

УДК 378.147: [159.98:796.071.42]

Василь АНТОНЕЦЬ,

кандидат педагогічних наук, доцент,

Хмельницький національний університет, м. Хмельницький

**ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ
ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПІДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ НА ПОЧАТКОВОМУ
ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ**

У статті проаналізовано сучасний стан професійної компетентності студентів фізкультурних вузів, майбутніх тренерів у психологічному забезпеченні підготовки спортсменів до змагань на початковому етапі багаторічного спортивного тренування. Розглянуто зміст, засоби та методи психологічного забезпечення підготовки юних спортсменів до змагань.

Ключові слова: *професійна компетентність, психологічне забезпечення, спортсмени, змагання, тренувальний процес.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасний рівень спортивних досягнень, гостра конкуренція на спортивній арені, високі фізичні і психічні навантаження у тренувальному і змагальному процесі обумовлюють важливе завдання – удосконалення системи підготовки тренерів зі спорту у фізкультурних вишах. У зв'язку із цим професійна підготовка тренерів зі спорту у фізкультурних вишах потребує серйозного переосмислення змісту психолого-педагогічної підготовки студентів. Результати наших експериментальних досліджень показали недостатньо

високий рівень психологічної підготовленості спортсменів на всіх етапах багаторічного спортивного тренування. Навіть спортсмени високої спортивної кваліфікації (майстри спорту України) мають недоліки у психологічній підготовленості до змагань. Студенти – майбутні тренери зі спорту повинні бути компетентні в області психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань. Така необхідність зумовлена постійними заявами, що невдалі виступи українських спортсменів пов'язуються з їх недостатньою психологічною підготовленістю. Щоб бути компетентним в галузі підготовки спортсменів до змагань, студенти повинні знати зміст психологічного забезпечення на кожному етапі багаторічного спортивного тренування, а також засоби і методи для його реалізації. Як показують наші дослідження, випускники фізкультурних вишів мають недостатній рівень спортивно-психологічної компетентності для здійснення психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань. Це підтверджує необхідність підвищення у студентів, майбутніх тренерів зі спорту, спортивно-психологічної компетентності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Питання загальної психологічної підготовки у спорті і психологічного забезпечення багаторічної підготовки спортсменів відображені у роботах багатьох дослідників (Г. Бабушкіна, Г. Горбунова, Т. Джамгарова, Є. Ільїна, Р. Нейдиффера, Р. Пилюяна, В. Платонова, П. Рудика, Р. Уенберга, Д. Гоулдома та ін.) У той же час, у науково-методичній літературі не вказано, що психологічну підготовку спортсменів до змагань необхідно здійснювати з урахуванням специфіки виду спорту, кваліфікації спортсмена, його передстартового стану.

Проблема психологічної підготовки спортсменів до змагань далеко не нова. Перше її рішення запропоновано Б. Кретті, А. Пуні, В. Марчуком. Надалі дана проблема розглядалася у роботах А. Алексеєва, Г. Бабушкіна, Б. Вяткіна, Г. Горбунова, А. Родіонова, А. Ловягіної. Проте, більшою мірою рішення цієї проблеми носило загальний характер, мало приділялось уваги психологічній підготовці на усіх етапах багаторічної підготовки спортсменів. Звідси невдалі виступи українських спортсменів на міжнародних змаганнях.

Метою статті є уявлення студентом – майбутнім тренером – змісту психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань на початковому етапі багаторічного тренування.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі експериментальних даних та на тривалому досвіді роботи зі спортсменами, ми вважаємо, що психологічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань має важливе значення у спортивному вдосконаленні кожного спортсмена. Його зміст повинен виходити із завдань, що вирішуються у процесі спортивного тренування і підготовки до змагань. Основне ж призначення психологічного забезпечення підготовки спортсменів полягає у сприянні вирішенню завдань спортивного тренування у системі багаторічної підготовки спортсменів. Опираючись на результати практичної роботи з підготовки тренерів у фізкультурних вишах, наших досліджень і досліджень інших авторів [1–5], ми обґрунтували зміст психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань на початковому етапі у системі багаторічного спортивного тренування, у якому досліджувались такі напрями:

формування психологічної структури змагальної діяльності, яка включає: навчання спортсменів ставити перед собою конкретні цілі; навчання спортсменів самоконтролю передстартового стану і формування адекватної самооцінки; актуалізація змагальної мотивації та мотивації досягнення успіху;

навчання спортсменів навичок психорегуляції свого стану;

аналіз результативності змагальної діяльності та її розвиток у юних спортсменів;

виявлення та задоволення актуальних потреб юних спортсменів;

виявлення домінуючих і актуальних передстартових станів у спортсменів;

формування у юних спортсменів когнітивного ресурсу для успішного виступу на змаганнях.

Виділені основні напрями змісту психологічного забезпечення спортсменів до змагань на початковому етапі у системі багаторічного спортивного тренування розглянемо більш детально.

Навчання юних спортсменів ставити перед собою конкретні цілі. Дана робота повинна здійснюватися при перших виступах спортсме-

нів на змаганнях. Уміння ставити перед собою цілі, як вважає Р. Мартенс [6], – вельми важливе уміння для спортсмена. На його думку, цілі приваблюють свідомість тим, над чим треба працювати, мобілізують енергію спортсмена, сприяють прояву наполегливості у досягненні результатів. Виокремлюються результативні і процесуальні цілі. У змагальному періоді більш ефективні процесуальні цілі (продемонструвати майстерність, повною мірою використовувати свою технічну, тактичну, психологічну підготовленість та ін.). Акцентування результативних цілей у юних спортсменів може викликати невпевненість у собі, тривожність за результат, зниження самооцінки у разі недосягнення цілей. На користь формування процесуальних цілей говорить той факт, що вони піддаються контролю ситуації, тобто створюється можливість управління ними. Почуття контролю ситуації додає спортсмену впевненості у собі.

На початковому етапі тренер ставить перед спортсменом змагальні цілі. У міру накопичення змагального досвіду тренер делегує спортсменам постановку цілей, залишаючи за собою контроль і консультування. Спортсмена необхідно навчити визначати цілі за їх значущістю і встановлювати послідовність їх досягнення.

При постановці цілей важливо дотримуватися такого: 1) цілі не повинні бути занадто легко досяжними; 2) цілі повинні бути реально досяжними.

Ми вважаємо, що постановка змагальних цілей спортсменом обумовлена такими факторами. Спортсмену важливо знати зроблену тренером оцінку його підготовленості до даного змагання і на цій основі формулювати свої цілі. Другий фактор – можливості самого спортсмена, самооцінка підготовленості. Третій фактор – можливості своїх суперників, їх технічна, тактична, фізична, психологічна підготовленість, індивідуально-психологічні особливості, манера ведення боротьби. Останній фактор – результати участі спортсмена у попередніх змаганнях, результати боротьби із суперниками на попередніх змаганнях. Урахування цих основних факторів дозволить сформулювати реально досяжні змагальні цілі.

Навчання спортсменів самоконтролю і формування адекватної самооцінки. Дієвим засобом навчання самоконтролю і формування

самооцінки є робота у парах із взаємним контролем і взаємною оцінкою. Не менш важливо, щоб юний спортсмен обов'язково вів щоденник. У щоденнику спортсмени самі виставляють собі оцінки за проведене тренування, за участь у змаганні. Тренер систематично перевіряє щоденники і виставляє свої оцінки. Порівняння самооцінки й оцінки тренера сприяє формуванню адекватної самооцінки і підвищенню активності у роботі. Успішність навчання самоконтролю і розвиток адекватної самооцінки зумовлені систематичним забезпеченням оціночної інформації юних спортсменів з боку тренера.

При зниженні самооцінки зі спортсменами проводиться переважно така робота:

- постановка реально досяжних цілей на найближчий період, змагання;

- чергування партнерів (сильних, слабких);

- емоційна підтримка при невдачах;

- виявлення позитивних особистісних якостей і їх реалізація на тренуваннях.

У разі завищеної самооцінки у роботі зі спортсменами необхідні:

- переконання у потребі постановки більш високих цілей;

- доручення ускладнених завдань, що вимагають прояву волі;

- порівняльний аналіз результатів самооцінки підготовленості з оцінкою тренерів, спортсменів (експертів).

Актуалізація змагальної мотивації і мотивації досягнення успіху. На передзмагальному етапі необхідна оптимізація співвідношення тренувальної та змагальної мотивації. Дослідження характеру спортивної мотивації [2; 3] дозволили нам виявити співвідношення тренувальної та змагальної мотивації у спортсменів. Порівняння її з результативністю змагальної діяльності спортсменів дозволило встановити таке: чим більше виражена у спортсмена змагальна мотивація, тим вище результативність змагальної діяльності спортсмена. У зв'язку із цим ми вважаємо за необхідне у процесі підготовки до змагань формувати у спортсмена оптимальне співвідношення тренувальної та змагальної мотивації, ураховуючи перевагу змагальної мотивації над тренувальною. Така робота здійснюється у процесі підготовки і участі у змаганнях.

Виділення у структурі спортивної мотивації двох складників – тренувального та змагального, що мають істотну відмінність за змістом, цілями, результатами, – дозволяє говорити про різний зміст мотивації спортсменів у кожному з цих складників, а також про завдання її формування у юних спортсменів.

Проведені нами дослідження спортивної мотивації і аналіз спеціальної літератури з проблеми мотивації дозволили визначити завдання формування спортивної мотивації у спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації і підібрати засоби, що відповідають віку і кваліфікації спортсменів.

При формуванні у спортсменів мотивації до тренувальної діяльності вирішуються такі завдання:

формування у юних спортсменів стійкого інтересу до занять спортом через формування позитивних емоцій;

формування у юних спортсменів особистісного сенсу при заняттях спортом через усвідомлення значущості занять спортом в особистому житті;

постановка перед юними спортсменами реально досяжних цілей;

формування згуртованого спортивного колективу і сприятливих міжособистісних відносин у групі;

актуалізація сформованих (позитивних) мотиваційних установок і створення умов для появи нових мотиваційних установок шляхом використання психологічних механізмів формування мотивацій “зверху – вниз” і “знизу – вгору” [1];

запобігання виникненню у юних спортсменів несприятливих психічних станів.

При формуванні змагальної мотивації у юних спортсменів вирішуються такі завдання:

актуалізація мотивів участі у змаганнях;

інформування спортсменів про майбутніх суперників, виявлення їх недоліків і сильних боків;

моделювання у тренувальній діяльності майбутніх суперників;

планування змагальних цілей і завдань відповідно до підготовленості спортсмена;

забезпечення психічної і технічної підготовленості юних спортсменів до змагань.

Для формування спортивної мотивації у юних спортсменів рекомендується використовувати широко відомі у спортивній практиці засоби та методи.

Спочатку у роботі з формування спортивної мотивації у юних спортсменів виявляється вихідний рівень прояву тренувальної та змагальної мотивації. На основі цього будується індивідуальна програма формування спортивної мотивації. Кінцевим результатом має бути оптимальне співвідношення тренувальної та змагальної мотивації.

Навчання спортсменів навичок психорегуляції. Рішення даного завдання на етапі початкової спортивної спеціалізації обумовлено залученням юних спортсменів до змагальної діяльності. Своєчасне навчання навичок психічної саморегуляції дозволить юним спортсменам управляти своїм передстартовим станом і забезпечити оптимальний бойовий стан до початку змагання. На етапі початкової спортивної спеціалізації формується техніка спортивних вправ, формуються стереотипи поведінки і стану спортсменів на змаганнях. Регулярні виступи на змаганнях висувають високі вимоги до самостійного створення необхідного передстартового стану. У зв'язку із цим необхідна спеціальна робота із юними спортсменами з формування у них навичок саморегуляції, що дозволить використовувати їх на тренуваннях і змаганнях.

Природно, що фундаментальне початкове навчання навичок психорегуляції має здійснюватися у підготовчому і перехідному періодах. У змагальному ж періоді навички психорегуляції вдосконалюються.

У змагальному періоді призначення психорегуляції зводиться до такого: 1) регулювання передстартового і стартового стану спортсмена з метою приведення його в оптимальний бойовий стан; 2) сприяння реалізації накопиченого на тренуваннях потенціалу; 3) забезпечення відновлення повної працездатності після змагання.

При навчанні навичок психічної саморегуляції ми рекомендуємо методику В. М. Смоленцевої [4], запропоновану для етапу початкової спортивної спеціалізації, яка містить ознайомлювальний, підготовчий і основний етапи. Ознайомчий етап передбачає створення мотивації

до занять психорегуляції. Підготовчий етап передбачає розвиток необхідних психічних функцій (уваги, уяви, відчуття, уявлення). Основний етап передбачає розвиток умінь управляти своїми думками, почуттями, діями і передбачає взаємодію центральної нервової системи з іншими системами організму. Як засоби використовуються: бесіди, психотехнічні ігри, ідеомоторне тренування.

Формування навичок психічної саморегуляції у змагальному періоді здійснюється у кінці кожного тренувального заняття протягом 15–20 хвилин.

Аналіз результативності змагальної діяльності та її розвиток у юних спортсменів. Аналіз результатів виступу юних спортсменів на змаганнях необхідний для пояснення причин успіхів і невдач з метою закріплення успіху і запобігання невдачам.

Розвиток у спортсменів результативності (як якості особистості) тренувальної та змагальної діяльності здійснюється так. Мотивація особистості пов'язана з успішністю виконуваної діяльності. Чим вище результативність змагальної діяльності спортсменів, тим більш стійка і яскравіше виражена спортивна мотивація. У зв'язку із цим ми вважаємо, що, розвиваючи результативність змагальної діяльності у юних спортсменів, ми тим самим будемо покращувати у них спортивну мотивацію.

Для розвитку результативності як якості особистості пропонується така стратегія:

1. Перед початком будь-якої дії (навчання вправи, прийому, відпрацювання тактики) важливо сформулювати спортсмену майбутній результат. Спортсмен повинен чітко уявити у своїй свідомості його образ.

2. Формування сильної мотивації досягнення такого результату, який повинен викликати у спортсмена інтенсивні позитивні переживання. Це стає можливим у разі, якщо спортсмен зможе (у цьому потрібна допомога з боку тренера) об'єднати свою мету, до якої він прагне, з будь-якими зі своїх особистісних цінностей. Характерно, що чим більш значущою є ця мета, чим більш емоційно вона насичена, тим інтенсивніше буде відповідний мотив.

3. У зв'язку з тим, що для підлітків не характерна тривала за часом діяльність, спрямована на досягнення мети, доцільним буде таке.

Процес досягнення мети слід розділити на кроки (етапи). Такий поділ дозволяє:

починати діяти негайно;

визначити необхідні щоденні зусилля;

визначити ритм діяльності. Підтримка такого ритму виступає як самостійна мотивуюча сила до продовження діяльності і здатна виконувати роль своєїрідної “інерції” у роботі, спонукаючи до дії в умовах ослаблення мотивації.

Необхідно прагнути того, щоб кожен етап долався спортсменом у найкоротший термін (день, два або три).

4. Забезпечити якісний зворотний зв'язок, у процесі якого спортсмен сприймає результати своєї діяльності. При цьому, здійснюється контроль за результативністю на шляху досягнення поставленої мети.

5. Оцінюючи результати своєї діяльності, спортсмен повинен орієнтуватися на темп росту, порівнюючи сьгоднішні результати з учорашніми. Це дозволяє акцентувати увагу на просуванні спортсмена до запланованої мети. При цьому важливо з боку тренера актуалізувати і посилити позитивні переживання спортсмена.

6. Навчити спортсмена заохочувати (хвалити) себе за кожний виконаний крок. Це створює позитивний емоційний фон, на якому більш успішно здійснюється подальша діяльність.

Виявлення та задоволення актуальних потреб юних спортсменів. Аналіз відвідування дітьми ДЮСШ у містах Хмельницького та Кам'янець-Подільського показав, що на теперішній час існує велика проблема зацікавленості їх у відвідуванні навчально-тренувальних занять на початковому етапі. За підсумками проведеного аналізу, на першому році тренувань число дітей, які припинили займатись спортом, становило 75 %, на другому році – 40 %, на третьому та четвертому роках також є діти, які припиняють займатися спортом.

Однією з причин такого стану є незадоволення актуальних потреб для юних спортсменів. Автором виділені найбільш актуальні потреби, розділені А. Маслоу [6] на п'ять груп:

перша група – фізіологічні потреби (у русі, відпочинку, харчуванні, воді);

друга група – потреби у безпеці (у захисті від фізичних небезпек, у захисті від психологічних небезпек);

третья група – потреби у соціальних зв'язках;

четверта група – потреби у повазі, визнанні, схваленні;

п'ята група – потреби у самоактуалізації, самоствердженні, само-вираженні.

Незадоволення тієї чи іншої потреби позначається на ставленні спортсмена до тренера, до занять і часто є причиною ослаблення спортивної мотивації, у результаті спортсмен припиняє відвідувати спортивні тренування.

Виявлення домінуючих і актуальних передстартових станів у спортсменів. Рішення даного напрямку здійснюється шляхом діагностики передстартового стану спортсмена протягом декількох змагань. Із цією метою ми пропонуємо комплексну методику психодіагностики Г. Бабушкіна і В. Смоленцевої [2].

Предметом психодіагностики є складники компоненти передстартової психічної готовності, їх сформованість і стійкість. Головним завданням психодіагностики передстартової психічної готовності спортсмена є визначення ступеня відповідності характеристик цього стану умов до цілей і завдань виступу спортсмена на майбутньому змаганні. Критерії прояву і значимість компонентів психічної готовності у спортсменів різних видів спорту будуть неоднаковими, залежно від індивідуально-психологічних особливостей, підготовленості до змагання, значущості майбутнього змагання та інших факторів. Розглянемо сформованість таких складників психологічного стану спортсмена.

Потребо-мотиваційний компонент, “що запускає” активність спортсмена і є її “двигуном” [2]. Він виступає центральною ланкою передстартової психічної готовності і містить потреби, мотиви, установки, цілі, рівень домагань, що лежать в основі процесу регуляції стану, поведінки і діяльності спортсмена. Для оперативної діагностики потребо-мотиваційного компонента перед змаганням використовуються такі показники: змагальна мотивація – мотивація досягнення успіху; потреба у прагненні спортсмена у досягненні високих спортивних

результатів; спрямованість спортивної мотивації на змагання і на тренувальний процес.

Рефлексивний компонент, який є усвідомленим компонентом регуляції діяльності. Він містить інтелектуальну переробку спортсменом власного досвіду, фактів, з точки зору їх особистісної значущості. Рефлексія проявляється у сукупності оцінки і самооцінки спортсмена, що містять інформацію про властивості суб'єкта майбутньої діяльності, соціальне оточення і його вплив, умови діяльності. Оцінка і самооцінка стають для спортсмена інструментами самоуправління і регуляції діяльності. Вони виконують відповідальну роль в організації поведінки спортсмена.

Організуюча роль виявлених показників оцінки та самооцінки залежить від їх відповідності реальності. Тому, при психодіагностиці передстартової психічної готовності потрібні дані про відповідність оцінки і самооцінки спортсмена об'єкту відображення і про відхилення від адекватності. Об'єктивними відомостями про можливість і стан спортсмена є оцінка тренера та інших керівників команди, які мають досвід спостереження за виступами спортсмена на змаганнях.

Для діагностики рефлексивного компонента виявляються відношення до майбутнього змагання і значущість для спортсмена виступу на змаганні.

Емоційний компонент передстартової психічної готовності спортсмена виявляється у його ставленні до майбутнього змагання і до себе, у формі переживання. У емоціях виявляється результат відповідності знань спортсмена про сприятливі або несприятливі подразники до того, що впливає на нього у період підготовки до змагання та участі у ньому. Пережиті емоції відображаються у психічних станах: тривоги, рівня впевненості, стресу, напруженості, внутрішньо особистісних конфліктів, передстартової лихоманки, апатії і ін. При діагностиці емоційного компонента перед змаганнями важливо виявляти фізіологічні та психологічні аспекти емоцій.

Сенсомоторний (руховий) компонент передстартової психічної готовності спортсмена містить показники сенсорної і моторної стійкості і обумовлює ефективність виконання рухів. При діагностиці

сенсомоторного компонента визначаються: швидкість саморегуляції, точність саморегуляції, активність саморегуляції.

Паралельно з психодіагностикою передстартової психічної готовності спортсмена визначається результативність його змагальної діяльності. На основі порівняння отриманих результатів ми виявляємо характеристики оптимального передстартового стану кожного окремого спортсмена.

Формування у юних спортсменів когнітивного ресурсу для успішного виступу на змаганнях. Актуальність ресурсного підходу до вирішення проблеми психолого-педагогічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань обумовлена сформованою тенденцією до детермінації стресових станів, що виникають на змаганнях, когнітивними факторами особистості.

Когнітивний ресурс спортсмена являє собою сукупність психолого-педагогічних знань, необхідних для правильного оцінювання різних змагальних ситуацій, пошуку способів реагування на них. Формування когнітивного ресурсу юних спортсменів здійснюється у рамках теоретичної частини психологічної підготовки, а також у процесі самостійної роботи спортсменів під керівництвом тренера. Юним спортсменам пропонується засвоїти основні положення спортивної психології для підвищення особистої компетентності, з метою забезпечення успішного виступу на змаганнях. Спортсмени, які беруть участь у спортивних змаганнях, повинні знати таке: стани, що можуть виникнути перед стартом; який їх вплив на результативність змагальної діяльності; які причини виникнення того чи іншого стану; як запобігти виникненню несприятливого стану; вплив стрес-факторів на стан спортсмена; як регулювати (оптимізувати) несприятливий стан. Така інформація повинна надаватися юним спортсменам для того, щоб вони могли її використовувати на змаганнях.

Висновок. Існуюча система психолого-педагогічної підготовки студентів фізкультурних вишів не створює у майбутніх тренерів зі спорту уявлення про зміст і сутність психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань. У випускників недостатньо сформована компетентність психологічного забезпечення підготовки спортсменів. Запро-

понований нами зміст психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань на початковому етапі у системі багаторічного спортивного тренування може бути впроваджений у навчальний процес при підготовці бакалаврів та магістрів, які навчаються у фізкультурних вишах України. Це дозволить сформувати у випускників професійну компетентність, необхідну для практичного здійснення психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань.

Перспективи подальшого дослідження у даному напрямі полягають у створенні уявлення у студентів фізкультурних вишів України про зміст, засоби та методи психологічного забезпечення спортсменів до змагань на етапах поглибленої спортивної підготовки та спортивного вдосконалення у системі багаторічного спортивного тренування.

Список використаної літератури

1. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности / В. Г. Асеев. – М. : Мысль, 1976. – 157 с.
2. Бабушкин Г. Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцова. – Омск : СибГАФК, 2007. – 213 с.
3. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : СибГУФК, 2007. – 92 с.
4. Смоленцова В. Н. О психотехнических, психических состояниях и их регуляции в спорте. – Омск : СибГАФК, 2012. – 160 с.
5. Шаболтас А В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте : автореф. дис. канд. психолог. наук : 19.00.01 / А. В. Шаболтас. – СПб., 1998. – 21 с.
6. Мартенс Р. Социальная психология и спорт / Р. Мартенс. – М., 1979. – 176 с.
7. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 351 с.

Рецензент – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Солтик О. О.

Антонец В. Ф. Формирование у будущих тренеров-преподавателей профессиональной компетентности в психологическом обес-

печении подготовки спортсменов к соревнованиям на начальном этапе многолетней тренировки

В статье проанализировано современное состояние профессиональной компетентности студентов физкультурных вузов, будущих тренеров, в психологическом обеспечении подготовки спортсменов к соревнованиям на начальном этапе многолетней спортивной тренировки. Рассмотрены содержание, средства и методы психологического обеспечения подготовки юных спортсменов к соревнованиям.

Ключевые слова: *профессиональная компетентность, психологическое обеспечение, спортсмены, соревнования, тренировочный процесс.*

Antonets V. F. The Formation of Future Trainers' Professional Competence in Providing Psychological Preparation of Athletes for Competitions at the Initial Stage of Long-Term Training

The article analyzes the current state of the professional competence of physical education universities' students and future trainers in providing a psychological preparation of athletes for athletes at an early stage multi-sports training. The content, means and methods of psychological training of young athletes were investigated.

Analyzing literatures author argues that the problem of psychological preparation of athletes for competitions is not new. The related profound scientific works in 70–80 s includes B. Kretti, R. Naydyfera, A. Pune, A. Laloyana, H. Horbunova, B Vyatkina. Afterwards this problem was studied by modern scientists such as G. Babushkin, A. Ivanov, V. Platonov, A. Radionov, B Yakovlev.

However, the solution to this problem to a great extent was of a general nature, little attention was paid to the psychological preparation of athletes at all stages of long-term preparation of sportsmens; kinds of sports, athlete's skills, nature of the training load, the state of the athlete before competition were not considered. That results in unfortunate outcomes of Ukrainian athletes at international competitions.

Through theoretical analysis of domestic and foreign scholars' scientific works, the author substantiates main areas of content, means and methods

of psychological training of athletes for competitions at an early stage multi-sport training:

formation of psychological structure of competitive activity which includes training athletes to set specific goals, training self-control of prelaunch state and formation of adequate self-esteem, actualization of competitive motivation and motivation to succeed;

training athletes to psycho-regulation of their states;

analysis of the competitive activity's impact and its development in young athletes;

identifying and meeting the urgent needs of young athletes;

identifying dominant and topical prestart states in athletes;

formation of cognitive resource in young athletes for successful performance in the competition.

On the basis of the study's results author suggestes main areas of content, means and methods of athletes' psychological training for competitions that can be implemented in the educational process in any physical education universities of Ukraine. This can facilitate to equip graduates' competence necessary to ensure the practical implementation of the athletes' psychological preparation for competitions.

Keywords: *professional competence, psychological preparation, athletes, competitions, training.*