

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ПАР У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Вступ. Специфіка конкретних видів спорту пред'являє певні вимоги до психофізіологічних і психологічних властивостей і якостей спортсмена. Недостатня психолого-педагогічна підготовленість є однією з основних причин невдалих виступів спортсменів високої кваліфікації в екстремальних умовах змагань [5, 6].

Сучасні складно координаційні види спорту характеризуються складністю змагальних програм з обов'язковою присутністю елементів, що містять ризики їх невиконання. Спортсменам в умовах жорсткої змагальної конкуренції необхідно проявляти емоційну виразність і зберігати психічну стійкість. В той же час, знання особистості спортсмена дозволяє вибирати педагогічні та психологічні методи впливу і є необхідною передумовою для вдосконалення методів управління і керівництва спортсменами в різних видах спортивної діяльності [2, 5, 9].

Всі психічні ресурси можуть бути розвинені, причому їх розвиток визначається як дозріванням, так і формуванням. Спорт виступає специфічною середовищем, що має значний вплив на розвиток людини як індивіда, особистості, суб'єкта та індивідуальності. Особистість спортсмена розглядається як складна біо соціальна динамічна система. Формування психічного складу особистості спортсмена тісно пов'язаний із становленням інтегральної індивідуальності, яка описується через систему його індивідуальних особливостей [5, 10].

Спеціалістами [3, 8] встановлено, що управління ресурсами когнітивної сфери спортсмена дає можливість істотно збільшити можливості свідомого контролю за власними діями, підвищити рівень особистісної компетентності, впливаючи на більш раціональну організацію процесу підготовки та виступів на змаганнях, а також значно збагатити варіативність поведінкових реакцій в складних та стресогенних ситуаціях. Отже проблема психологічного супроводу підготовки спортсменів у танцювальному спорті є актуальною.

Мета дослідження здійснити теоретичний аналіз спеціальної літератури та розглянути особливості особистісних ресурсів спортсменів у психологічному супроводі підготовки у танцювальному спорті.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та інтернет джерел; контент-аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Стійка ефективність психічної діяльності і станів, що підвищує працездатність і результативність рухової діяльності спортсмена є важливою складовою психологічної підготовленості спортсмена. Вона проявляються в умовах психічної напруги та втоми [6].

Важливим є поняття "психологічного ресурсу" як наукового терміну пов'язано із формуванням такого підходу до вивчення психічної сфери. Реалізацією такого дослідницького підходу, який передбачає, з одного боку, виявлення резервних, невикористаних можливостей психіки, а з іншого, застосування гнучкої стратегії побудови дій та вчинків, заснованих на адекватному підході до оцінки та аналізу конкретних ситуацій, що виникають в різноманітних умовах навчально-спортивної діяльності [8].

В залежності від спорту можна визначити вираженість типологічних особливостей властивостей нервової системи у спортсменів Так у спортсменів складно координаційних видів спорту, до яких відноситься танцювальний спорт – слабка або середня сила нервових процесів, рухливість нервових процесів, врівноваженість по зовнішньому балансу [5].

В той же час, до вагомих факторів змагальної надійності спортсменів високої кваліфікації відносяться їх професійні важливі якості: емоційна стійкість; швидкість переробки інформації; стійкість когнітивних функцій; самоконтроль і саморегуляція [6].

Беручи до уваги важливість психологічного стану на всіх етапах підготовки і участі в змаганнях, спеціалісти стверджують, що для розробки методів підвищення успішності спортивної діяльності необхідно визначити психологічні ресурси спортсменів. Використання і зміцнення психологічних ресурсів на рівні суб'єкта є одним з ключових чинників успішності спортсменів. Психологічні ресурси виступають у вигляді системної, інтегральної характеристики особистості, яка забезпечує можливість долати особистістю складні життєві ситуації [7]. Різні автори виділяють окремі компоненти особистісних ресурсів в залежності від мети дослідження. У таблиці 1 представлені компоненти особистісних ресурсів на основі аналізу науково-методичної літератури.

Таблиця 1

Визначенні компоненти особистісних ресурсів на основі аналізу науково-методичної літератури

№	Визначенні компоненти	Автори	Рік
1	Функціональний компонент, стильовий компонент, соціально-когнітивний компонент, когнітивно-поведінковий компонент	Колосов А.Б.	2007
2	Мотиваційний компонент, регулятивний компонент, координаційний компонент, рефлексивний компонент	Діких К.В., Бабушкин Г.Д.	2010
3	Компонент розвитку емоційного інтелекту спортсменів, компонент формування впевненої поведінки спортсменів, компонент розвитку навичок цілепокладання	Берилова Е.И.	2013
4	Цільовий компонент, змістовний компонент, організаційний компонент, операційний компонент, діагностичний компонент	Заика В.М.	2014

За думкою Дубовова А.А. [4] основою для обґрунтування і розробки програм і методики психологічного супроводу підготовки юних спортсменів є концепція психологічного супроводу багаторічної підготовки спортсменів, концепції психічного і психомоторного розвитку, сучасні уявлення про взаємозв'язок психічного і моторного розвитку.

Спеціалісти зазначають [1, 4, 7], що центральним завданням психологічного супроводу підготовки спортсменів є психологічна підтримка максимальної самореалізації спортсменів. Складність і суперечливість вимог спортивної діяльності до особистості спортсменів вимагає ясною і теоретично обґрунтованою стратегією вирішення цього завдання.

По-перше, все більше число фахівців, які досліджують психологічні чинники ефективності діяльності особистості в напружених умовах, приходять до розуміння, що вирішення поставлених питань можливо на основі проактивного підходу на протиположний підходу реактивному.

По-друге, вихідним для вирішення практичних завдань, пов'язаних з розкриттям особистісних ресурсів спортсменів, є положення про те, що розкриття особистістю своїх можливостей у обраному виді діяльності відбувається в умовах неминучого протиріччя між вимогами змагальної діяльності і особистісними ресурсами.

По-третє, специфікою спортивної діяльності є раннє включення в освоєння спортивної майстерності, збіг у часі спортивного вдосконалення, отримання молодими спортсменами освіти, їх особистісного та інтелектуального розвитку. Отже, умовою повноцінної самореалізації спортсмена є прийняття до уваги співвідношення нормативних особливостей психічного розвитку спортсменів і вимог спортивної діяльності на певному етапі багаторічної підготовки [2, 4, 6].

Визначено ефективні напрями психолого-педагогічного втручання, які дають змогу корегувати та розширювати ресурсні можливості когнітивної сфери, якими є: підвищення особистісної компетенції спортсменів, корекція пізнавальних викривлень та помилок, вироблення навичок психологічного аналізу та оцінки, розробка стратегії дії у стресових ситуаціях [8]. Також окремо розглядаються особистісні фактори ризику вигорання. До яких відносяться: схильність до інтроверсії, реактивність, низька або надмірно висока емпатія, жорсткість і авторитарність по відношенню до інших; низький рівень самоповаги і самооцінки [5, 10].

Висновки. Проведено аналіз науково-методичної літератури та джерел інтернет. Встановлено, що у процесі психологічного супроводу підготовки спортсменів вирішуються наступні завдання: встановлення психологічних ресурсів і обмежень самореалізації спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів; використання методів розкриття сильних сторін індивідуальності спортсменів і компенсації слабких; дослідження ролі особистісних ресурсів спортсменів; дослідження контекстних факторів самореалізації спортсменів.

Література.

1. Берилова Е.И. Развитие элементов психологической культуры спортсменов как ресурс конкурентоспособности. Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров: материалы I Всероссийской отраслевой научной интернет-конференции преподавателей спортивных вузов (16–18 октября 2013). С. 10-13.
2. Босенко, Ю.М., Распопова, А.С., Берилова, Е.И. (2020). Ресурсы преодоления сложностей на пути профессионального развития спортсмена. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7(185). С. 470-472.
3. Диких К.В., Бабушкин Г.Д. Когнитивно-психологический ресурс в структуре соревновательной деятельности спортсмена. Омский научный вестник, 2010. № 4 (89). С. 132-136.
4. Дубовова А.А. Психологические ресурсы совершенствования подготовки юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки. автореф. дис. на здобуття к-та пед. наук., Краснодар, 2015.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2010. 352 с.
6. Заика В.М. Формирование соревновательной надежности спортсменов-стрелков высокой квалификации. автореф. дис. на здобуття к-та пед. наук., Минск, 2014.
7. Камиллов, М.А. Личностные качества, определяющие успешность спортсмена. Вопросы науки и образования. 2018. № 2 (14). С. 138-142.
8. Колосов А.Б. Когнитивный ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів. дис. ступ. канд. психол. наук: спец. 19.00. 07/АБ Київ, 2007.
9. Муллагильдина А.Я. Повышение надёжности соревновательной деятельности спортсменок 10-13 лет в художественной гимнастике. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2015. № 12 (67). С. 86-89.
10. Raedeke T.D., Smith A.L. Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. Journal of Sport & Exercise Psychology. 2001. № 23. P. 281–306.