

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА У ПІДГОТОВЦІ ТА НАБУТТЯ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ В МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ ПРОФЕСІЙНІЙ КАР'ЄРІ СПОРТСМЕНОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНОСТИКОЮ.

Щекотиліна Н. Ф., Баліцька М. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

Анотація. Рівень розвитку сучасного спорту передбачає необхідність психологічного супроводу спортсмена в ході тренувальної та змагальної діяльності. Часто фізично та технічно добре підготовлені спортсмени програють лише через погану психологічну підготовленість.

У статті розглядається поняття психологічного стану спортсменок під час тренувань та побуту, що займаються професійно художньою гімнастикою та невід'ємною на наш погляд діяльністю спортивного психолога у їх кар'єрі.

Ключові слова: спорт, художня гімнастика, фізичний та психологічний стан спортсменок.

Актуальність Будь-який професійний спорт вимагає досягнення спортсменами особливого стану фізичних та психічних якостей. Спортивний результат залежить не тільки від фізичної форми спортсмена, але і від його психологічного стану – зібраності, зосередженості, здатності концентруватися та утримувати увагу, націленості на результат, хорошої психічної форми та вміння керувати своїм тілом та думками – все це і становить спектр діяльності спортивного психолога. Сучасний спорт характеризується постійним зростанням спортивних досягнень. При цьому в кожному окремому виді спорту або окремій дисципліні протягом всієї історії їх розвитку спостерігається нерівномірна динаміка досягнень. На одних етапах вона пов'язана зі стрибком результатів, на інших - з тимчасовим плато (стабілізацією), на третіх - з поступовим та безперервним зростанням. Постійні зміни в кар'єрі спортсменки дуже впливають на психологічний стан дівчаток, тому робота спортивного психолога набуває в сьогоденні все більшої актуальності.

Виклад основного матеріалу. Спорт вищих досягнень базується на змаганнях з цільовою установкою перемогти, встановити рекорд, зайняти призове місце, отримати спортивне звання. Провідні функції - змагальна, престижна, видовищна і виховна. У світовому спорті цей тип є стрижневим. Критерієм оцінки ефективності є перемоги на міжнародних змаганнях, спортивні рекорди, призові місця. За цим критерієм оцінюється діяльність спортсменів, тренерів, обслуговуючого персоналу, спортивного клубу. Такий

жорсткий критерій призводить до гострої конкуренції, що стимулює мобілізацію всіх ресурсів. На період активної участі в спорті вищих досягнень спортивна діяльність стає для спортсмена першочерговою справою його життя. В орбіті великого спорту спортсмен знаходиться від 5 до 10 і більше років. Художня гімнастика не є виключенням, суворі вимоги по підготовці до змагань призводять спортсменку проводити постійні, щоденні тренування по 8-10 годин в залі. Художня гімнастика на етапі досягла такого розвитку, що рівень фізичної, технічної, тактичної, теоретичної підготовки приблизно однаковий в усіх спортсменок у межах однієї кваліфікації. Ефективність реалізації всіх цих сторін підготовленості гімнасток, а також ступінь прояву морально-вольових якостей перебувають у прямій залежності від психічного стану, який охоплює спортсменку під час змагань. Тому зараз надзвичайно важлива роль спеціальної психологічної підготовки до змагань.

Художня гімнастика «вимагає» від спортсменок досягнення особливого стану фізичних та психічних якостей. Спортивний результат залежить не тільки від фізичної форми спортсменки, але і від їх психологічного стану – зібраності, зосередженості, здатності концентруватися та утримувати увагу, націленості на результат, хорошої психічної форми та вміння керувати своїм тілом та думками. У досягненні всього цього спектру діяльності окрім тренера велику роль відіграє спортивний психолог. Сьогодні звернення до психолога вже не викликає особливого подиву. Це пов'язано з використанням нових прийомів підвищення працездатності спортсмена (психологічної та фізіологічної спрямованості).

Отже, що ж таке, спортивна підготовка - багатофакторний процес, що охоплює тренування спортсмена, підготовку до змагань та участь в них, організацію тренувального процесу та змагань та використання позатренувальних та позазмагальних факторів у підготовці спортсмена.

Підготовленість - це комплексний результат фізичної підготовки (ступінь розвитку фізичних якостей); технічної підготовки (рівня вдосконалення рухових навичок); тактичної підготовки (ступеня розвитку тактичного мислення); психічної підготовки (рівня вдосконалення моральних та вольових якостей). Але фішка в тому, що спортивні перемоги залежать не лише від техніки та майстерності спортсменок, а й від професіоналізму психолога, який із ними працює. Він може не лише призвести до успіху, а й створити комфортну атмосферу в житті спортсменок загалом, що сприятиме покращенню їх результатів у професійній сфері.

Спортивна психологія вивчає прояви психологічних механізмів нашого організму у спорті та його вплив на спортивну діяльність людини.

Основні напрямки спортивного психолога в спортивній діяльності спортсменок, що займаються художньою гімнастикою:

- допомогти спортсменці досягти високих результатів у спорті, повністю використати весь свій особистісний потенціал (робота із самооцінкою, формування впевненості у собі);
- підвищити мотивацію спортсменки чи команди, допомогти сформувати потрібні цілі та вибрати найкращі способи їх досягнення;
- навчити спортсменок контролювати свою свідомість та емоції;
- допомогти сформувати команду, налагодити міжособистісні стосунки у ній;
- створити у спортсменок стан психологічного комфорту, допомогти вирішенню особистісних проблем та конфліктів;
- надати психологічну допомогу спортсменці, яка отримала травму або прогнала;
- сформувати довгострокові перспективи у спортсменки, наприклад після закінчення спортивної кар'єри.

Розглянемо психологічний супровід спортсменки:

Практика роботи у сфері спорту вищих досягнень свідчить про досить високий відсоток спортсменок, які мають стійкі генералізовані форми психологічних особливостей, спричинені саме специфікою спортивної діяльності. У кожного спортсменки є тією чи іншою мірою почуття незадоволеності своїми результатами. Це нормально, коли при досягненні одного результату поставлено завдання досягнення наступного. Коли ж незадоволеність показаним результатом стає нав'язливою, це виявляється головним фактором, що заважає подальшому зростанню спортсменок, що займаються художньою гімнастикою. Виявляється, психолог (спортивний психолог) може допомогти розібратися в справжній причині незадоволеності, негативної оцінки спортивних досягнень. Довірливість відносин спортсменок та психолога створює умови для психологічного супроводу її тренувальної та змагальної діяльності – обліку психологічних факторів, супутніх та заважаючих успішності діяльності спортсменок, зміни ставлення до того, що відбувається, минуле та майбутнє. Коротко однією фразою: психологічне забезпечення – це облік психологічних факторів у багатогранній підготовці спортсменок художниць. Неважко помітити, що це напрями психологічного забезпечення зрештою спрямовані на психічний стан спортсменок. Практична робота психолога починається з психічного стану спортсменок і закінчується психічним станом, в якому вона опиняється перед стартом. Психологічне супроводження стосується не лише питань спорту, факторів успішності/неуспішності. Так само це стосується всіх сфер життєдіяльності

спортсменок. Згодом спортсменка починає розуміти, що питання особистого життя, соціальної нереалізованості та інші проблеми потрібно промовляти – визначатися щодо них.

Спортивний психолог, включений до структури спортивного колективу (команди), нарівні з тренером та обслуговуючим персоналом займається питаннями психологічного забезпечення.

Спортивний психолог, який веде психологічний супровід конкретної спортсменки, – особистий психолог.

Треба розуміти: робота з психологічного забезпечення підготовки має вестися щодо кожної спортсменки, але в психологічний супровід погодиться не кожена.

Психологія заняття спортом за своєю суттю представляє сукупність психологічних факторів, що мають внесок у процес заняття спортом у всіх його проявах. Проблеми цієї групи стосуються кожного, хто займається будь-якою формою рухової активності – від занять рекреаційною фізкультурою, масових видів спорту, дитячого та юнацького спорту до спорту вищих досягнень.

Звісно, особливе місце у цій низці займають спорт вищих досягнень, і навіть дитячий і юнацький спорт, орієнтований вищі спортивні досягнення. Спорт вищих досягнень – доля найбільш обдарованих гімнасток, підготовка яких потребує значних матеріальних витрат та часу. Сучасний спорт характеризується надзвичайно великими обсягами та високою інтенсивністю тренувальних навантажень, скороченням термінів підготовки спортсменок вищої кваліфікації та відповідно зниженням віку «спортивної зрілості», величезною особистою відповідальністю самої гімнастки за спортивний результат.

Водночас вищі спортивні досягнення пов'язані з основами фізичного виховання та масового спорту. Кожен спортсмен, який представляє нашу країну на міжнародних змаганнях, у своєму зростанні обов'язково пройшов усі стадії спортивного вдосконалення. Між виділеними областями спортивної діяльності існує чітка наступність у підходах та методах до навчально-тренувального процесу. Це дозволяє говорити про спільність психологічної проблематики фізкультурного та спортивного руху, а й необхідність враховувати неминучу специфічність конкретних завдань наукового забезпечення кожному рівні спортивного вдосконалення.

Завдання психологічного забезпечення не можна розглядати ізольовано, у відриві від інших галузей фізкультурного руху. Звідси додаткове завдання наукового забезпечення фізкультури та спорту – організація психологічної служби з чіткою структурою, що гарантує наступність вирішуваних питань психологічного забезпечення.

Групу проблем психології заняття спортом складають:

- спортивна орієнтація та відбір;
- формування та виховання особистості спортсмена;
- мотиви та мотивація спортивної діяльності;
- психологічні засади фізичної, технічної та тактичної підготовки;
- психологічні засоби відновлення функціональної працездатності та

психічної свіжості;

- психологічна підготовка спортсмена; оптимізація соціально-психологічних умов спортивної діяльності;

- психологічні основи організації зовнішніх факторів діяльності.

Розуміння психології спортсменки, що займається художньою гімнастикою неможливе без розкриття психологічного змісту проблем, без розуміння того, що накладає обмеження, а що сприяє успішності зайняття спортом. Послідовність викладу проблем є певною хронологією завдань, що виникають у роботі психолога під час заняття спортивною діяльністю спортсменки.

Висновки: спортивний психолог знає, як зберегти здоров'я та особистість спортсменки від руйнування під час тренувального процесу та періоду змагань. Спортивний психолог - навчить спортсменок та тренерів методикам та технікам, які допоможуть підвищити ефективність тренувань; проконсультує, що робити спортсменці у кризовій ситуації;

- зміцнить дух і сформує психологічну стійкість спортсменок під час змагань;

- навчить адекватно сприймати критику та поразку;

-знизить рівень агресивності та тривожності;

-навчить контролювати думки;

-зміцнить товариські відносини у команді.

Сьогодні співпраця зі спортивним психологом – це показник якісного та комплексного підходу до виховання чемпіонок з художньої гімнастики.

Література:

1. Акімова, Л. Н. (2004). Психология спорта: Курс лекций. Одесса: Студия «Негоциант».

2. Гуменюк, Н., & Клименко, В. (1985). Психология физического воспитания и спорта. Киев: Высшая школа.

3. Корносенко, О. К. (2020). Психология спорта: Курс лекцій: навч.-метод.

4. Сімон-Федик, О. В. посіб. Полтава (2013).

Психология спорта: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ: Інін. Яковлев, Б. П. (2014).