проявів психіки спортсмена, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності. Психологічна підготовка направлена на формування особистості необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, вмінь, навиків і досягнення такої їхньої стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених задач в ході змагань.

Психологічна підготовка має ряд істотних особливостей:

- це завжди підготовка до певного виду діяльності (може бути підготовка до тренувального процесу, але може бути підготовка до змагань);
- в процесі такої підготовки повинні цілеспрямовано формуватися ті властивості і якості психіки спортсмена, які забезпечують високу результативність спортивної діяльності;
- психологічна підготовка тісно і органічно пов'язана з процесом виховання, навчання і тренування спортсмена і направлена не тільки на формування і розвиток окремих сторін його психіки, але і на удосконалення важливих для спорту властивостей особистості.

Головною задачею *психологічної підготовки* 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.

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

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

Рівні психологічної підготовки: психофізіологічний; психологічний; соціально-психологічний.

Психофізіологічний рівень – дає можливість здійснити певні спортивні прогнози, бо виявляє ставлення людини до власних анатомо-фізіологічних можливостей, і складається з декількох функціональних блоків.

На *психологічному рівні* предметом вивчення є як знання, вміння, навички, звички та різноманітні психічні функції, так і самосвідомість спортсмена, його самооцінка, світогляд і свідомість, тобто ті прояви, що відображають ставлення до самого себе як особистості. Разом з тим врахування даного рівня під час психологічної підготовки спортсмена дає змогу виявити саме ті його властивості та якості, які забезпечують здатність ефективно виконувати спортивну діяльність.

Соціально-психологічний рівень забезпечує вирішення питань пов'язаних зі специфічними впливами змагань, коли зустрічаються як суперники різні тактики, техніки, впроваджені власне двома командами. На цьому етапі предметом вивчення стають стосунки, мікроклімат та атмосфера в команді, вплив команди на розвиток особистості спортсмена і різноманітні її зміни, роль особистості в команді, її вплив на формування спортивного колективу.

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 є основою його раціональної побудови і практичного здійснення.

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 особистісного 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.

Існує кілька видів планування психологічної підготовки:

- Оперативне (на гру, турнір, зустріч, конкретне змагання);
- Поетапне (на місяць, етап чи період підготовки, навчально-тренувальний збір);
- Поточне (на річний цикл підготовки);
- Перспективне (на кілька років)

Засоби психологічної підготовки – фізичні вправи, засоби техніки і тактики даного виду спорту. Спеціальні засоби – психологічні вправи (дії на зразок завдань з чіткою настановою і психологічною спрямованістю, наприклад, на розвиток вольових якостей, підвищення емоційної стійкості спортсмена тощо), а також психологічні впливи. Це можуть бути психологічні засоби і прийоми регуляції й саморегуляції, способи відновлення спеціальної працездатності, різноманітні тренінги тощо.

Психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу і до змагань здійснюється набагато раніше і називається *загальною психологічною* підготовкою. Безпосередня психологічна підготовка до конкретного змагання називається *спеціальною психологічною підготовкою*.

Між загальною і спеціальною підготовкою може проводитись спеціальні заходи, мета яких корекція психічних станів спортсмена на заключному етапі підготовки спортсмена. Необхідність в цих заходах виникає при відсутності системи в загальній психологічній підготовці, вони можуть бути також доповненням до раніше проведеної роботи або уточненням її. Програма корекції психічних станів представляє собою скорочений варіант об'єднаних заходів і безпосередньої психологічної підготовки.

Загальна психологічна підготовка – *психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу*. Досягнення високих результатів в сучасному спорті можливе лише при умові здійснення багаторічної систематичної підготовки, неухильного дотримання життєвого і спортивного режиму. До цього спортсмен повинен бути психологічно підготованим. Досягнуту підготовленість потрібно постійно удосконалювати під час тренувань. Для цього існують наступні *основні шляхи*: створення, підкріплення і підсилення мотивів спортивного тренування (постановка віддалених цілей, формування мотиву досягнення успіху, оптимальне співвідношення заохочувань і покарань, емоційність тренувального заняття); формування сприятливого відношення до різних сторін тренувального процесу.

Мета загальної психологічної підготовки (ЗПП) – досягнення високого рівня психологічної підготовленості спортсмена і забезпечити його адаптацію до різних, в тому числі екстремальних умовах тренувальної і змагальної діяльності. Досягнення цієї мети передбачає вирішення цілого ряду задач:

- сприяти вдосконаленню психічних процесів;
- формувати психічні властивості особистості спортсмена і їх витривалість в умовах спортивної діяльності;
- створювати оптимальні психічні стани в процесі тренувань і змагань;
- розвивати вміння управляти своїми психічними станами в екстремальних умовах діяльності;
- сприяти розвитку вміння аналізувати і використовувати інформацію про майбутні змагання;
- сприяти створенню позитивного психологічного клімату в команді.

Зміст ЗПП становить такі основні заходи:

1. Виховання моральних, вольових та інших позитивних рис характеру і властивостей особистості спортсмена.
2. Удосконалення регуляторних функцій психіки спортсмена (спеціалізовані сприйняття – відчуття води, відчуття снігу, відчуття часу тощо, специфічні для конкретного виду спорту).
3. Навчання елементів ідеомоторного тренування, що дозволяє здійснити психологічне налаштування на виконання вправ, спортивних дій, певної тренувальної роботи.
4. Удосконалення інтелектуальних здібностей, тактичного мислення, вміння аналізувати змагальні ситуації, приймати правильні рішення і діяти в умовах перешкод, ліміту часу тощо.
5. Розвиток професійно значущих властивостей і якостей уваги – вміння концентрувати її, зберігати високу стійкість, переключати, розподіляти, у потрібний момент відволікатися від дії сторонніх подразників, факторів і т.п.
6. Оволодіння прийомами саморегуляції психоемоційних станів з метою їх оптимізації для вирішення завдань тренувальної і змагальної діяльності.
7. Виховання вольових якостей.
8. Формування спортивного колективу, створення сприятливого психологічного клімату в спортивній команді тощо.

Спеціальна психологічна підготовка (СПП) до змагання – це процес створення, підтримання та відновлення стану психологічної готовності спортсмена до виступу в змаганнях та боротьби за досягнення найкращого спортивного результату. Результативність і надійність змагальної діяльності визначається не тільки різнобічною психологічною підготовленістю спортсмена (вона досягається систематичною ЗПП), а й ступенем його готовності до певного змагання.

Поняття „підготовленість спортсмена до змагань” і „готовність спортсмена до змагання” дуже близькі за змістом, але не тотожні.

Підготовленість спортсмена до змагальної діяльності передбачає високий рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій нервової системи та його психіки, сформованості фізичних і рухових якостей, що забезпечують ефективність специфічної рухової діяльності. А під готовністю до змагань розуміють такий стан спортсмена в конкретний, необхідний проміжок часу, який може сприяти або перешкоджати цілісному прояву його підготовленості, а саме, продуктивному прояву всіх можливостей спортсмена в конкретних змаганнях.

Готовність до змагання варто розглядати як стан спортсмена в даний момент часу, що сприяє реалізації його підготовленості і можливостей у конкретному змаганні. Чим вищий досягнутий рівень стану психічної готовності спортсмена, тим стабільнішим та стійкішим стає він від змагання до змагання (за умови загальної готовності спортсмена до змагань).

Готовність спортсмена до змагань – це його інтегральна характеристика, яка включає наявність наступних загальних компонентів:

- спеціальна готовність;
- функціональна готовність;
- психологічна готовність;
- морально-ідейна готовність.

Конкретизуючи зміст вищезазначених загальних компонентів спеціальної готовності, вказує на необхідність оволодіння спортсменами сімома базовими психологічними стратегіями, від володіння якими залежить досягнення готовності та, як наслідок, успіх у спорті:

- стратегія уявлень глядачів, за допомогою яких спортсмен може подумки порівнювати власну самооцінку та його оцінювання іншими;
- стратегія постановки цілей – здатність та вміння планувати та здійснювати віддалені та проміжні цілі;
- стратегія ситуативного управління – вміння постійно аналізувати власні успіхи та невдачі, використовуючи висновки для подальшого набуття досвіду та самовдосконалення;
- стратегія переключення – здатність здійснювати „безболісний” перехід з одного психічного стану в інший відповідно до вимог умов діяльності;
- стратегія впливу – вміння застосовувати технології впливів психологічного тиску на супротивника;
- стратегія мети – вміння відволікатися від власних суб’єктивних переживань та станів і бачити себе наче збоку, очима інших людей, об’єктивно аналізуючи позитивні та негативні сторони своїх проявів у спорті;
- комунікаційна стратегія – вміння ефективно взаємодіяти з оточуючими спортсмена людьми (тренером, керівниками клубу, глядачами, товаришами по команді та супротивниками), адекватно використовувати їхню думку щодо позитивних або негативних рис характеру особистості спортсмена, недоліків у тренувальній та змагальній діяльності для подальшого самовдосконалення.

Висновок:

1. Психологічна підготовка здійснюється завжди в поєднанні з іншими видами підготовки спортсмена: фізичною, технічною, тактичною, інтегральною. Особливу роль вона відіграє в тому випадку, коли спортсмени мають однаковий рівень за всіма видами підготовки.
2. Психологічна підготовка є складним і тривалим процесом, який включає загальну та спеціальну психологічну підготовку. Кожен із цих видів спрямований на підготовку до визначеного виду діяльності в спорті, що зумовлює їх конкретну мету, зміст та специфіку організації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-454.
2. Спортивная психология : учебник для академического бакалаврата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. М.: Издательство Юрайт, 2014. – 367 с.
3. Психологія спорту. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://studopedia.com.ua/1_405853_tema-psihologichna-pidgotovka-v-sport.html

Підлужняк Олександр Іванович – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: pidluzhniakalex@gmail.com

Pidluzhnyak Alexander I. – Senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia. E-mail: pidluzhniakalex@gmail.com