

Психолого-педагогічний потенціал психологічного тренінгу в контексті спортивної діяльності гандболістів

Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Проблеми психопрофілактики та психокорекції почали активно досліджувати останнім часом, що пов'язано з розвитком напрямів практичної спортивної психології. Як відомо, корекція – це внесення змін у явище, якому притаманні статичність та певна деструктивність суперечливих тенденцій [1, 2]. Процес виховання не збігається з процесом психокорекції, що покликаний нівелювати деформації особистості, оптимізувати стосунки з оточенням. І хоча психокорекція й виховання зорієнтовані на формування особистості, методи та засоби досягнення мети в них різні [3, 4].

Результативність виховання залежить від прийомів, гнучкості психічних процесів та авторитету викладача. Натомість процес психокорекції покликаний відродити гнучкість, мобільність психічної організації суб'єкта й тому апелює до статичних якостей психіки та виявлення певних дисфункцій. Психокорекція слугує відродженню й розвитку лабільності та пластичності особистісних рис суб'єкта. Якщо виникає потреба в трансформації певних особливостей психіки, виховання поєднується з психокорекцією.

Мета статті – теоретично обґрунтувати й емпірично довести необхідність упровадження експериментальної програми психологічного тренінгу вдосконалення психологічної готовності гандболістів.

Методи та організація дослідження. Для досягнення сформульованої мети підібрано групу педагогічних методів (педагогічне спостереження, педагогічні контрольні випробування, педагогічний констатувальний експеримент) і методів математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Багаторічні дослідження [1] свідчать, що успішна психокорекція передбачає взаємне поєднання зусиль щодо виявлення причин труднощів у стосунках між спортсменами.

Розробки теоретичних аспектів групової психокорекції спрямовані на розкриття глибинних психологічних першоджерел особистісних проблем, котрі переживає спортсмен під час боротьби із суперником. Без наукового обґрунтування саме цих причин і внесення коректив у диспозиційні утворення неможливо досягти бажаного успіху.

Групова психокорекція в гандболі потребує розуміння особливостей деструктивних проявів психіки. Із практичного погляду аналізу підлягає така поведінка суб'єкта в групі, яка засвідчує його соціально-перцептивні відступи від реальності, що каталізуються внутрішніми суперечностями та конфліктами з іншими людьми. Отже, у процесі активного соціально-психологічного навчання створюються умови для вивчення особливостей внутрішньої детермінації активності суб'єкта, яка імперативно визначає поведінку в будь-якій ситуації спілкування. Вивченню внутрішньої зумовленості поведінки сприяє атмосфера спонтанності й невимушеності стосунків між членами групи [2].

Завдяки цьому відкриваються можливості об'єктивування неконтрольованих внутрішніх установок, які суттєво впливають на характер і зміст побудови конструктивних стосунків. Отже, у поле уваги спортивного психолога потрапляють факти розбіжності між свідомо сформованими прагненнями виконання техніко-тактичних дій у певних ситуаціях та поведінкою одноклубців в умовах тренувань і змагань. Важливо також відрізняти фактичну поведінку, яка суперечить декларованій суб'єктом меті, від навмисно демонстративної.

Глибинна психокорекція, пов'язана з виявленням особистісних передумов труднощів у спілкуванні, спрямована на дослідження цілісних явищ психіки в єдності свідомої та несвідомої сфер. Це вимагає від психолога високого професіоналізму, який сприятиме розумінню проблем психокорекційного процесу, пов'язаного з подоланням опору, породженого захисною системою суб'єкта. Із цим завданням не впоратися без розуміння функціональних й індивідуально-

типологічних характеристик захисних процесів, особливостей їх системної організованості, яка визначає «логіку несвідомого», що суперечить «логіці свідомого».

На сьогодні психологічний тренінг як одна з найбільш популярних форм групового впливу привертає до себе підвищену увагу практиків у сфері педагогічної та вікової психології. Водночас існує суттєве відставання в теоретичному осмисленні накопиченого емпіричного матеріалу. Витоки багатьох проблем, які виникають при використанні психологічних засобів, лежать у їх методологічній культурі.

Сучасний етап розвитку психологічної науки детермінує сформованість низки суперечностей і незрозумілостей у визначенні тренінгу як особливої галузі практичної психології. У найбільш широкому контексті термін «тренінг» використовують для зазначення різноманітних форм групової психологічної роботи.

Тренінг, будучи формою практичної роботи, завжди відображає своїм змістом певну парадигму того напрямку, котрого дотримується практичний психолог.

Різнорічне розуміння психологічної сутності тренінгу пояснюється основними концепціями побудови й діяльності тренінгованих. На сьогодні фахівці [1] виокремлюють три основні напрями вивчення психологічного тренінгу: поведінковий, гуманістичний та психодинамічний. Кожен із них об'єднує систему наукових даних щодо формування особистості, комплекс заходів, прийомів впливу на неї. Незважаючи на відмінності в теоретичній площині, загальним для всіх напрямів є твердження стосовно спрямування на вдосконалення індивідуальних якостей спортсмена, налаштування на самоуправління діяльністю.

У зв'язку з цим деякі фахівці [1, 3] розглядають психологічний тренінг як особливий інструментарій, який допомагає учасникам оволодівати власною поведінкою. Так, дехто з них [2] підкреслює, що психологічний тренінг у якості об'єкта дослідження охоплює загальні закономірності виникнення змін в особистісній сфері, незалежно від концептуально-процедурного спрямування.

При цьому інтеріоризацію слід розглядати як процес формування індивідуальності через вплив на глибоко інтимний світ людини. У такий спосіб культурний розвиток особистості реалізується у двох планах – соціальному та психологічному; спершу між суб'єктами діяльності – як інтерпсихічна, а потім на внутрішньому рівні індивіда – як інтрапсихічна сутність.

Проведення психологічного тренінгу передбачає врахування трьох його частин: вступної, основної та завершальної. Їх співвідношення за обсягом у кожному окремому випадку може бути різним. Це залежить від мети й тривалості тренінгу, виду цільової групи та рівня підготовленості її учасників.

Задля побудови психологічного тренінгу, зокрема підбору різноманітних процедур спеціалісти виходять із низки посилянь, що одночасно стали наслідком як теоретичних, так і емпіричних розробок. При цьому головною засадою виступає прийняття моделі суб'єкт-суб'єктної взаємодії як базової в спілкуванні між психологом та клієнтом.

Будучи компонентом практичної психології, тренінг є конгломератом активних методів, котрі застосовуються в контексті самопізнання й розвитку. Навіть вузькопрофесійний тренінг із формування конкретних навичок та вмінь спирається на особистісне підґрунтя. А будь-які фахові рекомендації завжди виступатимуть своєрідною надбудовою відносно особистісного фундаменту, провідним елементом якого є індивідуальність. Водночас, підкреслює вчений, сьогодні чимала кількість тренінгів проводиться здебільшого без істотної орієнтації на особистість, оскільки перевага надається тій чи іншій технології. При цьому сам тренінг, зазвичай, зводиться до її безсистемної асиміляції.

Визначаючи тренінг у площині діяльності, спрямованої на розвиток особистості, потрібно розглянути форми групової психологічної роботи, що межують із навчанням, терапією й корекцією (рис. 1). Ідеться про використання активних групових методів із метою виконання завдань із розвитку та вдосконалення якостей, необхідних для покращення професійної діяльності спортсмена.

Розглядаючи психотерапевтичний складник, потрібно наголосити, що вона завжди спрямована на корекцію симптоматичної поведінки для дезадаптованої особистості. Зі свого боку, тренінг визначають як спосіб прискорення психологічного розвитку та самореалізації нормально функціонуючої особистості. Він зорієнтований на вплив за допомогою оптимізації форм спілкування.

Характеризуючи тренінг як форму психологічного впливу, кожне заняття можна визначати за ситуативними змінами в психіці індивіда. Низка методичних прийомів, які використовуються психологом, прямо орієнтовані на втручання в розвиток особистості.

Психологічна ситуація – центральне утворення, із яким має справу практикуючий психолог. Життєва ситуація характеризує реальні зовнішні обставини та умови, у які потрапляє людина і які чинять на неї певний вплив. Якщо ці обставини є знайомими або типовими, не містять у собі певної проблеми, то людина діє стереотипно, іноді навіть автоматично, не вдаючись до аналізу та розмірковувань.

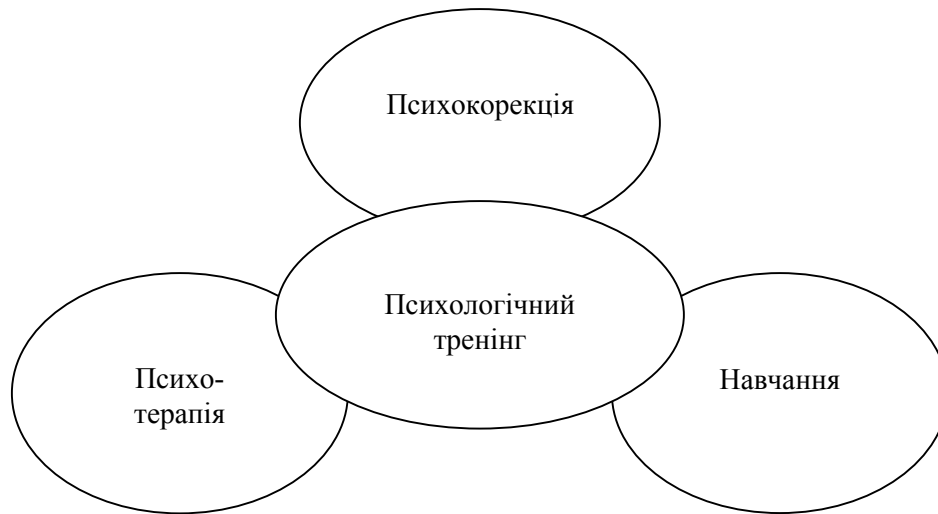


Рис. 1. Система психологічного тренінгу

Однак навіть знайомі ситуації навчально-тренувальної та змагальної діяльності гандболістів можуть тлумачитися по-різному, залежно від внутрішнього стану й наявності тих проблем, що накопичуються протягом певного часу. У схожих випадках спортсмен намагається якось пояснити своє роздратування, утому, відразу тощо. Тобто починає тлумачити знайому до дрібниць ситуацію, приписуючи їй нові, відсутні досі характеристики. Це і є свідченням того, що звичні обставини стали для спортсмена психологічно важливими. Причини цього – у площині проблем, котрі змушують удаватися до тлумачення типової ситуації тренувань і змагань.

Отже, до осмислення нас спонукають внутрішні фактори, які змінюють наш звичний погляд на знайомі зовнішні аспекти діяльності. Однак проблему може містити й сама ситуація, що теж підштовхує до її аналізу.

Тобто, конфліктна ситуація виникає, коли реальні обставини перешкоджають досягненню мети, задоволенню потреб суб'єктів діяльності. Вона визначається за рівнем усвідомлюваності проблеми, що покладена в її основу.

Залежно від мети та завдань, які має виконувати тренінг, фахівці виділяють такі його види:

1) соціально-психологічний тренінг спрямовується на розвиток комунікативних здібностей, міжособистісних відносин, уміння встановлювати й розвивати різні види стосунків між людьми;

2) тренінг особистісного зростання спрямовується на самовдосконалення, вирішення суперечностей і конфліктів на внутрішньому особистісному рівні;

3) соціально-просвітницький тренінг спрямовується на розгляд конкретної теми, зміст якої потрібно засвоїти та оволодіти необхідними вміннями й навичками:

– комунікативністю, яка напрацьовується під час тренінгових занять за допомогою спеціальних ігор і вправ;

– умінням приймати важливі рішення (для цього тренер може використовувати обговорення проблеми всіма членами групи; алгоритм формування взаємин у групі тощо);

– здатністю швидко змінювати стратегію поведінки, яка допомагає гнучко реагувати в будь-якій ситуації, краще пристосовуватися до оточення, швидше знаходити вихід зі складних обставин, реалізовувати свої плани й досягати мети;

4) психокорекційний тренінг спрямовується на корекцію психічних процесів, тренування певних якостей і здібностей особистості;

5) психотерапевтичний тренінг використовується задля виправлення хворобливих відхилень особистісного розвитку (невротичний розлад, декомпенсація, акцентуація характеру тощо).

Теоретична карта тренінгу відрізняється від усіх інших компонентів психологічної науки особливою насиченістю. Більшість науковців [1, 2, 3, 4], які приділяють увагу цій проблематиці в контексті педагогічної та вікової спортивної психології, концентруються на різних методичних прийомах організації процесу тренінгу: описують побудову тренінгових груп, наводять детальну характеристику вправ і прийомів. Проте в циклі вказаних досліджень неодноразово відзначалося, що під час визначення ефективності тренінгового курсу йдеться, радше, не про глибину теоретичної системи й породжених у її межах прикладних методик, а про успішність окремих елементів впливу на індивіда.

У площині вивчення тренінгу потрібно розглянути питання використання «психотехнічних ігор» у спортивній діяльності. Цей термін уперше запропоновано М. В. Цзеню і Ю. В. Пахомовим. Вони розглядають її як мистецтво орієнтування в психічних явищах та управління ними.

Психотехніку часто називають практичною психологією, чим підкреслюють її тісний зв'язок із наукою й указують на прикладне спрямування. Усі досягнення та відкриття в психології – закони розвитку й формування психічних процесів, мотиваційні та особистісні структури, динаміка груп і феномени підсвідомості можуть бути успішно використані в різних сферах діяльності, зокрема в спорті. У цьому контексті психокорекційний вплив виступає як система психотехнічних дій, котрі полегшують обмін досвідом, дають змогу по-особливому поглянути на низку проблем, побачити свою діяльність у більш широкому культурному аспекті тощо.

У контексті розгляду питання підготовки до тренінгу робота повинна передбачати наявність таких елементів, як аналіз специфічних умов проведення тренінгу, формулювання його цілей і завдань, планування групової навчальної діяльності, створення належних умов для роботи.

Отже, у спробах виділити фактори успішного впровадження тренінгових програм психокорекції тривожності постає закономірне питання про те, що відіграє основну роль: теоретично обґрунтована концепція, інструментарій чи готовність викладача до проведення заняття. Тому особливо гостро постає проблема пошуку шляхів діагностування ефективності тренінгу та, відповідно, вибору різних форм його проведення зі спортсменами-гандболістами.

Висновок. Ефективність процесу психологічної готовності гандболістів визначається досконалістю обраної програми діяльності й комплексом структурних компонентів системи усвідомленої регуляції спортсмена, який уключає:

- а) мету діяльності;
- б) модель важливих умов діяльності;
- в) програму дій і систему критеріїв її успішного виконання;
- г) інформацію про реально досягнуті результати;
- г) оцінювання відповідності реальних результатів критеріям успіху;
- д) рішення про необхідність і характер корекції навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Джерела та література

1. Шутова С. Є. Психологічні фактори, які забезпечують ефективність змагальної діяльності гандболістів високої кваліфікації : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / С. Є. Шутова. – Київ, 2000. – 18 с.
2. Щербakov Е. П. Функциональная структура воли / Е. П. Щербakov. – Омск : ОГИФК, 1990. – 257 с.
3. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / под ред. А. Т. Филатова. – Киев : Здоровья, 1982. – 296 с.
4. Czerwinski J. La formation des handballeurs en Pologne / J. Czerwinski // Rapport technique. INSEP. – Paris, 1978. – P. 42–46

References

1. Shutova, S. (2000). *Psykhologichni faktory, yaki zabezpechuyut efektyvnist zmahalnoi diyalnosti handbolistiv vysokoi kvalifikatsii* [Psychological factors that ensure the effectiveness of the competitive activity of handball players of high qualification]. Kyiv. (in Ukrainian).
2. Shcherbakov, E. (1990). *Funktsionalnaya struktura voli* [Functional will structure]. Omsk: OGIFK. (in Russian).
3. Filatov, A. (1982). *Emotsionalno-volevaya podgotovka sportmenov* [Emotional-volitional training of athletes]. Kyiv: Zdorovya. (in Russian).
4. Czerwinski, J. (1978). La formation des handballeurs en Pologne. *Rapport technique*, 42–46. (in French).

Анотації

Проведений аналіз наукової літератури дає підставу стверджувати, що тренінг є опосередкованою системою, котра може використовуватись індивідом у межах заданого контексту для управління власною діяльністю.

Мета статті – теоретично обґрунтувати й емпірично довести необхідність впровадження експериментальної програми психологічного тренінгу вдосконалення психологічної готовності гандболістів.

У контексті нашого дослідження тренінг розглядаємо як сукупність групових методів формування вмінь та навичок саморегуляції. Установлено, що психологічний вплив за допомогою ауторегуляторних прийомів допомагає створенню оптимальних внутрішніх умов, за яких ефективність рухової діяльності є найбільшою.

Тренінг будується на оволодінні гандболістом конструктивними формами навчально-тренувальної та змагальної діяльності; техніками ауторелаксації й саморегуляції для зняття негативних імпульсів породження тривожності; поведінкових навичок за допомогою рольового розігрування поведінки в критичних обставинах; когнітивної здатності до аналізу ситуацій, власних переживань, до логічного пошуку способів розв'язання проблем.

Ключові слова: тренінг, психологічний стан, психологічна готовність, тривожність.

Вазль Зоххлами. Психолого-педагогический потенциал психологического тренинга в контексте спортивной деятельности гандболистов. Проведенный анализ научной литературы позволяет утверждать, что тренинг является опосредованной системой, которая может использоваться индивидом в пределах заданного контекста для управления собственной деятельностью. **Цель работы** – теоретически обосновать и эмпирически доказать необходимость внедрения экспериментальной программы психологического тренинга совершенствования психологической готовности гандболистов.

В контексте нашего исследования тренинг рассматривается как совокупность групповых методов формирования умений и навыков саморегуляции. Установлено, что психологическое воздействие с помощью ауторегуляторного приема помогает созданию оптимальных внутренних условий, при которых эффективность двигательной деятельности является наибольшей.

Тренинг строится на овладении гандболистом конструктивными формами учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; техниками ауторелаксации и саморегуляции для снятия негативных импульсов порождения тревожности; поведенческих навыков с помощью ролевого разыгрывания поведения в критических обстоятельствах; когнитивной способности к анализу ситуаций, собственных переживаний, до логического поиска путей решения проблем.

Ключевые слова: тренинг, психологическое состояние, психологическая готовность, тревожность.

Wael Zohlamy. Psycho-Pedagogical Potential of Psychological Training in the Context of Sports Activities of Handball Players. The problems of psychoprophylaxis and psycho-correction have been actively investigated recently, and this is due to the development of areas of practical sports psychology. As you know, the correction is the introduction of changes in a phenomenon that is characterized by static and certain devastating contradictory tendencies. The learning process does not coincide with the process of psycho-correction which is designed for the level of personality deformation, optimization of the relationship with the environment. And, although, psychocorrection and education are oriented towards the formation of personality, methods and means of achieving the goal in them are erroneous.

The analysis of the scientific literature suggests that training is an indirect system that can be used by an individual within a given context for managing their own activities. The goal is to theoretically substantiate and empirically prove the need to introduce an experimental psychological training program to improve the psychological readiness of handball players.

The objective is to theoretically substantiate and empirically prove the necessity of implementing an experimental program of psychological training for improving the psychological readiness of handball players.

In the context of our study, training is considered as a set of group methods for the formation of abilities and skills of self-regulation. It has been established that psychological influence with the help of autoregulatory techniques helps to create optimal internal conditions under which the efficiency of motor activity is the greatest.

Training is based on mastering a handball player in constructive forms of training and competitive activity; techniques of auto relaxation and self-regulation to relieve negative impulses causing anxiety; behavioral skills through role-playing behavior in critical circumstances; cognitive ability to analyze situations, their own experiences, to the logical search for ways to solve problems.

Key words: training, psychological condition, psychological readiness, anxiety.