DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).20
УДК 796.015.84:159.98

Індиченко Л. С.
Старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровського національного університету імені О. Гончара
Плошинська А. А.
Доцент, кандидат психологічних наук
Дніпровського національного університету імені О. Гончара
Черевко С.В.
Доцент, кандидат педагогічних наук Дніпровського національного університету імені О. Гончара
Коваленко Є. В.
Старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровського національного університету імені О. Гончара

ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВИРІШЕННЯМ ЗАВДАНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті проаналізовано поняття та ціль психологічної підготовки спортсменів, основні питання психологічної підготовки, її планування та вимоги до планування, види, засоби та методи і чинники формування психологічної підготовки, проведено емпіричне дослідження. Нами розглянуті дії та операції для підвищення психічної стійкості.

***Мета дослідження** – теоретично та емпірично обґрунтувати важливість застосування психологічної підготовки спортсмена під час змагань.*

Для дослідження обрано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, використання застосування методу математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі ДЮСШ №1 міста Новомосковська. В пілотажному експерименті взяли участь 17 дівчат та 4 хлопця у віці від 14 до 16 років. Для вирішення поставлених в роботі завдань використовувався опитувальник «Шкала тривоги Бека», який містить 21 запитання.

В ході написання роботи було встановлено, що застосування психологічної підготовки є актуальною темою, яка допомагає покращити спортивний результат та потребує подальшого вдосконалення та вивчення. Розглянуто та обґрунтовано види такої підготовки, методи та засоби, які використовуються в роботі зі спортсменами.

***Ключові слова:** психологічна підготовка спортсменів, методи психологічної підготовки, психологічні чинники у спорті.*

***Indychenko L., Ploshynska A., Cherevko S., Kovalenko Y. Improving sports skills by solving psychological training tasks.** The article analyzes the concept and purpose of psychological training of athletes, the main issues of psychological training, it's planning and requirements for planning, types, means and methods and factors of the formation of psychological training, an empirical study is conducted. We have considered actions and operations to increase psychological resilience. The types of such training and methods used in working with athletes are considered and substantiated. The simplest and most accessible method of restoring the athlete's mental capacity is suggestion.*

The purpose of the study is to theoretically and empirically substantiate the importance of the application of psychological preparation of athletes during competitions.

The following methods were chosen for conducting the research: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodical literature, use of the application of the method of mathematical statistics.

The research was carried out on the basis of Children's youth sports school No. 1 in the city of Novomoskovsk. 17 girls and 4 boys aged 14 to 16 took part in the aerobatic experiment. The "Beck's Anxiety Scale" questionnaire, which contains 21 questions, was used to solve the tasks set in the work.

We checked the statistical significance of the experiment using the non-parametric Pearson r test ($p<0.05$).

During the experiment, we found an increase in anxiety in 15 (71%) subjects, 14 of them girls and 1 boy. In 6 (29%) subjects, the level of anxiety either did not change (1 boy) or, on the contrary, decreased (2 boys and 3 girls).

During our research, we confirmed the opinion of scientists that the anxiety level of athletes increases during competitions.

***Key words:** psychological training, exercises, means, methods, competitions, tasks.*

Постановка проблеми. В даний час спорт досяг такого високого ступеня розвитку, що фізична, технічна та тактична підготовленість найсильніших спортсменів перебуває приблизно на одному рівні. У спорті є безліч прикладів, коли всупереч усім передбаченням, що ґрунтуються на оцінці фізичної, технічної та тактичної підготовленості гравців тієї чи іншої спортивної команди, виграє відносно слабка команда – пояснюють це, як правило, психологічними факторами. Високе емоційне піднесення, бажання перемогти нерідко призводять до перемоги над сильнішим суперником. Тому результат спортивних змагань визначається значною мірою психологічними чинниками.

Мета дослідження – теоретично та емпірично обґрунтувати важливість застосування психологічної підготовки

спортсмена під час змагань.

Для проведення дослідження обрано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, опитувальник «Шкала тривоги Бека», використання застосування методу математичної статистики.

Аналіз літературних джерел. Як показує аналіз наукової літератури, психологічна підготовка у спорті – це процес практичного застосування чітко визначених засобів та методів, спрямованих на створення психологічної готовності спортсмена [2, с. 11]. За Ахматовим А. М., психологічна підготовка – це рівень розвитку комплексу психічних якостей та психологічних властивостей та особливостей особистості спортсмена, від яких залежать досконале та надійне виконання спортивної діяльності в екстремальних умовах [1, с. 37].

Термін найчастіше використовується для позначення великого кола дій тренерів, спортсменів і менеджерів, які спрямовані на формування та розвиток психічних процесів і якостей особистості спортсменів, необхідних для успішної тренувальної діяльності та виступи в змаганнях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Доведено, що успішний виступ на змаганнях залежить не лише від високої фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсмена, а й від його психологічної підготовки. Щоб повноцінно розкрити свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички та вміння, крім того, відкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагань, спортсменам необхідно психологічно підготуватися до певних умов спортивної діяльності. Психологічні особливості змагань, закономірності, причини та динаміка передзмагальних станів визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Все те, що було відпрацьовано та накопичено в процесі навчання та тренувань протягом місяців чи років, може бути розгублено за лічені хвилини, а часом і секунди перед стартом або під час спортивної боротьби. Тому слід пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань є важливим та обов'язковим елементом.

У науковій праці Ахатова А. М. та Роботіна І. В (2008) розглядаються основні питання психологічної підготовки:

- Оцінка особливостей особистості спортсмена – його характеру, темпераменту, спрямованості особистості, інтересів, рівня домагань у спорті тощо;
- Соціальні аспекти особистості та колективу – психологічний клімат у спортивній команді, формування міжособистісних відносин;
- Оцінка максимальних можливостей спортсмена, його різних психічних якостей;
- Оцінка психічного стану спортсмена та їх регулювання;
- Засоби досягнення максимальної чи оптимальної психічної працездатності;
- Обґрунтування застосовуваних засобів реабілітації після великого тренувального навантаження, відповідальних змагань, напруженого спортивного сезону [1, с. 19-20].

Планування – основна ланка психологічної підготовки. Планувати означає передбачити, вміти бачити майбутнє і реально його прогнозувати. Планування психологічної підготовки дозволяє уникнути стихійності у вдосконаленні психологічної підготовленості спортсменів, розподіляти за часом кошти та методи під час тренування та змагання. При складанні планів психологічної підготовки необхідно дотримуватися низки вимог:

1. Облік завдань та умови роботи.
2. Конкретність та можлива варіативність.
3. Спадкоємність та перспективність.

При визначенні плану психологічної підготовки необхідно враховувати також вік, стать, рівень майстерності, вид спорту, умови проведення змагання, можливості спортсмена та намітити кінцевий результат. Залежно від виду спорту та конкретних завдань психологічної підготовки застосовуються різноманітні форми занять: індивідуальні, групові, командні [4, с. 67-69].

- Індивідуальна форма занять може бути двох варіантів: самостійні заняття без тренера та під керівництвом тренера. Індивідуальні заняття можуть проводитися одночасно всім спортсменам команди чи групи, але кожен працює за своїм планом.
- Групова форма занять передбачає розподіл всіх, хто займається рядом ознак у різні групи, і кожна працює за своїм планом.
- Командна форма занять вирішує приватні та загальні завдання, підпорядковані колективу (психологічний клімат, зіграність, сумісність тощо).

У спорті існує поняття «класифікація змагань», що передбачає їх поділ за видами: чемпіонати, першості, кубкові змагання, класифікаційні, відбіркові, попередні та ін. Рівень змагань значно впливає на психіку спортсмена, що, своєю чергою, вимагає певної міри психологічної готовності. Тому на практиці здійснюються два типи психологічної підготовки спортсменів до змагань: загальна та спеціальна до конкретного змагання (таб. 1) [4, с. 47-48].

Таблиця 1

Типи психологічної підготовки спортсменів до змагань

Загальна	Спеціальна
До тривалого тренувального процесу	До певного змагання
Вольова	До конкретного суперника
Соціально-психологічна	До етапу тренування
Розвиток координації рухів	Ситуативне керування станом
До змагань взагалі	
Самовихування	
Взаємна корекція	

А. М. Ахатов та І. В. Роботін стверджують, що загальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування та розвиток універсальних (всеосяжних, різнобічних, придатних для багатьох цілей) властивостей особистості та психічних якостей, які, будучи ключовими у спорті, цінуються і в багатьох інших видах діяльності людини.

Спеціальна ж психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування та розвиток психічних якостей і властивостей особистості спортсменів, які сприяють успіху в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності [1, с. 41].

Вирішення завдань психологічної підготовки спортсменів здійснюється за допомогою відповідних засобів та методів. До загального засобу психологічної підготовки спортсменів можемо віднести фізичні вправи.

Для розвитку та формування психічних процесів та функцій спортсменів необхідно застосовувати такі прийоми: виконання різних вправ (фізичних, психологічних та ін.) на фоні втоми, емоційного збудження, в умовах дефіциту часу та обмеження простору, максимальних фізичних зусиль, в умовах моделювання спортивної діяльності.

Додатково можна виділити такі засоби психологічної підготовки спортсменів, як контроль, самоконтроль, навіювання, самонавіювання, фізіотерапевтичні (сауна, масаж, басейн тощо), психофармакологічні (транквілізатори, антидепресанти, психостимулятори, ноотропи тощо) [3, с.131-137].

Найпростішим і найдоступнішим способом відновлення психічної працездатності спортсмена є навіювання. Це звичайна розмова зі спортсменом, у ході якої йому м'яко, ненав'язливо пояснюють причини зниження працездатності та пропонують шляхи усунення цих причин. По-перше, необхідно створити умови для виходу емоцій. Спортсмен повинен вилити свої почуття та відчути полегшення. По-друге, у нього потрібно сформувати нове вогнище збудження, запропонувати йому нову тему, щоб відволікти від нав'язливих думок.

Також досить розповсюдженим і доступним методом вважають використання функціональної музики для розслаблення та заспокоєння спортсмена перед змаганнями. У цьому випадку нові емоції, що викликаються музикою, непомітно відволікають спортсмена від передстартових переживань, позбавляють зайвих витрат енергії та інших негативних наслідків сильного хвилювання.

Для підвищення психічної стійкості спортсменів застосовуються такі дії та операції:

- збільшення емоційної напруженості навчально-тренувального процесу з метою прискорити адаптацію спортсменів до умов найбільших турнірів. Для цього використовуються наступні засоби: моделювання турніру в контрольних зустрічах, присутність «відповідальних осіб», імітація кінозйомки та телерепортажу, штучне заниження суддівських оцінок діяльності;
- зведення до мінімуму нестачі інформації про умови майбутнього турніру та основних суперників: перегляд відеозаписів та кіноматеріалів, детальний аналіз майстерності та індивідуальних особливостей супротивників та розробка програм найбільш ефективної боротьби з ними, моделювання суперників та випробування різних варіантів дій у навчально-тренувальних заняттях, розігрування сюжетних ситуацій (мисленнєве продумування);
- регуляція психічної напруженості шляхом зміни співвідношення між мотивацією, рівнем домагань спортсмена та його можливостей у цей період. Це робиться шляхом регулювання рівня складності завдань у майбутньому турнірі та відповідальності спортсмена за результат виступу.

Ми вважаємо, що вирішення завдань психологічної підготовки спрямоване на вдосконалення спортивної майстерності спортсменів загалом, а її здійснення органічно вплетено у процес підготовки.

Дослідження проведено на базі ДЮСШ №1 міста Новомосковська. В пілотажному експерименті взяли участь 17 дівчаток та 4 хлопчики у віці від 14 до 16 років.

Перед тренуванням досліджувані відповідали на питання опитувальника, потім відбувалася звичне для них тренування. Фактор підняття тривоги у досліджуваних був операціоналізований шляхом використання одностороннього сліпого методу: досліджуваним повідомлялося про раптовий відбір на змагання, який буде відбуватися залежно від продемонстрованих результатів на контрольному тренуванні. Результати, показані досліджуваним у ході контрольного тренування, не повідомлялися. Після контрольного тренування реципієнти були знову опитані за допомогою опитувальника Бека, аби зафіксувати кінцевий рівень тривоги.

Перевірку статистичної значущості експерименту нами зроблено за допомогою непараметричного критерію r-Пірсона ($p<0,05$).

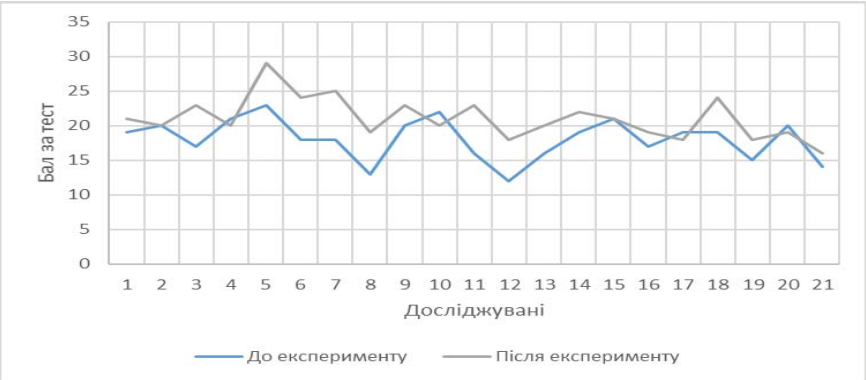

Рисунок 1. Аналіз показників тривожності до та після експерименту В ході проведення експерименту нами було

виявлено підвищення тривожності у 15 (71%) досліджуваних, з них 14 дівчат та 1 хлопець. У 6 (29%) досліджуваних рівень тривоги або не змінювався (1 хлопець), або навпаки зменшувався (2 хлопця і 3 дівчини). Після розрахунку коефіцієнту кореляції, нами було отримано результат 0,497, що відповідає критерію ймовірності помилки у P=0.05.

Висновки. Отже, під час нашого дослідженням ми підтвердили думку науковців про те, що рівень тривожності спортсменів збільшується під час змагань.

Значне зростання спортивних досягнень, рекордів, характерне для світового спорту, показує недостатність трьох видів підготовки (фізичної, технічної, тактичної). Сучасні спортивні змагання вимагають від учасників величезної витрати як фізичної так і психічної енергії. Іноді навіть високий рівень фізичної і технічної підготовки не може призвести до покращення результату. Все це говорить про необхідність введення четвертого виду підготовки спортсмена – психологічної підготовки.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково обґрунтованих психологічних програм та тренінгів для спортсменів, а також запровадженням базової психологічної підготовки задля оптимізації не лише рівня психічного, а й фізичного та функціонального стану організму.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Ахатов А. М., Роботін І.В. Психологічна підготовка спортсменів. Навчально-методичний посібник. ФОРТ, 2008. С. 19-88.
2. Дрежорін В. В. Основи організації психологічної та психофізичної підготовки студентів залізничних вузів в процесі фізичного виховання: зб. наук. пр. Р: Фізичне виховання і спорт, 2012. Вип. 26, С. 11-40.
3. Козлова Є. К. Підготовка спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації легкої атлетики. К: Олімп. літ., 2012. С. 131-137. URL: https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-04/11 koksqs.pdf
4. Родіонова В. А. Спортивна психологія: підручник для академічного бакалаврату. М: Юрайт, 2014. С. 11-69.

References

1. Akhatov A. M., Robotin I.V. (2008), Psyhologichna pidgotovka sportsmeniv. Navchalno-metoduchnuy posibnyk. FORT, pp. 19-88. [in Ukrainian].
2. Dregorin V. V. (2012), Osnovy organizacii psyhologichnoi ta psyhophizuchnoi pidhotovky studentiv zaliznychnuch vuziv v prozesy phizychnoho vyhovania. zb. naykov. pr. P: Phizychne vyhovania i sport, no. 26, pp. 11-40. [in Ukrainian].
3. Kozlova E. K. (2012), Pidhotovka sportsmeniv vusokoi kvalifikacii v umovah profecionalizacii lehkoi atletyky. K: Olimpus lit., pp. 131-137. [in Ukrainian].
4. Rodionova V. A. Sportyvna psyhologia: pidruchnuk dla akademichnoho bakalavratu. M: Urait, pp. 11-69. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).21

Коломоєць Г. А.
кандидат педагогічних наук, старший науковий дослідник,
начальник відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
Малечко Т. А.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання, доцент,
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ТА УЧЕНИЦЬ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

В статті проаналізовано стан здоров'я учнівської молоді. Опрацьовано результати анкетування стосовно розподілу учнів/учениць на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи. Виявлено, тенденцію збільшення кількості учнів спеціальної медичної групи.

Визначено, що однією з головних причин є зниження рухової активності, що негативно позначається на стані здоров'я дітей, і як наслідок, сприяє прогресуванню захворюваності. За результатами анкетування виявлено, який відсоток займають в закладах загальної середньої освіти учні з особливими освітніми потребами.

Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами, ведення здорового способу життя, відвідування різноманітних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів ефективно впливають на покращення морфофункціонального, фізичного стану та самопочуття тих, хто займається.

Ключові слова: *фізичне виховання, анкетування, учні, спеціальна медична група, рухова активність.*

Kolomoiets G., Malechko T. Analysis of the state of health of students of general secondary education institutions. *The article analyzes the state of health of student youth. The results of the questionnaire regarding the division of students into basic, preparatory and special medical groups were worked out. The trend of increasing the number of students of the special medical group was revealed. According to the results of the questionnaire, an increase in the number of students with special educational needs was found. It was determined that one of the main reasons is a decrease in motor activity, which negatively affects the health of children, and as a result, contributes to the progression of the disease. It has been proven that*