

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ДО ВИСОКОЕФЕКТИВНОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТІ ІНВАЛІДІВ

На підставі теоретичного аналізу сучасних підходів до психологічного супроводу спортивної діяльності спортсменів високої кваліфікації визначено основні практичні аспекти психологічної підготовки спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку у спорті інвалідів.

Ключові слова: спорт інвалідів, психологічна підготовка, готовність, спортивна діяльність.

Постановка проблеми. Встановлено, що наукові доробки фахівців, які стосуються різних аспектів психологічного супроводу спортивної діяльності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку в спорті інвалідів, є достатньо обмеженими та відрізняються фрагментарністю. З огляду на незаперечну актуальність проведення відповідних наукових розвідок, на особливу увагу заслуговує розгляд питань, пов'язаних із визначенням завдань і змісту психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації в спорті інвалідів, що забезпечить формування оптимального рівня їхньої готовності до високоєфективної змагальної діяльності та його прогнозованої реалізації під час відповідальних стартів.

Дослідження виконується згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр., тема 2.29: "Теоретико-методичні основи підготовки кваліфікованих спортсменів у спорті інвалідів".

Отже, **метою дослідження** є здійснення аналізу та узагальнення теоретичних і практичних аспектів, пов'язаних із формуванням психологічної готовності спортсменів високої кваліфікації в спорті інвалідів.

Результати дослідження та їх обговорення. Психологічна готовність спортсмена розглядається вченими як визначальний фактор перемоги в спорті [1, с. 30; 4, с. 32]. Вона обумовлена достатньо стійкими психологічними особливостями, притаманними конкретному спортсмену. Поряд із функціональною та техніко-тактичною готовністю, до специфічного передстартового комплексу, що утворює структуру готовності спортсмена високої кваліфікації до виступу у змаганнях, учені відносять: емоційно-вольову стійкість; цілеспрямованість особистості; наполегливість; здатність до мобілізації; психологічну витривалість (в умовах наростання втоми та стомлення); самоконтроль; рішучість; волю до перемоги; спортивну злість; самоконтроль й активну саморегуляцію. Науковими дослідженнями доведено існування залежності між здатністю спортсменів до реалізації прогнозованого результату під час виступів у відповідальних змаганнях і рівнем їхньої психологічної готовності.

Встановлено, що порушення сенсорного, моторного та інтелектуального розвитку визначають зміст і спрямованість всіх складових підготовки спортсменів й позначаються на формуванні їхньої психологічної готовності до ефективної спортивної діяльності [3, с. 23-25]. Підґрунтям для формування психологічної готовності спортсменів до участі в спортивній діяльності є інтелектуальний розвиток, емоційна зрілість і соціалізація особистості, які, в сукупності з розвитком здатності до максимальної реалізації фізичних можливостей, забезпечують удосконалення механізмів економізації витрат психоенергетичного потенціалу особистості. За станом психологічної готовності умовно розрізняють три основні типи спортсменів: тривожний, середній і мобілізуючий. Оптимальна реалізація спортсменами тривожного типу функціонального та техніко-тактичного потенціалу під час участі у відповідальних змаганнях потребує впровадження комплексу психологічних заходів, що включають моделювання стресових ситуацій у тренувальному процесі та формування навичок самоконтролю й саморегуляції. Спортсмени середнього типу потребують створення моделі максимальної реалізації в умовах тренувального процесу та її відтворення під час участі у змаганнях. Спортсмени мобілізуючого типу потребують надання об'єктивної інформації щодо актуального стану їхньої психологічної готовності з метою подальшого її використання для реалізації досягнутого рівня готовності під час участі в змаганнях високого рангу.

Практика спорту високих досягнень має безліч випадків, що пов'язані з виступами спортсменів у змаганнях на тлі їхньої недостатньої фізичної, технічної, тактичної, психологічної готовності. Недостатній рівень готовності виявляється у передзмагальному періоді та характеризується: відсутністю бажання спортсмена брати участь у змаганнях; відсутністю мобілізаційної готовності до старту; високим рівнем тривожності, відсутністю впевненості в собі, страхом, апатією. Недостатній рівень готовності

спортсмена стає причиною поразок у змаганнях, що провокує розвиток негативних психічних станів [1, с. 17]. Повторювані випадки невдалих виступів зумовлюють закріплення негативних емоцій, втрату бажання брати участь у змаганнях, згасання бійцівських якостей, виникнення несприятливих передстартових станів. Отже, тренери мають володіти повною та об'єктивною інформацією щодо стану готовності спортсменів до участі у змаганнях.

У контексті розгляду проблеми готовності спортсменів до ефективної змагальної діяльності, на особливу увагу заслуговує вивчення психологічного потенціалу висококваліфікованих спортсменів як одного з чинників, що лімітує формування оптимального рівня передзмагальної готовності спортсменів. Психологічний потенціал розглядається як сукупність можливостей спортсмена здійснювати тренувальну й змагальну діяльність протягом достатньо тривалого періоду. Успішність виступів спортсменів у змаганнях найвищого рангу обумовлена відносно стабільною психологічною активністю, пов'язаною з глибинними особистісними якостями, що утворюють психологічний потенціал спортсмена. Умовою, яка визначає успішність спортивної кар'єри є здатність спортсмена до реалізації свого психологічного потенціалу під час виступів у змаганнях, що забезпечує формування відчуття задоволення досягнутим результатом.

Психологічний потенціал спортсмена вчені безпосередньо пов'язують із проблемою вигорання – станом, у структурі якого виокремлюють емоційне виснаження, деперсоналізацію, особистісні досягнення та конфліктність спортсмена [6, с. 77]. Вигорання відбувається внаслідок дії тривалого або інтенсивного фізичного навантаження та проявляється в порушенні когнітивної, регуляторної та комунікативної функцій психіки, що складають психологічний потенціал спортсмена. Вигорання негативно позначається на якості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Отже, застосування превентивних заходів, спрямованих на послаблення дії факторів, що зумовлюють появу симптомів вигорання спортсменів, а також систематичне проведення діагностичних досліджень, що дозволяють вчасно виявляти та вживати заходів корекції вигорання є одним із важливих завдань психологічної підготовки. Профілактика вигорання може бути забезпечена комплексом корекційних заходів, спрямованих на формування адекватної самооцінки, реалістичного рівня домагань, конструктивної мотивації, внутрішнього локусу контролю [2, с. 276].

Експериментальні дані засвідчують, що для висококваліфікованих спортсменів вирішального значення набуває відчуття психологічного комфорту та соціальної рівноваги, що супроводжуються відповідними психічними станами. Психічний стан розуміють як актуальний для даного часу реальний стан людини у відповідності до всієї сукупності її психічної організації [5, с. 70]. Науковці виділяють наступні основні фактори генезу та прояву психічних станів спортсменів: фактор часу, фактор активації, фактор домінуючих елементів структури свідомості, фактор специфічності конкретного виду спортивної діяльності. У той же час, генералізуючим фактором, що впливає на всю сукупність окреслених факторів генезу та прояву психічних станів спортсменів, учені вважають фактор індивідуальних відмінностей. Виникнення певних психічних станів пов'язано з низкою причин суб'єктивного та об'єктивного характеру. До суб'єктивних причин відносяться: очікування виступу у змаганнях; недостатня підготовленість спортсмена; відповідальність за результат виступу; невпевненість у вдалому виступі; незадовільний стан здоров'я; надмірна збудливість і тривожність як сукупність особистісних якостей спортсмена; індивідуально-психологічні особливості особистості; вдалий або невдалий виступ у попередніх змаганнях; ставлення спортсмена до невдач. До об'єктивних причин відносяться: сила потенційних суперників; організація змагань; поведінка тренера на змаганнях або його відсутність; настрої у команді; нерациональна організація передзмагальної підготовки. Доведено, що несприятливі стани зумовлюють порушення оптимального перебігу психічних процесів, формують негативні, неадекватні соціальним вимогам особливості та якості особистості спортсмена, негативно впливають на результат діяльності, руйнують спортивну форму, послаблюють психічне та фізичне здоров'я. До несприятливих станів належать:

- стани, зумовлені негативними, асоціальними рисами характеру та особистісними якостями спортсменів (зздрість, пихатість, неадекватна завищена самооцінка та рівень домагань);
- стани, пов'язані з астеничними або пасивними емоціями (апатія, самозаспокоєння);
- стани, пов'язані з дією факторів, що відволікають спортсмена від вирішення завдань спортивної діяльності (побутові проблеми, особистісні стосунки тощо);
- невротичні стани, що мають несприятливий вплив на фізичне та психічне здоров'я спортсмена.

Вирізняють ранні передстартові стани, що можуть виникати за декілька днів і навіть тижнів до відповідальних стартів, а також передстартові стани, що виникають безпосередньо перед початком змагань [2, с. 56-67]. До найбільш розповсюджених станів спортсменів, що пов'язані з надлишковою психічною напругою, належить "передстартова лихоманка". Надлишкова психічна напруга є несприятливим психічним станом, що негативно позначається на ефективності змагальної діяльності спортсменів. Це актуалізує розгляд засобів, що використовуються для корекції такого стану. Розрізняють дві групи ситуацій, що зумовлюють необхідність застосування засобів, спрямованих на зменшення

надмірної психічної напруги. До першої групи відносяться ситуації, пов'язані зі станом спортсмена перед стартом; до другої – виникнення надмірного хвилювання за ходом змагання. У ситуаціях першої групи спортсмен може розраховувати на допомогу ззовні (від тренера, психолога, лікаря, іншого спортсмена своєї команди) за умови, що їхнє втручання не заборонено правилами змагань. Засоби, що використовуються для зняття надмірної передстартової психічної напруги, носять заспокійливий характер. У ситуаціях другої групи спортсмен має розраховувати виключно на власні можливості, що лімітовані арсеналом попередньо сформованих навичок саморегуляції. Іншим проявом неадекватного передстартового стану є передстартова апатія, що настає внаслідок виснаження нервової системи спортсмена. Передстартова апатія характеризується: байдужістю, млявістю, зниженням м'язового тону, зниженням обсягу та концентрації уваги, відсутністю бажання боротися за перемогу. Зважаючи на природу передстартової апатії, єдиним дієвим засобом її профілактики є своєчасно застосовані заходи, що спрямовані на зниження надмірної нервово-психічної напруги спортсмена до початку змагань.

Отже, ключовим завданням психологічної підготовки є формування здатності спортсменів до управління передстартовим станом. Незаперечним є факт, що передстартовий стан дослідники пов'язують з емоційними зрушеннями, які виникають у спортсменів унаслідок високої відповідальності за результат змагальної діяльності. Передстартовий стан також пов'язаний з остаточною невизначеністю щодо кінцевого результату змагання, який може створювати загрозу престижу та амбіціям суб'єкта спортивної діяльності [6, с. 73-77]. Дослідження науковців дозволили виділити наступний комплекс психологічних проявів передстартових станів спортсменів, як-от: загальну спрямованість свідомості, що проявляється у змісті думок, об'єкті зосередження уваги, особливості сприймання та уявлення; емоційно-вольову спрямованість, що характеризується рівнем емоційного збудження, рішучості, впевненості в собі; морально-вольову готовність до змагань, що проявляється в усвідомленні відповідальності спортсмена, його цілеспрямованості, прагненні перемоги та віри в позитивний результат діяльності.

Ефективним методом корекції несприятливих психічних станів у спортсменів є психорегуляція – відносно самостійна галузь наукового знання, що вивчає закономірності та умови формування особливих психічних станів, на тлі яких спортсмени здатні до найбільш повної реалізації своїх фізичних і психічних можливостей. На думку вчених, до основних завдань спортивної психорегуляції належать: регуляція емоційних проявів, зокрема, їх спрямованості; відновлення психічної працездатності; розвиток специфічних для виду спорту психологічних функцій та якостей особистості; ідеомоторне відпрацювання техніко-тактичних навичок; оптимальне налаштування на виконання завдань тренувальної та змагальної діяльності тощо.

У процесі вибору методів психологічного впливу на спортсмена в процесі спеціальної психологічної підготовки, окрім об'єктивних факторів, зумовлених специфікою виду спорту, та суб'єктивних, пов'язаних з індивідуальними особливостями спортсменів, необхідно враховувати фактори, зумовлені специфікою організації та змісту тренувального процесу. Зважаючи на незаперечну ефективність використання вербальних засобів регуляції психічного стану спортсменів високої кваліфікації, до основних засобів корекції неадекватних психічних станів віднесено:

– створення психологічних внутрішніх опор, що доцільно застосовувати під час стабілізуючого та підвідного мікроциклів підготовки. Психологічні внутрішні опори є ефективними для корекції неадекватних психічних станів спортсменів, які характеризуються неврівноваженістю, емоційною реактивністю, підвищеним рівнем тривожності;

– раціоналізацію – засіб, що може бути застосований на всіх етапах підготовки. Однак, він виявляється найбільш ефективним у роботі зі спортсменами безпосередньо перед початком відповідального змагання та полягає в поясненні механізмів виникнення несприятливих психічних станів із метою їх об'єктивної оцінки самим спортсменом і логічного пошуку шляхів виходу з таких станів (даний засіб використовується лише за умови високого рівня інтелектуального розвитку та теоретичної підготовленості спортсмена);

– сублімація – застосовується для роботи зі спортсменами з неврівноваженою нервовою системою, які внаслідок спортивних і життєвих невдач, травм, втратили віру у свої можливості. Засіб сублімації являє собою "витискання" одного настрою іншим завдяки змінам мотиваційних аспектів діяльності, переорієнтації у ставленні до виступу в конкретному змаганні;

– десенсибілізація – полягає в моделюванні несприятливих психічних станів, що можуть супроводжувати майбутню змагальну діяльність. Його застосовують за один-два дні до виступу. Десенсибілізація передбачає програвання подумки ситуацій сильного стомлення, відставання від суперників тощо, тому цей засіб протипоказаний занадто вразливим спортсменам із неврівноваженою нервовою системою;

– деактуалізація – штучне заниження сили суперників, що використовується для впливу на спортсменів зі слабким і рухливим типом нервової системи. Вирізняють безпосередню деактуалізацію, коли увагу спортсмена концентрують на слабких місцях суперника, а також опосередковану, що передбачає навмисне виділення сильних компонентів підготовленості самого спортсмена [2, с. 89-96].

Висновки. Рівень спортивних досягнень забезпечується особистісними якостями та властивостями психіки спортсменів. Встановлено, що підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності спортсменів має ґрунтуватися на їхньому свідомому прагненні до розширення власних потенцій. Це створює передумови для опанування спеціальними знаннями та навичками для подальшого розвитку здібностей до самовдосконалення у спортивній діяльності.

Результати теоретичного аналізу ключових детермінант, що визначають здатність спортсменів до ефективної змагальної діяльності, а також вивчення традиційних для спортивної психології підходів до формування оптимального рівня готовності спортсменів до ведення змагальної боротьби дозволили передбачити, що готовність спортсменів із порушеннями зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку до змагальної діяльності визначається взаємозалежною сукупністю складових їхньої техніко-тактичної, функціональної та психологічної готовності.

Психологічний супровід тренувальної та змагальної діяльності спортсменів із порушеннями психофізичного розвитку вимагає розробки інноваційних методик, що забезпечать достовірне зростання рівня їхньої готовності до виступів у відповідальних стартах за всіма її компонентами.

Перспективи подальших досліджень пов'язуємо зі здійсненням моніторингу психологічної готовності спортсменів високої кваліфікації в передзмагальному та змагальному періодах їхньої підготовки.

Використані джерела

1. Баландин В. И. Психолого-педагогические основы прогнозирования в спорте : автореф. дисс. на соискание науч. степени докт. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / В. И. Баландин. – СПб., 2000. – 36 с. (31)
2. Бойко Г. М. Психолого-педагогічний супровід спортивної діяльності плавців із порушеннями психофізичного розвитку в паралімпійському спорті : монографія / Г. М. Бойко. – Полтава : ТОВ АСМІ, 2012. – 360 с.
3. Бойко Г. М. Дослідження особистісних якостей плавців із порушеннями психофізичного розвитку / Г. М. Бойко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – (Серія 19: "Корекційна педагогіка та психологія"). – Вип. 21. – С. 22-26.
4. Бундзен П. В. Инновационные процессы в развитии технологий психической подготовки и психодиагностики в олимпийском спорте / П. В. Бундзен, К. Г. Коротков, В. И. Баландин, И. П. Волков, О. В. Колодий, Л. Э. Унесталь // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 28-36. (105)
5. Стамбулова Н. Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена / Н. Б. Стамбулова // Спортивная психология в трудах отечественных психологов / [сост. И. П. Волков]. – СПб. : Питер, 2002. – С. 64–72.
6. Черникова О. В. Эмоциональные состояния в спорте / О. В. Черникова // Спортивная психология в трудах отечественных психологов / [сост. И. П. Волков]. – СПб. : Питер, 2002. – С. 73–78.

Boyko G.

MODERN APPROACHES TO FORMATION OF HIGH QUALIFICATION ATHLETE'S PSYCHOLOGICAL READINESS IN DISABLED SPORT TO HIGHLY COMPETITIVE ACTIVITIES

Based on the theoretical analysis of modern approaches to psychological support sports activities athletes qualifications defined psychological preparation practical aspects of psychophysical development violation athletes in disabled sports.

Psychological readiness of athletes with disabilities is considered as a factor in sport victories. Psychological readiness due to specific psychological characteristics of the athletes. These features include emotional and volitional stability, ability to mobilize, psychological endurance in terms of fatigue growth and exhaustion, self-control, determination, will to win, sports rage, active self-regulation. The formation basis of psychological readiness of athletes to competitive activity is intellectual development, emotional maturity and socialization. They, together with the development of the ability to maximize the physical capabilities provide improved mechanisms

Competition preparation of disabled athletes with blurred vision, movement dysfunctions, mental formed a set of their technical and tactical, functional and psychological readiness. Psychological support training and competitive activities of athlete's psychophysical development involves the development of innovative techniques. Those methodic need to provide formation of their readiness to responsible competitions.

Key words: disabled sport, psychological preparation, readiness, sport activities.

Стаття надійшла до редакції 19.08.2015 р.