

*Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : [зб. наук. пр.]. Київ, 2017. Вип. 5К(86) 17. С. 275–279.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-6>

## PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF SPORTS ACTIVITIES

### ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**Osadcha L. A.**

*Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor,  
Associate Professor at the Department  
of Physical Education  
and Psychological  
and Pedagogical Disciplines  
Uman National University  
of Horticulture  
Uman, Ukraine*

**Осадча Л. А.**

*кандидат психологічних наук,  
доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання  
і психолого-педагогічних дисциплін  
Уманський національний університет  
садівництва  
м. Умань, Україна*

Одним із пріоритетних завдань національної політики держави є зміцнення і збереження здоров'я підростаючого покоління. Спорт сьогодні – це одна з сторін нашої сучасної культури і суспільного життя суспільства, що має свій зміст, структуру, закономірності і механізми вияву. Спорт, частіше за все, є перший досвід подолання труднощів і перемоги над собою, це досвід поразок і уміння працювати з ними. Основу спортивної діяльності становлять дві взаємопов'язані сторони: тренування і змагання. Спортивна діяльність, як і будь-яка інша, вимагає психологічного забезпечення. Суть якого полягає в тому, щоб забезпечити розвиток і вдосконалення нервово-психічних механізмів, регулюючих рухи, переживання і поведінку. Тому психологічна підготовка спортсменів набуває неабиякого значення. Даному питанню було присвячено цілий ряд досліджень.

П. А. Рудик наводить таку характеристику психологічної підготовки. Психологічна підготовка має на меті сформувати необхідні спортсмену психічні особливості особистості з тим, щоб розвинути у нього необхідні для спорту психічні якості й удосконалювати різні психологічні процеси. А. Ц. Пуні наголошує на тому, що психологічна підготовка – це система заходів, спрямованих на організацію свідомості і діяльності спортсмена. М. Ванек і І. Мацак 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 суспільної моралі. Психолог В. М. Мельников вважає, що психологічна підготовка спортсмена – це одна із 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 тренувального процесу; до змагань взагалі; до конкретного змагання [1].

Серед психічних властивостей особистості виділяють такі найбільш важливі, як темперамент, характер, здібності, потреби, мотиви. У спортивній психології найбільша увага приділяється вивченню таких психічних станів, як стрес, монотонія, стомлення, напруженість. Спортивна діяльність відрізняється сильними і яскравими емоційними переживаннями. Поза емоціями спорт не існує. Насиченість спортивних дій сильними почуттями, їх емоційна захопливість – це одна з найважливіших умов позитивного впливу спорту на особистість людини. Але емоційні переживання в спорті, як і всі інші емоції, можуть бути стеничними і астеничними, і надавати як позитивний, так і негативний вплив на органічні процеси в поведінці людини. Психологічна підготовка до конкретного змагання направлена на формування у спортсмена психічної готовності саме до даного конкретного змагання, тобто на те, щоб перед змаганням і в ході його спортсмен знаходився в психічному стані, що забезпечує ефективність і надійність саморегулювання поведінки і дій. Головними складовими цього стану є установка на повну реалізацію всіх своїх можливостей для досягнення мети – перемоги або наміченого результату. Певний рівень емоційного збудження, який з одного боку, сприяє вияву необхідної рухової і вольової активності, а з іншого- точності і надійності управління цією активністю. І змагальна цільова установка, і рівень емоційного збудження (напруженість) залежать від того, яка у спортсмена потреба в досягненні мети. Інтенсивність такої потреби визначається особистою і суспільною значущістю результату змагань [2].

Дійсно, щоб реалізувати в повній мірі свої фізичні, технічні і тактичні здібності, навикі і уміння, а крім того, розкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагання, спортсмену необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності. Психологічні особливості змагань, закономірності, причини і динаміка передзмагальних станів визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути загублено в лічені хвилини, а часом і секунди перед стартом або в ході спортивної

боротьби. Тому потрібно пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань є важливий і обов'язковий елемент навчання і тренування. Психіка, свідомість і особові якості людини не тільки виявляються, але і формуються в діяльності. Змагальна діяльність – це особливий вид діяльності людини, який може здійснюватися тільки при певних умовах: змагання повинні бути змаганнями [3].

Разом з тим, необхідно враховувати соціально-психологічні фактори під час психологічної підготовки спортсмена. Це дасть змогу виявити саме ті його властивості та якості, які забезпечують здатність ефективно виконувати спортивну діяльність. Соціально-психологічний рівень забезпечує вирішення питань пов'язаних зі специфічними впливами змагань, коли зустрічаються як суперники різні тактики, техніки, впроваджені власне двома командами. На цьому етапі предметом вивчення стають стосунки, мікроклімат та атмосфера в команді, вплив команди на розвиток особистості спортсмена і різноманітні її зміни, роль особистості в команді, її вплив на формування спортивного колективу.

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 [3]. Щодо процесу психологічної підготовки ці принципи є основою його раціональної побудови і практичного здійснення. Тому, підсумовуючи сказане, можна зробити висновки, що основними напрямками психологічної підготовки є декілька. Перший напрямок передбачає формування функціональної надійності психіки спортсмена, що досягається на основі удосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності. В результаті формуються спеціальні знання, практичні вміння і навички, специфічний руховий досвід. Другий напрямок пов'язаний з формуванням емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності спортсмена. Це передбачає розвиток здатності контролювати свою поведінку в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно діяти під час змагань. Третій напрямок передбачає формування психічної готовності до змагань в умовах між особистісного і групового суперництва. Тут важливо 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. Четвертий напрямок обумовлений досягнутим на змаганнях результатом і особливостями післязмагальної діяльності. Особливо це актуально в ситуації, коли спортсмен закінчує спортивну кар'єру, активні заняття спортом і потребує підтримки оптимального рівня психічної робочої властивості, адаптації до нових умов діяльності. Всі напрямки психологічної

підготовки тісно пов'язані і їх реалізація потребує попереднього планування.

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 підготовленим. Досягнуту підготовленість потрібно постійно удосконалювати під час тренувань. Природно, що кращою школою психологічної підготовки є участь спортсмена в змаганнях. 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.

#### **Література:**

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту : навч. посібник. К. : Центр учбової літератури. 2007. 224 с.
2. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків :ОВС, 2008. 256 с.
3. Психологія спорту. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://studopedia.com.ua/1\\_405853\\_temapsihologIchna-pIdgotovka-v-sportI.html](https://studopedia.com.ua/1_405853_temapsihologIchna-pIdgotovka-v-sportI.html)