

УДК: 159.922.8

С.М. НОВІК

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка,
Полтава

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ УПРАВЛІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ФУТБОЛІСТІВ ВИЩИХ СПОРТИВНИХ РОЗРЯДІВ

У статті проаналізовано особливості психологічної підготовки футболістів вищих розрядів. Визначено характерні риси планування психологічної підготовки та особливості проведення психологічного контролю. Обґрунтовано вплив мікроклімату в спортивному колективі на психологічний стан спортсмена.

Ключові слова: психологічний контроль у футболі, стиль керівництва, психологічна підготовка тренера, психологічна регуляція спортсменів.

Постановка проблеми. Технологічна підготовка є важливою частиною всієї системи управління процесом підготовки спортсменів і входить в комплекс заходів по його забезпеченню.

Загалом психологічна підготовка являє собою процес розвитку значних проявів психіки спортсмена, що відповідає вимогам тренувальної і змагальної діяльності. Психологічна підготовка спрямована на формування особистості, необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, умінь, навичок і досягнення такої витривалості, яка забезпечить можливість виконання поставлених задач під час змагань.

Досягнення високих спортивних показників залежить від відповідного рівня технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки спортсменів і є актуальним Упродовж Усіх часів заняття спорту. Адже безпосередньо психологічна підготовка спортсменів відіграє неабияку роль у досягненні спортивних результатів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливість практичних аспектів психології в діяльності спортсмена підкреслюють Р. Уейнберг та Д. Гоудд. Зокрема вони виявили залежність змагальної результативності та системи ауторегуляторних механізмів діяльності спортсмена [8].

В.Р. Малкін в експерименті з легкоатлетами довів, що за допомогою ПСР можна, по-перше – знизити активність психічних та фізіологічних процесів, важливих у передзмагальний період; по-друге – підвищити активність функцій систем організму, приводячи їх у стан адекватної мобілізації; по-третє – значно покращити техніку бігу та розслаблення м'язів; по-четверте – прискорити відновлення організму після виснажливих фізичних та психічних навантажень [6].

На думку А.Т. Філатова та А.А. Мартиненка, регулярне використання прийомів ПСР необхідне в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Особливе значення має така саморегуляція для атлетів початкового етапу підготовки. Адже до моменту їх формування відбувається оволодіння методами ПСР, завдяки чому і демонструються найбільш високі спортивні результати [6].

Є.У. Жумартбаєв та М.Т. Дзевіцька у своїх висновках щодо можливостей та особливостей використання ПСР бігунами на різні дистанції підкреслюють важливість методів ауторегуляції для підвищення показників психофізичної і технічної підготовки. При цьому формування і реалізацію завдань (особливо складних) можна починати вже на перших етапах тренування ПСР, але при комплексному контролі змін в організмі. Конкретні заняття ПСР слід кінцево проводити в тих умовах, в яких намічається їх реалізація [6].

Формулювання цілей статті. Визначити особливості управління психологічною підготовкою футболістів.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні використовувались *теоретичні методи* (аналіз та систематизація вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з проблеми і предмету дослідження, аналіз педагогічної практики, моделювання навчального процесу) та *емпіричні методи дослідження* (анкетування, спостереження за тренувальним та змагальним процесом, індивідуальні бесіди зі спортсменами і тренерами).

Психологічну підготовку умовно розподіляють на загальну і спеціальну. Загальна психологічна підготовка здійснюється на зальнопідготовчому, а спеціальна – на спеціальнопідготовчому етапі підготовчого та змагального періоду.

Психологічна підготовка – це педагогічний процес, результат якої залежить від урахування при його побудові ряду загальних дидактичних принципів: свідомості і активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, всесторонності, повторення і поступовості. Застосовані в процесі психологічної підготовки ці принципи є основою його раціональної побудови і практичного застосування [1].

При плануванні психологічної підготовки потрібно враховувати як напрямок окремих навчально-тренувальних занять, так і відповідних циклів і періодів підготовки спортсмена. Особливу увагу слід звернути на розвиток і вдосконалення тих якостей психіки спортсмена, які відповідають за результат тренувальної і змагальної діяльності. Це можуть бути необхідні спеціалізовані інтелектуальні, емоційні, вольові якості, що відповідають вимогам конкретного виду спорту.

Існує декілька видів планування психологічної підготовки:

1. оперативне (на гру, турнір, зустріч, конкретне змагання);
2. поетапне (на місяць, період підготовки, навчально-тренувальний збір і т.д.);

3. поточне (на річний цикл підготовки);
4. перспективне (на декілька років, наприклад, на олімпійський цикл підготовки);

Управління процесом підготовки спортсменів в різних видах спортивної діяльності передбачає необхідність комплексного контролю над досягнутим рівнем спеціальної підготовленості. Система комплексного контролю включає в себе всі основні підсистеми: педагогічний, біомеханічний, біохімічний, медико-біологічний і психологічний. Ці підсистеми забезпечують контроль всіх основних компонентів тренувального процесу, включаючи інтегральні характеристики змагальної і тренувальної діяльності стану здоров'я, рівня функціональної, спеціальної, фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості, а також ефективності організованих заходів [2; 3].

Психологічний контроль повинен бути комплексним, виходячи з наступних вимог:

1. У процесі психологічного контролю вивчаються: особистість спортсмена як складна багаторівнева система; психічні процеси різного рівня побудови, які беруть участь в саморегуляції рухової і інтелектуальної активності; психічний стан як багатоконпонентна характеристика спортсмена на даний час, яка відображає ступінь врівноваження з звичайним і соціальним середовищем. Вивчаючи вказані компоненти, необхідно використовувати комплексний, системний підхід, оскільки про жодний із них не можна судити ізольовано.

2. Будь-який із трьох наведених компонентів характеризуються індивідуальними особливостями особистості спортсмена, спортивно-важливими відносинами, в який даний спортсмен знаходиться і соціально-психологічним статусом спортсмена в команді.

3. Результатами психологічного контролю обов'язково зіставляються з даними педагогічного, медичного, біохімічного і інших видів контролю.

Виділяють такі види психологічного контролю в спорті:

1. глибинно-комплексне обстеження (ГКО);
2. етапне комплексне обстеження (ЕКО);
3. поточне обстеження (ПО);
4. оперативний психологічний контроль або обстеження загальної діяльності(ОК або ОЗД).

Стиль керівництва – постійна сукупність особистісних індивідуально-психологічних характеристик тренера, який управляє спортивною командою, за допомогою яких він реалізує той чи інший метод керівництва, що залежить від ступеня вираження і оптимального ефективного співвідношення в особистості тренера вроджених задатків і отриманого професійного і життєвого досвіду.

Оскільки спорт, як і інші види діяльності, пов'язаний з теорією і практикою науки про управління людьми, в ньому також використовують класифікацію стилів керівництва, вперше розроблених в 1938 р. німецьким психологом Куртом Левінім, який запропонував використовувати для визначення стилю терміни "авторитарний", "демократичний", "ліберальний".

Теорія управління говорить про те, що при 30% незадоволених або критично настроєних осіб в команді починається дезорганізація керуючої системи, а при 50% настає криза, яка породжує конфлікт з усіма наслідками, що виходять з нього. Але, в той же час, повна відсутність конфліктів всередині команди – умова не тільки неможлива, але й небажана.

Аналіз різних конфліктних ситуацій дозволив виділити деякі їх різновиди.

В залежності від кількості людей, які беруть участь в конфліктах, виділяють: соціальний, міжгруповий, міжособистісний і внутрішньоособистісний. Всі ці різно-

види конфлікту притаманні спорту і в тій чи іншій формі проявляються в ньому. Наприклад, соціальний конфлікт, який характеризується класовими соціально-економічними протиріччями, зіткненням систем громадських відносин, на перший погляд нічого спільного не має зі спортом. Але коли мова йшла про конфліктні ситуації і суперництво на міжнародній арені за участю радянських спортсменів і представників капіталістичних країн, ситуація набирала зовсім іншого значення. Успіх виступу спортсмена на таких змаганнях – це не тільки справа спортсмена або тренера, це й характеристика того суспільства, яке вони захищають.

Міжгруповий конфлікт виникає у момент змагань команд або спортивних груп. Він проявляється не тільки в командних, але й в індивідуальних видах спорту, в єдиноборствах.

Міжособистісний конфлікт – це зіткнення інтересів, поглядів двох або більше особистостей, несумісність норм поведінки, незадоволення важливих для них необхідностей і цінностей. Міжособистісні конфлікти можуть проходити як між спортсменами різних команд, так і в середині однієї команди.

Міжособистісні конфлікти можуть бути: в залежності від часу протікання – короткотермінові і довготермінові; по напрямку: взаємні, односторонні, багатосторонні; по формах прояву – скриті, відкриті; по наслідках: руйнівні і конструктивні; які мають ціль: передбачувані, не передбачувані; по сфері, в якій вони виникають – ділові і неформальні.

Серед багатьох факторів, що впливають на ефективність діяльності в спорті, одним з головних є рівень психологічного напруження спортсмена. В повсякденному житті такий рівень коливається в широких межах, від дрімаючого стану до стану збудження. Відсутність свідомої психологічної напруги спостерігається під час сну. Максимум психічного напруження – межа можливостей людини, коли повністю реалізується підготовка і запаси організму.

У спорті психічне напруження виникає як на тренуваннях, так і на змаганнях, але воно відрізняється за напрямком і змістом. Напруження на тренуваннях пов'язане, головним чином, з процесом діяльності, з необхідністю переносити вплив зростаючого фізичного навантаження, тому воно називається процесуальним. В екстремальних умовах змагань додається ще й напруження, що визначається ціллю досягнення найбільшого результату. Це – результативне напруження. Ці два види психологічного напруження можуть проявитись не тільки в процесі тренувальної чи змагальної діяльності, але й до неї, при цьому процесуальне напруження виникає безпосередньо перед тренуванням, а результативне може виникати задовго до початку змагань.

Само по собі психічне напруження є фактором позитивним, тим, що відображає активність усіх функцій і систем організму, що забезпечують їй високу продуктивність.

Однак, якщо напруження надзвичайно високе, з чим постійно пов'язаний спорт, воно можуть переростати в психічну перенапруженість. Вона розглядається психологами як фактор, що негативно впливає на спортсмена, оскільки це дисбаланс функцій, надмірне емоційне збудження, негативна затрата енергії.

До психічного перенапруження призводить тривала робота спортсмена на межі між напруженням і виснажливою роботою, що все частіше зустрічається на сучасних тренуваннях при надвисокому рівні спортивних досягнень.

У підсумку спортсмен знаходиться на одній з трьох стадій психічного перенапруження: нервовості, порочної стеничності чи астеничності.

Існують загальні і специфічні для кожної стадії ознаки психічного перенапруження.

Загальні – швидка втомлюваність, втрата працездатності, порушення сну, часті головні болі.

Перша стадія – нервозність. Її специфічними ознаками є: нестійкий настрій, примхливість, виникнення неприємних відчуттів у м'язах, внутрішніх органах.

Друга стадія – порочна стеничність. Її ознаки – наростаюче нестримне подразнення, емоційна нестійкість, висока збудливість переживання.

Третя стадія – астенічність. Вона характеризується загальним депресивним настроєм, тривогою, невпевненістю в своїх силах, високою ранимістю.

Підвищити або покращити як фізичний, так і психічний стан спортсмена, зняти його психічну напругу простіше тоді, коли спортсмен володіє відповідними методами психічної регуляції.

Наукою доведено, що нормальний психологічний стан значно підвищує можливість ефективності дій спортсмена приблизно на 20%, м'язову силу до 90%, відчуття зору і слуху – на 35-65 %, зменшує кількість помилок і неточностей у діях у 5-10 разів.

Підтримці сприятливих станів психіки в немалій мірі сприяє правильна побудова режиму тренувань, підготовка до змагань, організація соціально-психологічного клімату в команді, раціональність систем відновлення і відпочинку, вітамінотерапія тощо, однак основну роль в нормалізації психічного стану відіграє вміння самого спортсмена зробити це, або ступінь оволодіння ним прийомами психічної саморегуляції.

Під психічною саморегуляцією розуміється вплив спортсмена на свою власну психіку з метою ціленаправленої регуляції діяльності всіх систем організму, його реакцій, процесів, станів.

Методи психорегуляції класифікуються за декількома ознаками. По змісту – на вербальні і невербальні, які поділяються на апаратурні і безапаратурні. За особливостями реалізації методи психорегуляції діляться на контактні і безконтактні.

До найбільш вивчених методів гетерорегуляції, що застосовуються в спортивній діяльності, належить гіпноз. У цьому зв'язку найбільш типовими завданнями, які вирішуються в спорті за допомогою гіпнозу, є:

- позбавлення спортсмена від страху отримання наступної травми;
- виклик у спортсмена асоціацій з його попередніми успіхами;
- видучення з пам'яті спортсмена асоціацій, які можуть негативно вплинути на ефективність його діяльності в умовах відповідальних змагань.

Гіпноз у спорті не відкриває які-небудь надзвичайні додаткові можливості спортсмена, але дозволяє в найбільш повній мірі реалізувати існуючі у нього потенційні можливості, які в звичайному стані використовуються в меншій мірі.

Сеанси гіпнозу повинен проводити спеціаліст, котрий має відповідну медичну освіту, спеціальні професійні знання і практичний досвід.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Психологічна підготовка сприяє прискореному розвитку найбільш важливих для спортивної діяльності психічних якостей та властивостей організму. Вона займає провідну позицію в навчально-тренувальній та змагальній діяльності футболістів вищих розрядів. Основними методами психорегулюючого тренування є: а) аутогенне тренування; б) ідеомоторне тренування; в) психом'язове тренування.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку полягають у розробці практичних рекомендацій з питань застосування методів психологічної корекції зі спортсменами з урахуванням їх індивідуально-типологічних особливостей.

Список використаної літератури

1. Гуменюк Н. Г., Клименко В. В. *Психология физического воспитания и спорта* / Н. Г. Гуменюк, В. В. Клименко // К. : Вища школа, 1985. – С. 202–214.
2. Келлер В. С., Платонов В. М. *Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів* / В. С. Келлер, В. М. Платонов // Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – С. 171–173.
3. *Легкая атлетика* / Под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.М. Воронкина, Ю.Н. Примакова // М. : Физкультура и спорт, 1989. – С. 75.
4. Максименко Г.М. *Спортивно-педагогічне вдосконалення (Легка атлетика)* / Г. М. Максименко // К. : Вища школа, 1992. – С. 267.
5. *Психологическая саморегуляция* / Под общ. ред. А.С. Ромена // Алма-Ата. – Вып. 2. – 1974. – С. 7–11.
6. *Психическая саморегуляция в спорте* / Под ред. А. С. Ромена // Алма-Ата, 1977. – С. 3–94.
7. *Психорегуляция в подготовке спортсменов* / Под ред. В. П. Некрасова – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
8. Уейнберг Р. С., Гоулд Д. *Основы психологии спорта и физической культуры* / Р. С. Уейнберг, Д. Гоулд // К. : Олимпийская литература, 2001. – С. 211–225.

С.Н. Новик

Полтавский национальный педагогический университет имени В.Г. Короленко,
Полтава

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ

В статье проанализированы особенности психологической подготовки футболистов высших разрядов. Определены характерные черты планирования психологической подготовки и особенности проведения психологического контроля. Обосновано влияние микроклимата в спортивном коллективе на психологическое состояние спортсмена.

Ключевые слова: психологический контроль в футболе, стиль руководства, психологическая подготовка тренера, психологическая регуляция спортсменов.

S.N. Novik

Poltava National Pedagogical University named after V.G.Korolenko, Poltava

THEORETICAL-METHODICAL PRINCIPLES OF MANAGEMENT OF HIGHER SPORTING DIGITS FOOTBALLERS' TRAINING

The features of psychological training of higher digits footballers' are analyzed in the article. The personal approach of planning of psychological training and features of lead through of psychological control are described. The influence of microclimate in a sport collective on the psychological state of sportsman is defined.

Key words: psychological control in football, style of guidance, psychological preparation of trainer, psychological adjusting of sportsmen.