

## ПСИХОЛОГІЧНА ПОВЕДІНКА СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ

Доповідач: *Песоцький С. М., старший викладач кафедри  
фізичного виховання і спорту*

Робота присвячена вивченню проблеми управління поведінкою спортсменів під час змагань. Аналізуються дії і поведінка тренера і наводяться рекомендації щодо удосконалення навичок управління поведінкою спортсменів.

Змагання треба розглядати як продовження навчально-тренувального процесу, підведення його підсумків, стимул для зростання спортивної майстерності, як засіб пропаганди спорту і здорового способу життя. Велика також виховна цінність змагань: виконання спортсменами і судьями їх правил веде до закріплення і прояву і в інших видах діяльності чесності, коректності, взаємодопомоги, об'єктивності, формуванню високих стандартів поведінки. У цьому плані змагання є концентрованим і, в значній мірі, оголеним проявом тих відносин, які існують в людському житті: боротьба, перемога, необхідність крайньої напруги сил для досягнення результату, творчий підхід до діяльності, активність, вміння направити максимум сил на підготовку та реалізацію свого потенціалу, накопичення його, взаємодопомога, терпіння і тощо.

*Метою* даної роботи є дослідження проблеми управління поведінкою спортсменів під час змагань. *Завдання* даного дослідження полягає у формулюванні ряду рекомендацій тренерам для удосконалення навичок управління поведінкою спортсменів під час змагань.

Змагання є головним компонентом у структурі спортивної діяльності, її кульмінаційним періодом, який робить видимим для всіх сильні і слабкі сторони спортсменів, показує всі переваги і недоліки в роботі з ними тренерів, лікарів, учених. У цей же час змагання не тільки виявляє вольові якості, рівень тих чи інших досягнень, але формує їх і розвиває. Змагання – кращий засіб загартування вольових якостей спортсмена і справжня школа виховання моральних якостей особистості. Успіх у змаганні досягається об'єднаними зусиллями тренерів і спортсменів. Ідеї тренерів, сформульовані в установці (завданні) трансформуються в особисту установку – мета спортсменів практично здійснюється в процесі спортивної боротьби [3, 4]. У зв'язку з цим виникає питання про майстерність, досвід тренера, його здібності керувати діями спортсменів під час змагань. Тренер повинен

бути сміливим і рішучим, здатним йти на творчий ризик, бо спорт вимагає вічного пошуку. Він зобов'язаний бути уважною, тактовною, чуйною людиною, що поєднує ці якості з високою вимогливістю. У тому випадку спортсмен ще глибше зрозуміє, що така вимогливість спрямована, насамперед, на підвищення його спортивної майстерності. У процесі змагань тренер повинен безперервно, твердо і гнучко управляти поведінкою спортсменів.

Основу управління, як було сказано вище, складає установка (завдання) на участь у змаганні, запрограмовані і от модельовані варіанти можливого перебігу спортивної боротьби. Безперервність управління потребує здійснення постійного і послідовного керівництва поведінкою спортсменів особисто тренером, а також через капітана команди. Якщо можливо, то треба не упускати своїх спортсменів з поля зору, щоб можна було якось спілкуватися з ними. Твердість управління передбачає наполегливе і рішуче проведення в життя прийнятих ще перед змаганням рішень. Гнучкість управління пов'язується з оцінкою управління дії своїх спортсменів і противників, постійним реагуванням на будь-які зміни обстановки, з тим щоб, якщо це необхідно, прийняти нове рішення, спрямоване на досягнення перемоги. Але управління поведінкою спортсменів під час змагання не означає, що вони не повинні думати, самостійно приймати необхідні рішення. Допомога тренера і самостійність, ініціатива спортсменів повинні розумно поєднуватися. Керуючи поведінкою спортсменів, тренер зобов'язаний проявляти почуття міри, що своїми вказівками в процесі гри не відволікати гравців, не заважати, не дратувати їх. Тренер повинен добре знати, кого зі спортсменів треба надихнути, налаштувати на перемогу, кого заспокоїти, а кого кілька відвернути від тривожних думок. Основні типові ситуації, які повторюються досить часто в ігрових видах спорту, розглянуті авторами [1, 2]. Якщо все йде відповідно до заздалегідь розробленого плану навряд тренеру потрібно втручатися в дії спортсменів. Але якщо помітним стає якась невідповідність, то тренер повинен відразу ж вжити конкретних заходів, так при значному випередженні в рахунку на початку гри тренер зобов'язаний попередити команду, щоб у них не склався настрій самовпевненості, який може привести до втрати мобілізації, а потім і до поразки. При зривах і невдачах тренеру треба знайти протиотруту розгубленості, втрати впевненості. І, нарешті, процес змагальної

боротьби може йти за планом, але протікати в дуже напруженій і рівній боротьбі, коли навіть незначні помилки, короткочасна втрата змобілізованості можуть вирішити результат гри. Тут також потрібна пильність тренера, уважність, вміння швидко проаналізувати боротьбу. Шляхів і способів управління волею, вчинками, переживаннями спортсменів багато. Вони дуже різноманітні і залежать від великої кількості факторів, як зовнішніх (обстановка змагань, дії спортсменів, суддів, різні тактичні приклади тренерів і т. д.), а так і внутрішніх (особливості психіки спортсменів, характер і ступінь їхньої підготовки, сприйнятливність до зовнішньої обстановки, ставлення до ходу змагань і т. д.) [5]. Все це ускладнює процес управління, але не знімає завдання вчити тренерів того необхідного мистецтва, щоб вести спортсменів до успіху.

**Висновки.** Головну роль в забезпеченні психологічної поведінки і діяльності спортсмена на різних етапах змагань відіграє його тренер. Завдання тренера – це не тільки спортивні досягнення спортсмена, а й виховання всебічно розвиненої, освіченої людини, здатної до використання культурних надбань суспільства і саморозвитку. Реалізація цього завдання вимагає рішення головного протиріччя, що лежить в основі духовного розвитку людства, протиріччя між необхідністю засвоїти спортивний досвід і знання попередніх поколінь, створену ними культуру, навчитися будувати на їхній основі свою професійну діяльність і поведінку, з одного боку, і необхідністю їх постійно вдосконалювати і тим самим, не руйнувати і відкидати, а збагачувати і розвивати – з іншого.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
2. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера / Н.В. Жмарев. – [2-изд.; перераб и доп.] – К.: Здоров'я, 1986. – 128 с.
3. Кайнова Е.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : [учебное пособие]. – М.: ИД “Форум”, 2007. – 208 с.
4. Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте / Р.З. Шайхтдинов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 112 с.

5. Теория и методика физического воспитания: [учеб. для студ. высш. учеб. заведений]: в 2 т. ; под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 103-106.