

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ОСОБИСТОСТІ В СПОРТІ

У статті здійснюється виклад результатів теоретичного дослідження щодо вивчення особливостей психологічної підготовки особистості спортсмена. Особлива увага приділяється вивченню сутності психологічної підготовки спортсменів, її напрямів, видів та засобів забезпечення.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, особистість спортсмена, напрями, види та засоби психологічної підготовки.

В статье осуществляется изложение результатов теоретического исследования по изучению особенностей психологической подготовки личности спортсмена. Особое внимание уделяется изучению сущности психологической подготовки спортсменов, ее направлений, видов и средств обеспечения.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, личность спортсмена, направления, виды и средства психологической подготовки.

In the article exposition of results of theoretical research is carried out that to the study of features of psychological preparation of personality of sportsman. The special attention is spared to the study of essence of psychological preparation of sportsmen, her directions, kinds and backer-ups.

**Key words:** psychological preparation, personality of sportsman, directions, kinds and facilities of psychological preparation.

**Постановка проблеми та актуальність її дослідження.** Однією з умов всебічного розвитку особистості є її фізична підготовленість як результат фізичного виховання, заняття спортом. Формування особистості, котра поєднує у собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві.

Однак спорт є не лише засобом покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та формування рухових якостей. У поєднанні з іншими засобами виховання він сприяє всебічному розвитку людини, впливає на підвищення її культури, розуміння суті спорту та його соціального значення в суспільстві, розвиток вольової та емоційної сфер, естетичних і етичних уявлень та потреб, формування характеру особистості, що відображається у вчинках і відносинах із зовнішнім світом.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відомо, що характер людини, яка займає активну життєву позицію, залежить від рівня розвитку самосвідомості (В. А. Петровський, Л. І. Лубишева, В. А. Сластьонін, Л. А. Подимова, А. В. Лотошенко

та ін.). Питання індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсменів досліджують такі вчені, як Н. А. Бондаренко, М. С. Полішкіс, О. В. Дашкевич, О. Полянченко, С. Грона, І. А. Клесов. Проте характеристика окремих видів спорту потребує порівняльного аналізу, у зв'язку з чим особливої актуальності набувають питання індивідуально-психологічних особливостей спортсменів із різних видів спорту у порівнянні з їх результативністю та ефективністю у спортивній діяльності.

**Метою статті** є визначити особливості психологічної підготовки особистості в спорті.

**Виклад основного матеріалу.** Термін «психологічна підготовка» найчастіше використовується для означення широкого кола дій тренерів, спортсменів та менеджерів, що спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і 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), а також є умовою успішного виступу на змаганнях.

Психологічна підготовка – це один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів з метою 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].

Досить суттєвим понятійним компонентом психологічної підготовки в спорті є взаємодія видів підготовки (психологічної, фізичної спеціальної, технічної, тактичної й теоретичної). Найчастіше психологічна підготовка розглядається як один із видів підготовки. У даному випадку поряд з іншими видами їй відводиться певна роль у плануванні тренувального та змагального процесів, визначаються відповідні цілі, форми і методи. Такий підхід спрощує вирішення організаційних завдань і структурування підготовки, проте є проблемним для вирішення задач системної взаємодії різних її видів.

Отже, психологічна підготовка – це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, що потрібні для успішної діяльності спортсменів та команд [5, с. 101]. Здійснюється психологічна підготовка через відповідні напрями. Спробуємо детальніше їх проаналізувати.

**Соціалізація особистості в спорті.** Заняття спортом поєднуються з включенням людини в різні соціальні стосунки. Спортсмен займає певне

соціальне становище, наприклад, стає на шлях професійного спорту або готується до професійної кар'єри. Йому потрібно поєднувати заняття спортом із навчанням, освоєнням професії, піклуванням про сім'ю, підтримувати специфічні контакти в сфері спорту. Від того, наскільки спортсмен зможе реалізувати себе та свої здібності в тих чи інших конкретних соціальних умовах, здебільшого залежать його спортивна кар'єра та професійні результати.

*Забезпечення динаміки командної діяльності в спорті.* Успіхи у багатьох видах спорту, зокрема «командних», прямо залежать від досягнутого рівня взаємодії спортсменів, взаєморозуміння, зіграності, взаємовиручки, взаємної відповідальності. Предметом особливого піклування тренерів та спортсменів є взаємна вимогливість та повага, здатність долати конфліктні перешкоди, уміння в необхідний момент поставити перед суперниками єдиним згуртованим колективом.

Ключовим моментом психологічної підготовки в командних видах спорту є своєчасне забезпечення необхідної взаємодії, управління динамікою командної діяльності. Одним із часто використовуваних засобів для забезпечення заданої динаміки командної діяльності є відбір, у тому числі і за психічними параметрами.

*Розвиток особистості та психічних процесів спортсмена.* Означений напрямок психологічної підготовки передбачає розвиток мотивів, волі, почуттів, здібностей, характеру, темпераменту та інших психологічних якостей, а також формує спеціалізоване сприймання і динаміку передстартових станів, психічної стійкості, надійності спортсмена.

У плануванні підготовки, оцінюванні готовності спортсменів та команд, у визначенні специфіки навантаження для тренерів та спортсменів важливим є визначення структури підготовки, тобто знання видів підготовки та взаємозв'язків цих видів [2].

Відповідно до названих вище цілей прийнято розрізняти загальну і спеціальну психологічну підготовку [3, с. 176]. Загальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток універсальних (різнобічних, придатних для багатьох цілей) властивостей особистості та психічних якостей, які є головними в спорті та цінуються в багатьох інших видах людської діяльності. До даного виду підготовки належать: підготовка до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічна та вольова підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання.

Спеціальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості, які сприяють успіху в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності. Вона включає підготовку до змагання, етапу тренування чи зустрічі з суперником, ситуативне управління станом.

Обидва види психологічної підготовки (загальна і спеціальна) взаємопов'язані: спеціальна підготовка призводить до корекції загальної і навпаки.

Підготовка до тривалого тренувального процесу передбачає вирішення багатьох проблем, що пов'язані з адаптацією спортсмена до постійних, систематичних тренувальних навантажень. Тренувальна робота пов'язана не лише з навантаженнями, але й з рядом обмежень, що зумовлені режимом харчування, сну, відпочинку, дозвілля. При правильній

підготовці спортсмен виявляє бажання тренуватися, йому властива готовність до фізичних і психічних навантажень, незважаючи на їх важкість. Суттєву роль у підготовці до тривалого тренувального процесу відіграє початкова, вихідна установка, адже спортсмени-початківці очікують досить швидкого досягнення спортивних результатів та набуття відповідних навичок і якостей. Тренер у таких випадках повинен продемонструвати вихованцеві успіхи інших і вказати на те, скільки років тренувань вартують такі успіхи [4, с. 67].

Тривалий тренувальний процес сприяє витримці під час постійних фізичних і психічних навантажень, групових тренувань, у роботі з командою. Вольова підготовка тісно пов'язана із загальнофізичною і спеціальною, тому головним фактором формування волі є свідомий вибір складного та ефективного шляху вирішення завдань підготовки та участі в змаганнях.

Соціально-психологічна підготовка визначає благополуччя спортсмена, суттєво впливає на його соціальний статус, сприяє забезпеченню умов для самореалізації особистості, успішній адаптації гравця в новій команді тощо.

Кожен із перерахованих видів загальної та спеціальної психологічної підготовки у практиці роботи тренерів та спортсменів поступово наповнюється цілком конкретним змістом, засобами та прийомами. Виокремлення цих видів доцільне лише за умови їх взаємного збагачення, доповнення та корекції. Так, вдалий прийом управління перед стартовим станом під час одного із змагань може бути прийнятий на озброєння і під час інших стартів, а успіхи загального вольового тренування – бути ключовим моментом у поєдинку з конкретним суперником та використовуватись як спеціальний засіб проти нього.

Засобами психологічної підготовки спортсмена найчастіше є процес формування світогляду, навіювання та самонавіювання, підготовка через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції [3, с. 190].

*Формування світогляду.* Досить важливою та водночас складною є проблема формування мотивів спортивної діяльності, а також світогляду. Це здійснюється завдяки становленню та розвитку сучасних поглядів на спорт та окремі його види, формуванню визначальних принципів спортивного тренування з обраного виду спорту, їх взаємозв'язку з умовами та принципами діяльності поза спортом, а також розвитку власних принципів та поглядів спортсмена, команди та тренера в усіх питаннях спільної діяльності.

Показовими щодо цього є заняття східних єдиноборств, де у процесі тренування прослідковуються детально продумані, змістовно місткі паралелі філософського та виховного характеру, встановлюються правила шанобливості, поваги, заохочення та покарання, яких необхідно суворо дотримуватися.

У тренера з будь-якого виду спорту завжди знайдеться можливість для довірливого спілкування, бесіди, переконливих прикладів та аналогій, справедливо обґрунтованих наказів, роздумів, вдумливого спонукання, аргументованого прогнозування успіху на майбутніх змаганнях, вияву мотивів спортсмена [4, с. 46].

*Навіювання та самонавіювання.* У кваліфікованих спортсменів, як правило, є місткий арсенал засобів, які пов'язані з використанням гіпнотичних можливостей психіки.

*Підготовка в діяльності.* Це найбільш різноманітний засіб психологічної підготовки спортсменів та команд. Складність його використання полягає у тому, що будь-яка дія спортсмена так чи інакше пов'язана з динамікою спортивної форми, а набуття (або втрата) фізичних якостей, навичок, як було сказано вище, завжди поєднується з психічними процесами, розвитком особистості, формуванням ставлення до тренувальних та змагальних навантажень, реалізацією досягнутого рівня розвитку, у тому числі і психічного. Тренер та спортсмен слідкують за хвилеподібним характером навантажень та їх циклічністю, працюють над технікою рухів, при цьому постійно співвідносять свої дії з умовами участі в майбутніх змаганнях, іноді детально розробляють арсенал дій спортсмена в змагальних ситуаціях, готують можливі варіанти дій. Дуже часто тренування проводяться за схемою максимального наближення до об'єкта змагань.

Як форми підготовки з допомогою участі в діяльності переважно використовуються: формування передзмагальної та передстартової поведінки, секундування (спеціально організоване управління поведінкою спортсмена безпосередньо перед стартом або поединком), ідеомоторне тренування (використання уявлення про рухи безпосередньо перед їх виконанням), вироблення навичок переключення з одного виду діяльності на інший або відсторонення від нав'язливих форм діяльності, моделювання змагальних ситуацій в повному або частковому об'ємі, адаптація до умов та режиму змагань (за часом, кліматичними та погодними умовами, умовами розташування учасників тощо).

*Моделювання* – це дослідження психічних процесів та станів за допомогою їх реальних (фізичних) або ідеальних (у тому числі математичних) моделей. У поданому контексті – це спрощений спосіб адаптації (звикання, пристосування) спортсмена до особливостей майбутньої діяльності. Базується на використанні тренувального ефекту, який досягається внаслідок деякої схожості змагальних та тренувальних дій. Найчастіше це тренування, що максимально наближене за одним або декількома параметрами до умов майбутніх змагань, або використання спеціальних тренажерів. Не виключено і моделювання, яке переважає реальні змагальні умови за ступенем впливу на психіку [2].

*Контроль та самоконтроль.* У спортивній практиці значна увага приділяється одержанню інформації про параметри та результати дій, у тому числі і під час їх виконання. Це спеціально організоване спостереження або самоспостереження є прикладом дослідницької діяльності тренера та спортсмена, предметом їх педагогічного спілкування. Психічний розвиток, що досягається внаслідок контролю та самоконтролю, відображається в більш високому усвідомленні дій, у руховій культурі спортсмена та його поведінці.

Контроль та самоконтроль здійснюється у формі щоденників, звітів за пам'яттю про тренувальні та змагальні ситуації, виставлення оцінок тренерам та спортсменам за проміжними та підсумковими параметрами тренування, відеозаписів, спостережень за емоційними проявами (сміху, гніву), а також за настроєм, самопочуттям, бажанням працювати, тривожністю, безсонням.

*Фізіотерапевтичні, апаратурні та психофармакологічні засоби.* Означені засоби найчастіше використовуються з метою корекції психічних станів і в спеціальну групу виокремлюються лише у зв'язку з необхідністю застосування особливого обладнання, приладів та препаратів. Досить широко ці засоби використовуються в спорті вищих досягнень і значно меншою мірою – у роботі з юніями спортсменами. Ними досить ефективно знімається психічна напруга, знижується відчуття болю в опорно-руховому апараті, покращується настрої, підвищуються адаптаційні можливості організму щодо навантажень та вирішуються деякі специфічні проблеми психологічної підготовки. Призначення та дозування даних засобів звичайно залежить від індивідуальних особливостей спортсменів і обов'язково узгоджується зі спеціалістами спортивної медицини та психологами.

**Висновки.** Вважаємо, що питання удосконалення психологічної підготовки особистості в спорті досі залишається відкритим. Проте, враховуючи наші дані, можемо зазначити, що при підготовці спортсменів високого класу, крім традиційних підходів до їх підготовки, які орієнтовані переважно на розвиток фізичних якостей, вдосконалення функціональних можливостей організму та озброєння техніко-тактичними вміннями, слід звертати увагу на розвиток їх індивідуально-психологічних особливостей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бахчанян Г. С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом / Г. С. Бахчанян // Педагогіка і психологія. – 2009. – № 4. – С. 41.
2. Леонтьев Д. А. Феномен рефлексии [Электронный ресурс] / Д. А. Леонтьев, А. Ж. Аверина // Психологические исследования : электрон. науч. журн. – 2011. – № 2 (16). – Режим доступа : <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2-16/463-leontiev-averina16.html>.
3. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с. : ил. – (Серия «Практикум по психологии»).
4. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 112 с. : ил.
- Рудик П. А. Психологические аспекты спортивной деятельности / П. А. Рудик // Психология и современный спорт : сб. – Р., 2010. – 217 с.

Дата надходження до редакції: 09.07. 2014 р.