



## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF SPORTSMAN ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ СУПРОВІД СПОРТСМЕНІВ

Zaitseva Yu.V. / Зайцева Ю.В.

*s.p.s., as.prof. / к.п.н., доц.*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7155-392X>

Momot O.O. / Момот О.О.

*d.p.s., prof. / д.п.н., проф.*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9187-1036>

Novik S.M. / Новік С.М.

*s.p.s., as.prof. / к.п.н., доц.*

ORCID: [orcid.org/0000-0001-8718-6271](https://orcid.org/0000-0001-8718-6271)

*Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University,*

*Poltava, Ostrogradskogo 2 a, 36000*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка,*

*м. Полтава, вул. Остроградського 2 а, 36000*

**Анотація.** У статті здійснено теоретичний аналіз сутності психологічної складової особистості спортсменів; з'ясована необхідність контролювати рівень стресу використовуючи такі методи: релаксація, візуалізація, контроль над думками, планування та аналіз. Встановлено найбільш ефективні способи контролю стресу: усвідомлення особистих емоцій, використання внутрішнього діалогу, регулювання емоцій, використання ключових слів; контроль імпульсивної реакції; контроль депресивного стану; уникання відстороненості на майданчику тощо.

Визначено роль тренера у психолого-педагогічному супроводі спортсменів і встановлено, що якісно організовані навчально-тренувальні заняття сприяють формуванню у спортсменів почуття колективізму, дисциплінованості, волі, моральної стійкості, здатності долати труднощі, вміння управляти своїми емоціями.

**Ключові слова:** тренер, спортсмен, навчально-тренувальний процес, психолого-педагогічний супровід, управління стресом, контроль емоцій

### Вступ.

Навчально тренувальні заняття мають на меті недопущення зайвого психологічного навантаження на спортсменів. Основними завданнями психолого-педагогічного супроводу є:

- подолання труднощів, які виникають під час тренувального процесу (розвиток емоційно-вольової сфери, формування психологічної готовності до успішного тренування);
- стимулювання розвитку особистісного потенціалу спортсмена;
- формування доброзичливих міжособистісних відносин у спортивній команді;
- активна робота з батьками, рідними спортсмена, щодо особливостей їх розвитку, навчання, міжособистісного спілкування, соціальної адаптації тощо.

Ціль полягає у тому, щоб допомогти гравцю знайти зручні для нього специфічні методи, розробивши власний спосіб поведінки зі стресом. Якщо не вдається розробити вдалий спосіб впоратися зі стресом, можна скористатися допомогою спортивного психолога, щоб знайти шляхи, які підходять конкретному гравцю.



### **Основний текст.**

Аналіз літературних джерел [1; 2; 5; 8;10] та власний тренерський та ігровий досвід дозволяє стверджувати, що виклик для гравців і тренерів полягає в тому, щоб навчитися керувати стресовим станом, щоб регулювати його на максимальному рівні, що сприятиме розвитку здібностей кожного гравця і команди вцілому. Для досягнення цієї мети потрібно вміти підтримувати рівень стресу, який необхідний для реалізації потенціалу гравця команди, науковці наголошують на необхідності контролювати рівень стресу за допомогою наступних методів:

1. Релаксація – це техніка, яка полягає у тому, щоб «відпустити» свій розум і тіло та максимально розслабитись.
2. Візуалізація – використання уяви як інструменту психологічної роботи.
3. Контроль над думками.
4. Планування та аналіз.

Щоб максимізувати ефект від цих методів, необхідно зробити їх частиною свого спортивного стилю життя. Поєднання цих методів дозволить досягти повної психологічної підготовки. Аналіз літературних джерел дозволив розглянути кожну із них.

Отже, одним із способів управління стресом є використання релаксації (розслаблення) і глибокого дихання. Метод релаксації корисний усім, особливо тим, хто працює в стресових умовах: гравцям, тренерам, спортивним адміністраторам тощо. Корисно раз на день організувати релаксаційну сесію (розслаблюючу) без будь-якого зв'язку зі стресом, і, особливо важливо застосовувати різні її методи, коли є відчуття, що перебуваєш у стані стресу.

Імпульсивність – непродумана, неконтрольована реакція (партнер по команді мене не розуміє, суперник спровокував мене, суддя необ'єктивно здійснює свої обов'язки. Результат – попередження або навіть видалення з майданчика) [2; 5; 8; 9].

Низький поріг реакції спонукає гравця критикувати товаришів по команді, арбітрів тощо. Роздратування тренера/суперника/товаришів по команді або самого себе підриває вміння гравця концентруватися, приймати рішення, і загалом, знижує якість гри. Відсутність емоційного контролю може також проявлятися в багатьох інших ситуаціях. Наприклад, це може бути відчуття надмірного щастя, яке заважає концентрації, депресія, що знижує віру в себе, досада, що призводить до надмірного хамства. Тривога або страх, як і будь-яке інше відчуття, що не знаходиться під емоційним контролем, гальмує здатність спортсмена до концентрації, знижує впевненість та ігрові можливості [1; 3; 9].

Зрозуміло, що спортсмени – це просто люди, і прояв різних емоцій це цілком нормальна реакція під час гри. Основна ідея полягає не в тому, щоб «вимикати» почуття гравців, мова йде про необхідність контролювати емоції, а це означає, що спортсмен повинен зважати на свої почуття і їх інтенсивність, і не дозволяти їм контролювати його, і перешкоджати їм впливати на власні реакції.

Емоції змінюють наше сприйняття і нашу концентрацію, а це не дозволяє досягти максимального потенціалу. Емоційний контроль повинен здійснюватися, коли гравець виконує дії з м'ячем (виконує подачу, здійснює



прийом-передачу тощо). Задля ефективної гри, почуття і емоції не повинні впливати на якість виконання будь-якого технічного прийому. Гра з м'ячем не повинна супроводжуватись роздратуванням, страхом або радістю, будь-які дії і поведінка гравця на ігровому майданчику повинна відбуватися під повним емоційним контролем. Важливо пам'ятати, що вплив почуттів завжди має негативний ефект на якість гри волейболіста, навіть якщо це радість. Коли команда виграє очко, а її гравці не можуть стримати свою радість, не можуть знов зосередитись і продовжити нормальну гру, у такому випадку, як показує практика, команда програє наступне очко.

Стрес є однією з основних причин виникнення негативних емоцій під час гри. Як зазначено вище, стрес викликає почуття страху, тривоги і агресії, і в той же час знижує поріг реакції. Ця комбінація є серйозною проблемою, оскільки збільшення агресивності в поєднанні зі зниженим порогом реакції можуть провокувати у гравців реакцію хамством на коментарі тренера, товаришів по команді, суперника, рішення судді тощо. Уміння керувати стресом є важливою навичкою з багатьох причин, однак основною причиною є необхідність контролювати свої емоції, що допоможе грати з рівнем стресу, який найкраще підходить для того, щоб проявляти максимальний потенціал на ігровому майданчику [2; 3; 5; 10].

Запорукою боротьби зі стресом є розуміння власних емоцій. Потрібно розуміти і приділяти більше уваги тому, що відбувається з емоціями гравця під час гри. Важливо розуміти різницю між ними, правильно їх називати. Щоб сказати собі, я радію, я гніваюсь – назвати будь-яке почуття гравця, яке він відчуває на даний момент. Коли гравець навчиться правильно визначати свої відчуття, тоді він зможе спробувати керувати їхньою інтенсивністю. Волейболіст починає вчитися відкладати почуття в сторону, щоб зосередитися на ігровому процесі.

Ефективним також є використання внутрішнього діалогу, за допомогою якого може відбуватись регулювання емоцій. Гравець може проговорювати про себе різні фрази, наприклад: «Я радію цьому, та потрібно продовжувати гру до фінального свистка»; «Реальна радість почнеться в роздягальні»; «Гарна гра і емоції не дуже сумісні»; «Гнів тільки відволікає мене, зосереджусь краще на грі»; «Коли я роздратований – я допомагаю своєму супернику»; «Моя помста буде в тому, що я стану краще грати» тощо [3; 4; 6; 7].

Ще одним ефективним способом керувати емоційним станом є використання ключових слів. Під час внутрішньої розмови доречно використовувати ключові слова, щоб приборкати емоції. Можна просто сказати собі «Стоп!», і кожного разу, коли з'являються почуття і емоції, які заважають ефективним ігровим діям, говорити собі «Стоп». Це проговорюється або вголос або про себе, що допоможе відновити контроль над емоціями.

Імпульсивна реакція – це інстинктивна реакція, яка з'являється без роздумів та урахування наслідків [1; 3; 7]. Наприклад, гравця вдарили, і він відразу ж відповів ударом на удар. Суддя прийняв рішення проти гравця і гравець починає сперечатися із суддею. Один гравець ображає іншого, і той реагує грубими словами. Тобто є розуміння, що імпульсивні реакції і спорт несумісні.



Імпульсивна реакція є проявом відсутності емоційного контролю, і така поведінка гравця призведе до попередження або видалення.

Коли мова йде про спорт, є необхідність змінювати свою імпульсну реакцію. Це потрібно робити вже під час тренувального процесу, одразу привчаючи гравців кожного разу як у них виникає бажання негайно відреагувати (на тренуванні або під час гри), спочатку глибоко вдихнути і сконцентруватися на диханні, а не на своїх почуттях. Звичайно, що це вимагає практики, доречно використовувати командні тренування, щоб розвинути цю майстерність, під час яких, безсумнівно, виникає достатньо ситуацій, де з'являється бажання негайно реагувати.

Фахівці рекомендують таку послідовність дій: зробіть глибокий вдих, сконцентруйтеся на ньому, і тільки після цього реагуйте на те, що відбувається. Якщо важко робити глибокий вдих, тоді, перш ніж відповідати на ситуацію, можна використовувати ключові слова: "Стоп!", або будь-яке інше слово, яке гравець собі підбере.

Інший ефективний спосіб відновити контроль над емоціями – це використання методу візуалізації. У тренувальний процес необхідно включити роботу з візуалізацією ігрових ситуацій, у яких волейболіст поводить себе імпульсивно (грубе зауваження гравцям команди суперника, суперечки з суперниками, свист трибун та інше).

Контроль має бути спрямований не лише на інших, а й на себе. Важливо не реагувати зі злістю, але не менш важливо не накопичувати злість усередині себе, тому що, зрештою, гнів завжди знайде собі вихід [2; 8].

Депресія. Гравці, як і всі люди, іноді бувають, схильні впадати в стан депресії, який проявляється на майданчику як відсутність бажання грати, відсутністю ентузіазму, байдужістю, відсутністю сили; тяжкістю рухів та низьким рівнем енергії. Дуже складно у такому стані демонструвати гарну гру.

Проблема в подібних ситуаціях полягає в тому, що депресія порушує можливості волейболіста, а це ще більше посилює почуття депресії. Якщо переживання депресії у гравця негайно не зупинити, це може вплинути на ефективність його ігрової діяльності на тривалий час [3; 5].

Вочевидь, що погіршення ігрової ефективності гравця тягне за собою виведення його з основного складу, що ймовірно посилить почуття депресії та безпорадності (Депресія – Погіршення ігрової ефективності – Посилення депресії – Виведення з основного складу).

Всі ми розуміємо, що успіху можна досягти, лише подолавши депресію власними силами або звернувшись за допомогою. Гравець повинен усвідомлювати свій емоційний стан, і якщо почуття депресії не залишає його протягом тижня або двох, настав час звертатися до психолога.

Це важливо не лише для самого гравця. Тренер повинен також розуміти, що відбувається і з іншими гравцями команди, і якщо він припускає, що один з волейболістів зазнає складнощів, не вагаючись, треба використовувати конкретні засоби та методи.

Інша проблема, пов'язана з емоційним станом спортсменів, це «харчові розлади». Доволі часто спостерігаються випадки, коли волейболісти, причому як



молоді, так і ветерани професійного спорту, страждають на харчові розлади. Це так звані анорексія та булімія. Зовні ці розлади виявляються крайньою втратою ваги чи надмірним поглинанням їжі без збільшення ваги. Тренер повинен бути уважним до своїх гравців, і при виникненні проблем, потрібно звернутися за допомогою до професіонала. Приховування емоційних проблем призводить до зниження ігрової ефективності, спортивних можливостей та результатів [2; 4; 6; 8; 9].

**Відстороненість.** Волейболісти за межами своєї команди живуть у реальному світі. У житті вони проживають різноманітні життєві ситуації, які викликають позитивні або негативні емоції. Різноманітні події змушують нас відчувати різні почуття. Проблема виникає у зв'язку з тим, що ці почуття ніяк не вписуються в режим тренувань та ігор. Волейболіст повинен навчитися абстрагуватися від своїх почуттів під час гри.

Основна мета – бути до гри та під час гри в емоційному стані, що найбільш підходить для максимального розкриття ігрових здібностей. Коли вдається наблизитися до цього стану, гравець стане кращим і більш стабільним гравцем – а у стабільному гравцю можна довіряти. Це гравець, якого поважають тренери, товариші по команді та вболівальники.

### **Висновки.**

Виходячи з вищесказаного, джерело стресу знаходиться у нашій голові – це наші думки і почуття. Контролюючи свої думки, можна знизити і рівень стресу. Загалом, здатність контролювати власні емоції це елемент психологічної сили, що є важливою для успішної демонстрації свого реального потенціалу. Чим більша у людини здатність контролювати свої емоції, тим краще вона зможе проявити свої максимальні здібності.

Однак, якщо гравець не контролює свої емоції, то спостерігається підвищена агресивність і хамство, грубі дисциплінарні порушення, що призводять до видалення гравця з майданчика.

На підставі вивченого матеріалу, теорії та практики психологічної підготовки спортсменів і власного тренерського та ігрового досвіду зазначимо, що для вирішення цього питання доречно навчитися управляти своїм емоційним станом, а саме здійснювати: контроль стресу; усвідомлення особистих емоцій; використання ключових слів; контроль імпульсивної реакції; контроль депресивного стану; уникати відстороненості на майданчику тощо.

### **Література:**

1. Бершадська О.В. Емоційно-вольова сфера спортсменів підлітків. URL: <https://vseosvita.ua/library/emocijno-volova-sfera-sportsmeniv-pidlitkiv-426541.html>
2. Генон Ф. Психологічні особливості мобілізаційної готовності спортсмена. Х., 2010, 245с.
3. Зайцева Ю. В., Корносенко О. К., Тараненко І. В. Педагогічні умови виховання емоційно-вольових якостей волейболістів. Педагогічні науки. Полтава, 2022. Вип. 79. С. 18-23
4. Зайцева Ю. В., Тараненко І. В., Шостак Є. Ю. Модель формування морально-вольових якостей учнів засобами спортивних ігор. Педагогічні науки.





Полтава, 2022. Вип.20 С. 28-33

5. Золотухин А.А., Паевский В.В. Теоретические и методологические основы психологической подготовки волейболистов. Спортивные игры №2. Научный журнал. Харьков : ХГАФК, 2016. С.7-10

6. Курашвілі В. А. Психологічна підготовка спортсменів інноваційні технології. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://ibib.ltd.ua/osnovnyie-napravleniya-psihologicheskoy-34248.html>

7. Мельник А.Ю. Вплив психоемоційного стану волейболістів на результативність змагальної діяльності. Спортивные игры №2. Научный журнал. Харьков : ХГАФК, 2016. С.16-18

8. Рогаль І.В., Васькевич С.С. Методи морально-вольової підготовки волейболістів у ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2019. Вип. 6 (114) С. 64-67 URL: <https://ir.vtei.edu.ua/card.php?lang=uk&id=25495>

9. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». ІваноФранківськ : Інн, 2013. 226 с.

10. Штифурак В., Драчук А. Особливості психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності на сучасному етапі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Вінниця. Вип. 1. 2017. С. 476–482.

**Abstract.** *In this article it was done, the theoretical analysis of the psychological component of the sportsman's personality; it was found that it is necessary to control the level of stress using the following methods: relaxation, visualization, control over thoughts, planning and analysis.*

*The most effective ways to control stress have been established: awareness of personal emotions, use of internal dialogue, regulation of emotions, use of key words; control of impulsive reaction; control of depressive state; avoiding alienation on the playground, etc.*

*The role of the coach in the psychological and pedagogical support of athletes is determined. And it was established, that qualitatively organized training contribute to the formation of sportsman such characters as: collectivism, discipline, will, moral stability, the ability to overcome difficulties, the ability to manage emotions etc.*

**Key words:** *coach, sportsman, training, psychological and pedagogical support, stress management, emotion control*

Стаття відправлена: 24.09.2023 р.

© Зайцева Ю.В., Момот О.О., Новік С.М.