

У статті розкрито важливість ролі психологічної підготовки спортсменів у спортивній діяльності. Психологічна підготовка спортсмена – це одна зі сторін навчально-виховного процесу у спортивній діяльності, кінцевою метою якої є формування та вдосконалення значущих для спорту властивостей особистості шляхом зміни системи відносин спортсмена.

Здійснення психологічної підготовки відбувається під час тренувальної діяльності, що має як індивідуальний характер, так і комплексний. Залежно від потреб особистості спортсмена психологічна підготовка може здійснюватися за тривалих навантажень протягом усього тренувального процесу, тільки до конкретних змагань та як корекція психічних станів на заключному етапі підготовки до відповідальних змагань.

Довготривалі тренування потребують значної та тривалої фізичної, розумової енергії сумісно з пресингом у день гри. Великі запити та неможливість їх повної реалізації, фізичне та психічне навантаження приводять до появи незадоволеності результатами своєї праці, зниження життєвої активності, гальмування особистого росту, тобто потенційної готовності спортивних учасників до змін в емоційно-вольовій сфері, тому одним з основних завдань психологічної підготовки спортсмена є створення його психічної готовності до тривалого тренувального процесу, актуалізації його особистісних якостей до конкретного змагання.

Психологічна підготовка спортсменів відбувається за допомогою різних варіантів бесіди (роз'яснювальної, психотерапевтичної, психокорекційної, інформаційної), яка застосовується для налагодження міжособистісних та внутрішньо особистісних конфліктів, формування впевненості в собі, за допомогою методів мнемотехніки відбувається тренування та активізація вищих психічних функцій, за допомогою навчання прийомів саморегуляції спортсмен може врегулювати свій психоемоційний стан.

Ключові слова: психологічна підготовка, спортивна діяльність, аутогенне тренування, тривожність, ідеомоторне тренування, психологічні якості, індивідуально-типологічні особливості.

The importance of psychological training of athletes in sports activities is revealed in the article. Psychological training of the athlete is one of the aspects of the educational process in sports, its ultimate goal is the formation and improvement of those abilities that are principal for athletes.

Psychological training takes place during training activities and is complex and individual. Depending on the needs of the athlete's personality, psychological training can be carried out throughout the whole training process, before competitions and as a correction of mental states at the final stage of preparation for main competitions.

Long-term training requires significant and long-term physical and mental energy, combined with pressure on the day of the game, high demands and the impossibility of their full implementation, physical and mental stress lead to dissatisfaction with their results, reduced vital activity, inhibition of personal growth and readiness of athletes to changes in the emotional sphere.

Therefore, one of the main tasks of psychological training of the athlete is to create the mental readiness of the athlete for a long training process, to actualize the personal qualities of the athlete for a particular competition.

Psychological training of athletes is conducted through various options for conversation (explanatory, psychotherapeutic, psychocorrectional, informational), which is used to resolve interpersonal and intrapersonal conflicts, self-doubt. Using mnemonics methods allows training and activating the higher mental functions. Athletes learn to regulate personal psychological and emotional state by their own.

Key words: psychological training, sports activities, autogenic training, anxiety, ideomotor training, psychological qualities, individual-typological features.

УДК 796.093:159.923+316.356.2
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.13>

Курдибаха О.М.

к.психол.н.,

викладач кафедри психології

і педагогіки

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Професії, які пов'язані зі спортом, завжди супроводжуються низкою стресорів. Довготривалі тренування, що потребують значної та тривалої фізичної і розумової енергії, сумісно з пресингом у день гри, великі запити та неможливість їх повної реалізації, фізичне й психічне навантаження приводять до появи незадоволеності результатами своєї праці, зниження життєвої активності, гальмування особистого росту, тобто потенційної готовності спортивних учасників до змін в емоційно-вольовій сфері. Внаслідок динамічних змін у спортивній кар'єрі зростає необхідність впровадження, вдосконалення та використання інноваційних психолого-пе-

дагогічних технологій для актуалізації спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності.

Аналіз науково-методичної літератури неодноразово доводить, що психологічна підготовка спортсмена – це одна зі сторін навчально-виховного процесу у спортивній діяльності, кінцевою метою якої є формування та вдосконалення значущих для спорту властивостей особистості шляхом зміни системи відносин спортсмена. Одним з основних завдань психологічної підготовки спортсмена є створення психічної готовності спортсмена до тривалого тренувального процесу, актуалізації спортсмена на передзмагальному етапі та конкретного змагання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідженням індивідуально-психологічних особливостей спортсменів та вивченням особливостей психологічної підготовки особистості у спорті велику увагу приділили такі вчені, як Н.А. Бондаренко, М.С. Полішкіс, О.В. Дашкевич. Формування й розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальнофізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної) та її взаємодії з відповідними цілями, формами й методами, а також є умовою успішного виступу на змаганнях. Психологічна підготовка – це один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів задля підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту та міждисциплінарною взаємодією наук про спорт [3, с. 89]. Завдяки такому підходу відбуваються вирішення організаційних завдань та структурність підготовки, хоча це питання залишається проблемним для вирішення завдань системної взаємодії різних її видів. Отже, психологічна підготовка – це комплекс заходів, спрямованих на формування, розвиток та вдосконалення психічних властивостей, які відбуваються шляхом цілеспрямованого та систематизованого навчання, що необхідні для успішної професійної діяльності спортсменів.

Детальний аналіз особливостей професійної діяльності спортсменів показав, що для успішного виконання поставлених завдань найбільш важливими чинниками є наявність у них певних особових якостей, їх актуалізація, а також потреба постійного розвитку особистості.

Постановка завдання. Метою статті є розкриття важливості ролі психологічної підготовки спортсменів у спортивній діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Окреслюючи коло проблем та завдань психологічного підготовки у спортивній діяльності, можемо виділити такі:

- аналіз соціально-психологічних умов у спортивній діяльності (проблеми становлення та соціалізації, вплив соціокультурних факторів, традицій на розвиток у спорті, міжособистісні стосунки та психологічний клімат спортивних команд, професійні якості спортсмена);

- дослідження індивідуально-психологічних якостей, особливостей розвитку та формування особистості в умовах спортивної діяльності (вивчення механізмів формування й динаміки розвитку особистості, мотивів, рухових здібностей у спорті);

- вивчення психологічних основ формування рухових навичок і якостей (спеціалізовані сприйняття, психологічні особливості різних видів спорту та видів тренування, методи управління психічними станами);

- обґрунтування факторів, що забезпечують успішність змагальної діяльності (динаміка психічних процесів у змагальній діяльності, психічна стійкість і надійність, психічні стани, прогнозування успішності);

- визначення основ психологічного забезпечення спортивної діяльності (психоспортграми та психологічні типології видів спорту, методи управління психічними станами у спортивній діяльності, діагностика, консультування та психокорекція).

Психологічний вплив на спортсмена відбувається під час тренувальної діяльності, де одним із важливих компонентів є психологічна підготовка спортсменів, яка ділиться на такі чотири види:

- психологічна підготовка до тривалих навантажень протягом усього тренувального процесу;

- загальна психологічна підготовка до змагань;

- спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання;

- корекція психічних станів на заключному етапі підготовки до відповідальних змагань.

Досвід попередніх досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців вказує на те, що важливою складовою частиною успішності у спортивній кар'єрі є ціннісні орієнтації, у яких видно змістовну сторону спрямованості особистості. Вона є своєрідною програмою життєдіяльності як інтегруючий, системоутворюючий компонент внутрішньої структури особистості, проявляючись у переконаннях, оцінках, мотивах, ідеалах і потребах, що утворює спрямованість особистості та проявляється у ставленні до об'єктивної дійсності, колективу, самої себе, реалізується в професійній діяльності та діяльності загалом, служить психологічним фундаментом особистості.

Під час здійснення психологічного впливу на спортсмена враховуються психологічні механізми та виховуються у особистості значущі для спорту властивості. Завдяки цьому індивід засвоює прийоми та вміє створювати необхідні психічні стани, вміє знімати наслідки монотонії, психоемоційного виснаження та перенапруги, налаштовувати себе на необхідний лад, мотивувати себе для досягнення успіху. Ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена здійснюється тоді, коли виявлені недоліки в психологічній підготовці та потрібне термінове втручання у психічний стан спортсмена. Ситуативне управління може здійснюватися за день до змагань або в день змагань, безпосередньо перед стартом

(секундування), у перервах між змагальними вправами (іноді в ході їх виконання), а також після змагань. Аналогічно управління здійснюється у тренувальній діяльності: перед заняттям, під час виконання окремих вправ, після заняття або в певному тренувальному циклі.

Психологічне навчання спортсменів відбувається за допомогою бесіди (роз'яснювальної, психотерапевтичної, психокорекційної, інформаційної) для налагодження міжособистісних та внутрішньо особистісних конфліктів, за допомогою методів мнемотехніки для активізації психічних функцій, прийомів саморегуляції для відновлення та заспокоєння психоемоційного стану. Психолого-педагогічними рекомендаціями може користуватись як спортсмен, так і тренер, ті люди, які безпосередньо взаємодіють зі спортсменом, позитивно впливаючи на особистість та розвиваючи її. Педагогічне виховання спортсмена передбачає формування його світогляду, потреб, інтересів, а також наполегливості, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, сили волі, самовладання, активності та інших якостей. Основну роль при цьому відіграють спортивний колектив, його тренер. Він спрямовує роботу колективу, налагоджує взаємини спортсменів, індивідуально працює з кожним під час тренувальних занять, зборів, змагань, зміцнює інтерес вихованців до спорту, створює правильну мотивацію їх занять, розвиває прагнення до самовиховання, використовуючи вплив колективу, особисте спілкування та свій авторитет.

Напрямами для здійснення психологічної підготовки у спортивній діяльності є такі.

1. Соціалізація особистості у спорті, тобто включення спортсмена в різноманітні соціальні конструкції, відносини, середовище. Спортсмен займає певне соціальне становище, поєднуючи заняття спортом з навчанням, сімейними турботами, освоєнням професії, підтримуючи відносини із соціальним середовищем. Труднощі виникають з численними переїздами, дотриманням спортивного режиму, постійними змінами та поставленими вимогами.

2. Корекція динаміки втоми, що зводиться до призначення меншого режиму навантажень, зміни діяльності, суворого дотримання режиму навантажень і відпочинку, навчання спортсменів раціональним прийомам відпочинку під час короткочасних пауз, передбачених регламентом змагань, релаксаційних технік.

3. Зняття надмірної психічної напруги, що пов'язане зі стратегією десенсибілізації, тобто зниження чутливості, що викликає неадекватне психічне напруження, а також усуненням об'єктивних причин стресового стану. Прикладом проявів надмірної психічної напруги є передстартова лихоманка. Вона може бути викликана непосильністю завдання, постав-

леного перед спортсменом або командою, переоцінкою власних сил і можливостей, своєрідним «зараженням» нервозністю іншого спортсмена або команди. Під час виникнення надмірної психічної напруги у процесі змагання основне місце посідають засоби саморегуляції; ефект саморегуляції залежить від володіння арсеналом її прийомів, адаптованих до умов змагань у конкретному виді спорту.

4. Подолання стану фрустрації (регуляція психічних станів) – психічний стан, що виникає під час виникнення несподіваних перешкод на шляху до наміченої мети, переживання невдачі. Внаслідок різниці між бажанням та досягнутою метою виникають стійкі негативні емоції, а в поєднанні зі втомою та стресом вони становлять значну небезпеку для психічного здоров'я спортсмена (не говорячи вже про результат змагання). Подолання фрустрації відбувається шляхом швидкого переходу від стану спокійного раціонального аналізу ситуації до енергійних дій для досягнення мети. Вирішення ситуації базується на усуненні надмірної реакції на невдачі та навіюванні впевненості у своїх силах. Значну роль відіграють у регуляції психічних станів прийоми саморегуляції. Процес саморегуляції включає вплив людини на само себе за допомогою слів, уявлень та їх поєднання. Розрізняють такі види саморегуляції, як самопереконання й самонавіювання.

Самопереконання – це вміння здійснювати вплив на самого себе за допомогою логічно обґрунтованих доводів. Самонавіювання – це спосіб впливу на себе шляхом навіювання потрібних думок, бажань, відчуттів та станів. Досягнення бажаного результату є можливим за умови, якщо особистість у змозі концентрувати свою свідомість на предметі навіювання.

За допомогою засобів саморегуляції можна управляти процесами, які за звичайних умов регуляції не піддаються. У спорті найчастіше використовуються чотири різновиди психічної саморегуляції, такі як аутогенне тренування, психорегулююче тренування, психом'язове тренування та ідеомоторне тренування.

Аутогенне тренування (АТ) – це метод психологічного розвантаження та зняття психоемоційної напруги шляхом спеціальних мобілізуючих технік. Запровадив метод аутогенного тренування німецький психотерапевт І. Шульц у 1932 році. Вплив на стан нервової системи в аутогенних тренуваннях відбувається за допомогою зниження тону сум'язової системи, дихання, міміки та завдяки самонавіюванню. Цей метод користується великою популярністю завдяки простоті лікувальних прийомів, що поєднуються з вираженою ефективністю психологічного впливу, шляхом психотерапевтичного впливу на особистість, яка сприяє нормалізації стану вищої нервової діяльності,

корекції емоційно-вольової сфери (емоційної лабільності, тривоги, емоційного дискомфорту, психоемоційного виснаження тощо) та вегето-судинної системи (підвищення артеріального тиску, серцебиття). Внаслідок використання техніки аутогенного тренування поліпшується настрій, нормалізується сон, підвищується рівень функціонування й довільної регуляції різних систем організму, відбувається активізація особистості.

Базовим елементом аутогенного тренування є м'язова релаксація, де реалізуються специфічні прийоми самонавчання та самонавіювання. До типів реагування на емоційно значимі стимули належать психосоматичний, за якого здійснюється реагування у внутрішній сфері (забезпечує надійне функціонування регуляторних механізмів організму та особистості), та соціальний, коли розрядка спрямована на зовнішній світ (тренування довільного управління й корекції виникаючих відхилень складають основну мету психотерапевтичних прийомів та механізмів).

Істотним корелятом негативних емоцій є м'язове напруження, що є перехідним станом, пов'язаним з релаксацією. Виникнення релаксації відбувається шляхом самонавіювання: пройшовши всі механізми, особистість відчуває зменшення соматичного компонента негативних емоційних переживань. Шляхом специфічного впливу на коркові інтегративні процеси релаксація приводить до відновлення внутрішньої рівноваги, а за тривалого застосування методу – до регуляції функцій на якісно новому рівні, що забезпечує оптимальне реагування.

Основні нейропсихологічні ефекти аутогенного тренування пов'язані з розвитком здатності особистості до образних уявлень, поліпшення пам'яті, посиленням рефлексивної здатності свідомості, можливостей саморегулювання довільних функцій і формування навичок до свідомого управління мимовільними функціями. Тривале застосування цього методу підвищує швидкість сенсомоторного регулювання, сприяє концентрації уваги та підвищенню емоційної стійкості, стабілізації настрою і поведінкових реакцій, розвитку впевненості в собі, поліпшенню соціальної адаптації та комунікабельності. Короткостроковий відпочинок в аутогенному розслабленні приводить до швидкого та стійкого відновлення сил і знижує розвиток втоми за значних та довготривалих фізичних навантажень.

Психорегулююче тренування (ПРТ) – це варіант аутогенного тренування, який був адаптований для занять у спортивній діяльності А.В. Алексєєвим, його застосування можуть здійснювати лише ті особи, які вміло володіють процесом розслаблення м'язів, а його важливим компонентом є розвиток координації рухів. Процес психорегулюючого

тренування, спрямований на управління рівнем психічної напруги без застосування формул, які викликають відчуття тяжкості в кінцівках, має два варіанти, а саме заспокійливий та мобілізуючий.

Психом'язове тренування (ПМТ) спрямоване на вдосконалення рухових уявлень шляхом зосередження уваги та забезпечення свідомого контролю рухів. На думку А.В. Алексєєва, в основі психом'язового тренування лежать такі чотири компоненти: вміння розслабляти м'язи; здатність максимально яскраво з граничною силою уяви, але не напружуючись психічно, уявляти зміст формул самонавіювання; вміння утримувати увагу на вибраному об'єкті; вміння впливати на самого себе потрібними словесними формулами. Навчання цієї модифікації аутогенного тренування проводиться у вигляді гетеротренінга. Послідовне розслаблення різних груп м'язів починається з рук. Використовується методика багато в чому схожа з прийомами, розробленими Е. Джейкобсоном [9].

Ідеомоторне тренування (ІТ) – це планомерно повторюване, свідоме, активне уявлення й відчуття у свідомому поданні техніки рухів. Метод ідеомоторного тренування полягає в активному поданні рухових навичок, що сприяє кращому оволодінню ними, закріпленню та вдосконаленню техніки. В момент виконання рухів важливо напружувати м'язи й максимально точно здійснювати рухи, але робити це подумки.

Перш за все, починаючи тренування, людина має повністю оволодіти теоретичними навиками, тобто знати та розуміти послідовність дій, уявляти їх у деталях. Далі починається зовнішня реалізація навички: повтор уявного, закріплення результату. Вважається, що метод істотно підвищує рівень витривалості спортсмена, сприяє збереженню знань за тривалих перерв між тренуваннями, дає можливість опанувати новий навик, що раніше не випробовувався.

Психологічна підготовка у спорті є важливим компонентом у життєдіяльності спортсмена, яка допомагає активізувати та мобілізувати резерви для покращення тренувального процесу, надійності та результативності у змагальній діяльності [3].

Висновки з проведеного дослідження. Отже, сутність психологічної підготовки спортсмена зводиться до спрямування його свідомості та дій на вирішення тренувальних і змагальних завдань. Завершальний етап психологічної підготовки розпочинається тоді, коли з'являється стан психічної готовності, що знаходить своє вираження в максимальній активізації спортсмена, віддачі всіх сил для досягнення найкращих результатів у змаганнях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алексеева М.И. Влияние стиля общения в семье на общительную и коммуникативную активность старшеклассников. *Психология педагогического общения* : сборник научных трудов. Т. 1. Кировоград, 1991. С. 102–112.
2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитания. Москва, 1986. 422 с.
3. Кононко О.Л. Дитяча субкультура як цінність і як складова особистісно-орієнтованої освіти. Київ, 2001. С. 23–24.
4. Курдыбаха О.Н. Формирование гендерной идентичности подростков в условиях семьи. Новосибирск, 2013. С. 30–39.
5. Kurdybakha O.M. Psychological features training of athletes on competitive activity. *Topical issues of the development of modern science* : 10th International scientific and practical conference (2020 June 4–6). Sofia, Bolgariya : Publishing House "ACCENT", 2020. P. 55–57. URL: <https://sci-conf.com.ua/x-mezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-topical-issues-of-the-development-of-modern-science-4-6-iyunya-2020-goda-sofiya-bolgariya-arhiv>.
6. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 624 с.