

УДК 159.923

**Олег БАГАС,**

*кандидат педагогічних наук, доцент, Національна академія  
Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького,  
м. Хмельницький*

**Роман КОВАЛЬЧУК,**

*кандидат психологічних наук, доцент, Національна академія  
Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького,  
м. Хмельницький*

## **ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ**

*Стаття присвячена дослідженню питань психологічного стану при підготовці до спортивних змагань. Основою цих досліджень є психічні і фізичні навантаження людини під час виконання змагальних дій. Саме тому акцент сучасних досліджень збільшується у бік особистості людини – спортсмена як вищої інстанції управління не лише психічними процесами, але і психофізіологічними функціями. Спортивна діяльність впливає на психічний стан людини. Становлення спортсмена неможливе без цілеспрямованого формування готовності до змагальної діяльності, що зображено у даній статті.*

**Ключові слова:** *психологічна підготовка, безпосередні та опосередковані мотиви змагальної діяльності, методи психологічної регуляції.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Спорт посідає важливе місце в житті сучасного суспільства. Він не тільки забезпечує

© Багас О., Ковальчук Р.

різнобічний фізичний розвиток людини, але і сприяє вихованню його морально-вольових якостей.

Види спорту різноманітні, але всі вони вимагають участі у спортивних змаганнях і систематичного тренування. Розробка ефективних методів спортивного тренування неможлива без вивчення, з одного боку, характерних особливостей і закономірностей спортивної діяльності, а з іншого – особистості спортсмена як суб'єкта цієї діяльності. Разом з іншими науками психологія спорту покликана дати аналіз важливих сторін спортивної діяльності й тим допомогти раціональному вирішенню багатьох пов'язаних з нею практичних питань.

Високі вимоги до змагальної діяльності спортсменів, довготривалий і творчий процес їх підготовки із залученням різних фахівців, постійно зростаюче напруження спортивної боротьби і екстремальність її умов породжують нові завдання і пов'язані з ними труднощі психологічної підготовки. Установлення спортивних рекордів вимагає від спортсмена найвищої напруги фізичних і психічних сил.

Саме цей фактор передбачає розвиток певних індивідуальних здібностей, які, у свою чергу, залежать від певних структур особистості, у тому числі від ідейних і етичних основ. Саме від змістовних характеристик спортсмена залежить успішність його виступів на змаганнях і рівень підготовки до них.

**Метою статті** є досягнення планомірного розвитку необхідних якостей, що сприяють покращенню психічних, технічних і тактичних можливостей спортсмена.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Однією із центральних проблем психології спорту є розробка засобів психологічної підготовки і формування готовності спортсмена до змагальної діяльності.

Вона має свою будову і диференціюється на ряд рівнів, серед яких можна виділити такі: психофізіологічний, власне психологічний і соціально-психологічний. Кожен з них має свої закони, які у спорті знаходять власне застосування і в той же час не повністю входять у спортивну діяльність зі своєю складною проблематикою і науковим апаратом.

Так, соціально-психологічний рівень вказує на такий "об'єкт", як змагання, де відбувається протиборство двох тактик, технік і сил, але об'єктом для дослідження і дії для психолога тут є власне команда. Тому предметом виступають стосунки в команді, вплив команди на розвиток особистості, її формування, а також зворотний вплив особи і її роль у команді як в спортивному колективі.

Психологічний рівень вказує на ставлення спортсмена до самого себе, який розкриває пласт властивостей, якостей людини, що забезпечують його здатність здійснювати спортивну (змагальну) діяльність. Тут предметом виступають не лише знання і уміння, навички і звички, не лише психічні процеси і функції, але і такі явища, як само-свідомість, самооцінка, світогляд і свідомість особи.

Психофізіологічний рівень вказує на ставлення спортсмена до можливостей свого організму та його готовність до досягнення успіхів у змагальній діяльності.

При такій диференціації психологічної підготовки досягається не лише комплексність виховання, але і реалізація системності в підготовці до змагань.

Становлення спортсмена неможливе без цілеспрямованого формування мотивів спортивної діяльності. Мотиви створюють принципову основу цілеспрямованої поведінки, способів подолання фрустрації та досягнення головної мети спортивної діяльності. На підставі цього формується динамічний компонент – мотивація поведінки, що виявляється в спрямованості поведінки (готовність до виконання конкретного тренувального навантаження) і суб'єктивних критеріях задоволення від досягнення мети (реалізації активності поведінки) в конкретних умовах, в даний момент часу [4–6].

У дослідженнях мотивації спортивної діяльності зазначено два напрями. Перший вивчає причини, чому спортсмени віддають перевагу одному виду діяльності над іншим, вплив різних мотивів, цінностей і потреб. У другому напрямі робиться спроба пояснити, чому спортсмени працюють з різною мірою інтенсивності. Він пов'язаний з дослідженням збудження і гальмування процесів, які впливають на інтенсивність виконання рухових завдань [1; 2].

Мотиви в спортивній діяльності можна класифікувати по джерелу їх виникнення: зовнішнім і внутрішнім причинам, що детермінують поведінку спортсмена. Наприклад, деякі мотиви виникають із зовнішніх відносно індивіда завдань або джерел. До них відносяться різні форми явного і непрямого соціального заохочення (схвалення, похвала), а також відчутніші ознаки успіху – грошові винагороди, дарунки, упізнаваність у суспільстві, спортивна слава на межі з “зірковою хворобою”.

Іншими джерелами мотивації можуть бути особливості психіки даної особи, особиста потреба в успіху, визнання, спілкування і тому подібне, а також особливості самого рухового завдання. До останнього мотиву належать такі якості, як новизна, технічна або фізична складність вправ.

Характеристика мотиваційної структури окремого спортсмена важлива не лише складністю системи цінностей, що є у нього, але також і можливістю впливу його минулого досвіду на формування його ставлення до успіху, спорту, праці, авторитетів. З дорослішанням спортсмена, на нього впливають мотиви, що також змінюються [4].

Спортсмени, мотивовані на успіх, зазвичай ставлять перед собою в діяльності деяку конкретну мету, досягнення якої може бути розцінене як успіх. Вони виразно виявляють прагнення добитися лише успіхів у своїй діяльності. У їх когнітивній сфері зазвичай є стійке прагнення до успіху. Такі спортсмени розраховують отримати схвалення за дії, які спрямовані на досягнення поставленої мети, а пов'язана з нею робота викликає у них позитивні емоції, таким чином формується так звана “психологія переможця”.

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

Психологічна підготовка містить такі особливості:

це завжди підготовка до певного виду діяльності (може бути підготовкою до тренувального процесу, але може бути і підготовкою до змагань). Таким чином психологічна підготовка спортсмена і тренера за своїм змістом принципово відрізняються, оскільки мета, зміст, уся специфіка їх діяльності мають суттєву різницю;

під час такої підготовки повинні цілеспрямовано формуватись ті властивості і якості психіки спортсмена, які забезпечують високу результативність спортивної (змагальної) діяльності;

психологічна підготовка тісно пов'язана з процесом виховання і спрямована не тільки на формування і розвиток окремих сторін психіки спортсмена, але і на інші позитивні якості особистості.

Головним завданням психологічної підготовки є формування і закріплення відповідних відносин, що є основою спортивного характеру, який створюється як під внутрішнім впливом з боку тренера, людей, які оточують спортсмена, так і під впливом внутрішньої самоорганізації, тобто в процесі самовиховання спортсмена.

Метою психологічної підготовки спортсмена є розвиток психічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня спортивного результату, психологічної витривалості і готовності до змагальної діяльності.

Під час планування 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 та рівню змагань, в яких бере участь спортсмен (команда).

Загальними засобами психологічної підготовки спортсмена є: фізичні вправи, засоби техніки і тактики конкретного виду спорту. Спеціальні засоби – психологічні вправи (дії типу конкретного завдання з психологічним напрямком, наприклад на розвиток вольових якостей, на підвищення емоційної витривалості спортсмена та ін.), а також

психологічний вплив. Це можуть бути психологічні засоби і прийоми регуляції і саморегуляції, психологічні способи відновлення спеціальної роботоспроможності та ін.

Психологічна підготовка впродовж тренувального процесу і змагальної діяльності здійснюється попередньо і називається загальною психологічною підготовкою (ЗПП).

Психологічна підготовка до конкретного змагання називається спеціальною психологічною підготовкою (СПП).

Між ЗПП і СПП можуть проводитись спеціальні заходи з корекції психічного стану спортсмена в заключному етапі підготовки. Такі заходи являють собою комбіновані варіанти психологічної дії з метою оптимізації психічного стану, що виникає у спортсмена ситуаційно, як перед змаганнями, так і в ході них. Вони можуть бути доповненням чи уточненням до попередньо проведеної роботи. Крім цього, подібні заходи можуть бути пов'язані зі здійсненням психологічної чи психотерапевтичної роботи.

Серед багатьох факторів, що впливають на ефективність діяльності в спорті, одним з головних є рівень психологічного напруження спортсмена. У повсякденному житті такий рівень коливається в широких межах, від дрімлючого 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. Після таких психічних навантажень можливий стан “ейфорії” при досягненні результату, але є і “зворотний бік медалі” – емоційне виснаження, депресія, “психологічна яма”.

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 метою досягнення найвищого результату. Це – результативне напруження. Ці два види психологічного напруження можуть виявитись

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.

Саме собою психічне напруження є фактором позитивним, що відображає активність усіх функцій і систем організму, що забезпечують його високу продуктивність.

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

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

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

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 у нормалізації психічного стану відіграє вміння самого спортсмена зробити це або ступінь оволодіння ним прийомами психічної саморегуляції.

У процесі тренування необхідно спеціально організувати розвиток психіки спортсмена шляхом включення в її зміст завдань, що стосуються: технічної підготовки – підвищення майстерності, спритності, умілості в психічній регуляції рухів, дій і поведіння; тактичної підготовки – підвищення швидкості мислення, прогнозування ходу тактичної боротьби; фізичної підготовки – пізнання сутності фізичної сторони рухів і розвитку здатності до максимального вияву фізичних здатностей.

**Висновок.** Отже, інтегральна підготовка кваліфікованих спортсменів у даний час є складним багаторічним і багатоетапним процесом спортивного вдосконалення. У цьому процесі необхідно враховувати і загальні закономірності адаптації спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень, і приватні особливості формування спортивної майстерності залежно від структури і динаміки фізичних і психічних якостей, морфофункціонального і психічного статусу спортсмена, наявності своєрідного поєднання спеціальних здібностей.

### Список використаної літератури

1. Бабушкин Г. Д. Психология физического воспитания / Г. Д. Бабушкин. – Омск : СибГАФК, 1998.
2. Гогун Е. М. Психология физического воспитания и спорта / Е. М. Гогун, Б. И. Мартьянов. – М. : АКАДЕМІА, 2000.
3. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омськ : СибГУФК, 2006.
4. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания / М. И. Станкин – М. : Просвещение, 2007. – 229 с.
5. Уейнберг Р. С. Основы психологии спорту і фізичної культури / Р. С. Уейнберг, Д. Гоулд – К. : Олімпійська література, 1998. – 335 с.
6. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2000.

*Рецензент – кандидат психологічних наук,  
старший наукових співробітник Самохвалов О. Б.*

*Стаття надійшла до редакції 03.03.2016*

### **Багас О. П., Ковальчук Р. О. Влияние психологической подготовки на формирование готовности к соревновательной деятельности спортсменов**

Статья посвящена исследованию вопросов психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям. Стержнем этих исследований являются психические и физические нагрузки человека во время выполнения спортивных действий. Поэтому акцент



современных исследований увеличивается в сторону личности человека – спортсмена как высшей инстанции управления не только психическими процессами, но и психофизиологическими функциями. Спортивная деятельность влияет на психическое состояние человека. Становление спортсмена невозможно без целенаправленного формирования мотивов спортивной деятельности, которые отражены в этой статье.

**Ключевые слова:** *психологическая подготовка, непосредственные и опосредованные мотивы спортивной деятельности, методы психологической регуляции.*

*Bagas O. P., Kovalchuk R. O. Influence of psychological training on formation of athletes motivation*

The article is devoted to research on the psychological condition in preparation for sports. The core of this research is mental and physical activities of manduring performance of sports activities. Therefore, the focus of current research is in creasing towards the human person – the athlete as the highest authority control not only by mental processes, but also by psycho-physiological functions. Sports activities affect on the mental state of the person. Becoming an athlete is impossible with out purposeful formation of motives of sports activities, which are reflected in this article.

**Keywords:** *psychological preparation, direct and indirect motivation of sports activities, methods of psychological regulation.*