

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ У
ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ**

Шаверський Віктор

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотації:

У статті представлено структуру та зміст програми психологічної підготовки як складової управління тренувальним процесом кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді. Застосування програми передбачає вирішення комплексу різних за змістом завдань, основні з яких: корекція поведінки спортсменів у межах існуючих у них особливостей структури мотивації досягнення успіху та уникнення невдач; сприяння кращому відновленню після тренувального заняття; залучення функціональних, фізичних і когнітивних резервів організму; усунення можливої неадекватної поведінки спортсмена у зв'язку з виконанням певної настанови тренера; ефективне управління спортсмена своїм психічним станом під час змагань. Вирішення завдань відбувалося під час безпосередньої підготовки до основних змагань та в ході їх проведення.

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF QUALIFIED HANDBALL PLAYERS DURING THE COMPETITIVE PERIOD
Shavers'kyi Viktor The paper deals with the structure and content of program of psychological training as a part of managing the training process of qualified handballists during competitions. The use of the program involved resolving of a complex of different by content tasks with the major ones being: improvement of athletes behaviour within existing peculiarities of motivation structure in achieving success and avoiding failures; facilitation of better recovery after the training; attraction of functional, physical and cognitive reserves of an organism; avoiding of a possible inadequate behaviour of an athlete due to execution of a certain coach's advice; efficient management of athletes' own psychological condition during competitions. Resolving of tasks occurs during the training itself prior to the main competitions and during their execution.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ
Шаверский Виктор В статье представлены структура и содержание программы психологической подготовки как составляющей управления тренировочным процессом квалифицированных гандболистов в соревновательном периоде. Применение программы предусматривает решение комплекса разных по смыслу задач, основные с которых: коррекция поведения спортсменов в пределах существующих в них особенностей структуры мотивации достижения успеха и избежание неудач; содействие лучшему восстановлению после тренировочного занятия; привлечение функциональных, физических и когнитивных резервов организма; устранение возможного неадекватного поведения спортсмена в связи с выполнением определенной установки тренера; эффективное управление спортсмена своим психическим состоянием во время соревнований. Решение задач происходило во время непосредственной подготовки к основным соревнованиям и в ходе их проведения.

Ключові слова:

психологічна підготовка, управління, мотивація, психічний стан, змагальний період.

psychological training, management, motivation, psychic condition, competition period.

психологическая подготовка, управление, мотивация, психическое состояние, соревновательный период.

Постановка проблеми. Незважаючи на важливе місце у загальній підготовці кваліфікованих спортсменів спеціальної фізичної та технічної підготовки, особливе місце посідає психологічна підготовка. Зумовлене це двома причинами: по-перше, значущістю цієї складової протягом періоду безпосередньої підготовки до основних змагань, по-друге, наявністю тренувальних програм, серед яких важливе місце посідають засоби управління поведінкою спортсменів під час змагань [2, 6, 7].

Наявна в спеціальній літературі інформація дозволяє окреслити лише загальні підходи до формування та реалізації змісту психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів.

У цій роботі здійснена спроба за допомогою експериментальних досліджень розробити програму психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів протягом змагального періоду.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У спеціальній літературі зазначається, що для управління поведінкою кваліфікованих гандболістів використовуються такі підходи: посилення чи послаблення поведінки; психопедагогічний; біогенний; гуманістичний. Не зупиняючись на аналізі цих підходів, відзначимо, що дані про їх практичне застосування дуже загальні: найпоширенішою є комплексна реалізація означених підходів, зокрема, зміни поведінки, гуманістичного та психопедагогічного підходів [1–3, 8, 9].

Водночас, у змагальному періоді до основних стартів психологічна підготовка кваліфікованих гандболістів відзначається наступною метою: під час змагань максимально реалізувати потенціал, яким володіє спортсмен на момент їх початку [4, 5, 10]. Для досягнення цього на етапі безпосередньої підготовки до змагань вирішується комплекс завдань із формування: впевненості у власних силах; самооцінки перспектив; мотивації на досягнення успіху; існуючих особистісних комплексів; адекватного рівня самооцінки та прагнень, а також компонентів психологічного стану (настрою, бажання та готовності змагатися, ситуативної тривожності); готовності виявити психічні якості, які забезпечують прийняття інформації (переключення уваги, швидкості сприйняття зміни ситуації, швидкості оперативного мислення, точності оперативної пам'яті); здатності психологічного моделювання умов майбутньої змагальної боротьби [2–5, 9]. Важливим також є врахування схильності спортсмена до індивідуальної стратегії поведінки в тактичній боротьбі.

Під час проведення змагань основними завданнями психологічної підготовки є підтримання на досягнутому рівні: мотивації на досягнення успіху, адекватної самооцінки, оптимального ступеня збудження, самоконтролю емоційних проявів, стійкості відтворення рухових навичок, подолання психологічних бар'єрів і внутрішнього страху під час змагань [2, 5, 9, 10].

Мета дослідження – розробити програму психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді.

Методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення науково-методичної літератури); педагогічні (спостереження, тестування); соціологічні (бесіда, опитування); психодіагностичні; медико-біологічні; математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Експериментальну програму психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді ми розглядали як комплекс заходів, а враховуючи інформацію спеціальної літератури [2–5, 8–10] – що їх реалізація сприятиме досягненню максимально можливих результатів під час змагань, до яких проходить спортивна підготовка.

Під час розробки програми врахували особливості мотивації спортсменів і можливість вирішувати як основне завдання психологічної підготовки, так і другорядні, пов'язані з фізичною, технічною та тактичною підготовкою, для максимальної реалізації сформованого потенціалу під час змагань (рис. 1).

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ



Рис. 1. Структурна модель експериментальної програми психологічної підготовки у змагальному періоді

Для досягнення поставленої мети виокремили та вирішували комплекс різних за змістом завдань, основні з яких полягали в: корекції поведінки спортсменів у межах існуючих у них особливостей структури мотивації досягнення успіху та уникнення невдач; сприяння повнішому і більш якісному відновленню після тренувального заняття; залученні резервів організму (функціональних, фізичних, когнітивних) при виконанні завдань певного тренувального заняття; усунення можливих неадекватних проявів поведінки спортсмена у зв'язку з виконанням під час тренувального заняття певної настанови тренера; ефективному управлінню спортсменом своїм психічним станом під час змагальної діяльності.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Вирішення таких завдань відбувалося послідовно: спочатку – під час безпосередньої підготовки до основних змагань, потім – під час їх проведення. Змістом запропонованої програми були адекватні завданням методики (табл. 1). Так, під час безпосередньої підготовки до основних змагань відібрані методики використовували за такими напрямками: у вільний від тренувань час, під час проведення тренувальних занять і відразу після таких занять.

Таблиця 1

Зміст психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів за визначеними напрямками у змагальному періоді

Завдання програми	Напрямок реалізації	Використана методика
1) сприяння повнішому та більш якісному відновленню після тренувального заняття	у вільний час	дихальних вправ із акцентом на розслаблення
2) корекція стану збудження на початку тренування	під час тренувального заняття	оптимальної розминки
3) залучення резервів організму при виконанні завдань певного тренувального заняття: – під час технічної підготовки		формування психологічних умінь і навичок із акцентом на:
(при домінуванні мотиву уникнення невдачі)		концентрацію уваги;
(при домінуванні мотиву досягнення успіху)		прогресивне розслаблення;
(при збалансованості обох мотивів)		ідеомоторне тренування;
– під час фізичної підготовки;		формування психологічних умінь і навичок із зазначеними акцентами, експектації тренера (особистих підказок);
– під час тактичної підготовки		експектації тренера
4) усунення можливих неадекватних виявів поведінки спортсмена		експектації тренера, бесіди «life-space interview», «моделювання–повторення»
5) ефективне управління спортсмена своїм психічним станом під час змагальної діяльності		формування психологічних умінь і навичок, релаксації на місці, оптимальної розминки, застосування уяви
6) формування конструктивної поведінки спортсмена в межах існуючих особливостей структури мотивації досягнення й уникнення: – домінування мотиву уникнення (формування навичок знижувати рівень тривоги, формування упевненості в можливості досягти поставленої мети);	одразу після тренувального заняття	у такій послідовності: прогресивне розслаблення; уповільнене дихання в комплексі з психічною релаксацією; самоекспектація в комплексі з ідеомоторним тренуванням;
– домінування мотиву досягнення (підвищення концентрації уваги, зосередженості, формування вміння розслаблятися задля переконання спортсмена у спроможності досягти більш високої мети);		у такій послідовності: самоекспектація в комплексі з ідеомоторним тренуванням; прогресивне розслаблення; уповільнене дихання в комплексі з психічною релаксацією;
– збалансованість обох мотивів		у такій послідовності: прогресивне розслаблення; уповільнене дихання в комплексі з психічною релаксацією; самоекспектація в комплексі з ідеомоторним тренуванням; внутрішня мова
7) ефективне управління спортсмена своїм психічним станом і поведінкою під час змагань: – до початку змагань;	у ході змагань	використані: у вільний час, під час розминки, ситуативно під час тренувань, одразу після тренувальних занять (у повному обсязі)
– під час змагань		використані: у вільний час, під час розминки, одразу після тренувальних занять (у повному обсязі), релаксації на місці, застосування уяви

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

У вільний від тренувань час. Методики, використані в зазначений час, спортсмени реалізовували самостійно, але після оволодіння відповідною технікою; основу цих методик становили рекомендації спеціальної літератури [2–5, 8–10].

Оволодіння методикою, що використовувалася у вільний час, так само, як і методиками, реалізованими за іншими визначеними напрямками, відбувалося до початку змагального періоду, а саме під час шестиденного відпочинку після відбіркових змагань і впродовж перших двох мікроциклів базового мезоциклу. Особливості організації цього процесу полягали в тому, що спочатку в кожного спортсмена уточнювали особливості структури його мотивації досягнення та уникнення. Після цього, враховуючи одержані дані, сформували підгрупи спортсменів із однаковими особливостями структури означеної мотивації, потім провели усне опитування спортсменів для встановлення наявних у них знань та умінь, пов'язаних із методиками впливу на психічний стан, які планували використовувати у змагальному періоді підготовки. Після цього, враховуючи одержану інформацію та дані спеціальної літератури [2, 3, 5, 9], розпочали оволодівати відібраними методиками.

Характеризуючи особливості методики, яку спортсмени використовували у вільний час, а саме зранку після сну, після ранкового тренувального заняття та увечері безпосередньо перед сном, відзначимо, що вона була спрямована на вирішення завдання зі сприяння повнішому і більш якісному відновленню [1, 4, 8, 10]. Її основу становили дихальні вправи з акцентом на розслаблення тривалістю 15–20 хв. із дотриманням усіх визначених умов виконання вправ і організації такої діяльності.

Під час тренувальних занять. Зміст психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів за цим напрямом пов'язували із: залученням резервів організму при виконанні завдань певного тренувального заняття; усуненням можливих неадекватних проявів поведінки спортсмена у зв'язку з виконанням певної настанови тренера; ефективним управлінням психічним станом під час змагальної діяльності.

Вирішення першого із зазначених завдань передбачало: на початку тренувального заняття – оптимізацію поточного емоційного стану спортсменів; під час основної частини заняття – їх цілеспрямовану психологічну підготовку в комплексі з визначеним на конкретне тренувальне заняття пріоритетом – фізичною, тактичною чи технічною підготовкою. Зокрема, під час *технічної підготовки* основою зазначеного суміжного впливу була методика формування психологічних умінь і навичок [2, 3, 8, 9], але з унесеними в неї корективами, що були зумовлені як психологічними особливостями спортсменів взагалі, так і врахуванням у кожного з них особливостей структури мотивації досягнення, зокрема. Так урахували, що при збалансованості мотивів характерними були активність, реалістичність рівня прагнень, планування на середньотермінову та близьку перспективу, розумний і виправданий ризик, а ситуація успіху чи невдачі не пов'язана з сильними переживаннями. У зв'язку з цим у таких спортсменів під час технічної підготовки психологічний акцент робили на максимальному прояві наявних можливостей, а забезпечували це методикою ідеомоторного тренування.

При домінуванні мотиву досягнення успіху характерними були: стійкий високий рівень прагнень, самостійність, прагнення до планування майбутнього на великі часові інтервали, турбота про розвиток власних здібностей і компетенцій у спортивній діяльності; домінують дещо завищені, але досяжні цілі, тоді як нереалістично високі – відхиляються; під час вирішення завдань проблемного характеру (потребують перспективного мислення в умовах дефіциту часу), ефективність може збільшуватись; у ситуаціях, пов'язаних із ризиком, дії відзначаються розважливістю щодо ризику. У зв'язку із зазначеним, у такій підгрупі спортсменів під час технічної підготовки психологічний акцент робили на зменшенні характерної для них психічного напруження, яке було зумовлене їх високим ступенем

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

налаштованості на обов'язкове досягнення успіху в розвитку своїх здібностей і компетенцій завдяки максимальному прояву наявних можливостей під час вирішення завдання, яке визначив тренер [2–5, 8, 9]. Зменшення означеного напруження забезпечували використанням методики прогресивного розслаблення, але в скороченому варіанті її виконання.

У випадку домінування мотиву уникнення невдачі характерними психологічними особливостями спортсменів із такою структурою мотивації досягнення та уникнення були: нестійкість рівня прагнень, схильність до вибору мети, яка за рівнем складності належать до екстремальних; виявляється сумісно з високим рівнем тривожності, у випадку виникнення проблемних ситуацій при дефіциті часу дії стають непередбачуваними. Тому під час технічної підготовки психологічний акцент робили на послабленні зазначених негативних явищ [6–8, 10]. Для досягнення цього використовували методику концентрації уваги.

Що стосується місця означених методик у тренувальному занятті, то їх використовували під час відпочинку між повтореннями (серіями, підходами) при виконанні певного завдання чи між виконанням різних завдань.

Під час тренувальних занять, пріоритетом яких була *фізична підготовка*, основу суміжного впливу на кваліфікованих гандболістів становили вищезазначені методики з аналогічним місцем у тренувальному занятті, а додатково до цього – використання тренером експектацій, передусім «особистісних підказок» [2, 3]. Ґрунтувалися вони на знаннях тренера про здібності, потенційні можливості, особливості структури мотивації досягнення та уникнення у спортсменів. Змістом таких експектацій були висловлювання тренера, які відзначалися позитивним і навчальним зворотними зв'язками та були його реакцією на поточні дії спортсмена.

Під час тренувальних занять, пріоритетом яких була *тактична підготовка*, основу суміжного впливу на психологічну підготовку кваліфікованих гандболістів становили експектації тренера. Зміст таких експектацій залежав від побачених тренером дій спортсмена, а саме: чи були вони адекватними поставленому завданню, наскільки якісно здійснені, що є причиною відмінного від можливого результату тощо.

Що стосується розминки, то елементи психологічної підготовки, які було використано під час її реалізації, спрямовувалися на оптимізацію поточного емоційного стану спортсменів. Зокрема, у випадку зниженого емоційного збудження кілька вправ виконувалося з установкою «концентрувати увагу на якості їх виконання», інші вправи були різноманітного змісту, але всі виконувалися з акцентом на прояв швидкісного компонента діяльності. Додатково тренер використовував методичні прийоми, які також були спрямовані на посилення емоційного збудження спортсмена, а саме: підбадьорювання, позитивну мовну оцінку дій спортсмена, індивідуальний музичний супровід (спортсмен вмикав музичний плеср і через навушники слухав улюблену ритмічну музику). Музичні композиції формувалися заздалегідь самими спортсменами та передавалися тренеру, який і використовував їх у зазначеній ситуації.

У випадку підвищеного емоційного збудження, навпаки, спортсмен під час розминки виконував меншу кількість вправ, тривалість кожної була більшою, ніж у вищезазначеному випадку, а основну увагу спортсмен зосереджував на якісних характеристиках, але з виконанням її у різних діапазонах (змінний неперервний метод), тобто від низької до високої швидкості. Водночас за бажанням спортсмен також міг використовувати індивідуальний музичний супровід, але в цьому випадку добірка музичних творів (так само їх обирали спортсмени на початку змагального періоду) відзначалася повільним темпом і розміреністю.

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Вирішення іншого завдання психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів під час тренувальних занять, а саме усунення можливих неадекватних проявів їхньої поведінки у зв'язку з різними причинами, відбувалося ситуативно, тобто тільки у випадку виникнення таких ситуацій [1, 2, 5]. Зазвичай, така ситуативна психологічна підготовка відбувалася у двох випадках: при небажанні (відмові) спортсмена виконувати поставлене тренером завдання та, навпаки, при надмірному бажанні, яке проявлялося у виконанні додаткової (незапланованої) роботи та у виконанні завдання з вищою від визначеної інтенсивністю тощо.

Вирішували означене завдання одразу після виникнення неадекватної ситуації чи відразу після тренувального заняття. У першому випадку тренер використовував передусім засоби психопедагогічного підходу до впливу на поведінку спортсмена. Один із основних передбачав використання експектацій, спрямованих на посилення «Его» спортсмена: тренер «підштовхував» спортсмена до визнання того, що його дії є проблемою [2, 3, 5]. Після цього спортсмен переходив до виконання іншого завдання, а після завершення тренувального заняття тренер і спортсмен поверталися до розгляду ситуації, що склалася. Тут акцент робився на розумінні спортсменом мотивації своєї поведінки, потім – на аналізі її наслідків і розмірковуванні над альтернативним способом поведінки в аналогічних умовах.

У випадку неспроможності розв'язати ситуацію, що склалася, одразу після її виникнення, спортсмену пропонувалося виконати інше завдання, а після тренувального заняття тренер повертався до розв'язання означеної ситуації. Для цього використовували методику «life-space interview» [2], її основа – бесіда з визначенням комплексу дій спортсмена, які сприятимуть подоланню ситуації, що склалася, задля досягнення головної мети діяльності – якомога кращого результату на змаганнях. Водночас використовували прийом «моделювання–повторення», що є іншим засобом психопедагогічного підходу до впливу на поведінку спортсмена. Зокрема, тренер зауважував, наприклад: «Він (інший спортсмен у команді) може, а чому ти неспроможний? Досягти мети можна тільки, якщо робитимеш так само. Тому потрібно себе опанувати, зосередитися на поставленому завданні та продовжувати виконувати його, незважаючи ні на що».

Крім цього, зазначені засоби використовували переважно в комплексі із засобами психодинамічного підходу, оскільки останні сприяють нормалізації емоційної діяльності спортсмена, що досягається усвідомленням причин неадекватної поведінки, яка спричинила негативну ситуацію. У такому випадку тренер сприймав спортсмена таким, яким він є, але не погоджувався з його небажаною поведінкою, а основний акцент робив на бажанні допомогти спортсмену в питанні його самопізнання. Для цього під час бесіди тренер акцентував увагу спортсмена на формуванні в нього здорових уявлень про себе, зокрема, довіряти настановам тренера, бути впевненим у власних відчуттях, здібностях, емоціях, але при цьому контролювати їх прояв.

Висновки. Розроблено програму психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів як складової їх навчально-тренувального процесу в змагальному періоді, основними компонентами якої є: конкретизовані мета та завдання; реалізація за визначеними напрямками; оптимальні для кожного напрямку методики; узгодженість змісту програми зі змістом інших складових спортивної підготовки. Програма враховує особливості структури мотивації спортсменів, сучасні методики, методи впливу на відповідні якості, властивості, здібності. Реалізація запропонованої програми у змагальному періоді сприяє досягненню більш високих результатів, аніж після використання традиційних організацій та змісту, спрямованих на поліпшення психологічної підготовленості.

Перспективою подальших досліджень є розробка програми психологічної підготовки кваліфікованих гандболістів на всіх етапах спортивного тренування.

Список використаних літературних джерел

1. Вейнберг Р. С. Психология спорта : підруч. / Р. С. Вейнберг, Д. Р. Гоулд. – К. : Олімп. л-ра, 2001. – 335 с.
2. Воронова В. І. Психология спорта : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімп. л-ра, 2007. – 298 с.
3. Гогонов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособ. / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2004. – 288 с.
4. Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения : монография / Ю. Я. Киселев. – М. : Сов. спорт, 2009. – 276 с.
5. Климчук В. О. Тренінг внутрішньої мотивації: результати апробації та структура / В. О. Климчук. // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 10. – С. 52–59.
6. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / В. М. Костюкевич ; МОНМС України ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2012. – 41 с.
7. Кутек Т. Б. Вдосконалення технології управління підготовкою кваліфікованих спортсменок // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 1 / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2016. – С. 336–347.
8. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте : монография / В. Р. Малкин. – М. : ФиС, 2008. – 200 с.
9. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособ. / А. В. Родионов. – М. : Академический проект, 2004. – 570 с.
10. Яковлева В. П. Психология физического воспитания и спорта : учеб.-метод. пособ. / В. П. Яковлева. – Сургут : СГПУ, 2003. – 104 с.