

УДК 159.9:796.015

**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 СПОРТСМЕНІВ НА ДОСЯГНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ В КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ**

*У статті висвітлено, що психологічна підготовка є важливою частиною всієї системи управління процесом підготовки спортсменів і входить у комплекс заходів із його забезпечення. У загальному психологічна підготовка являє собою процес розвитку значних проявів психіки спортсмена, що відповідає вимогам тренувальної і змагальної діяльності. Психологічна підготовка спрямована на формування особистості спортсмена, необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, умінь, навичок і досягнення такої витривалості, яка забезпечить можливість виконання поставлених завдань під час змагань, а також психологічної гнучкості, яка дозволить пережити невдачі та готуватись належним чином до нових стартів.*

**Ключові слова:** *психологічна підготовка, спортивні команди, ігрові види спорту, спортивні результати.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Психологічна підготовка в спортивній діяльності має певні особливості. Як правило в залежності від етапу підготовки команди вона може бути підготовкою до тренувального процесу, або підготовкою до змагань. Також слід розрізняти психологічну підготовку спортсмена і тренера, які за своїм наповненням принципово відрізняються, так як ціль, зміст, вся специфіка їх діяльності мають суттєву різницю.

Під час такої підготовки повинні цілеспрямовано формуватись ті властивості і якості психіки спортсмена, які забезпечують високу результативність спортивної діяльності.

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

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

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

Взаємовідносини в системі тренер – спортсмен представляють собою основний персоніфікований контур управління і формування психологічної атмосфери команди, що має постійно поєднуватися у тренера з індивідуальним підходом до кожного спортсмена як члена команди.

Взаємовідносини в системі тренер – команда є більш узагальненими, безособовими, тобто деперсонованими, тому що вимагають від тренера звернень та вказівок не до окремих спортсменів, а до команди в цілому, що має на меті вміння тренера апелювати до психологічної атмосфери команди.

**Мета статті:** розглянути вплив психологічної підготовки спортсменів на результати, що досягаються спортивною командою.

Зрозуміти суть психологічної підготовки допомагає аналіз її основних напрямів.

Перший напрямок пропонує формування функціональної надійності психіки спортсмена, що досягаються на основі здійснення спеціалізуючих форм пізнавальної діяльності. В результаті формуються спеціальні змагання, практичні вміння й навички, специфічний рушійний досвід.

Другий напрям пов'язаний з формуванням емоційно-вольової витривалості, психологічної надійності спортсмена. Це передбачає розвиток здібності керувати своєю поведінкою в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно працювати в змагальній обстановці, в протидії з противником.

Третій напрям передбачає формування психічної підготовки до змагань, в умовах міжособистісної і групової суперечки. Тут потрібна своєчасна психологічна адаптація до змін змагальної боротьби, подолання психологічних бар'єрів суб'єктивного значення, знання сильних і слабких сторін суперника, його тактики дій і т. д.

Четвертий напрям психологічної підготовки обумовлений досягненням на змаганнях результату і особливостями змагальної діяльності.

Усі напрями психологічної підготовки тісно пов'язані, їх реалізація потребує ретельного попереднього планування. Усі заходи психологічної підготовки попередньо плануються відповідно до вимог конкретного періоду підготовки спортсмена (команди). Окремі плани психологічної підготовки тренер не складає, цей розділ роботи включається в єдину програму підготовки кожного спортсмена.

У психології існує термін групова динаміка – це сукупність внутрішньогрупових соціально-психологічних процесів і явищ, що характеризують весь цикл життєдіяльності команди, етапи її утворення, функціонування, розвитку, стагнації, регресу і розпаду.

Навички, що дозволяють використовувати групову динаміку, ключова здатність тренера в командних видах спорту тому, що спортивна

діяльність носить колективний характер, протікає і готується у присутності інших людей та за їх участю.

Велике значення має особистість лідера. Лідер – це член малої групи, що висувається в результаті взаємодії її членів в певній ситуації, сприяє організації групи та управління нею при досягненні поставленої мети.

Якщо лідер діє відповідно до плану і завдань тренера, то досягається, як правило, максимально позитивний ефект в організації та координації спільних зусиль членів команди. Іноді між офіційним керівником (тренером) і лідером не виникає повної згоди, не встановлюється взаєморозуміння. Це може призвести до певної дезорганізації, до порушення процесів управління в команді.

В умовах сучасного розвитку спорту, управління і керівництво командою з боку тренера неможливо без урахування факторів сумісності членів спортивної команди. При цьому розрізняють психофізіологічні та соціально-психологічні фактори сумісності.

Соціально-психологічна сумісність ґрунтується на спільних цілях, інтересах та установках членів спортивного колективу, єдності ціннісних орієнтацій та спрямованості особистості членів колективу, на особливостях соціального типу поведінки, ставленням до діяльності, яка виконується товаришами по команді і т. д.

Існує декілька видів планування психологічної підготовки:  
оперативне (на гру, турнір, зустріч, конкретне змагання);

поетапне (на місяць, період підготовки, навчально-тренувальний збір і т. д.);

поточне (на річний цикл підготовки);

перспективне (на декілька років, наприклад на олімпійський цикл підготовки);

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, волевольові якості, що відповідають вимогам конкретного виду спорту.

Вирішення завдань психологічної підготовки здійснюється за допомогою відповідних засобів і методів.

Загальними засобами психологічної підготовки спортсмена є: фізичні вправи, особливості техніки і тактики конкретного виду спорту.

Спеціальні засоби – психологічні вправи (дії типу конкретного завдання з психологічним напрямом, 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 працездатності та ін.

Психологічна підготовка здійснюється:

1) на базовому рівні у підготовчому періоді. У цей період формується склад команди, обирається капітан команди та його помічник, під великим фізичним навантаженням перевіряються морально-вольові якості виконавців, формується здоровий психологічний мікроклімат у колективі;

2) на спеціальному – в змагальний період і на етапі безпосередньої підготовки до конкретних змагань (матчів). Вона може включати в себе такі компоненти:

- психологічну підготовку до гри з конкретним суперником;
- психологічний вплив під час однієї гри;
- психологічний вплив під час перерви;
- організацію умов нервово-психологічного відновлення.

В ігрових видах спорту психологічна підготовка поділяється на психологічну підготовку тренерів, спортсменів та команди в цілому як спортивного колективу.

Для створення належної психологічної атмосфери у команді можуть використовуватись прийоми:

- 1) особиста мотивація кожного спортсмена;
- 2) створення, підкріплення і зміцнення мотивів спортивного тренування;
- 3) постановка загальнокомандних цілей як у цілому перед спортивним колективом, так і перед кожним виконавцем окремо;
- 4) дотримання мотиву досягнення успіху;

- 5) оптимальне співвідношення винагород і покарань;
- 6) збереження та розвиток традицій команди;
- 7) прийняття колективних рішень;
- 8) емоційність тренувального заняття;
- 9) особиста харизматичність та професіоналізм тренера.

Причини, що впливають на динаміку передзмагального психічного напруження:

- 1) значення змагань;
- 2) склад учасників змагань;
- 3) рівень організації змагань;
- 4) поведінка людей, які мають вплив на спортсмена;
- 5) індивідуально-психологічні особливості спортсмена;
- 6) особливості виду спорту і поведінка вболівальників під час гри;
- 7) ступінь оволодіння способами саморегуляції;
- 8) ступінь оволодіння способами самоконтролю.

Сучасна практика завершального налаштування спортсмена перед стартом у різних видах спорту дозволяє виділити етап безпосередньої психологічної підготовки до виконання спортивної дії. Така психологічна підготовка здійснюється в умовах концентрації уваги, що дозволяє спортсмену вийти на необхідний рівень мобільної підготовки до старту, виконання спортивної дії і т. д.

Проведення всього комплексу заходів з психологічного забезпечення підготовки спортсмена потребує спеціальної організації: залучення спеціалістів – психологів-практиків, відповідної матеріальної бази, необхідної підготовки тренерів, керівників, всієї обслуги персоналу.

Ріст спортивних результатів і їх престижність, збільшення конкуренції, відповідальність спортсмена за свій спортивний результат збільшують психічну напругу спортсмена під час змагань.

Залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичних і психічних якостей, етапів спортивного вдосконалення можливі різні підходи до оптимізації стартового стану і управління ним. При раціональному психічному настрої на майбутні змагання підвищене збудження має бути направлене не на переживання і тривожність, а на концентрацію уваги на вузлових компонентах техніко-так-

тичних і функціональних проявів, облік яких забезпечує успішний виступ у змаганнях. Такий настрої формує упевненість в своїх силах, викликає активне бажання боротися за перемогу.

Також на перемогу й поразку у змаганнях впливає стресовий стан.

Загальновизнано, що рівень досягнень спортсмена у змаганнях залежить від міри стресу, вважається, що при слабкому і середньому стресі досягнення спортсменів відносно високі, а при стресі високого рівня вони можуть бути гірші за результат, який показували в умовах тренування.

Одностайні фахівці в тому, що кожен спортсмен має свій індивідуальний стресовий поріг, тобто лише певна доля стресу, певний його рівень є оптимальним і дозволяє спортсменові показувати найкращий результат. Рівень стресу вище або нижче оптимального не сприяє досягненню високого результату.

Подолання стану фрустрації – психічного стану що викликається несподіваним виникненням перешкод на шляху до наміченої мети, переживанням невдачі. Непереборна різниця між бажаним і реально досяжним, служить передумовою для виникнення стійких негативних емоцій, а у поєднанні зі стомленням і стресом становить значну небезпеку для психічного здоров'я спортсмена (не кажучи вже про результат змагання).

Стратегія подолання фрустрації характеризується швидким переходом від стану спокійного раціонального аналізу ситуації до енергійних дій по досягненню мети. Успішному вирішенню ситуації сприяє усунення надлишкової реакції на невдачі та навіювання впевненості у своїх силах. Для цих цілей використовується самонавіювання й самовпевненість.

Релаксація – це розслаблення. Термін походить від латинського “relaxation”, що означає зменшення напруги, ослаблення, полегшення, розслаблення. У сучасній психології словом релаксація звичайно позначають стан спокою, пов'язаний з повним та частковим м'язовим розслабленням. Релаксація може бути довгостроковою або короткочасною, мимовільною або довільною.

Стан релаксації може бути досягнутий різними способами (аутогенне тренування, гіпноз, самонавіювання, вживання алкоголю, транквілізаторів, заспокійливих та снодійних препаратів і т. д.)

Релаксація допомагає впоратися зі стресом. Стрес – це напруга (як фізіологічна, так і психологічна). Розслаблення, або релаксація – стан, протилежний напрузі. Тому навички швидкого розслаблення дозволяють ефективно знижувати рівень стресу.

Досягати стану релаксації краще вправами, ніж транквілізаторами, пігулками, алкоголем та іншими шкідливими для організму засобами.

По-перше, вправи діють швидше, можна ефективно розслабитися за півхвилини, тоді як пігулки починають діяти лише через 20-30 хвилин після їхнього прийому.

По-друге, вправи не викликають побічних ефектів, які властиві транквілізаторам – загальмованості, неуважності, погіршення концентрації, уваги, зниження працездатності, а навпаки, поліпшують ці показники.

По-третє, вправи, на відміну від транквілізаторів не викликають залежності (яка сама по собі може стати більш важкою проблемою, ніж та, для усунення якої були призначені ці пігулки.).

Отже, спорт – це специфічний вид діяльності, який впливає на розвиток особистості завдяки тільки йому притаманним особливостям, головними з яких є:

змагальний характер спортивної боротьби, яка спрямована на встановлення рекордів, або перемоги над суперником;

максимальне напруження всіх фізичних і психічних сил спортсмена під час цієї боротьби, без чого не можна домогтися рекордного результату;

систематичні, тривалі, наполегливі спортивні тренування, що вносять серйозні корективи в режим життя та побутові умови.

Щоб запобігти психічному перенавантаженню спортсменів можуть бути застосовані наступні профілактичні заходи:

обов'язкове навчання методам регулювання емоційних станів;

м'яке, тактовне спілкування перед грою;

регулювання сили мотиву у грі;

підвищення інтересу до вивчення нових тактик;

постановка спортсмена в умови конкуренції з гравцем другого складу, для підвищення його загальної активності;

утримання від крайньої втрати енергії;



дозування мотивації у змаганнях шляхом зниження занадто великої відповідальності;  
підвищений контроль тренером статистичних показників гравців;  
щоденний контроль роботи спортсмена;  
додаткове стимулювання перед початком гри;  
терпляче і наполегливе переконання спортсменів у тому, що всі зауваження тренера є справедливими;  
дотримання плану проведення тренувань;  
виконання всіх тактичних прийомів до кінця при будь-яких обставинах;  
урізноманітнювання тренувального процесу;  
застосування на тренуваннях різноманітних нових елементів;  
вимагання від спортсменів відтворювання в думках маневрів, перед їх виконанням, задля запобігання старим помилкам;  
вимагання від спортсменів систематичної роботи над собою;  
постійне застосування елементів взаємодопомоги та взаємовиручки товаришам по команді, як під час тренувань так і під час змагань;  
проведення колективного розбору результатів матчів, аналіз помилок, пошук шляхів їх усунення.

**Висновки.** Спортивна команда являє собою один з різновидів малої групи з спрямованістю на досягнення перемоги над суперником у процесі змагання, складається із двох підсистем: керівної (тренери), що показує результат (спортсмени) і має складну структуру взаємин і взаємодій, яка не є постійною.

1. Підтримці сприятливих станів психіки сприяє правильна побудова режиму тренувань, підготовки до змагань, організації соціально-побутових умов, психологічного клімату в команді, раціональності систем відновлення і відпочинку, вітамінотерапії тощо. Однак основну роль в нормалізації психічного стану відіграє вміння самого спортсмена контролювати свій емоційний стан та оволодівати ним за допомогою прийомів психічної саморегуляції.

2. Усі напрями психологічної підготовки тісно пов'язані, їх реалізація потребує ретельного попереднього планування. Усі заходи психологічної підготовки попередньо плануються відповідно до вимог

конкретного періоду підготовки спортсмена (команди). Окремі плани психологічної підготовки тренер не складає, цей розділ роботи включається в єдину програму підготовки кожного спортсмена.

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

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

5. Ріст спортивних результатів і їх престижність, збільшення конкуренції, відповідальність спортсменів за свій спортивний результат збільшують психічну напругу спортсменів під час змагань.

6. Щоб запобігти психічному перенавантаженню спортсменів обов'язково потрібно застосовувати профілактичні заходи та організовувати повний комплекс заходів з психологічного забезпечення спортивної діяльності команди.

7. Психологічне забезпечення – це комплекс заходів, які направлені на спеціальний розвиток, удосконалення і оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсменів з урахуванням завдань тренувань і змагань.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямі.** Перспективним напрямом вивчення цієї проблематики є розгляд практичних засобів впливу тренерів та педагогів на формування особистості спортсмена в контексті його підготовки до спортивних досягнень найвищого ґатунку в спортивно-ігровій діяльності.

### Список використаної літератури

1. Богданова Д. І. Соціально-психологічна характеристика спортивного колективу / Лекції для студентів ІФК. – Л. : ГДОІФК, 1997. – 43 с.
2. Бріль М. С. “Отбор в спортивных играх” – ФиС, Москва, 1980 г.

3. Волков В. М., Филин В. П. “Спортивный отбор” – ФиС, Москва, 1983 г.
4. Вяткин В. А. “Роль темперамента в спортивной деятельности” – ФиС, Москва, 1978 г.
5. Кретті Б. Д. Психологія в сучасному спорті (перекл. Ю. Л. Ханіна). – М. : Фізкультура і спорт, 1978. – 224 с.
6. Кричевський Р. Л., Рижак М. М. Психологія керівництва і лідерства в спортивному колективі. – М. : Изд-во МГУ, 1995. – 224 с.
7. Параносич В., Лазаревич Л., “Психодинамика спортивной группы” – ФиС, Москва, 1977 г.
8. Ханин Ю. Л., “Психология обращения в спорте” ФиС, Москва, 1980 г.
9. Цзен И. В., Пахомов Ю. В., “Психотренинг: игры и упражнения” – ФиС, Москва, 1980 г.

*Рецензент – кандидат педагогічних наук,  
старший науковий співробітник Заболотний С. М.*

**Багас О. П., Ковальчук Р. А. Влияние психологической подготовки спортсменов на достижение результатов в командных видах спорта**

Главной задачей психологической подготовки является формирование и закрепление специфических взаимоотношений, которые являются основой спортивного характера, который образуется как под влиянием со стороны тренера, людей, которые окружают спортсмена, так и под влиянием внутренней самоорганизации, то есть в процессе самовоспитания спортсмена.

Целью психологической подготовки спортсмена является развитие психологических свойств, которые необходимы для достижения спортивных результатов высокого уровня, психологической выносливости и готовности к соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** *психологическая подготовка, спортивные команды, игровые виды спорта, спортивные результаты.*

**Bagas O., Kovalchuk R. The Impact of Psychological Training of Sportsmen on Achievement of Results in Team Sports**

The main task of psychological training is the formation and consolidation of specific relationships which are the foundation of sports character which is created both under the influence of the coach, the people surrounding

a sportsman and under the influence of internal self-organization, that is in the process of self-education of the sportsman.

The purpose of psychological training of a sportsman is to develop mental qualities needed to achieve a high level of sports results, psychological endurance and readiness for competitive activities.

When planning psychological training, you must consider the direction of individual training sessions, as well as the corresponding cycles and periods of training the athlete. Particular attention should be paid to the development and improvement of those qualities of the psyche of the athlete who are responsible for the result of training and competitive activities. This may require specialized intellectual, emotional, volitional qualities that meet the requirements of a specific sport. The decision of tasks of psychological preparation is carried out with the help of the appropriate means and methods.

The general means of psychological training of an athlete are: physical exercises, peculiarities of technique and tactics of a particular sport. Special means – psychological exercises (actions of a specific task with a psychological orientation, for example, on the development of volitional qualities, increase of the athlete's emotional endurance, etc.), as well as psychological effects. These can be psychological tools and methods of regulation and self-regulation, psychological ways of restoring special working capacity, etc.

Psychological preparation is carried out: 1) at the basic level in the preparatory period. During this period, the composition of the team is formed, the team captain and his assistant are selected, the moral-volitional qualities of the performers are checked under high physical activity, a healthy psychological microclimate is formed in the team; 2) on special – during the competitive period and at the stage of direct preparation for specific competitions (matches). It may include the following components: psychological preparation for a game with a particular rival; psychological impact during one game; psychological impact during the break; organization of conditions for neuropsychological recovery.

Conducting the entire complex of activities for the psychological support of the training of the athlete requires a special organization: the attraction of specialists – psychologists-practitioners, the corresponding material base, the necessary training of trainers, managers, all the staff.

**Keywords:** *psychological training, sports teams, playing sports, sport results.*