

## Практичне заняття 10

### Психологічна підготовка спортсменів в циклічних та командно-ігрових видах спорту

#### План:

1. Поняття про психологічну підготовку спортсмена, її види.
2. Значення психічних якостей у деяких видів спорту.
3. Сутність загальної психологічної підготовки.
4. Спеціальна психологічна підготовка.
5. Компоненти психологічної підготовки.
6. Вимоги до якості психологічної підготовленості спортсмена.
7. Значення психологічної підготовки для тренувального процесу.
8. Формування мотивів, які визначають ставлення до спортивної діяльності: виховання вольових якостей, необхідних для успіху в обраному виді спорту; вдосконалення специфічних психічних можливостей.
9. Психологічна підготовка до змагань.
10. Види психічного стану, який виникає у спортсменів перед змаганнями.

Ступінь психологічної підготовленості спортсмена є одним з основних факторів, що визначають успішність змагальної діяльності. Помилки, допущені в психологічній підготовці, навіть за умови досягнення високого рівня інших сторін підготовленості, можуть стати перешкодою для повноцінної реалізації можливостей спортсмена як на конкретних змаганнях, так і впродовж усієї багаторічної підготовки. *Психологічна підготовка* реалізується як процес формування в спортсмена певних рис особи, які сприяють ефективному виконанню тренувальної і змагальної діяльності і дозволяють протистояти негативним факторам.

Прийнято виділяти *загальну психологічну підготовку*, яка в повсякденному тренувальному процесі включена до інших видів підготовки, і *підготовку до конкретних змагань*, яка здійснюється з урахуванням особливостей майбутньої змагальної діяльності.

В системі психологічної підготовки спортсменів В. М. Платонов виділяє такі напрямки:

- формування мотивації занять спортом;
- вольова підготовка;
- психорегулююче тренування;
- удосконалення реагування;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психічної напруженості;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;

- управління стартовими станами.

Формування мотивації занять спортом здійснюється на основі мотиваційного орієнтування, що пов'язано з активним бажанням займатися спортом. Мотиваційне орієнтування пов'язано із внутрішніми (фізична, техніко-тактична досконалість) і зовнішніми (спортивний результат) цілями.

Вольова підготовка зумовлена такими чинниками:

- регулярна обов'язкова реалізація тренувальної програми і змагальних установок;
- системне введення додаткових труднощів;
- використання змагань і змагального методу;
- послідовне посилення функцій самовиховання.

Психорегулююче тренування здійснюється насамперед через ідеомоторне тренування, яке дозволяє спортсмену шляхом відтворення відображення зорово-слухових, м'язово-рухових, зорово-рухових, рухово-словесних уявлень краще засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м'язового апарату.

Удосконалення реагування відбувається через різні реакції:

- власні реакції;
- реакції антиципації (перцептивне – перехоплення об'єкта в умовному місці), рецепторне, що складається з екстраполяції моменту появи об'єкту на основі оцінки часових періодів.

Удосконалення реагування відбувається в три етапи.

На першому – реакція на сигнал подразника як найшвидше.

На другому – визначення часу власного реагування.

На третьому – реалізація реагування за час, що задається.

Удосконалення спеціалізованих умінь вимагає розвитку таких здібностей як: диференціювати та антиципірувати просторово-часові компоненти змагальних ситуацій; вибирати моменти початку рухів з метою успішної протидії супернику чи взаємодії з партнером по команді; адекватно визначати напрямки, амплітуду, швидкісні характеристики, глибину і ритм власних дій, а також суперника і партнерів.

Регулювання психічної напруги здійснюється за так званим правилом «перевернутого U», тобто, відносно до кожного виду діяльності є оптимальний рівень збудження, при якому відмічається найвища результативність діяльності. Як низьке, так і дуже високе збудження негативно впливає на результативність діяльності.

Удосконалення толерантності до емоційного стресу здійснюється на основі збиваючих чинників, утруднення діяльності провідних аналізаторів, ліміту і дефіциту простору і часу, обмеження чи викривлення інформації втомою.

Управління стартовими станами – основане на чотирьох станах змагальної готовності спортсмена: 1) недостатнє збудження; 2) оптимальне збудження; 3) перезбудження; 4) гальмування внаслідок перезбудження.

Головною метою управління стартовими станами є доведення стартового стану спортсмена до оптимального збудження

Передстартові стани емоційного збудження часто виникають задовго до змагань і можуть виснажити нервову систему спортсмена, дезорганізувати його діяльність. У зв'язку з цим потрібне проведення заходів, спрямованих на зменшення психічної напруженості. Є декілька *способів зменшення психічної напруженості спортсменів*: виконання в певному ритмі дихальних актів, розслаблення скелетних м'язів, зміна спрямованості свідомості, моторна розрядка тощо.

**Психічна саморегуляція.** Дія людини на саму себе за допомогою слів і уявних образів (представлень), що відповідають їм, називають психічною саморегуляцією. Вона може здійснюватися за допомогою самовпевнення, дії на себе за допомогою логічних аргументів, самонавіювання, ґрунтованого на беззаперечній вірі. Основним способом, використовуваним на практиці і ретельно розробленим теоретично, являється самонавіювання.

*Уміння розслаблятися* (і не лише м'язово, але і психічно), виключатися з боротьби важливо в змагальній діяльності, яка здійснюється з короткими перервами. Це зберігає спортсменові енергію під час очікування наступних спроб.

Довгий час аутогенне тренування було основним способом психічної саморегуляції. Проте використання її спортсменами високого класу виявило і її недоліки. Була створена нова методика, названа «психорегулюючим тренуванням» (ПРТ), яке відрізняється від аутогенної тим, що в ній не використовується для самонавіювання «відчуття важкості» в різних частинах тіла, оскільки спортсмени надалі ледь позбавляються від цього почуття.

Ефект дії ПРТ залежить від багатьох чинників і іноді замість відчуття комфорту, спокою, розслаблення, відчуття теплоти можуть виникати несподівані реакції. Л.Д. Гіссен одним із перших започаткував використання аутогенне тренування для прискорення відновлення спортсменів після тренувальних навантажень. ПРТ є складними для юних спортсменів. Спрощеним варіантом є психом'язове тренування – ПМТ. Була розроблена методика з простішими формулами словесного навіювання, зрозумілими дітям. Вона вимагає меншого часу для оволодіння, а ефективність її не менша, тому нею вважають за краще користуватися і дорослі спортсмени. Відомі випадки, коли спортсмени, що використали прийоми розслаблення, могли засинати на короткий час навіть між забігами на змаганнях.

Зняття нервової напруги може бути досягнуте за рахунок регуляції мимічної мускулатури особи. При нервовій нарузі м'яза особи напружені. *Психотерапевти* використовують зворотний зв'язок: «м'язи – нервова напруга». Для цього людині рекомендують посміхатися, тобто розслабляти мимічні м'язи. Услід за цим рефлекторно знижується і нервова напруга.

**Зміна спрямованості свідомості.** Варіанти цього способу саморегуляції різноманітні.

*Відключення* полягає в умінні думати про що завгодно, окрім обставин, що викликають психічну напругу. Відключення переважно вимагає прояву

вольових зусиль, за допомогою яких людина намагається включити у сферу свідомості (шляхом концентрації уваги) сторонні предмети, об'єкти, ситуації і т. п.

*Переключення* пов'язане з концентрацією уваги і спрямованістю свідомості на яку-небудь цікаву справу, на читання захоплюючої книги, перегляд фільму, вистави.

*Відволікання* полягає в обмеженні сенсорного потоку: перебування в тиші, із закритими очима, у спокійній розслабленій позі, при актуалізації в уявленнях ситуацій, у яких людина відчуває себе легко і спокійно (відпочинок на березі моря, у лісі тощо).

Ефективність цих способів регуляції залежить, ймовірно, від сили виниклої в спортсмена домінантності і від його індивідуальних особливостей.

У багатьох випадках ефективніше не відволікати увагу спортсмена від майбутньої діяльності, а перемкнути його увагу (свідомість) від тяжких роздумів на ділову сторону роботи, осмислення труднощів через їх аналіз та уточнення інструкцій і завдань, перевірку і випробування спортивних снарядів, уявне повторення вправи.

**Зняття психічної напруги шляхом розрядки.** У багатьох випадках зняття напруженості може бути здійснене за рахунок замінної діяльності. Типи розрядки *нервової напруги* в різних людей різні: одні розряджаються через рухові акти, інші – через мову.

В якості першого способу розрядки може використовуватися розминка. При апатії вона може привести спортсмена в стан бойової готовності, при надмірному збудженні – заспокоїти. Проте при дуже різко виражених передстартових реакціях розминка ще більше збільшує збудження. Отже, необхідно враховувати початковий фон і підбирати до нього навантаження при розминці. При регулюванні сильного психічного збудження слід, мабуть, забезпечити «золоту середину», оскільки занадто слабкий розряд залишає велике за силою збудження, а занадто сильний розряд сприяє виникненню ще сильнішого збудження, тобто самозбудження.

*Регулюючий ефект* розминки визначається якістю і видом використовуваних для неї вправ: чим більше розминка схожа на вправи майбутнього змагання, тим більше вона збільшує передстартове збудження. Попередня ж робота, що відрізняється за характером від майбутньої діяльності, зменшує збудження спортсмена. Показана доцільність комплексного застосування розминки і методів аутогенного тренування для зняття в спортсменів виниклої напруженості.

**Використання дихальних вправ.** Змінюючи довільно режим дихання, людина змінює і режим своєї психічної діяльності. Тому дихальні вправи є одним з простих і надійних методів регуляції психічних станів спортсменів.

У практиці використовуються *три типи вправ*: повне черевне дихання і два види ритмічного дихання. При виконанні *першої вправи* вдих виконується через ніс. Спочатку при розслаблених і злегка опущених плечах наповнюються повітрям нижні відділи легенів, живіт при цьому все більш і більш випинається. Потім вдихом послідовно піднімаються грудна клітка,

плечі і ключиці. Повний видих виконується в тій же послідовності: поступово втягується живіт, опускається грудна клітка, плечі і ключиці.

*Друга вправа* полягає в повному диханні, здійснюваному в певному ритмі (краще всього в темпі ходьби) : повний вдих на 4, 6 або 8 кроків. Потім слідує затримка дихання, яка дорівнює половині кроків, зроблених при вдиху. Повний видих робиться знову за теж число кроків (4, 6, 8). Після видиху – затримка дихання колишньої тривалості (2, 3, 4 кроки) або дещо коротше в разі виникнення неприємних відчуттів. Кількість повторень визначається самопочуттям. У ході повторень тривалість вдиху може зростати до 12 кроків і більше, а через це може зростати і затримка дихання.

*Третя вправа* відрізняється від другої тільки умовами видиху: поштовхами через щільно стислі губи.

Зловживати цими вправами не слід. Позитивний ефект зростає у міру тренуваності, а на перших етапах він може бути незначним.

Окрім методів термінової регуляції передстартових і стартових станів, регуляція може здійснюватися спортсменом, спільно з тренером, і завчасно.

Особливості психологічної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту Психологічна підготовка спортсменів командних ігрових видів спорту обумовлена:

- психологічними особливостями змагальної діяльності;
- психологічною характеристикою спортивної команди;
- психологією особистості тренера спортивної команди;
- психологічним супроводом спортивної діяльності команди.

Для ефективної змагальної діяльності в командно-ігрових видах спорту необхідно виховувати у гравців певні вольові якості, що дозволяють долати специфічні труднощі, характерні для цієї гри. До таких труднощів відносяться:

- 1) подолання втоми під впливом великого фізичного навантаження;
- 2) вміння змусити себе виконувати багаторазові прискорення і ривки;
- 3) вміння терпіти больові відчуття;
- 4) вміння протидіяти стороннім подразникам, зокрема, поведінці глядачів;
- 5) необхідність пристосування до різних умов гри (стан поля, погана погода і т.ін.);
- 6) вміння не реагувати на необ'єктивне суддівство;
- 7) необхідність до систематичної тренувальної роботи;
- 8) необхідність дотримання режиму;
- 9) необхідність подолання передстартових станів, несприятливих емоційних станів під час гри (боязнь поразки, боязнь суперника і т. ін.).

Врахування всіх психологічних особливостей змагальної діяльності дозволяє більш цілеспрямовано керувати цією діяльністю і шукати шляхи до підвищення її ефективності.

Психологічна атмосфера у спортивній команді залежить від:

- психологічних факторів – ступеня психологічної сумісності, рівня конфліктності групової думки, норм, звичок та особливостей поведінки, особливостей взаємосприйняття та взаємооцінювання спортсменів тощо;
- професійно-кваліфікаційних факторів – чисельності, укомплектованості складу команди, відповідності амплуа та підготовленості спортсмена, особливостей перспективи спортивного становлення тощо;
- інструментально-функціональних факторів – умов матеріального забезпечення навчально-трудової діяльності, особливостей організації тренувального процесу, режиму занять, відпочинку та відновлення, обґрунтованості розподілу винагороди спортсменів за їх діяльність;
- економічних факторів – особливостей, чесності та справедливості розподілу винагороди спортсменам за їх діяльність;
- управлінських факторів – методами та сталим управлінням тренера командою, особливостями відносин у системі «тренер-спортсмен»;
- правовими факторами – відповідності нормам, вимогам та формальним правовим документам, що регулюють життєдіяльність спортивної команди. Створення сприятливої психологічної атмосфери в команді відбувається через проведення таких заходів:
  - створення здорової основи спортивного колективу – ветеранів команди, капітана та явних лідерів;
  - постійне підвищення авторитету тренерського складу та ветеранів команди;
  - створення єдиної системи ціннісних орієнтацій членів команди стосовно успіху або поразки;
  - наявності творчого контакту серед формальних та неформальних лідерів команди;
  - створення в команді атмосфери доброго гумору (що унеможливорює глузування досвідчених спортсменів над молодими) шляхом взаємодопомоги та взаємопідтримки;
  - участь усіх членів команди як у спільному її житті, так і в культурно-масових заходах;
  - поселення спортсменів на тренувальних зборах з урахуванням їхнього характеру, темпераменту, звичок, взаємовідносин та взаємовпливу;
  - відповідний підбір партнерів для занять та тренувань з метою створення здорової конкуренції в команді і недопущення погіршення стосунків між спортсменами, які успішно виконують необхідні завдання, техніко-тактичні вправи і тими, кому це поки що не вдається;
  - намагання тренера впроваджувати позитивні тенденції як демократичного, так і авторитарного стилю керівництва команди.

### **Питання для самоперевірки та контролю знань**

1. Що таке психологічна підготовка та її значення в системі підготовки спортсменів?

2. Охарактеризуйте способи регуляції емоційної сфери спортсмена.
3. Охарактеризуйте такі поняття, як мотив, мотив досягнення, мотив уникнення невдач.
4. Які існують психологічні засоби регуляції мотиваційної сфери?
5. Наведіть приклади прояву вольової сфери в спортивній діяльності.

### **Список використаної літератури:**

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Начальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки(на прикладі командно-ігрових видів спорту): Начальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К. :Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
4. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.