

ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КОМАНДИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТОК

Олійник І. С.

*доктор філософії з галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка»
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»*

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Олійник М. О.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Швидкий розвиток спорту як за кордоном, так і в нашій країні висуває на перший план питання впровадження психологічних знань у сферу спорту та фізичної культури. Практика незмінно підтверджує важливість залучення професійних фахівців, зокрема тренерів і психологів, які ефективно застосовують сучасні методики та наукові підходи у підготовці спортсменів. Традиційна система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань значною мірою вичерпує свій потенціал. Стан українського спорту нині перебуває на стадії формування системи психологічного супроводу спортсменів, що зумовлює необхідність впровадження результатів психолого-педагогічних досліджень у практику спортивної діяльності.

Дослідження, представлене в цій науковій праці, зосереджено на вивченні особливостей психологічного забезпечення команди юних футболісток.

Вивчення спортивної психології пов'язують з кінцем XIX – початком XX ст. Різкий розвиток спорту призвів до потреби наукового супроводу спортивної діяльності та обумовив низку наукових досліджень. Фахівці в галузі психології спорту наголошують на важливості інтеграції й упровадження досягнень психології у практику підвищення ефективності підготовки спортсменів (Черепехіна О.А., 2006; Ямчук Т.Ю., Алмаші С.І., 2017; Олійник Н.А, Войтенко С.М., 2020; Терещенко Л.А., 2020; Moore, 2016; Sebbens, Hassmen, Crisp, Wensley, 2016; Swann, Telenta, Draper, Liddle, Fogarty, Hurley, Vella,

2018). На їхню думку, психологічний супровід підготовки спортсменів, має бути сконцентований не стільки на ліквідацію небажаних проявів психіки, скільки на активізацію психічних резервів підвищення ефективності тренувального та змагального процесу, результативності і надійності змагальної діяльності, на «психологічно доведену організацію всього процесу багаторічної підготовки спортсменів» (Воронова, 2019).

У сучасних умовах зростання спортивної конкуренції та підвищення вимог до досягнень як окремих спортсменів, так і команд загалом, особливого значення набуває питання організації психолого-педагогічного супроводу спортивної діяльності. Це охоплює міжособистісну взаємодію та оптимізацію процесів, що сприяють покращенню результативності у спорті.

Метою нашої роботи є дослідження особливостей психологічного супроводу команди юних футболісток.

Методи дослідження. Нами був проведений аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі «Інтернет» з проблеми дослідження.

Основною метою психології спорту є дослідження психологічних закономірностей формування та розвитку спортивної майстерності як індивідуальних спортсменів, так і команд. Це включає вивчення психологічних якостей, необхідних для успішної участі у змаганнях, а також створення науково обґрунтованих методик підготовки до змагальної діяльності та тренувального процесу.

Дані зарубіжних та вітчизняних досліджень в галузі психології спорту Ямчук Т.Ю., Алмаші С.І. [6], Moore [8], Sebbens, Hassmen, Crisp, Wensley [9], свідчать, що професійна діяльність психолога тісно пов'язана з поняттями «замовника», «користувача» та «клієнта» психологічною інформацією, які у спорті набуває важливого значення. Отже, слід вказати на те, що своєю працею спортивний психолог деталізує соціальний запит на власну професіональну діяльність та формує передумови для соціального статусу своєї професії. Основний результат професійної діяльності спортивного психолога залежить, передусім, від завдань, які постають перед ним в процесі підготовки спортсменів в період змагань та в навчально-тренувальному процесі, від вибору психологічних методик та методів психологічної підготовки, від рівня компетентності.

Основними завданнями сучасної спортивної психології є визначення шляхів інтеграції її напрацювань у практику підготовки спортсменів, що в умовах сьогодення набуває особливого значення. Професіоналізація сучасного спорту не лише сприяла вдосконаленню традиційних систем управління та підготовки спортсменів, але й

виставила акцент на необхідності включення психологічного супроводу як складової частини загальної системи підготовки, що забезпечує гармонійний та ефективний розвиток спортивної діяльності.

Система підготовки юних спортсменів до змагань формувалася протягом тривалого часу. Проте варто зазначити, що її сучасний стан не завжди відповідає очікуванням тренерів. Унаслідок цього все більш очевидною стає необхідність посиленої уваги до заходів із психологічного супроводу підготовки спортсменів поряд із фінансовим, організаційним та медичним забезпеченням. Особливо важливою є психологічно обґрунтована організація процесу багаторічної підготовки спортсменів [2, с. 144; 6, с. 14].

Процес науково-методичного забезпечення психологічного супроводу має бути спрямований не стільки на усунення негативних психічних проявів, скільки на мобілізацію психологічних ресурсів для підвищення ефективності тренувальних програм, змагальної надійності та результативності спортсменів.

Роль спортивного психолога полягає у співпраці як з тренерами, так і зі спортсменами. Головним фокусом роботи психолога є своєчасна підтримка спортсменів у складних життєвих ситуаціях, а також ненав'язливе інформування тренерів щодо актуальних питань спортивної психології та сучасних методик роботи. Водночас сам рівень психологічної обізнаності тренера часто є недостатнім для повноцінної підготовки спортсменів до змагань, що зумовлює необхідність активної участі спортивного психолога як у змагальний період, так і під час навчально-тренувального процесу. Така співпраця є невіддільною складовою досягнення високих результатів у спортивній діяльності [7, с. 306].

Важливість психологічної підготовки тренера обумовлена тим, що він є неодмінною частиною спортивного колективу та відіграє вирішальну роль у досягненні його успішності. Дослідження показали, що специфіка взаємодії між тренером і командою істотно впливає на кінцеві результати спортивної діяльності. Наприклад, було встановлено, що тренер має контролювати міжособистісну взаємодію всередині команди, забезпечуючи психологічну стійкість членів команди та формуючи позитивний морально-психологічний клімат [3, с. 46].

Результати наукових досліджень також свідчать про те, що стиль спілкування тренера суттєво впливає на результативність спортсменів. Зокрема, ефективний стиль спілкування корелює із очікуваннями спортсменів та відрізняється залежно від рівня їхньої індивідуальної успішності. Для «успішних» спортсменів важливими чинниками

виявляються такі, як визнання тренером своїх помилок, активність і самовідданість, готовність прислухатися до думки команди, регулярні консультації від тренера, вимогливість до себе та інших. Для «менш успішних» спортсменів пріоритетними характеристиками стилю комунікації тренера виступають чіткий розподіл функціональних обов'язків, похвала за успіхи, стимулювання ініціативи спортсменів та підтримання позитивної атмосфери взаємовідносин у команді.

Ці аспекти підкреслюють важливість належної уваги до розвитку як індивідуальної, так і командної психології в рамках загальної системи спортивного тренування [8, с. 63].

Діяльність спортивного психолога в команді зосереджена на психологічному забезпеченні підготовки як окремих спортсменів, так і колективу загалом. Основні напрями роботи психолога в спорті охоплюють:

- психодіагностику тренерів та спортсменів;
- профілактику несприятливих чи патологічних психічних станів серед спортсменів, а також запобігання негативним явищам у колективі;
- психогігієнічний супровід спортивної діяльності, сприяння командоутворенню та зміцненню взаємозв'язків у команді;
- психологічну підготовку спортсменів;
- реадaptaцію та реабілітацію як тренерів, так і спортсменів;
- корекцію негативних станів, реакцій та деструктивної поведінки;
- консультування тренерів та членів команди [1, с. 48; 6, с. 21].

Психодіагностика є важливою складовою роботи спортивного психолога. Це процес застосування психологічних методик для оцінки психічних процесів, якостей і станів спортсменів, які впливають на успішність їхньої діяльності. Основна мета психодіагностики – глибоке вивчення особистості спортсмена та його можливостей у конкретних умовах спортивної діяльності. Дослідження охоплюють такі аспекти:

- 1) розвиток та функціонування психічних процесів;
- 2) актуальні та домінуючі психічні стани;
- 2) особистісні риси спортсмена;
- 3) соціально-психологічні особливості взаємодії у колективі [5, с. 12].

Рекомендації психолога можуть адресуватися тренерам, спортсменам, масажистам, лікарям, керівникам, родичам, товаришам по команді та іншим особам, що впливають на психоемоційний стан спортсмена. Усі рекомендації мають бути ґрунтовними, формуючись із врахуванням загальних психологічних закономірностей і специфічних

особливостей спортсменів у різних умовах діяльності. Вони можуть стосуватися відбору кандидатів для певного виду спорту, організації тренувального чи змагального процесу і навіть режиму дня [2, с. 145; 10, с. 58].

На думку Воронової В.І. [1, с. 49], спортивний психолог має бути не лише фахівцем із діагностики, але й педагогом-психологом. Сучасний професіоналізм у цій сфері передбачає не лише володіння теоретичними основами та методами дослідження, а й уміння своєчасно й тактовно передавати тренеру або спортсмену необхідні знання та рекомендації. Психолог також має успішно володіти техніками впливу, адже їхня роль не менша, ніж методи дослідження.

У психологічній підготовці розрізняють чотири види:

- 1) загальна підготовка до змагань;
- 2) підготовка до тривалого тренувального процесу і навантажень;
- 3) спеціальна підготовка до конкретних змагань;
- 4) корекція психоемоційного стану на заключному етапі перед

вирішальними змаганнями.

Керування поведінкою і станом спортсмена здебільшого застосовується за наявності недоліків у попередній психологічній підготовці або за необхідності миттєвої корекції психічного стану. Це може відбуватися як напередодні змагань, так і безпосередньо в день виступу – перед стартом, під час перерв між етапами або після завершення заходу. Подібна взаємодія проводиться і під час тренувань: перед виконанням вправ, після них або у межах окремих тренувальних циклів [9, с. 6].

Висновки. Психологічний супровід спортивної команди являє собою сукупність спеціальних заходів, спрямованих на оптимізацію процесу підготовки спортсменів у рамках тренувальної та змагальної діяльності. У процесі проведеного дослідження було проаналізовано особливості психологічного супроводу команди, діяльність спортивного психолога та специфіку міжособистісної взаємодії в колективі юних футболісток.

Зміст психологічного супроводу охоплює такі аспекти, як психодіагностика, створення рекомендацій на її основі, консультування тренера та спортсменок, а також корекційну роботу, що включає усунення негативних психоемоційних станів, посилення згуртованості команди, навчання методам психорегуляції та інші заходи. Окрім цього, важливе місце займає і психологічна підготовка спортсменів до виступів.

Література

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. 2-ге вид., без змін. Київ : Нац. Ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література; 2019. С.44–64.
2. Олійник Н. А, Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ. 2020. 240 с.
3. Петровська Т. В, Воронова В. І, Гринь О. Р та ін. Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Київ : Видавець Позднишев. 2021. 166 с.
4. Терещенко Л. А. Феномен психологічної проблеми в консультуванні. Практичний психолог : Дитячий садок. 2020. С. 33–38.
5. Черепехіна О. А. Особливості психологічної готовності психологів до професійної діяльності у спорті : автореф. дис. ... канд. психол. Наук : 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, 2006. 23 с.
6. Ямчук Т. Ю., Алмаші С. І. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напрямку підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачево : МДУ, 2017. 37 с.
7. Fedorchuk S, Lysenko E, Shynkaruk O. (2019). Constructive and non-constructive coping strategies and psychophysiological properties of elite athletes. *European Psychiatry*, Vol. 56 (Supplement April 2019). P. 306–307.
8. Moore M. A. (2016). Do psychosocial services make the starting lineup? Providing services to college athletes. *Journal of Amateur Sport*, 2(2). P. 50–74.
9. Sebbens J., Hassmen P., Crisp D., &Wensley K. (2016). Mental health in sport: Improving the early intervention knowledge and confidence of elite sport staff. *Frontiers in Psychology*. P. 1–9.
10. Swann C., Telenta J., Draper G., Liddle S., Fogarty A., Hurley D., &Vella S. (2018). Youth sport as a context for supporting mental health: Adolescent male perspectives. *Psychology of Sport & Exercise*, 35. P. 55–64.