

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ СУПРОВОДЖЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ІГРОВИХ ВИДІВ В КОНТЕКСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Недооцінка ролі особистісного фактора в системі підготовки спортсменів, відсутність індивідуального підходу до кожного спортсмена, є причиною низької успішності та проблем, що виникають. Психологічне супроводження спортсмена спрямоване на гармонійний розвиток особистості спортсменів у вибраному виді спорту, зменшення помилкових дій для формування рухових програм.

З психолого-педагогічної точки зору, спортивна діяльність це одна із сфер діяльності, в якій здібності та їх формування грають визначальну роль у досягненнях спортсмена, а також багаторічний планомірний безперервний процес навчання та фізичного розвитку. Важлива якісна характеристика рівня розвитку здібностей спортсмена – це культура здоров'я його особистості. Тільки при розвитку соціальної діяльності можливе збільшення та поліпшення рівня вдосконалення у всіх сферах життєдіяльності спортсмена. Але в той же момент виникає бажання як розвивати певний вид діяльності у собі, а й намагатися його здійснити. Саме це і можна назвати основним напрямком у розвитку сучасної конкурентоспроможної культури особистості.

Психологічне супроводження – це сукупність заходів для підвищення ефективності всіх видів підготовки спортсмена та, насамперед, забезпечення психічної готовності до виступу, створення передумов до тривалої спортивної кар'єри та стабільної демонстрації високих результатів. Тільки глибокий аналіз особливостей спортивного тренування та механізмів впливу на психіку, вибір адекватних форм та засобів підготовки, взаємодія всіх учасників тренувального процесу дозволить максимально повно реалізувати потенціал спортсмена та зберегти високий рівень змагальних досягнень.

Ключові слова: психологія, педагогічний контроль, спорт, розвиток особистості, фізичний розвиток.

<http://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.3>

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

У сучасному спорті, особливо у спорті вищих досягнень, складність використовуваних технологій, а також ціна помилки у методиці підготовки спортсмена дуже висока, тому вузька спеціалізація всіх учасників тренувального процесу стає необхідною умовою. Повною мірою це стосується психологічної підготовки, яку найбільш ефективно може здійснювати цілеспрямовано підготовлений спеціаліст – спортивний психолог. Тільки глибокий аналіз психологічних особливостей підготовки в конкретному виді спорту та доступних механізмів впливу на психіку спортсмена, вибір найбільш ефективних форм, засобів та методів тренування, творча взаємодія всіх учасників підготовки дозволить максимально повно реалізувати потенціал спортсмена та зберегти високий рівень його змагальних досягнень.

Спортивну діяльність можна охарактеризувати із двох сторін:

- з одного боку, вона, як і будь-яка людська діяльність, є «одиницею життя»

спортсмена, основним способом взаємодії спортсмена з навколишнім соціальним середовищем, задоволенням матеріальних та духовних потреб та ін;

- з іншого боку, вона є сукупністю цілеспрямованих рухових дій, зумовлених досягненням певних цілей та у вигляді вирішення завдань фізичної, тактичної, технічної, психологічної підготовки спортсмена.

2. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Виникнення та особливості стресу доцільно розглядати, перш за все, у спорті вищих досягнень, де головним є виявлення та порівняння граничних фізичних та психічних можливостей спортсменів в умовах змагальної боротьби за досягнення найкращого результату. У зв'язку з цим спорт характеризується високою емоційністю, при цьому почуття та емоції, які пробуджують спортивні змагання, відчують не лише їхні безпосередні учасники, а й глядачі [2].

Фізіологічною основою психіки людини є нервова система, яка функціонує аналогічно

іншим системам - м'язової, серцево-судинної, дихальної і т.д., але набагато динамічніше реагує на різні впливи. Саме через нервову систему психіка керує усією активністю організму: від процесів життєдіяльності до творчості, і вдосконалення цього процесу триває протягом усього життя людини. Тому і психологічна підготовка спортсмена відбувається з перших занять: від формування інтересу до виду спорту та виховання професійно важливих якостей до регуляції психічного стану та соціальної адаптації після завершення спортивної кар'єри.

У психологічному супроводі можна виділити три основні напрямки:

1) індивідуально-соціальне – вивчення та розвиток особливостей особистості, вирішення психологічних проблем, пов'язаних з адаптацією, побутом, навчанням та спілкуванням;

2) терапевтичне – психологічна допомога при порушенні здоров'я, прикордонних станах, відновленні після травми, хвороби та

3) тренувально-змагальний – реалізація потенціалу особистості у процесі психологічного супроводу спортивної діяльності.

І якщо для реалізації заходів першого напрямку можуть успішно залучатися психологи різних спеціалізацій, то для другого та третього потрібні конкретні фахівці – психотерапевти та спортивні психологи [4].

Вплив спортивної діяльності на людину має багатоплановий характер. З одного боку, специфіка нейродинамічних та психодинамічних властивостей сприяє формуванню індивідуального стилю спортивної діяльності. З іншого боку, між ними утворюються такі взаємини, які багато в чому залежать від специфіки виду спорту, створюючи найкращі умови пристосування індивіда до особливостей спортивної діяльності. Психологічна характеристика виду спорту потрібна для створення інформативних методик діагностики та розробки ефективних методів впливу на спортсмена у процесі його підготовки.

Спортивні ігри сформувалися на основі ігрової діяльності, властивій людині і займає важливе місце у його житті. У дитячому віці гра – основний вид діяльності, засіб підготовки до життя, до праці, ефективний засіб фізичного виховання. Ігри, пов'язані з

спортом, що базуються на змаганні, виділилися в окрему групу – спортивні ігри або ігрові види спорту [3].

Спортивні ігри – це велика група видів спорту, яка має ряд відмінних рис, передусім наявність активно протидіючого суперника та високу варіативність змагальних ситуацій. Особливості спортивних ігор визначаються специфікою діяльності змагання, яка і відрізняє їх від інших видів спорту. Змагання протистояння у грі відбувається за встановленими правилами з використанням властивих лише конкретній грі змагальних дій – прийомів гри (техніки). Складний характер змагальної ігрової діяльності створює умови, що постійно змінюються, викликає необхідність оцінки ситуації та вибору дій, як правило, при обмеженому часі. Важливим фактором є наявність у спортсмена широкого арсеналу техніко-тактичних дій, який давав би можливість оптимізувати стратегії, що забезпечують ефективність дій команди щодо досягнення результату в умовах конфліктних ситуацій. Важлива особливість спортивних ігор полягає у великій кількості змагальних дій - прийомів гри.

У спортивних іграх, як зазначають фахівці, проявляються та розвиваються різні психічні властивості:

- інтелектуальні, які забезпечують прийом та переробку інформації, прийняття спортсменом необхідних рішень;
- психомоторні, що визначають якість рухових дій та операцій суб'єкта;
- комунікативні, спрямовані на взаємодію з іншими людьми;
- емоційні, що впливають на енергетику та експресивні характеристики діяльності;
- вольові, що забезпечують подолання перешкод, що виникають;
- моральні, що визначають мотивацію діяльності та відповідність цілей, засобів, результатів, певним моральним нормам [1; 4].

Дослідження особливостей особистості спортсменів високого класу порівняно з менш кваліфікованими спортсменами, а також особами, які не займаються спортом, дозволили встановити риси характеру, типові для найсильніших спортсменів: почуття переваги та загальної впевненості; самовпевненість та підвищена готовність у відстоюванні своїх прав; завзятість; незговірливість; емоційна стійкість; висока

цілеспрямованість; екстравертованість; змагальна агресивність.

Спортсменам високого класу, порівняно зі спортсменами невисокої та середньої кваліфікації, властива ефективна пізнавальна діяльність, що виявляється в загостреній увазі, підвищеній здатності до сприйняття та оцінки ситуації, умінні долати тривожність, занепокоєння, виникаючі труднощі [5].

Властивості особистості взаємопов'язані зі специфічними особливостями виду спорту. Найбільш значущими властивостями особистості, визначальними ефективність та надійність змагальної діяльності у командних види спорту, є такі:

- у мотиваційно-вольовій сфері – змагальна мотивація, саморегуляція, вольовий самоконтроль, рішучість;
- в емоційній сфері – емоційна стійкість, стабільність і завадостійкість, тривожність;
- у комунікативній сфері – високий персональний статус у спортивно-ділових та неформальних взаєминах [1].

Слід враховувати, що під впливом тренувальної та змагальної діяльності, характерної для різних видів спорту, формуються певні психодинамічні властивості, які, з одного боку, сприяють розвитку спеціальних здібностей, з другого – є основою формування індивідуального стилю діяльності спортсмена. Деякі такі властивості, на перший погляд, що негативно впливають на ефективність вирішення рухових завдань (наприклад, невротичність, підвищена збудливість, мінливість настрою та ін.) можуть оптимізувати прояв швидкісних здібностей, прискорювати процес впрацьовування, забезпечувати рухливість діяльності функціональних систем в екстремальних умовах тощо [3].

З рівнем спортивних досягнень тісніше пов'язані комплексні психічні якості:

- різні прояви волі;
- стійкість спортсмена до стресових ситуацій у тренувальній і, особливо, змагальної діяльності;
- ступінь досконалості кінестетичних та візуальних сприйняття параметрів рухових дій та навколишнього середовища;
- здатність до психічного регулювання рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;

- здатність сприймати, організовувати та переробляти інформацію в умовах дефіциту часу;

- досконалість просторово-часової антиципації як фактора, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій спортсмена;

- здатність до формування у структурах головного мозку випереджальних реакцій, програм, що передують реальній дії, необхідність якої обумовлена вимогами змагальної боротьби;

- здатність керувати своєю поведінкою, вчинками у міжособистісних взаємодіях із партнерами та суперниками.

Як відомо, стрес може відрізнятися: за часом впливу: короткочасний (гострий або шоківий) та тривалий (хронічний); за характером впливу: емоційно позитивний (еустрес) та емоційно негативний (дистрес); за факторами, що провокують стресову ситуацію: фізіологічний та психологічний стреси. Для фахівців, які працюють зі спортсменами важливо розуміти, що їхня професійна діяльність має на увазі наявність факторів, що викликають як фізіологічний стрес, так і психологічний, і при цьому зустрічаються регулярно.

Спортсменів, що спеціалізуються на спортивних іграх, відрізняють ефективне тривале сприйняття, швидкість сенсорного реагування та оперативного мислення, широкий розподіл, швидке перемикання та стійкість уваги, кмітливості, наполегливості, рішучість, сміливість, швидкість та точність складних рухових реакцій, легкість освіти та перебудови рухових навичок.

Спортивна діяльність розвиває такі риси особистості як наполегливість, завзятість, ініціативність, прагнення «стояти за себе». Ці риси мало залежить від виду рухової активності. Найбільш типовими для спортсменів рисами характеру є: емоційна стійкість, прагнення лідерства, схильність до ризику, розважливості, новаторство, самоконтроль, товариськість [5].

Особливість спортивних ігор визначається специфікою діяльністю змагання, яка відрізняється від інших видів спорту. Ігровим видам спорту притаманна велика кількість змагальних дій - прийомів гри (техніки). Така специфіка командних ігор визначає низку вимог до спортсменів, їх психічних та психомоторних якостей.

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

Аналіз впливу умов спортивної діяльності на психіку та поведінку спортсменів дозволяє зробити висновок про те, що вона неминуче викликає психічне напруження (стресовий стан). Цей стан, у свою чергу, істотно впливає на перебіг психічних процесів (сприйняття, увага, пам'ять, мислення, воля, емоції) та результативність спортивної діяльності. Стрес може впливати на психіку і як мобілізуючий фактор («бойове збудження»), і як гнітючий (дистрес). Характер цього впливу залежить від

мотивації, індивідуальної психологічної стійкості, досвіду діяльності змагання. Таким чином, стає очевидним, що необхідно вибудовувати систему роботи, що дозволяє оптимізувати відповідні реакції організму на екстремальні умови, що порушують емоційний спокій та рівновагу організму людини.

Отже, можна зробити висновок про необхідність психолого-педагогічного супроводу з метою зміни сприйнятливості спортсменів до дії стрес-факторів у процесі тренувальної та змагальної діяльності, психологічної підготовки та забезпечення їх високої результативності.

Література

1. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали V Всеукраїнської наукової електронної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 28 жовтня 2022 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. Київ, 2022. 129с.
2. Губенко І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування: підручник. Київ: Медицина, 2013. 296 с.
3. Основи професійно-педагогічної культури фахівця фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посібник / І. В. Іваній. – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. 196 с.
4. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога. навч. посібник. Київ: Олімпійська літ.; 2015. 184 с.
5. Петровська Т. В. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: монографія. Київ: Видавець Позднішев; 2021. 165 с
6. Рибалка В. В. Психологія та педагогіка праці особистості: від обдарованості дитини до майстерності дорослого: посібник / В. В. Рибалка. – К. : Інститут обдарованої дитини, 2014. 220 с.

References

1. T. M. Bulhakova (2022) Aktualni problemy psykholoho-pedahohichnoho suprovodu ta rozvytku subiektiv sportyvnoi diialnosti [Actual problems of psychological and pedagogical support and development of subjects of sports activities]: Materialy V vseukrainskoi naukovoї elektronnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu (m. Kyiv, 28 zhovtnia 2022 r.) / Vidpovid. red.: Kyiv. 129 p.
2. Hubenko I. Ya. (2013) Osnovy zahalnoi i medychnoi psykholohii, psykhičnoho zdorovia ta mizhosobovoho spilkuvannia [Basics of general and medical psychology, mental health and interpersonal communication]: pidruchnyk. Kyiv: Medytsyna.
3. I. V. Ivaniy (2016) Osnovy profesiino-pedahohichnoi kultury fakhivtsia fizychnoho vykhovannia ta sportu [Basics of the professional and pedagogical culture of a specialist in physical education and sports]: navch.-metod. Posibnyk. Sumy: SumDPU imeni A.S. Makarenka.
4. Petrovska T. V. (2015) Maisternist sportyvnoho pedahoha [Skill of a sports teacher] navch. posibnyk. Kyiv: Olimpiiska lit.
5. Petrovska T. V. (2021) Tekhnolohii psykholoho-pedahohichnoho suprovodu ta rozvytku subiektiv sportyvnoi diialnosti [Technologies of psychological and pedagogical support and development of sports subjects]: monohrafiia. Kyiv: Vydavets Pozdnyshhev.
6. Rybalka V. V. (2014) Psykholohiia ta pedahohika pratsi osobystosti: vid obdarovanosti dytyny do maisternosti dorosloho [Psychology and pedagogy of individual work: from the giftedness of a child to the mastery of an adult]. K. : Instytut obdarovanoi dytyny.

Abstract VOZH ZHOV Illia

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF SPORTS ACTIVITIES FROM GAMES IN THE CONTEXT OF PERSONALITY SELF REALIZATION

Underestimation of the role of the personal factor in the system of training athletes, the lack of an individual approach to each athlete, is the cause of low success and the problems that arise. The psychological support of the athlete is aimed at the harmonious development of the athlete's personality in the chosen sport, the reduction of erroneous actions for the formation of movement programs.

From a psychological and pedagogical point of view, sports activity is one of the spheres of activity in which abilities and their formation play a determining role in the athlete's achievements, as well as a multi-year systematic continuous process of training and physical development. An important qualitative characteristic of the level of development of an athlete's abilities is the health culture of his personality. Only with the development of social activities is it possible to increase and improve the level of improvement in all spheres of an athlete's life. But at the same moment, there is a desire to develop a certain type of activity in oneself, but also to try to carry it out. This can be called the main direction in the development of a modern competitive culture of the individual.

Psychological support is a set of measures to increase the effectiveness of all types of training of an athlete and, first of all, to ensure mental readiness for performance, creating prerequisites for a long sports career and stable demonstration of high results. Only a deep analysis of the features of sports training and the mechanisms of influence on the psyche, the selection of adequate forms and means of training, the interaction of all participants in the training process will allow the athlete's potential to be fully realized and maintain a high level of competitive achievements.

Key words: psychology, pedagogical control, sports, personality development, physical development.

Стаття надійшла до редакції 19.05.2023 р.

Бібліографічний опис статті:

Вожжов І. Психолого-педагогічні супроводження спортивної діяльності з ігрових видів в контексті самореалізації особистості. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. № 1. С. 27-31.

Vozhzhov I. (2023) Psychological and pedagogical support of sports activities from games in the context of personality self realization. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, № 1, pp. 27-31.