

## ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Існує безліч різноманітних видів спорту. Життя спортсмена це систематичні тренування та участь у спортивних змаганнях. Саме розробка ефективних методів спортивного тренування неможлива без вивчення як характерних рис і закономірностей спортивної діяльності, так і особистості спортсмена як суб'єкта цієї діяльності.

Психологія спорту – відносно молода галузь. На першому етапі свого розвитку психологія спорту виступала як пізнавально-описова дисципліна. Спочатку вивчався вплив занять фізичними вправами на розвиток психічних процесів. Надалі об'єктом дослідження ставали свідомість, рухові навички, прояв психічних процесів в змаганнях, передстартові стани, специфічні особливості різних видів спорту [1].

Психологія спорту – це прикладна наука, що покликана забезпечувати ефективність тренувального процесу та спрямована на формування і розвиток психічних якостей у спортсменів, необхідних для успішного виступу на змаганнях. Предметом спортивної психології є психологічні особливості спортивної діяльності в її різноманітних видах і психологічні особливості спортсмена.

Необхідність вивчення психології людини для оптимізації фізичного виховання у свої роботах доводили як вітчизняні автори (В.Й. Бочелюк, О.А. Черепехіна, В.В. Клименко, Н. Гуменюк, І. В. Іваній), так і зарубіжні (Э. Парслоу, С. Торп, Дж.К. Смарт, Э. Грант).

Загальна психологічна підготовка – це психологічна підготовка спортсмена, без якої неможливо досягти високих результатів в сучасному спорті. Її задача полягає у формуванні та вдосконаленні психічних властивостей особистості спортсмена і їх витривалості в умовах спортивної діяльності [2].

Компонентами структури особистості є спрямованість, здібності, характер та темперамент. Участь та активність людини в спортивній діяльності обумовлено необхідністю задовольняти певні потреби. У спортивній діяльності високу значимість в результативності спортивної діяльності мають цілі – найближчі, проміжні, перспективні. Мотиви, будучи внутрішньою спонукальною силою, виступають основним фактором прагнення до занять спортом і досягненню результатів [1].

Різнманітні поєднання основних властивостей нервової системи є фізіологічною основою індивідуальних відмінностей, що відбиваються на психологічних особливостях людини та на її поведінці.

Так, наприклад, сильна нервова система більш ефективна при інтенсивних навантаженнях, в той час як слабка – при об'ємних. При цьому остання забезпечує стійкість при монотонній мало інтенсивній роботі. Інертність нервових процесів сприяє запам'ятовуванню інформації, але перешкоджає швидкому переключенню з однієї діяльності на іншу.

У циклічних видах спорту однією із суттєвих якостей є емоційна стійкість та низька особистісна тривожність. Оскільки саме вона визначає витривалість і силу спортсменів, зумовлює здатність витримувати потужні і досить довготривалі фізичні навантаження. Сформована самооцінка – є досить надійний механізм саморегуляції, тобто управління своїм емоційним станом. У ігрових видах спорту, що передбачають командні змагання, визначені такі властивості темпераменту як рухливість та сила

збудження нервових процесів, а також комунікативні здібності, що сприяють оптимальній командній взаємодії.

Спортсмени з високою технічною підготовленістю, мають більш високий рівень оперативного і просторового мислення, ніж спортсмени, що відрізняються гарною фізичною підготовкою. Для спортсменів з високою технічною підготовленістю характерні високий рівень абстрактного мислення, ініціативність і багатство уяви. Для спортсменів з переважним фізичним розвитком серед рис особистості можна відзначити абстрактність мислення, практичність, менший вольовий контроль, підпорядкованість.

У стресових, екстремальних ситуаціях виявляється два типи установки спортсмена або на досягнення успіху, або на уникнення невдач. Спортсмени, що характеризуються встановленням на досягнення успіху, нерідко ризикують у критичних ситуаціях спортивного поєдинку. Тоді як спортсмени з установкою на уникнення невдачі поведуться обережніше, встановлюють собі посильні цілі, рідше наважуються на ризикові дії [3].

Отже, для спортсменів різних видів спорту характерні як загальні риси особистості, так і існують певні відмінності психологічних особливостей особистості спортсмена. Успішність спортивної діяльності в значній мірі залежить від того наскільки обраний вид спорту відповідає інтересам, здібностям і психофізіологічній структурі особистості.

Література:

1. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.

2. Лисенко Л. Л. Психологічні аспекти підготовки спортсменів: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. – Чернігів: Редакційно-видавничий відділ Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, 2011. – 64 с.

3. Воронін В. М. Індивідуально психологічні особливості спортсменів в умовах стресу: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»: спец. 053 «Психологія» / В. М. Воронін ; ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв, 2023. – 76с.

4. Курдибаха, О. Вплив стресогенних факторів на емоційно-вольову сферу спортсменів в змагальній діяльності / О. Курдибаха // Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 22 жовтня 2019 р.). – Київ, 2019. – С. 27-28.

---

Під керівництвом ст. викл. кафедри ФВ, Н.Ю. Корольової