

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ СПОРТСМЕНІВ ТА ЇХ ВИРІШЕННЯ

О. Л. Супрун

Херсонський державний університет, suprun_oks@ukr.net

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І. С. Попович

Постановка проблеми у загальному вигляді. Предметом дослідження психології спорту є психологічні особливості спортивної, тренувальної, змагальної і пере-ігрової діяльності в її різноманітних видах спорту і дослідження закономірностей функціонування психіки спортсмена. Спорт займає особливе місце в житті і діяльності сучасного суспільства. Він забезпечує різносторонній фізичний розвиток людини, сприяє вихованню її морально-вольових якостей. Разом з іншими науками психологія спорту покликана дати аналізування важливих сторін спортивної діяльності й тим допомогти раціональному вирішенню багатьох пов'язаних з нею практичних питань.

Види спорту різноманітні, але об'єднує їх те, що всі вони вимагають участі в спортивних змаганнях і перманентного, систематичного тренування і вдосконалення своєї майстерності. Розробка ефективних методів спортивного тренування неможлива без дослідження характерних особливостей і закономірностей спортивної діяльності. У той же час, дослідження особистості спортсмена як суб'єкта цієї діяльності [2, с. 25]. Фізичні вправи виокремлюються в окремий вид людської діяльності, в спортивну діяльність, яка відрізняється своїми особливостями. Для різних видів спорту характерні різні психологічні навантаження [2; с. 85].

Метою статті є висвітлення загальних питань психології, які актуальні для будь-якої спортивної спеціалізації. Теоретична завдання психології спортивної діяльності розкривається у вивченні принципів і механізмів самоналаштування, самоконтролю, самовиховання, саморегуляції спрямованих поведінкою в умовах спортивної діяльності, які потребують максимальної мобілізації

моральних і вольових зусиль спортсмена. Практична задача полягає в забезпеченні досягнення спортсменом найвищих особистісних спортивних результатів.

Виклад результатів теоретичного дослідження. Метою психології спортивної діяльності є вивчення психологічних закономірностей формування спортивної майстерності у окремих спортсменів і команд, особливості розвитку рухових здібностей, методично обґрунтована психологічна підготовки до змагань [1]. Психологічна підготовка здійснюється шляхом «автоматизації дії», направленої на забезпечення певного стану спортивної форми. З середини 70-х рр. минулого сторіччя роль психологічного навантаження помітно починає усвідомлюватися всіма учасниками процесу: криза, стрес, фрустрації, мотивація руху, внутрішньогрупові конфлікти, емоційні зриви. На першому плані є проблема, пов'язана з емоційною нестійкістю, що привело до прагнення безпосередньо впливати на спортсмена за допомогою аутогенних і гетерогенних прийомів. Ці прийоми були запозичені з клініки і психотерапевтичної орієнтованої психології. Вживання тих прийомів відразу ж показало, що ефект їх впливу залежить від систематичного тренування і від контролю за об'єктивними показниками, відомими в психології [3].

Зазначимо, що нагальною проблемою психології спорту є розробка основ психологічної підготовки і формування особистості спортсмена. Ці дві складові є тісно взаємозв'язані між собою. Отже, перша складає мету всіх досліджень, а друга є власним вмістом першої. Психологічна підготовка спортсмена є складно організованою метою професійно-навчальної підготовки спортсменів і тренерів [4, 5], яка залежить від мотиваційного компоненту очікуваних результатів діяльності [3]. Вона має свою будову і диференціюється на низку рівнів та підрівнів, кожен з яких має свої способи роботи, рухається за своїми законами, вимагає вживання власних засобів і методів дослідження і дії. Виходячи з вмісту розвитку підготовки і вживання засобу системного аналізу, можна виокремити наступні рівні в психологічній підготовці: психофізіологічний, власне психологічний і соціально-психологічний. Кожен з

них має свої закони, які в спорті знаходять заломлення і в той же час не повністю входять у спортивну діяльність зі своєю складною проблематикою і науковим апаратом. Важливо те, що відповідні наукові дисципліни, «обслуговуючі» ці рівні, мають своє бачення, свою точку зору на спортивну діяльність. Встановлено, що соціально-психологічний рівень вказує на такий «об'єкт», як змагальна діяльність, де відбувається протиставлення двох тактичних підготовок, технік і сил, але об'єктом для дослідження і дії для психолога тут є власна команда. Тому предметом виступають стосунки в команді, дії команди на розвиток особи, її формування, а також вплив особи і роль її в команді як колективу, становлення особи і спортивного колективу.

Робота практичного психолога в спорті складається в психологічному забезпеченні підготовки самого спортсмена до тренувальної і спортивної діяльності. Ця робота містить у собі: психодіагностику; психолого-педагогічні й психогігієнічні рекомендації; психологічну підготовку; ситуативне керування станом і поведінкою спортсмена.

Психодіагностика в спорті є надважливою складовою, сутність якої полягає у використанні методів та прийомів психології для оцінки тих психічних процесів, від які впливатимуть на успіх спортивної діяльності. Психодіагностика ставить собі за мету дослідження особистості спортсмена і його можливості у конкретних умовах спортивної діяльності, зокрема: особливості прояву й розвитку психічних процесів; психічні стани; властивості особистості; соціально-психологічні особливості діяльності.

Зняття надлишкового психічного напруження пов'язане зі стратегією десенсибілізації, тобто зниженням чутливості, що викликало неадекватну психічну напругу, а також з усуненням об'єктивних причин стресового стану. До переліку наявних критичних проявів психічної напруги належить передстартова лихоманка. Передстартова лихоманка може бути викликана складністю завдання, переоцінкою власних сил і можливостей, своєрідним «зараженням» нервозністю іншого спортсмена або команди. Є дві принципово

різні ситуації, в яких необхідно зняття надлишкової психічної напруги. Одна з яких є перед стартом, а друга – по ходу змагання.

Засоби, які використовуються для зняття передстартової надлишкової психічної напруги, носять перш за все релаксаційний характер. Зокрема, подолання стану фрустрації – психічного стану, що спонукається несподіваним виникненням перешкод на шляху до наміченої мети, переживанням невдачі. Непереборна різниця між бажаним і реально досяжним служить передумовою для виникнення стійких стресогенних емоційних станів, а у поєднанні зі стомленням і стресом становить суттєву небезпеку для психічного здоров'я спортсмена.

Унікальне місце в регуляції психічних станів спортсменів займають засоби саморегуляції. Зазначимо, що саморегуляція є впливом людини на самого себе за допомогою слів, уявних вистав та їх поєднання. Виокремлюють переконання й самовпевнення. Самовпевнення – вплив на самого себе логічно обґрунтованими доводами, на основі пізнання законів природи й суспільства. Самонавіювання – спосіб психологічного впливу, заснований на вірі, на довірі до джерела, коли істина приймається в готовому виді, без доказів.

У спортивній діяльності найчастіше використовуються чотири різновиди психічної саморегуляції: ідеомоторне тренування, аутогенне тренування, психорегуляційне тренування, а також психом'язове тренування. Релаксування усуває страх і може бути рекомендованим для усунення емоційної напруженості, почуття тривоги та інших психогенних станів.

Висновки. Результати аналізування психологічних проблем показали, що спортивна діяльність позитивно впливає на внутрішньоособистісний стан. У процесі занять спортом виникає безліч можливостей реалізувати свій особистісний потенціал, а також існують умови для ефективного зняття наслідків критичних, стресогенних впливів повсякденного життя й тим самим нейтралізувати нервово-психічну напругу, що накопичилася. Вплив занять спортом на стан здоров'я й особистісне благополуччя неоднозначний. Зазначимо, що одного боку, спортивна діяльність знижує стресогенність

способу життя, допомагає подолати особистісні проблеми й зменшує психоемоційну напругу у повсякденному житті. З другого боку, з удосконаленням кваліфікації й тривалості занять спортом знижується стресостійкість, погіршується психосоматичний статус.

Література:

1. Алешков И. А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. *Психология спортивной деятельности*. М., ВНИИФК, 1978.
2. Горбунов Г. Д. *Психопедагогика спорта*. М.: ФиС, 2004. 208 с.
3. Попович І. С. Мотиваційний компонент соціально-психологічних очікувань. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. К., 2011, т. XIII, ч. 4. С.290–297.
4. Popovych, I. S., Blynova, O. Ye., Bokshan, H. I., Nosov, P. S., Kovalchuk, Z. Ya., Piletska, L. S. & Berbentsev, V. I. The Research of the Mental States of Expecting a Victory in Men Mini-football Teams. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019, 19(4), 2343-2351. DOI:10.7752/jpes.2019.04355
5. Popovych I. S. & Blynova O. Ye. Research on the Correlation between Psychological Content Parameters of Social Expectations and the Indexes of Study Progress of Future Physical Education Teachers, *Journal of Physical Education and Sport*, 2019, 19(3), 847-853. DOI:10.7752/jpes.2019.s312