

УДК 796.01:159.9

Мірзаєв Д. Т.

група 4411, Національний університет кораблебудування імені адмірала
Макарова (Миколаїв), dmitriymirzaev.arslan@gmail.com

Кравчук О. Ю.

викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, Національний
університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Миколаїв),
kraffchuk@email.ua

ПСИХОЛОГІЯ В СПОРТІ: ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ

У статті розглянуто психологічні особливості спортивної діяльності в її різноманітних видах і психологічні особливості особистості спортсмена.

Ключові слова: *спортивна психологія, психологія в спорті, завдання спортивної психології.*

The article deals with the issues of psychological peculiarities of sports activity in its various forms and psychological peculiarities of an athlete's personality.

Key words: *sports psychology, psychology in sports, problems of sports psychology.*

Постановка проблеми. Важливою сьогодні є проблема професійної діяльності спортивного практичного психолога у соціальному та психологічному аспекті, соціально-психологічних умов спортивної діяльності, соціально-психологічних умов спортивної діяльності, особливостей формування та розвитку особистості спортсмена, тренера, спортивного арбітра, психологічних основ удосконалення рухових навичок та якостей, факторів, які забезпечують успішність змагальної діяльності, факторів, які забезпечують успішність змагальної діяльності [5; 15].

Розробка сучасної теоретичної концепції спортивної психології і психологічної освіченості тренерів та спортсменів; вивчення подальших перспектив реалізації інтелекту спортсменів; розробка психологічної класифікації видів спорту, змагальних вправ та спортивних амплуа; використання комп'ютерних технологій для раннього прогнозу спортивних здібностей; дослідження вікових чутливих передумов для початку занять спортом тощо є навчальними питаннями психології спорту [2; 3, с. 90-95; 6, с. 82-83; 11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання пов'язані з психологією спорту вивчали Г. М. Гагаєв, С. В. Жилін, Г. В. Лозова, В. П. Некрасов, М. В. Пріставка, П. А. Рудік, Н. Б. Стамбулова.

Виходячи із актуальності проблеми, **метою** статті є розкриття психологічних особливостей процесу підготовки спортсмена.

Основні **завдання** статті полягають в психологічному супроводі процесу підготовки спортсменів, які пред'являє спортивна діяльність, визначаються соціальною й особистісною значимістю для учасників у даному процесі.

Виклад основного матеріалу. Предметом психології спорту є психологічні особливості спортивної діяльності в її різноманітних видах і психологічні особливості особистості спортсмена. Спорт займає велике місце в житті сучасного суспільства. Він не тільки забезпечує всебічний фізичний розвиток людини, але і сприяє вихованню його морально-вольових якостей.

Види спорту різноманітні, але усі вони вимагають участь у спортивних змаганнях і систематичному тренуванні. Розробка ефективних методів спортивного тренування неможлива без вивчення, з одного боку, характерних рис і закономірностей спортивної діяльності, а з іншого боку – особистості спортсмена як суб'єкта цієї діяльності [16, с. 62-63].

Поряд з іншими науками, психологія спорту покликана дати аналіз найважливіших сторін спортивної діяльності і тим допомогти раціональному рішення багатьох зв'язаних з нею практичних питань.

Термін **психологічна підготовка** частіше всього використовується для позначення великого кола дій тренерів, спортсменів і менеджерів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів і якостей особистості спортсменів, необхідних для успішної тренувальної діяльності і виступу в змаганнях.

Психологія спорту – напрямок психологічної науки, предметом якого є вивчення закономірностей прояву і розвитку психіки людини, а також групових взаємодій в умовах змагальної та тренувальної діяльності.

Як і багато інших напрямків психології, психологія спорту почала інтенсивно розвиватися в 60-70-ті рр. XX ст. (П. А. Рудик, А. Ц. Пуні та ін.). Причому в цій області основні дослідження були спочатку зосереджені на вивченні індивідуальних розходжень спортсменів, здібностей і можливостей діяти в стресових умовах змагань, способах підвищення ефективності спортивних тренувань [4, с. 472-495; 11; 17].

Об'єкт та предмет психології спорту. В даний час спектр питань, розроблювальних спортивною психологією, істотно розширився. Стосовно до кожного виду спорту з урахуванням досягнень загальної, педагогічної, вікової і соціальної психології розробляються програми спеціальних тренувальних комплексів, спрямованих на підвищення як фізичної, так і психічної тренованості спортсменів, їх емоційно-вольової, етичної, моральної і колективістської підготовленості.

У психології спорту досить детально досліджені закономірності ефективного формування рухових навичок і умінь, способи досягнення високих показників сили, витривалості, спритності й координованості рухів, що ґрунтуються на концепції рівня побудови руху Н. А. Бернштейна. У цих дослідженнях вивчаються шляхи і способи формування спеціалізованих сприймань спортсменів, наприклад відчуття часу, почуття дистанції, зміни швидкості руху об'єкта, передбачення миттєвого розвитку подій, «відчуття м'яча», «відчуття води» і т. д.

Крім того, приділяється увага розвитку методів поліпшення спостережливості, уяви, стратегічного і тактичного мислення, погодженого взаємодії в групових іграх і т. д. Поглиблення цих досліджень йде як в області вивчення здібностей спортсменів і їх спеціального добору на різних вікових стадіях, так і по шляху виховання і формування цих здібностей у процесі тренувальної діяльності [10, с. 168-174].

Особливу проблему складають такі напрямки психології спорту, як психічна саморегуляція, управління своїм станом у передстартовий період, у ході змагань і після виходу із змагальної ситуації.

Цим питанням, а також відношенню спортсменів до своїх перемог і поразок приділяється більше уваги в останніх дослідженнях психології спорту.

В окремий напрямок виділяються соціально-психологічні дослідження, які розглядають проблеми формування команд, міжособистісні відносини в них, прийоми і способи підвищення їх згуртованості і ціннісно-орієнтаційної єдності, питання взаємин з тренером чи тренерським колективом, з вболівальниками (у тому числі з «спортивними фанатами»), проблеми міжкомандних взаємин і т. д. Основні задачі сучасної психології спорту складаються не тільки в сприянні досягненню спортсменами високих спортивних результатів, але і у всебічному розвитку особистості спортсмена, у підвищенні його загальної і психологічної культури.

Отже, психологія спорту вивчає психологічні причини, процес і наслідки психічної регуляції спортивної діяльності однієї людини чи групи, що виступають як суб'єкти даної діяльності. Підкреслимо ще раз, що під «спортивною діяльністю» тут розуміються усі види змагального спорту, фізичне виховання, рухова рекреація, профілактичні і реабілітаційні заходи, що включають оздоровчі фізичні вправи [3, с. 90-95].

Суб'єктами ж є всі люди, які залучені в ті чи інші форми спортивної діяльності, під якими розуміються такі як спортсмени, тренери, учителі фізкультури, спортивні керівники, методисти лікувальної фізкультури, батьки спортсменів, глядачі спортивних змагань та ін.

Психологія спорту, як наукова дисципліна і професійна сфера, тісним чином взаємодіє з трьома галузями, збагачуючи завдяки їм у різних планах. Це, по-перше, спортивна практика; по-друге, психологія; по-третє, інші науки про спорт. Причому всі три галузі розглядаються як однаково значущі для спортивної психології. Усі вони мають відношення до її проблематики, теоретичних підстав, методологічних підходів, наукових і етичних стандартів [12; 18, с. 129-208].

Різновиди психології спорту, їх внесок у спорт. Взаємозв'язки психології спорту і кожної з трьох вище названих галузей можуть бути коротко описані так:

– Психологія спорту – Спортивна практика. Психологія спорту намагається проникнути в суть проблем, які виникають у змагальному спорті чи в області оздоровчої фізкультури, і на цій основі запропонувати свою допомогу в їх дозволі.

– Психологія спорту – Психологія. Спортивна психологія є однією з прикладних галузей психології. Частково вона черпає знання з усіляких галузей

психологічної науки й у той же час вносить свій внесок у подальший розвиток психології в цілому.

– Психологія спорту – Наука про спорт. Психологія спорту – одна із спортивних наук, що формує специфічний масив знань про спорт і рухову активність, спираючись на методи і результати інших спортивних наук. Крім того, деякі проблеми можуть бути вирішені тільки на основі міждисциплінарного підходу.

Спортивна психологія як наукова дисципліна і професійна сфера просуває нас у розумінні спорту, поглиблює наші знання про нього. За допомогою психологічних методів вона аналізує, оцінює і направляє активність людей у всіх аспектах спортивної діяльності.

Так, вона вносить свій внесок у забезпечення гарного самопочуття, досягнення і підтримки здоров'я тих, хто займається фізичними вправами, а також у поліпшенні виступів спортсменів у змаганнях.

Спортивна психологія допомагає окремим суб'єктам і групам будувати свою рухову активність у відповідності, з одного боку, з вимогами ситуації і задачі, а з іншого боку – з їх власними потребами і здібностями.

Таким чином, психологія спорту створює масив знань, які роблять внесок як в особистісний ріст і розвиток суб'єктів, так і у формування умов для ефективних занять фізичними вправами і спортом [7, с. 20-25; 8, с. 54-55; 9, с. 72-74].

Висновки. У результаті психологічного висновку з різним рівнем і специфікою повсякденної рухової активності було виявлено, що з ростом кваліфікації й збільшенням стажу занять спортом спостерігається погіршення психосоматичного стану, до того ж серед спортсменів була відзначена тенденція до зниження стресостійкості. Варто відзначити, що спосіб життя спортсменів, який характеризується чітким дотриманням режимних елементів, виявився менш стресогенним, ніж в осіб, що не займаються спортом.

В умовах м'язового спокою для спортсменів характерно більша перевага тону парасимпатичного відділу автономної нервової системи, що визначає більше ощадливе функціонування організму, що забезпечує відновлення пластичних й енергетичних ресурсів після інтенсивної м'язової діяльності. Специфіка виду спорту обумовлює наявність певних особливостей, які заглиблюються в міру занять спортом. Особи, що розвивають швидкісно-силові якості, більш тривожні й менш стресостійкі в порівнянні зі спортсменами, що розвивають якість витривалості. Зафіксована більша перевага тону парасимпатичної нервової системи, що є компенсаторним механізмом, що захищає організм від нервовопсихічних перевантажень.

У процесі занять спортом надається багато можливостей реалізувати свій особистісний потенціал, а також існують умови для ефективного зняття наслідків стресових впливів повсякденного життя й тим самим; нейтралізації нервово-психічної напруги, що нагромадилося. У цьому сенсі значення спорту важко переоцінити. Однак для спортсменів характерні деякі психологічні проблеми, які можна охарактеризувати як «тривожна непевність у своїх силах, породжена страхом нових невдач й страхом бути обійденим». Специфіка тренувального процесу обумовлює наявність різних психологічних проблем: страх нових невдач, непевність у собі, фрустрованість, регресія провадження.

Таким чином, вплив занять спортом на стан здоров'я й особистісне благополуччя неоднозначний. З одного боку, спорт знижує стресогенність способу життя, допомагає переборювати особистісні проблеми й знімати психоемоційну напругу повсякденного життя. З іншого боку, з підвищенням кваліфікації й стажу занять спортом знижується стресостійкість, погіршується психосоматичний статус.

Психіка спортсмена в діяльності є складним об'єктом для наукового дослідження. Про світ переживань спортсмена, про те, що відбувається з ним у процесі навчання й тренування, ми довідаємося зі словесного звіту про його суб'єктивні переживання, що ускладнює процес вивчення психічних проявів і наступної їхньої корекції в необхідному напрямку. Кожне виконання вправи, пережитий стан і реалізована в рухах думка – необоротні: рух у новій ситуації будується заново, думка реалізується в іншому стані. І щоразу при самозвітуванні спортсмен знаходить нову оцінку добре засвоєних дій або психічних станів. Складність в організації розвитку психіки спортсмена на заняттях складається в неможливості ізолювати виділити із недостатньої рухової активності одну з її сторін – психіку – і розвивати її окремо. Тому в межах заняття, поряд з іншими завданнями тренування, треба вирішувати й це завдання, вибірково виділяти для розвитку ту або іншу сторону психіки спортсмена.

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 поведінки; тактичної підготовки – підвищення швидкості мислення, прогнозування й антиципації ходу тактичної боротьби; фізичної підготовки – пізнання сутності фізичної сторони рухів і розвитку здатності до максимального прояву фізичних здатностей. Вивчивши основні питання спортивної діяльності, ми повинні представити, яка її перспектива в найближчому майбутньому. Вони визначаються не стільки закономірностями розвитку досліджень, скільки закономірностями розвитку самого спорту.

Інноваційні методи спілкування на різних вікових рівнях можуть допомогти тренерам у формуванні в молодого покоління сприятливого відношення до спорту, принципових переконань, до придбання соціально значимих моральних якостей, а також прийнятних моделей поведінки спортсменів.

Вирішення завдань психологічної підготовки в сучасній технології здійснюється в основному педагогічними засобами шляхом моделювання умов змагань в навчально-тренувальному процесі. Оптимально високий рівень фізичного і технічного стану, а також турнірної витривалості значно знижує дію вбиваючих стрес-факторів на змаганнях і тренуваннях. Розмови про те, чи є межа спортивним рекордам або його нема, востаннє затихають. Ясно, що десь є ця межа, також як і є межа фізичним можливостям людини. Але про межу психічних можливостей людини навіть не намагаються дискутувати. У цій сфері потенціал людства воістину необмежений. От же з упевненістю можна казати, що саме психологічна підготовка з часом стане важливішою підготовкою спортсменів високого класу і переможцем майбутніх змагань може

стати лише той, хто краще за інших підготує свою психіку до боротьби з найсильнішими суперниками.

Це говорить про те, що фахівці повною мірою опанували мистецтво фізичної підготовки але проблеми психологічного забезпечення висококласних спортсменів поки що далекі від рішення. Але систематичне використання методів регуляції психічних станів, корекції динаміки втоми, зняття надлишкового психічного напруження, подолання стану фрустрації та релаксації, буде позитивно впливати на внутрішній стан спортсмена. А такі методи, як ідеомоторне тренування, ментальний імаготренінг, ментальний відеотренінг та макетне моделювання дій, буде сприяти росту самовпевненості в своїх діях, направляти людину до свого самоствердження, змінювати внутрішнє розуміння спортивного життя та бачити нові горизонти в професійному спорті.

Список використаних джерел

1. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 288 с.
2. Спортивная психология / под ред. Р. В. Коваленка. Москва, 1994.
3. Алешков И. А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. *Психология спортивной деятельности*. Москва: ВНИИФК, 1978.
4. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. Москва: Просвещение, 1987. 287 с.
5. Немов Р. С. Психология: учебное пособие для институтов и училищ. Москва: Просвещение, 1990. 296 с.
6. Психология спорта высших достижений / под ред. А. В. Родионова. Москва: ФиС, 1979. 144 с.
7. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т. Т. Джемгарова, А. Ц. Пунин. Москва: ФиС, 1979. 143 с.
8. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. Москва: ФиС, 1980. 208 с.
9. Хрестоматия по психологии / сост. В. В. Мироненко; под ред. А. В. Петровского. Москва: Просвещение, 1977. 436 с.
10. Чикова О. М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. Минск: ИПП Госэкономплана РБ, 1993. 76 с.
11. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания: учеб. пос. Москва: Просвещение, 2001. 223 с.
12. Бабушкин Г. Д. Специфика деятельности тренера. Омск: ОГИФК, 1985. 68 с.
13. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. Москва: ФиС, 2004. 208 с.
14. Гогонов Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пос. Москва: Академия, 2005. 288 с.
15. Горбань А. П. Профессионально-педагогическое мастерство тренера: методическое пособие. Малаховка: МОГИФК, 1988. 33 с.
16. Кретти Б. Д. Психология в современном спорте. Москва: ФиС, 2000. 224 с.

17. Меньшова В. Н. Формирование профессиональной команды. Новосибирск: СибАГС, 2003.
18. Пономарев В. М. Требования к профессиональным способностям, подготовленности и мастерству преподавателя физической культуры. *Психологические основы обучения и воспитания*: матер. 26-й науч. конф. Санкт-Петербург: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. С. 43–46.
19. Разимов А. П. Психология команды. Москва: Высшая школа, 2003. 423 с.
20. Решетень И. Н., Кобер И. Х., Прохорова М. В. Основы педагогического мастерства тренера: учеб. пос. Малаховка: МОГИФК, 1986. 55 с.
21. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. Москва: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. 576 с.
22. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры. Санкт-Петербург: Центр карьеры, 1999. 368 с.
23. Тарас А. Е. Психология спорта. Москва: Харвест, 1995. 352 с.
24. Шевандрин Н. И. Концептуальные и прикладные основы социальной психологии. *Социальная психология в образовании*: учебное пособие. Москва: Владос, 2002. Ч. 1.