

Список використаних джерел:

1. Ашанін, В.С. Методика індивідуалізації тренувального процесу юних каратистів з використанням комп'ютерної програми «Юний каратист» : [навчальний посібник]. Х. : ХДАФК, 2009. 75 с.
2. Баевский, Р.М. Временная организация функций и адаптационно - приспособительная деятельность организма. *Теоретические и прикладные аспекты анализа временной организации биосистем*. 2016. Вып. 5. С. 88-111
3. Бріскін, Ю.А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. № 1. 2009. С. 20-25
4. Adaptation and cognitive testing of physical activity measures for use with young, school-aged children and their parents /Leary J. M., Ice C., Cottrell L./ *Qual Life Res*. 2012 Dec; № 21(10). P. 1815–1828.
5. Gavagan, C.J., & Sayers, M.L. (2017). Abiomechanical analysis of the roundhouse kicking technique of expert practitioners: A comparison between the martial arts disciplines of Muay Thai, Karate, and Taekwondo. *Plos One*, 12(8).

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАВИЧОК СПОРТИВНИХ КОМАНД

Чорний Леонід, Хоронжевський Назарій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У спортивній діяльності навичкою є рівень освоєння дії з мінімальною участю свідомості, на основі якої розвиваються вміння та навички вищого порядку. Під психологічною навичкою спортивних команд слід розуміти психологічну дію (регуляційну, когнітивну та ін.), яка доведена у гравців до автоматизму в процесі їх тренування та виконується цілісно для вирішення конкретного спільного завдання. Серед психологічних навичок, актуальних для ігрових видів спорту, можна назвати стрес, навички візуалізації, концентрації уваги, внутрішнього діалогу, навички релаксації, навички постановки цілей та оперативного прийняття рішень, формування впевненості у собі, групову ефективність.

Summary. In sports, the skill level is the level of mastery of the action with minimal participation of consciousness, on the basis of which the skills of the highest order develop. Psychological skill of sports teams should be understood as psychological action (regulatory, cognitive, etc.), which is brought to automatism in players during their training and performed holistically to solve a specific joint task. Among psychological skills relevant to play sports, one can distinguish stress, skills of visualization, concentration of attention, internal dialogue, skills of

relaxation, skills of setting goals and decision-making, formation of self-confidence, group efficiency.

Актуальність проблеми. Психологічні навички в спортивній діяльності займають важливе місце серед багатьох факторів, що визначають і сприяють ефективності їх професійної діяльності (D. Burton, T. Raedeke, 2007; N. Durand-Bush, J. Salmela, I.Green-Demers, 2001). В.Д. Шадриков вказував, що «...До професійно важливих якостей відносяться соматичні, нейродинамічні та психологічні: вміння (навички, здібності, особистісні якості)».

Однак, психологи та педагоги вкладають у поняття «навик» і «уміння» різний зміст, по різному оцінюючи співвідношення між ними. В психології спорту, навик традиційно займає підкорену дію по відношенню до уміння (J.Duda, 1998; R. Weinberg, D. Gould, 2007). Педагоги вважають навик більш високою стадією оволодіння дією, умінням, психологічним навиком. Недостатньо розкритим залишається зв'язок психологічних навичок з індивідуально-психологічними особливостями спортсменів, які впливають на ефективність спортивної діяльності. Особливо це в ігрових видах спорту, де присутність взаємодії гравців є необхідною умовою ефективної спільної спортивної діяльності (Д. Бланк, 2016; В.И. Воронова, 2001; В.М. Nesti, 2010; E.Konter, J. Beckmann, T. M. Loughhead, 2019).

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні проблеми формування та розвитку психологічних навичок спортивних команд.

Завдання та методи дослідження. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Практична реалізація дії передбачає наявність вмінь та навичок, тобто здібностей людини до неодмінного перетворення навколишнього світу. Співвідношення цих компонентів трактується науковцями неоднозначно: в одних теоріях освоєння вміння передуює формуванню навички, в інших навпаки – навичка розвивається в умінні як здатність творчо та варіативно реалізовувати дію [1, 3].

Чіткіше розуміння співвідношень встановлюється, якщо виділити різні рівні умінь і навичок, що успішно демонструє теорія та методика спортивного тренування. У процесі навчання руховим діям, як свідчать Платонов В.М. Матвеев Л.П. та інші фахівці [4] відбувається освоєння елементарних умінь, які в процесі тренування удосконалюються до рівня навички і стають частиною якісно нового вміння, яке спортсмен прагне довести до автоматизму тощо.

Подібні приклади співвідношень умінь і навичок прослідковуються і в інших областях, зокрема в спортивній педагогіці та психології [5]. Іноді про вміння говорять як про знання певної дії, тобто як про розуміння послідовності рухових актів до виконання дії. Але неправильно називати таку здібність умінням, оскільки такий прототип ще гарантує виконання, лише потім перетворюється на вміння у процесі діяльності. І тут доцільніше говорити про передумову до уміння.

Вміння – це здатність людини виконувати свідомо контрольовані дії, засновану на теоретичних знаннях чи базових навичках. Велика різноманітність видів активності людини призводить до необхідності формування великої кількості умінь як рухових – для реалізації задуманої дії, так психологічних – що передують реалізацію та забезпечують прийняття рішень.

Навичка – це рівень володіння дією, що характеризується високим ступенем точності та низькою енерговитратністю, формується у процесі багаторазового повторення та реалізується з мінімальним рівнем контролю та свідомої регуляції. Психологічний механізм формування досвіду заключається у тому, що при багаторазовому виконанні однакових дій у спортсмена формується образ дії як єдиного, цілісного і цілеспрямованого акта, який реалізується без істотної концентрації уваги при виконанні окремих дій. Коли прості дії перетворюються на навички, тобто перестають вимагати для своєї реалізації великого обсягу уваги, свідомість людини звільняється від необхідності контролювати всі операції з їх виконання і може використовуватися для вирішення інших завдань, наприклад, пошуку тактичних рішень [2].

На успішність формування навички впливають багато різних факторів: мотивація і навчання спортсмена, ефективність підвідних вправ і підкріплення успішного виконання дії частинами і в цілому, структура руху і зв'язок його компонентів з руховим досвідом спортсмена тощо. Сутність методики навчання полягає в оптимальному поєднанні цих факторів і зумовлює динаміку формування навички: наприклад, швидкий прогрес на початку та подальше уповільнення чи навпаки: поступове прискорення освоєння дій на базі набутої майстерності. У разі появи помилок проводиться зворотний процес: цілісна дія поділяється на складові, які наново переосмислюються і складають оновлену навичку [5].

Розглянутий механізм формування динамічного стереотипу використовується у підготовці спортсменів у всіх видах спорту та багаторазово перевірений у спортивній практиці [1, 3]. Виділені закономірності є універсальними для діяльності нервової системи та застосовні для аналізу та вдосконалення інших, зокрема, психологічних умінь: перцептивних, конструктивних, комунікативних, психомоторних, інтелектуальних, регуляторних тощо.

Також велике значення для спортсмена є вміння впоратися з підвищеним почуттям тривожності, втому, стресом, збереження високого рівня мотивації та концентрації, підвищення впевненості. Уміння вибудовувати стосунки з друзями та батьками, спілкуватися з тренерами та товаришами по команді, представниками засобів масової інформації, правильно реагувати на травми. Фактично, для кожного спортсмена актуальний індивідуальний комплекс психологічних умінь, що знаходить своє відображення у роботах фахівців [2].

Уміння формується шляхом вправи та створює можливість виконання дій не тільки у звичайних але і у змінених умовах [2, 5]. Для спортивної діяльності, у якій великий обсяг роботи передбачає цілеспрямоване вдосконалення шляхом

систематичної вправи, для найбільш актуальних якостей характерний перехід з рівня вміння до рівня навички, коли дія (як рухова, так і психологічна) виконується з мінімальною усвідомленістю, що суттєво скорочує час його реалізації та звільняє свідомість спортсмена для вирішення інших завдань: стратегічних, тактичних, адаптаційних тощо.

Висновки. У спортивній діяльності навичкою є рівень освоєння дії з мінімальною участю свідомості, на основі якої розвиваються вміння та навички вищого порядку. Під психологічною навичкою слід розуміти психологічну дію (регуляційну, когнітивну та ін.), яка доведена до автоматизму в процесі тренування, виконується цілісно для вирішення конкретного завдання спортивної діяльності. Серед психологічних навичок, актуальних для ігрових видів спорту, можна назвати стрес, навички візуалізації, концентрації уваги, внутрішнього діалогу, навички релаксації; навички постановки цілей та оперативного прийняття рішень, формування впевненості у собі, групову ефективність.

Список використаних джерел:

1. Вознюк Т., Драчук А. Контроль змагальної діяльності в баскетболі за часовими інтервалами. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. 1. С. 267-271
2. Войтенко С.М. Засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд: Монографія. Вінниця: ВДПУ, 2022. 211 с.
3. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Яковлів В.Л., Романенко О.І. Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу / Liverpool, United Kindow, 2020. Рр.1037 – 1048
4. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. 2-е изд., дополненное и доработанное. Киев : КНТ, 2016, 683 с.
5. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичне використання. К .: Олімпійська література, 2004. 808 с.