

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ КОНЦЕПТ

## FEATURES OF PSYCHOLOGICAL TRAINING ATHLETES: THEORETICAL CONCEPT

У статті проаналізовано трактування поняття «психологічна підготовка особистості». Залежно від специфіки професійної діяльності визначається як комплекс психолого-педагогічних заходів спеціального спрямування, спрямованих на створення оптимального психоемоційного та психофізичного стану людини для виконання дії.

Психологічна підготовка розглядається як вид і функція спортивної підготовки (фізична, спеціальна, тактична, теоретична, технічна), що формує суб'єктивне ставлення до виконання дії у досягненні спортивних результатів; процес формування готовності особистості/команди до виконання завдання з метою прояву вмінь і навичок.

Поняття «психологічна підготовка спортсменів з художньої гімнастики» визначається як цілеспрямований процес формування й розвитку когнітивно-емоційних, фізичних систем/властивостей/якостей особистості, застосовуючи індивідуальні, групові/командні методи, прийоми, тактики, техніки виконання дії, що забезпечують психічну й оперативну підготовленість і збереження сформованих параметрів в емоційно напружених ситуаціях.

Психологічна підготовка розглядається в розумінні, з одного боку, як структурний компонент теоретичної, фізичної, спеціальної, тактичної, технічної підготовки, з іншого – як процес і функція формування суб'єктивного ставлення спортсмена, оцінка здатності виконувати дії/завдання тренувальної та змагальної діяльності.

Результативність тренувальної діяльності зумовлюється нейродинамічними характеристиками, психофізіологічними й антропометричними показниками. Підґрунтя тренувальної діяльності становлять психологічні якості спортсмена: особистісна умотивованість, сила характеру, самодисципліна, самооцінка, владання психоемоційним станом.

Одним із положень психологічної підготовки є позиція спортсмена в колективі (соціальний статус, роль у команді), емоційна експансивність, психологічний клімат команди (психологічна сумісність), ступінь згуртованості. Психологічна атмосфера в спортивній команді залежить від об'єктивних і суб'єктивних факторів.

**Ключові слова:** психологічна підготовка особистості, психологічна підготовка

спортсменів з художньої гімнастики, тренувальна діяльність, індивідуально-психологічні якості, спортивна команда.

The article analyzes the interpretation of the concept of "psychological training of personality". Depending on the specifics of professional activity, is defined as a set of psychological and pedagogical measures of special direction, aimed at creating the optimal psycho-emotional and psychophysical state of man to perform the action.

Psychological training is considered as: as a type and function of sports training (physical, special, tactical, theoretical, technical), which forms a subjective attitude to the implementation of actions in achieving sports results; the process of forming the readiness of the individual/team to perform the task in order to demonstrate skills and abilities.

The concept of «psychological training of athletes in rhythmic gymnastics» is defined as a purposeful process of formation and development of cognitive-emotional, physical systems/properties/qualities of personality, using individual, group/team methods, techniques, tactics, techniques to ensure mental and operational readiness and preservation of the formed parameters in emotionally tense situations.

Psychological training is considered in the understanding, on the one hand – as a structural component of theoretical, physical, special, tactical, technical training, on the other – as a process and function of forming the subjective attitude of the athlete, assessing the ability to perform actions / tasks of training and competition.

The effectiveness of training activities is determined by neurodynamic characteristics, psychophysiological and anthropometric indicators. The basis of training activities are the psychological qualities of the athlete: personal motivation, strength of character, self-discipline, self-esteem, psycho-emotional skills.

One of the provisions of psychological training is the position of the athlete in the team (social status, role in the team), emotional expansiveness, psychological climate of the team (psychological compatibility), the degree of cohesion. The psychological atmosphere in a sports team depends on objective and subjective factors.

**Key words:** psychological training of personality, psychological training of athletes in rhythmic gymnastics, training activities, individual psychological qualities, sports team.

УДК 159.9-043.61:796.412.2  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.12>

**Кайзерова А.В.**

аспірантка кафедри психології  
Інститут підготовки кадрів державної  
служби зайнятості України

На сучасному етапі розвитку художня гімнастика характеризується підвищеною складністю змагальних програм за рахунок збільшення кількості технічних елементів, які супроводжуються взаємодією з предметом і вимагають як технічних, так і психологічних методів підготовки спортсменів.

У психології спорту науковцями (І. Вінер, В. Клименко, О. Кожанова, Т. Нестерова,

Р. Терехина, О. Томенко, О. Федик, О. Шинкарук та ін.) «термін «психологічна підготовка» використовується для характеристики діяльності тренерів, спортсменів, менеджерів, спрямованої на формування й розвиток психічних процесів, якостей особистості спортсменів, їхніх фізичних властивостей, що забезпечують тренувальну діяльність і виступи на змаганнях» [15, с. 21–22].

Наукові положення у вивченні поняття «психологічна підготовка» найчастіше викладено в дослідженнях діяльності персоналу, а також працівників внутрішніх справ, військових. Визначаються такі змістові трактування поняття:

– персоналу організації: «... комплекс організаційних, освітніх і психологічних заходів, що здійснюються з метою забезпечення професійно-психологічної готовності персоналу до виконання професійних завдань, адаптації до умов професійної діяльності, запобігання професійній деформації, відхилення в психоемоційних станах внаслідок дій умов професійної діяльності» [9];

– працівників внутрішніх справ, військових: «... комплекс психолого-педагогічних заходів, спрямованих на формування, підтримку та розвиток у працівників професійно важливих психологічних і морально-ділових якостей, внутрішнього самоконтролю в конфліктних ситуаціях, комунікативної культури, психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях, позитивної мотивації до вибору безпечних технологій виконання службових завдань та дотримання правил особистої безпеки» [5; 10; 18].

Таким чином, трактування змісту терміна «психологічна підготовка» залежно від напряму суб'єктно-професійного аналізу й вивчення можна розглядати за трьома групами:

1) психологічна підготовка трактується як комплекс спеціалізованих заходів;

2) процес формування готовності особистості до умов/виконання певної дії;

3) психологічне налаштування й емоційне владання людини при виконанні завдань діяльності.

У науковій літературі психології спорту, окрім терміна «психологічна підготовка», також використовується поняття «психофізична підготовка». О. Єгоричевим [4] поняття «психофізична підготовка» застосовується для позначення поєднання в одній системі фізичної та психологічної готовності особистості. Аналогічний підхід відзначається в роботах С. Борщова [2], В. Ільніча [16], Л. Колокатової [7]; І. Туревського [14], О. Федика [15, с. 22.], де вказується, що психофізична підготовка й професійно-прикладна фізична підготовка ототожнюються трактуються та вивчаються як фізична підготовка, що ґрунтується на теорії й методиці фізичного виховання. Таким чином, психологічна підготовка як один із аспектів психології спорту сприяє реалізації методів і засобів підвищення психофізичної діяльності й підготовленості спортсменів.

Нами поняття «психологічна підготовка спортсменів з художньої гімнастики» визначається як цілеспрямований процес формування й розвитку когнітивно-емоційних, фізичних

систем/властивостей/якостей особистості, застосовуючи індивідуальні, групові/командні методи, прийоми, тактики, техніки виконання дій, що забезпечують психічну й оперативну підготовленість і збереження сформованих параметрів в емоційно напружених ситуаціях.

Отже, у зв'язку із зазначеним психологічна підготовка нами розглядається в розумінні, з одного боку, як структурний компонент теоретичної, фізичної, спеціальної, тактичної, технічної підготовки, з іншого – як процес і функція формування суб'єктивного ставлення спортсмена, оцінка здатності виконувати дії/завдання тренувальної та змагальної діяльності (рис. 1).

У системі індивідуальної психологічної підготовки спортсменів Л. Лазаревич, В. Параносич і В. Платонов [11; 12] вивчають такі напрями та особливості:

– формування мотивації до тренувальної діяльності; удосконалення спеціалізованих умінь, навичок;

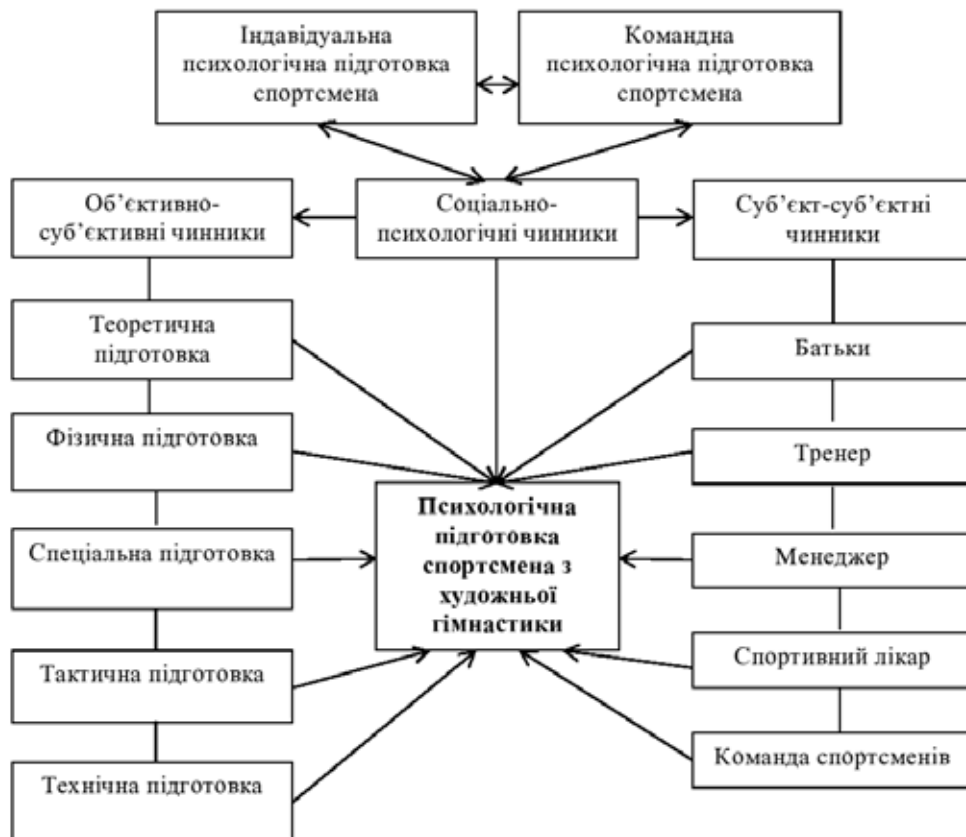
– розвиток психічних процесів і вольова підготовка;

– удосконалення стресостійкості: регулювання психічної напруженості й управління емоціями та передстартовими станами.

Розвиток психічних процесів спортсменів передбачає формування емоційно-мотиваційної сфери, психічної стійкості/витривалості, волі. У ході фізичної підготовки спортсменів з художньої гімнастики змін набувають когнітивні процеси (пам'ять, уява, увага, мислення, сприйняття). Варто відзначити, що для кожного виду спорту є специфічним тип сприйняття умов і результату діяльності, що визначається поняттям «спеціалізоване сприймання». У художній гімнастиці таким спеціалізованим сприйняттям є «відчуття м'яча, скакалки, стрічки, обруча, булави», що ґрунтується на взаємодії аналізаторів: зору, слуху, опорно-рухового й вестибулярного апаратів.

Результативність тренувальної діяльності зумовлюється не лише видом спорту й індивідуальними уподобаннями особистості, а й психофізіологічними, антропометричними показниками. Тому значущості набувають нейродинамічні характеристики, психологічні якості/здібності спортсмена та характерна індивідуальність.

Індивідуальність – це унікальність особистості, яка проявляється як в особистісно-психологічних особливостях, так і у виконанні відповідних дій. Проявом індивідуальності спортсменів у художній гімнастиці є індивідуальний стиль, який формується в тренувальному процесі: виконання гімнастичних вправ, «збільшення різноманітності та складності кидків, захватів і зупинок предметів за допомогою різних ділянок тіла гімнастки; збільшення різноманітності й підвищення складності еле-



**Рис. 1. Теоретична модель психологічної підготовки спортсменів з художньої гімнастики**

ментів з предметами в тісному контакті з тілом гімнасток...» тощо [6; 8; 17].

Основу тренувальної діяльності становлять психологічні якості спортсмена, а саме: особистісна умотивованість, сила характеру, самодисципліна, «самовіддача, самооцінка, самокритичність, віра в себе, інстинкт переможця, тактика, техніка, вміння володіти собою, товарицькість, співпраця, ентузіазм» (В. Климін, В. Колосков).

Зі зростанням конкуренції у вітчизняних змаганнях і на міжнародній арені зростає складність та оригінальність композицій як в індивідуальних програмах, так і в командних виступах. Для досягнення високого рівня підготовленості команди підвищується інтенсивність підготовки й складність вправ без предмета; здійснюється пошук нових складних технічних та оригінальних групових вправ без предмета й із предметами; відпрацювання техніки вправ і композиції до рівня майстерності та віртуозності; уніфікація рухів з предметами; усе це потребує не лише індивідуальної роботи спортсмена, а й зусиль команди. У групових вправах кожне завдання розв'язується колективно. Тому підготовка до виконання групових вправ у художній гімнастиці починається з формування складу команди.

Важливим положенням у психологічній підготовці є позиція спортсмена в колективі (статус), емоційна експансивність (показник соціально-психологічних якостей особистості, який демонструє ставлення цієї особи до групи, і показник соціально-психологічних потреб особистості в спілкуванні з членами групи), психологічний клімат команди (психологічна сумісність), ступінь згуртованості, що є базисом у досягненні спортивного результату.

Психологічна атмосфера в спортивній команді залежить від такого [3]:

1) об'єктивних факторів:

- інструментально-функціональні фактори (матеріальне й технічне забезпечення тренувальної діяльності; організація тренувального процесу: режим занять, відпочинку та відновлення; заохочення спортсменів);

- нормативно-правові фактори (відповідність нормам, вимогам і документам, що регулюють життєдіяльність спортивної команди);

2) суб'єктивних факторів:

- управлінські фактори – методи та стилі управління тренера командою, особливості відносин у системі «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», «спортсмен-інші суб'єкти»;

- психологічні фактори – ступінь психологічної сумісності, рівень комунікації й згуртова-

ності команди, особливості взаємосприйняття та взаємооцінювання (емоційна експансивність) спортсменів тощо;

– професійно-кваліфікаційні фактори – підготовленість спортсмена й команди, перспективи спортивного становлення тощо [3].

При формуванні спортивних команд у художній гімнастиці тренерами відзначається значення сумісності спортсменів у виконанні спільної синхронної діяльності. Н. Олійник та С. Войтенко визначають чотири принципи й форми організації спортивної взаємодії команди [13]:

1) спільно-індивідуальна (наявність єдиного завдання й одночасне його виконанням кожним членом групи незалежно від інших);

2) спільно-послідовна (спільне виконання завдання послідовно кожним спортсменом);

3) спільно-взаємодіюча (взаємодія спортсмена з кожним членом команди);

4) спільно-синергічна (взаємозв'язок і технічна синхронізація дій команди) [13].

Особливе значення має сумісність тренерів, команди, спортивного лікаря, менеджерів і батьків. Від тренера й спортсмена, менеджерів/психологів і батьків/спонсорів очікується та вимагається готовність до вирішення питань соціально-економічного забезпечення й психологічної підтримки занять спортом, створення іміджу спортсмена та команди, забезпечення глядацьких симпатій тощо.

У психологічній літературі виділяються рівні сумісності в колективі [1]. Перший рівень сумісності – соціально-ідеологічний (єдність моральних та етичних цінностей, переконаність). Другий рівень – соціально-психологічний (подібність поглядів, ставлення до себе, партнерів, колективу, а також єдність думок, інтересів, установок, ціннісних орієнтацій). Третій рівень – психофізіологічний (схожість характеру (відповідальність, заклопотаність справами, тривожність), взаємодоповнюваність (збудливість, рішучість, спокій тощо)). Четвертий рівень – передбачає відмінності в соціально-психологічному статусі. Кожний рівень сумісності забезпечується міжособистісною взаємодією та слугує основою формування психологічного клімату в команді.

#### **Висновки з проведеного дослідження.**

Психологічна підготовка як вид і функція спортивної підготовки розглядається як структурний компонент теоретичної, фізичної, спеціальної, тактичної, технічної підготовки; як процес і функція формування суб'єктивного ставлення спортсмена, оцінка здатності виконувати дії/завдання тренувальної та змагальної діяльності.

Результативність тренувальної діяльності зумовлюється нейродинамічними характеристиками, психофізіологічними й антропоме-

тричними показниками. Підґрунтя тренувальної діяльності становлять психологічні якості спортсмена: особистісна умотивованість, сила характеру, самодисципліна, самооцінка, владання психоемоційним станом.

Одним із положень психологічної підготовки є позиція спортсмена в колективі (соціальний статус, роль у команді), емоційна експансивність, психологічний клімат команди (психологічна сумісність), ступінь згуртованості. Психологічна атмосфера в спортивній команді залежить від об'єктивних і суб'єктивних факторів.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бабушкин Г.Д. Психология деятельности тренера. Томск : ТГУ, 2005. 458 с.
2. Борщов С.М. Психофізична підготовка юних гімнастів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Львів, 2003. 17 с.
3. Воронова В.І. Психология спорта : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2007. 271 с.
4. Егорычев А.О. Теория и технология управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности : дисс. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Ярославль, 2005. 317 с.
5. Інструкція з організації психологічного забезпечення службової діяльності аварійно-рятувальних служб : Наказ Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій та у справах захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи від 23.02.2004 № 89. *Офіційний вісник України*. 2004. № 11. С. 696.
6. Кожанова О.С. Відбір спортсменок у команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням фактора сумісності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Київ, 2013. 20 с.
7. Колокатова Л.Ф. Дидактическая система информационной поддержки психофизической подготовки студентов технических вузов : автореф. дисс. ... докт. пед. наук : 13.00.04, 13.00.08. Москва, 2007. 50 с.
8. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах : навчальний посібник / М. В. Костюкевич та ін. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.
9. Про затвердження Інструкції про порядок організації та проведення психопрофілактичної роботи з персоналом Державної прикордонної служби України : Наказ Адміністрації Державної прикордонної служби України від 14.04.2008 № 318. *Офіційний вісник України*. Київ, 2008. 43 с.
10. Про організацію професійної підготовки рядового і молодшого начальницького складу органів внутрішніх справ : Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 25.11.2003 № 1444 / Міністерство внутрішніх справ України. Київ, 2003. 10 с.
11. Параносич В. Психодинамика спортивной группы (советы тренеру). Москва : Физкультура и спорт, 1977. 118 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Теоретические основы и практическая реализация. Киев : Олимпийская литература, 2004. 804 с.

13. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.

14. Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности человека : автореф. дисс. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1998. 50 с.

15. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ : Інін, 2013. 226 с.

16. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. Москва : Гардарики, 2000. 448 с.

17. Шинкарук О., Топол А. Психофізіологічні особливості гімнасток, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 4. С. 97–101.

18. Ягупов В.В. Морально-психологічне забезпечення : курс лекцій. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2002. 43 с.