

ЧОПИК Тетяна

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-1460-2953>e-mail: tatyana.chopik@ukr.net**РУДНІЧЕНКО Микола**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-4555-3958>e-mail: mmrudnichenko@gmail.com**АНАЛІЗ Й УЗАГАЛЬНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

У статті проаналізовано та узагальнено проблему психологічної підготовки спортсменів. Визначено та уточнено сутність загальної та спеціальної психологічної підготовки спортсменів, визначено ряд визначальних особливостей психологічної підготовки спортсменів щодо удосконалення важливих для спорту властивостей особистості.

Ключові слова: психологічна підготовка, спортсмен, змагальна діяльність.

DOI: <http://doi.org/10.31891/pcs.2022.2.12>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Активна фізична діяльність немислима без прагнень досягнень найвищих спортивних результатів. Оскільки на змаганнях учасники ставлять перед собою задачу або перевершити суперників, або покращити власні досягнення.

Серед багатьох наукових дисциплін, вивчаючих різні аспекти сучасного спорту, неабиякого значення займає – психологія. Психологія – наука о закономірностях розвитку діяльності, свідомості та особистості людини. Вимоги сучасного спорту до спортсмена настільки високі, що організація тренувального процесу, налагодження взаємовідносин в команді, визначення рівня емоційного стану та вольової підготовки недопустимі без відповідних психологічних знань.

Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення кола дій тренерів та спортсменів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів, що виступає обов'язковою умовою для успішної навчально-тренувальної діяльності та виступів на змаганнях різних рівнів. В свою чергу, психологічна підготовка сприяє ефективному вдосконаленню загальної, спеціальної, теоретичної, тактичної, технічної підготовки, що є визначальною умовою успішного виступу на змаганнях.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ.

Психологічну підготовку, як наукову проблему розглядали ряд науковців: В. К. Бальсевич, В. М. Платонов, В. С. Келлер, Л. П. Матвеев, В. В. Кузнєцова, А. П. Бондарчук, Ю. В. Верхошанський, Н. Г. Озоліна, К. П. Сахновський, Л. В. Волков, В. П. Філіна, Ф. П. Сулов, А. А. Тер-Ованесян, І. А. Тер-Ованесяна, В. Н. Селуянов, Є. Б. Мякиченк, В. Л. Сич, А. С. Хоменко, Б. Н. Шустин.

В загальному виді психологічна підготовка репрезентує собою процес розвитку і вдосконалення значущих проявів психіки спортсмена, які відповідають вимогам тренувальної і змагальної діяльності. Психологічна підготовка направлена на формування особистості необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, вмінь, навиків і досягнення такої їхньої стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених задач в ході змагань[8].

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних впливів, що застосовується з метою формування і вдосконалення у спортсменів властивостей особистості та психічних якостей, необхідних для вдалого виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань та успішного виступу на них.

3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРІШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Незважаючи на значну кількість досліджень у науковому світі, щодо психологічної підготовки спортсменів, на сьогодні набуває актуальності. Необхідність комплексного і всебічного осмислення й узагальнення багаторічного досвіду підготовки спортсменів високого класу, потребує вдосконалення системи психологічної підготовки спортсменів і спонукає до подальших досліджень.

4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті є аналіз та узагальнення ключових значень проблеми психологічної підготовки спортсменів. Уточнення сутності загальної та спеціальної психологічної підготовки спортсменів, визначення ряду визначальних особливостей психологічної підготовки спортсменів щодо удосконалення важливих для спорту властивостей особистості.

В процесі написання статті були розглянуті основні дефініції психологічної підготовки спортсменів; проаналізовано основні напрямки психологічної підготовки; обґрунтовано чотири етапи психологічної підготовки спортсменів.

5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Психологічна підготовка має на меті сформулювати необхідні спортсмену психічні особливості особистості з тим, щоб розвинути у нього необхідні для спорту психічні якості й удосконалювати різні психологічні процеси[7].

Пуні А. Ц. визначає психологічну підготовку - як систему заходів, спрямованих на організацію свідомості і діяльності спортсмена, з передбачуваними умовами на майбутньому змаганні[9].

Науковці Ванек М., Мацак І. обґрунтовують психологічну підготовку як сукупність різних заходів, методів і засобів, які прямо чи опосередковано впливають на спортсмена і зміцнюють його реакції, якості та відносини, необхідні для цілеспрямованих тренувань і для успіху в

змаганнях відповідно до правил спорту і суспільною мораллю[10].

Психолог Мельников В. вважає, що психологічна підготовка спортсмена - це одна зі сторін навчально-виховного процесу в спорті. Кінцевою її метою є формування та вдосконалення значущих для спорту властивостей особистості шляхом зміни системи відносин спортсмена. Основним завданням цього процесу є створення психічної готовності спортсмена: до тривалого навчально-тренувального процесу; до змагань взагалі; до конкретного змагання[6].

Що стосується сучасної системи підготовки спортсменів, то її передумови почали зароджуватись у другій половині XIX століття і пов'язані з підвищенням популярності спорту. У різних країнах світу достатньо стрімко розвиваються багато видів спорту, що в подальшому входять до олімпійської програми. Постійно зростаюча кількість змагань вимагала погодження правил та умов їх проведення, вдосконалення обладнання та інвентарю, техніки й тактики змагальної боротьби, розроблення і впровадження ефективних методів фізичної та психологічної підготовки.

Проаналізувавши наукову літературу, визначено, що психологічна підготовка має ряд визначальних особливостей:

- психологічна підготовка до певного виду діяльності (може бути підготовка до тренувального процесу, але може бути підготовка до змагань);

- психологічна підготовка повинна цілеспрямовано формувати властивості і якості психіки спортсмена, які забезпечують високу результативність спортивної діяльності;

- психологічна підготовка направлена не тільки на формування і розвиток окремих сторін психіки спортсмена, але і на удосконалення важливих для спорту властивостей особистості[3].

Загалом сформувалася достатньо повна система достовірних знань у галузі психологічної підготовки спортсменів, у якій необхідно виділити такі основні розділи:

- загальні основи психологічної підготовки спортсменів;

- сторони психологічної підготовленості спортсменів, що виявляють рівень досягнень спортсменів та їх удосконалення;

- методика побудови процесу психологічної підготовки;
- відбір, орієнтація, контроль, прогнозування і керування у системі психологічної підготовки спортсменів;
- поза тренувальні та поза змагальні фактори у системі психологічної підготовки спортсменів[5].

Головною задачею психологічної підготовки є формування спортивного характеру, який створюється під впливом зовнішніх чинників, так і під впливом внутрішньої самоорганізації, тобто в процесі самовиховання спортсмена[2].

Метою психологічної підготовки спортсмена є розвиток психічних якостей, необхідних для досягнення високого рівня спортивного вдосконалення, психологічної стійкості і готовності до змагань.

В основному науковці пропонують виділяти чотири етапи психологічної підготовки[7].

- Загальна психологічна підготовка. Цей етап триває протягом усього спортивного стажу спортсменів і здійснюється в процесі річної і багаторічної підготовки. Зміст психологічної підготовки полягає у формуванні та розвитку специфічного комплексу особистісних властивостей, психічних станів і моральних якостей, необхідних для навчання конкретної спортивної дисципліни. Це означає формування і розвиток загальної психічної готовності у спортсменів, що беруть участь у змаганні. Ця задача повинна вирішуватися в навчально-тренувальній діяльності цілеспрямовано і систематично.

- Спеціальна перед змагальна психологічна підготовка. Цей етап пов'язаний з підготовкою до певного змагання. Він починається з моменту, коли поставлені завдання майбутньої боротьби. Тривалість психологічної підготовки може бути від 1-6 до 30 днів і більше, залежно від характеру змагань і значущості змагання (двостороннього, міжнародного, турнірного та ін.). За змістом вона повинна узгоджуватися з конкретними факторами даного змагання. Ними є противник, публіка. Завдання полягає в досягненні оптимальної психологічної готовності до даного змагання.

- Психологічна підготовка, проведена безпосередньо в процесі самого змагання. Ця підготовка здійснюється тренером під час

відпочинку спортсмена, перерв у змаганні, зміни учасників змагання та перед виконанням важливих техніко-тактичних дій (кидки м'яча, штрафний удар, стрибок через перешкоду, чергова спроба), а також самими учасниками змагання у вигляді самопідготовки. Завданням цієї підготовки є внесення коректив і оптимізація психічної готовності учасників змагання в залежності від протікання змагання та прояви психічної готовності.

- Психологічна підготовка після змагання. На перший погляд цей етап виглядає парадоксальним, так як здійснюється після змагання. Однак цей етап реально існує. Зазвичай через 2-3 дні після кожної зустрічі проводиться її обговорення. Розкриваються психологічні причини успіхів і невдач. На основі вироблених оцінок, самооцінок та аналізу допущених помилок формуються конкретні завдання загальної психологічної підготовки кожному учаснику змагання і колективу в цілому, які слід здійснювати в навчально-тренувальному процесі.

Розглядаючи рівні психологічної підготовки, можна визначити:

- психофізіологічний рівень – анатомо-фізіологічні можливості спортсмена, що дає можливість здійснити певні спортивні прогнози;

- психологічний рівень - різноманітні психічні функції, самосвідомість спортсмена, його самооцінка, світогляд і свідомість, тобто ті прояви, що відображають ставлення до самого себе як особистості, що дає змогу виявити здатність ефективно виконувати спортивну діяльність;

- соціально-психологічний – предметом вивчення стають стосунки, мікроклімат та атмосфера в команді, а також, вплив команди на розвиток особистості спортсмена[8].

Психологічна підготовка – це також і педагогічний процес, успішність якого залежить від цілого ряду загальних дидактичних принципів: свідомості та активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, повторності та поступовості. Щодо процесу психологічної підготовки ці принципи є основою його раціональної побудови і практичного здійснення.

Основні напрямки психологічної підготовки:

- формування функціональної надійності психіки спортсмена, що досягається на основі удосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності;

- формуванням емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності спортсмена, що передбачає розвиток здатності контролювати свою поведінку в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно діяти під час змагань;

- формування психічної готовності до змагань в умовах міжособистісного і групового суперництва, своєчасно психологічно адаптуватися до мінливих обставин змагальної боротьби, подолання психологічних бар'єрів суб'єктивного порядку, знання сильних і слабких сторін суперника, його тактики і інше;

- напрямок обумовлений досягнутим на змаганнях результатом і особливостями після змагальної діяльності, коли спортсмен закінчує спортивну кар'єру, та потребує підтримки оптимального рівня психічної властивості, адаптації до нових умов діяльності[2].

Реалізація перерахованих напрямів психологічної підготовки потребує попереднього планування, залежно від поставлених цілей: оперативне (на гру, конкретне змагання); поетапне (на місяць, етап чи період підготовки, навчально-тренувальний збір); поточне (на річний цикл підготовки); перспективне (на декілька років)[1].

Психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу і до змагань здійснюється набагато раніше і називається загальною психологічною підготовкою. Безпосередня психологічна підготовка до конкретного змагання називається спеціальною психологічною підготовкою[7].

Між загальною і спеціальною підготовкою може проводитись спеціальні заходи, мета яких корекція психічних станів спортсмена на заключному етапі підготовки спортсмена. Програма корекції психічних станів представляє собою скорочений варіант об'єднаних заходів і безпосередньої психологічної підготовки.

Загальна психологічна підготовка – характеризується спрямованістю на формування і розвиток універсальних властивостей особистості та психічних якостей, які є головними у спорті і в багатьох інших видах діяльності людини. Сюди

належить психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу. Досягнення високих результатів в сучасному спорті можливе лише при умові здійснення багаторічної систематичної підготовки, неухильного дотримання життєвого і спортивного режиму. До цього спортсмен повинен бути психологічно підготованим. Спеціальні засоби – психологічні вправи, а також психологічні впливи. Це можуть бути психологічні засоби і прийоми регуляції й саморегуляції, способи відновлення спеціальної працездатності, різноманітні тренінги тощо.

Мета загальної психологічної підготовки – досягнення високого рівня психологічної підготовленості спортсмена і забезпечення його адаптації до тренувальної і змагальної діяльності. Досягнення цієї мети передбачає вирішення цілого ряду задач:

- вдосконалення психічних процесів;
- формування психічних властивостей особистості спортсмена і їх витривалість в умовах спортивної діяльності;
- розвиток оптимальних психічних станів в процесі тренувань і змагань;
- вміння управляти своїми психічними станами в екстремальних умовах діяльності;
- сприяння розвитку вміння аналізувати і використовувати інформацію про майбутні змагання;
- формування позитивного психологічного клімату в команді.

Спеціальна психологічна підготовка до змагання – характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості спортсмена, до конкретних умов спортивної діяльності. Вона включає підготовку до конкретного змагання, до конкретного суперника, до етапу тренування.

Обидва види психологічної підготовки (загальна і спеціальна) в процесі діяльності випробовують взаємний вплив: успіхи (або невдачі) спеціальної підготовки призводять до корекції загальної психологічної підготовки і навпаки.

Підготовленість спортсмена до змагальної діяльності передбачає високий рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій нервової системи та його психіки, сформованості фізичних і рухових якостей, що забезпечують

ефективність специфічної рухової діяльності[4].

Чим вищий досягнутий рівень стану психічної готовності спортсмена, тим стабільнішим та стійкішим стає він від змагання до змагання (за умови загальної готовності спортсмена до змагань).

Готовність спортсмена до змагань – це його інтегральна характеристика, яка включає спеціальну, функціональну, психологічну та морально-ідейну готовність.

6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Отже, варто підкреслити, що психологічна підготовка здійснюється завжди

в поєднанні з іншими видами підготовки спортсмена: фізичною, технічною, тактичною, інтегральною. Особливу роль вона відіграє в тому випадку, коли спортсмени мають однаковий рівень за всіма видами підготовки.

Психологічна підготовка є складним і тривалим процесом, який включає загальну та спеціальну психологічну підготовку. Кожен із цих видів спрямований на підготовку до визначеного виду діяльності в спорті, що зумовлює їх конкретну мету, зміст та специфіку організації. Оскільки спорт і наука України постійно рушить вперед, тому психологічна підготовка набирає значних обертів та потребує детальної її вивчення, вдосконалення та впровадження.

Література

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та практичний додаток. – К. : Олімпійська література, 2004. – С. 441-454.
2. Спортивна психологія : посібник для академічного бакалаврату / під заг. ред. В. А. Родіонова, А. В. Родінової, В. Г. Сивицького. К. : Видавництво Юрайт, 2014. – 367 с.
3. Психологія спорту. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://studopedia.com.ua/1_405853_temapsihologichna-pldgotovka-v-sportl.html
4. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. К. : Вища школа, 1975. – 254 с.
5. Уейнберг Р.С., Гоулд Д. Основи психології спорту та фізичної культури. К. : Олімпійська література, 1998. – 320 с.
6. Мельников В.М. посібник для інститутів фізичної культури «Психологія». – 1987. – 185 с.
7. Рудик П.А. Психологія : посібник для інститутів фізичної культури / Проф. П. А. Рудик. - : Фізкультура и спорт, 1964. – 185 с.
8. Психологія в сучасному спорті. Пер. с англ. Ханіна Ю.Л., «Фізкультура і спорт», 1987. – 224 с.
9. Пуні А.Ц. «Психологія фізичного виховання і спорту». Ч. 1-2, - 1973.
10. Ванек М., Мацак І. Засоби та методи психологічної підготовки студентів : навч. посіб. М.: Видавництво, 2001.

References

1. Platonov V.M. System of training athletes in Olympic sports. General theory and practical application. - K.: Olympic Literature, 2004. - P. 441-454.
2. Sports psychology: a manual for an academic bachelor's degree / under general ed. V. A. Rodionova, A. V. Rodionova, V. G. Syvytskyi. K.: Yurayt Publishing House, 2014. – 367 p.
3. Psychology of sports. [Electronic resource]. - Access mode: https://studopedia.com.ua/1_405853_temapsihologichna-pldgotovka-v-sportl.html
4. Onishchenko I.M. Psychology of physical education and sports. K.: Higher School, 1975. - 254 p.
5. Weinberg R.S., Gould D. - Basics of the psychology of sports and physical culture. K.: Olympic Literature, 1998. – 320 p.
6. Melnikov V.M. manual for institutes of physical culture "Psychology". - 1987. - 185 p.
7. Rudyk P.A. Psychology: a guide for institutes of physical culture / Prof. P. A. Rudyk. -: Physical education and sport, 1964. – 185 p.
8. Psychology in modern sports. Trans. with English Yu.L. Khanina, "Physical education and sport", 1987. - 224 p.
9. Puni A.C. "Psychology of physical education and sports". Part 1-2, - 1973.
10. Vanek M., Matsak I. Means and methods of psychological training of students: teaching. manual M.: Publishing House, 2001.

Abstract**CHOPYK Tetyana, RUDNICHENKO Mykola****ANALYSIS AND GENERALIZATION OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF ATHLETES**

Psychological training is one of the leading forms of psychological support, covering the period from the moment a child enters a sport and some time after the athlete finishes regular sports. The importance of this type of training is due to the focus on the formation of those qualities and properties of the athlete's psyche that ensure high performance of his activities.

The article analyzes and summarizes the problem of psychological training of athletes. The essence of the general and special psychological training of athletes has been defined and specified, a number of defining features of the psychological training of athletes regarding the improvement of personality traits important for sports have been determined.

In general, psychological training represents the process of development and improvement of significant manifestations of the athlete's psyche, which meet the requirements of training and competitive activities. Psychological training is aimed at the formation of the personality of the mental qualities necessary for sports activities, professionally important knowledge, abilities, skills and the achievement of their stability, which will ensure the possibility of solving the tasks during the competition.

The main task of psychological training is the formation of a sports character, which is created under the influence of external factors, as well as under the influence of internal self-organization, that is, in the process of self-education of an athlete.

Psychological training is a complex and long-term process that includes general and special psychological training. Each of these types is aimed at preparing for a certain type of activity in sports, which determines their specific purpose, content and specificity of the organization.

Keywords: psychic and psychological preparation of the athlete, physical exercises, psychological strategy.

Стаття надійшла до редакції 02.07.2022 р.**Бібліографічний опис статті:**

Чопик Т., Рудніченко М. Аналіз й узагальнення психологічної підготовки спортсменів. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2022. № 2. С. 75-80.

Chopyk T., Rudnichenko M. (2022) Analysis and generalization of psychological training of athletes. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 2, pp. 75-80.