

УДК 159

*М.О. Науменко, Є.Г. Олійник  
м.Харків, Україна*

## **ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА**

Сучасний світовий спортивний досвід показує, що крім гарної фізичної підготовки, індивідуальної спортивної майстерності для максимального використання морально-вольового потенціалу в досягненні високих спортивних результатів істотну роль відіграє психологічний настрій як безпосередньо кожної особистості, так і всього колективу в цілому.

Відомий психотерапевт Алексєєв А.В., що займається протягом більше 40 років психологічною підготовкою спортсменів та створив унікальні методики, які не мають аналогів у світовій практиці, зазначає, що «... якщо спортсмен має якісну і стабільну спортивну техніку, у нього значно підвищується почуття впевненості в своїх силах, у своїх змагальних можливостях». А почуття впевненості, яке можна віднести до психологічної складової — одна з найбільш значущих якостей, що визначають успіх у будь-якій справі, в тому числі і в такій складній, як сучасний спорт вищих досягнень. Отже, цілеспрямована, науково обгрунтована методика роботи з психікою спортсмена з ефективного використання її резервів для оптимізації професійної діяльності, у тому числі і в екстремальних умовах є найважливішою складовою частиною в дуже складному процесі, який прийнято називати не психологічною, а (психічною підготовкою до змагань) [1, с 6, с 238].

Без хорошої спортивної техніки і без почуття високої впевненості, що породжується нею, просто не доводиться розраховувати на успіх у змагальній боротьбі. Корекція особистісних (індивідуально-психологічних) особливостей членів команди при індивідуальному психотерапевтичному підході, оздоровлення психологічного клімату мікросоціуму (внутрішньосімейного, найближчого оточення, колективу), а також гармонізація міжособовних взаємовідносин спортсменів, тренерського складу, з урахуванням специфіки командних видів спорту, сприяють розкриттю найкращих досягнень спортсменів у колективі, якісному поліпшенню їх адаптаційних здібностей.

Необхідність і високу ефективність роботи фахівця-психотерапевта (особливо з розряду тих, хто раніше займався великим спортом і не з чуток знає, що таке спорт у всіх його проявах, у тому числі і його психологічні проблеми) підтверджують дані цієї роботи.

Для прикладу хочеться навести витяги з звіту Президенту Федерації водного поло Росії після роботи зі спортсменками і аналіза отриманих результатів у роботі зі збірною командою Росії з водного поло (жінки) під час

навчально-тренувального збору і подальшого міжнародного передолімпійського турніру в м. Кириши ( 11-21.05. 2004).

«... 22 з 26 спортсменок охоче і з інтересом брали участь в індивідуальній роботі, що містила в собі психотерапевтичне, психологічне консультування, з використанням сучасних високоефективних психоаналітичних методик, у тому числі « психотехнології особистісної ефективності » експериментально-психологічного обстеження з обговоренням отриманих результатів. Спортсменів цікавили питання, що стосуються психологічної складової в процесі підготовки до різного роду змагань. Наприклад, як досягати більш високих спортивних досягнень, результативності, безпомилковості дій в грі; як боротися з деякими станами, типу, «передстартова лихоманка» або, з так званою, «м'язовою скутістю» під час передачі м'яча або перед кидком по воротах тощо [2].

На думку ряду спортсменок індивідуальна психотерапевтична допомога дозволила зменшити напруженість загального стану. Одноразове нетривале (30 хв.) консультування однією з провідних спортсменок збірної Росії на прохання ст. тренера лікаря команди і лікаря-стоматолога бази відпочинку «Мрія», де проходили збори, дозволили поліпшити хронічний (близько 10 років) невротичний стан страху перед стоматологічними маніпуляціями і почати лікування у стоматолога (слід підкреслити, що ця спортсменка через 3 місяці на Олімпійських іграх в Афінах показала прекрасні спортивні результати).

Психологічне консультування ряду спортсменок дозволило поліпшити межперсональні взаємини в мікрогрупах з, подальшим підвищенням настрою в процесі тренувань, що позначилося і на результативності в ігрових моментах. На прохання тренерського складу проводилась ефективна психотерапевтична допомога у післяматчевих емоційно-стресових станах. Психологічне консультування та корекція мотиваційних установок дозволили поліпшити психологічний стан провідної спортсменки і, ймовірно, скоротити згодом матеріальні витрати для вирішення сімейної психогенно-травмуючої ситуації [3].

Ряд провідних спортсменок, у тому числі капітан збірної команди висловлювали думку про необхідність постійної роботи фахівця-психотерапевта в команді для вирішення питань психологічного і психотерапевтичного характеру (в т.ч. корекції індивідуально-психологічних особливостей), психологічної релаксації і інше. Цими спортсменками відзначалися ефективність роботи психотерапевта та як наслідок результативні дії гравців під час гри. Індивідуальна робота зі спортсменками на прохання ст. тренера дозволила уточнити розуміння мотиваційних установок спортсменок у складі збірної команди, що, в кінцевому рахунку,

призвело до поліпшення межперсональних взаємин між тренером і спортсменками.

Корекція неточного розуміння тренерським складом індивідуально-психологічних особливостей спортсменок дозволила поліпшити в цілому психологічну атмосферу емоційної напруженості в колективі. Подібний досвід роботи з використанням сучасних психологічних і психотерапевтичних методик, які дозволяють поліпшувати спортивну майстерність як кожного спортсмена окремо, так і колективу в цілому, враховувати індивідуально-психологічні особливості, емоційно-вольові та мотиваційні установки спортсмена може прогнозувати дії спортсменів у різних ситуаціях, у тому числі і в змаганнях самого високого рівня .

**Список літератури:** 1. *Алексеев А.В.* Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Издание 5-е, переработанное и дополненное. Ростов-на-Дону., Феникс. 2006 2. *Ковальов С.В.* Психотехнологии экстенсивного развития . КСП+ ., 2003 3. Шлахтер В.О. Введение и основы психологической и психофизической подготовки спортсменов. 5. <http://aboutyourself.ru>

М.О. Науменко, Є.Г. Олійник

### **ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНА**

Стаття присвячена проблемі психоемоційної підготовки спортсменів. Відомо, що крім гарної фізичної підготовки, індивідуальної спортивної майстерності для максимального використання морально-вольового потенціалу в досягненні високих спортивних результатів істотну роль відіграє психологічний настрій як безпосередньо кожної особистості, так і всього колективу в цілому.

**Ключові слова:** психоемоційна підготовка, спортсмени, спортивні результати, спортивна майстерність.

М.О. Науменко, Е.Г. Олейник

### **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА**

Статья посвящена проблеме психоэмоциональной подготовки спортсменов. Известно что помимо хорошей физической подготовки индивидуального спортивного мастерства для максимального использования морально-волевого потенциала в достижении высоких спортивных результатов су-

щественную роль играет психологический настрой как непосредственно каждой личности, так и всего коллектива в целом.

**Ключевые слова:** психоэмоциональная подготовка, спортсмены, спортивное мастерство, высокие спортивные результаты.

M.O. Naumenko, E.G. Olynik

### **PSYCHOEMOTIONAL PREPARATION OF SPORTSMAN**

Article is devoted to the problem of psychoemotional training of athletes. It is known that in addition to good physical fitness, individual sports skills for maximum use of moral and volitional capacity in achievement of high sport results an important role is played with the psychological mood of each person and the whole team.

**Key words:** psychoemotional training, athletes, sport skills, high sport results.

*Стаття надійшла до редакції 28.03.2010*

**УДК 81-11-057.4**

*Е.Е. Немерцова, С.Н. Чернявская  
г. Харьков, Украина*

### **НАУЧНЫЙ ТЕКСТ КАК КОММУНИКАТИВНАЯ ЕДИНИЦА ОБУЧЕНИЯ**

**Постановка проблемы.** Одной из наиболее важных и в тоже время сложных проблем методики преподавания русского языка иностранным учащимся является поиск путей организации и управления текстовой деятельностью при обучении научному общению. Являясь отрезком коммуникации, научный текст представляет собой структуру, где сохраняется определенный порядок следования высказываний. Только связный текст в полной мере отражает профессиональную компетентность и особенности мировоззрения студента, уровень тренированности его мышления. Текст должен стать центром, на который ориентированы все упражнения, вся без исключения лексика и все синтаксические конструкции. Как дать понятие о соотношении отдельных сегментов текста с интенцией автора и способом ее реализации? Как научить пониманию логико-смысловой структуры текста? Данные проблему нуждаются в их решении.