

ВОЛИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

КОНЦЕПЦІЯ
ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
В УКРАЇНІ

ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ КОМПЛЕКСНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ У ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Г. П. ГРИБАН, кандидат педагогічних наук, доцент —
сільськогосподарський інститут (м. Житомир).

Поєднання навчальної діяльності із спортивною потребує багато фізичних і психічних сил від студентів-спортсменів. У вузах навчається чимало спортсменів високої кваліфікації, які є членами збірних команд України.

Таким чином, однією із провідних і нових проблем у процесі спортивного тренування студентів-спортсменів виступає комплексна психологічна підготовка, яка повинна враховувати не тільки особливості спортивною, а й навчальною діяльності.

Під комплексною психологічною підготовкою слід розуміти факторну структуру всіх сторін психологічних впливів у кожному виді спорту, які базуються на інтегральній характеристиці індивідуальності спортсмена, його досвіду, знаннях, вміннях, навиках, спеціальній підготовленості і наявності індивідуального арсеналу засобів подолання об'єктивних і суб'єктивних перешкод на шляху до високої спортивною майстерності.

Проведені нами дослідження показали, що наукові дані комплексної психологічної підготовки не знайшли достатнього місця в навчально-тренувальному процесі спортсменів високої кваліфікації. Багато тренерів, з одного боку, приділяють велику увагу фізичній, технічній, тактичній підготовці, окремим аспектам психологічної підготовки і в той же час не мають цілеспрямованою системи комплексного психологічного впливу на спортсмена. З другого боку, у вітчизняній і світовій психології спорту накопичено досить багато матеріалу, який відображає окремі аспекти психологічної підготовки. Розрізненість і різноплановість матеріалу багатьох статей і дисертацій, а також підходів до дослідження даною проблеми, при відсутності єдиної теоретичної і науково-методичної системи в розумінні комплексної психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації, є негативним явищем у практичній діяльності тренерів і психологів.

Крім того, психологи і тренери не завжди в достатній мірі володіють практичними вміннями і навиками впливу на всі сторони психічних проявів спортсмена, а впливають лише на його окремі психічні прояви (емоційні, вольові, моторні, сен-

сорно-перцептивні і ін.), що значно знижує ефективність їх діяльності в спорті. Це залежить від знань, умінь і практичних навиків тренера і психолога в сфері комплексної психологічної підготовки, а також від особливостей виду спорту, індивідуальних характерологічних і типологічних характеристик особистості спортсмена, його віку, кваліфікації, рівня спеціальною підготовленості, етапу підготовки і ін. В даний час відсутня також чітка система засобів впливу на спортсмена, яка забезпечувала б його комплексну психологічну підготовленість у залежності від періоду підготовки.

Проведений нами теоретичний аналіз всіх сторін комплексної психологічної підготовки дозволив виділити цілий ряд різних напрямків діяльності тренерів і психологів у цьому аспекті підготовки спортсменів, в тому числі: 1) моральна підготовка — виховання моральних рис і якостей спортсмена; 2) психорухова підготовка — розвиток психорухових, просторово-часових функцій, часу реакції; 3) інтелектуальна підготовка, спрямована на розвиток механізмів пізнання і оцінки рішень тактичних задумів та дій; 4) емоційна підготовка, спрямована на розвиток емоційних станів позитивного характеру і створення емоційної стійкості до заважаючих факторів; 5) вольова підготовка, спрямована на вдосконалення спеціалізованих вольових проявів; 6) розвиток особистості спортсмена (ідеологічна орієнтація, інтереси, мотиви, навика, риси характеру, темперамент) і ін.

Тому для створення системи комплексної психологічної підготовки спортсменів високої кваліфікації необхідно вирішити такі завдання:

- визначити в кожному виді спорту у факторну структуру всіх сторін психологічних впливів, які позначаються на спортивних результатах і забезпечують оптимальний психічний стан спортсмена;
- дати оцінку інтегральній характеристиці індивідуальності спортсмена з врахуванням його досвіду, знань, умінь, навиків та спеціальною підготовленості;
- створити систему індивідуальних засобів впливу (на основі вирішення двох перших завдань) при фундаментальній, прогресуючій, розвиваючій, змагальній і рекордній зонах інтенсивності навантаження з врахуванням суб'єктивних і об'єктивних заважаючих факторів.