

DOI 10.31651/2524-2660-2020-2-195-201

ORCID 0000-0003-2051-7931

ПАСТУШКОВА Ніна Анатоліївна,

викладачка кафедри фізичного виховання і спорту,

Донбаська державна машинобудівна академія

e-mail: ninel.pastushkova@gmail.com

УДК 37.015.3:005.32]:796.085/.088(045)

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ З ЧИРЛІДИНГУ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

На підставі аналізу науково-педагогічних джерел у статті визначена роль та значення психологічної підготовки спортивної команди як невід'ємної частини професійної підготовки майбутніх тренерів, від рівня якої залежить вміння кожного члена команди максимально реалізувати свої фізичні здібності та досягти високих результатів у командному виступі. Охарактеризовано чирлідінг як один із командних видів спорту, на прикладі якого проаналізовано основні характерні елементи психологічної підготовки спортивної команди. Гіпотезу дослідження складо припущення, що емоційна врівноваженість спортсменок-гімнасток, яка безпосередньо впливає на ефективність спортивної діяльності і представляє собою системну якість їх індивідуальності, характеризується можливістю різнопланових змін під впливом навчальних та корекційних програм. В емпіричному дослідженні студентської команди з чирлідінгу, яка складалася з 40 гімнасток віком 17–22 роки, виокремлено особливості індивідуально-психологічних характеристик спортсменів команди. Розроблено та експериментально обґрунтовано методичку підвищення психофізичної підготовленості гімнасток спортивної команди з врахуванням особистісних характеристик та особливостей психічних станів.

Ключові слова: психологічна підготовка; чирлідінг; спортивна команда; професійна підготовка; професійна компетенція; майбутні фахівці.

Постановка проблеми. Підвищення спортивних результатів та пошук альтернативних методів для досягнення максимальних результатів є провідною темою серед тренерів та спортсменів. Сьогодні значна увага приділяється фізичній підготовці спортсменів і не враховується вплив психологічного фактора в тренувальному і змагальному процесі спортивних команд. Незважаючи на те, що від рівня психологічної підготовки залежить вміння спортсмена максимально реалізувати свої фізичні здібності в команді та досягти високих результатів, в спеціальній літературі вона не отримала повного обґрунтування як в методичному плані, так і в теорії спорту. Не розроблена цілісна система психологічної підготовки, не визначені особливості цієї підготовки у кожному виді спорту.

Вивченням структури та окремих компонентів психологічної підготовки займалися такі вчені як П.А. Рудик, В.М. Плато-

нов, Б.І. Мартянова, А.А. Попов, Проблему впливу напружених ситуацій, емоційних чинників на формування особистісних характеристик, а також на продуктивність діяльності суб'єкта розробляли психологи: С. Алексєєва, Н. Наєнко, Р. Найдиффер, В. Пономаренко. Незважаючи на те, що написано багато праць, які торкаються проблеми психологічної підготовки в спорті, найменш вивченими є психічні стани, які виникають під впливом змагальної діяльності. Не розроблено і системи психологічної підготовки спортивних команд, у тому числі і з чирлідінгу, що і зумовило вибір нами даної проблеми.

Необхідність підвищення спортивних результатів потребує від тренера зосередження не тільки на фізичній підготовці спортсменів, а й врахування впливу психологічного фактора в тренувальному і змагальному процесі спортивних команд. Незважаючи на те, що від рівня психологічної підготовки залежить вміння спортсмена максимально реалізувати свої фізичні здібності в команді та досягти високих результатів у командному виступі, в спеціальній літературі вона не отримала вичерпного обґрунтування як в методичному плані, так і в теорії спорту. Найменш вивченими є психічні стани, які виникають під впливом змагальної діяльності та призводять до зниження результатів. Не розроблено і системи психологічної підготовки спортивних команд, у тому числі і з чирлідінгу, що і зумовило вибір нами даної проблеми.

Мета статті. Розробити і експериментально обґрунтувати методіку підвищення психологічної підготовленості спортивної команди з чирлідінгу з врахуванням особистісних характеристик та особливостей психічних станів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічна підготовка визначається як система вправ, направлена на розвиток конкретних психічних функцій спортсмена з метою досягнення успіхів в окремому виді спорту, на формування психічних станів та особливостей особистості спортсмена відповідно вимогам обраного виду спорту. В.М. Платонов розглядає психологічну підготовку як систему, яка включає формування мотивації занять спортом, виховання волевих якостей, ідеомоторне тренування, вдосконалення швидкості реагування, вдосконалення спеціалізованих навчань, регулювання психічної напруженості, вироблення толерантності до емоційного стресу, управління стартовими станами спортсменів [1].

З точки зору психологів Є.М. Гогонова, Б.І. Мартянова, психологічна підготовка є однією із складових компонентів забезпечення якісної підготовки до тренувань і

змагань, та відокремили чотири її розділи, тісно зв'язаних між собою: психологічна підготовка до тривалого навантажувального тренувального процесу; загальна психологічна підготовка до змагань; корекція психічних станів на заключному етапі підготовки до змагань; спеціальна підготовка до конкретного змагання [2]. Результати досліджень В.Л. Марищука, В.М. Платонова показали, що при емоціональній нестійкості і зайвій нарузі виявляється значне відхилення в показниках працездатності спортсмена [3].

Стан психічної готовності до змагання, як і будь-який інший стан є цілісний прояв особистості. Він є динамічною системою, що включає наступні елементи: впевненість в своїх силах, цілеспрямованість спортсмена, оптимальний рівень емоціонального збудження, висока стійкість до несприятливих впливів, здатність довільно управляти своїми діями, відчуттями, поведінкою [4].

Чирлідінг як командний вид спорту вимагає не тільки високого рівня фізичних показників кожного спортсмена, а й добре налагоджених міжособистісних стосунків між її членами, синхронність дій та емоційний настрій команди. Кожний учасник колективу є певною індивідуальною особою, яка намагається реалізувати та проявити себе у синхронно-груповій діяльності. Завдяки багатогранній палітрі рухів і динамічній музиці виходить якісний, налаштований надихати та перемагати, колектив [5].

Успішність спортивної діяльності чирлідінг-команди залежить від згуртованості в команді, узгодженості, налаштування на перемогу, доброзичливості, розуміння, підтримки, впевненості, взаємодопомоги, відповідальності та довіри її членів. Для цього необхідна організованість, об'єднання спільних дій, усвідомлення і прийняття загальних цілей, а на їх основі формування мотивації, що у свою чергу забезпечує психологічну готовність переносити граничні навантаження і досягати високих результатів [6]. Успішність сумісної діяльності відбувається, якщо в команді створюється сприятливий психологічний клімат, який є запорукою оптимальних міжособистісних стосунків і сприятливих умов для розкриття здібностей та розвитку якостей спортсменів.

Зростання командного потенціалу й рівня розвитку спортивного колективу буде реалізовуватися тільки за умови комплексної підготовки, яка включає всі її види – фізичну, технічну, тактичну і психологічну. Відсутність або слабкість одного з компонентів системи підготовки позначається на результатах під час змагань [7]. Отже, окрім основних обов'язків по організації і

проведенню навчально-тренувального процесу, підготовки спортсменів до змагань на тренерів лежать не менш складні і відповідальні завдання з нормалізації стосунків у колективі, створенню оптимального психологічного клімату і умов в команді, які б сприяли розкриттю таланту, працездатності і досягненню високих результатів кожного спортсмена. Тренеру необхідно виявити психофізичні характеристики спортивної діяльності зокрема, враховувати їх в системі відбору спортсменів та розвивати важливі якості в тренувальному процесі.

Загальна психологічна підготовка спортивної команди з чирлідінгу включає наступні завдання: формування мотивації; формування спортивного характеру; формування та розвиток фізичних та психічних якостей спортсмена; розвиток специфічних психічних процесів та стресостійкості. До завдань спеціальної психологічної підготовки спортивної команди до конкретного змагання можна віднести: усвідомлення завдань майбутнього змагання; отримання інформації про умови майбутнього змагання, складання програми дій з урахуванням наявної інформації; вивчення сильних та слабких сторін команд-суперників; отримання діагностичних даних про рівень тренуваності спортсмена, особливості його психічного стану на справжньому етапі підготовки; формування впевненості в своїх силах та можливостей; подолання негативних емоцій; вміння проявити волю та фізичні якості в умовах змагань; організацію подолання труднощів і несподіваних перешкод; стимуляція мотивів участі в змаганнях; саморегуляція несприятливих внутрішніх станів. Підсумком психологічної підготовки є стан психологічної готовності, який виражається в максимальній мобілізованості спортсмена, віддачі усіх сил для досягнення високих результатів [5; 8].

При вирішенні завдань психологічної підготовки спортивно команди важливим є визначення тих особистісних якостей та здібностей спортсмена, які передбачають успішність її виступу на змаганнях [9]. Запроваджуючи сучасні психологічні методи дослідження, необхідно визначити якісні та кількісні характеристики найбільш значимих для чирлідінгу показників психологічної підготовленості: типові особливості вищої нервової системи, риси характеру особистості, які гарантують надійність виступів на змаганнях; стабільність психічних процесів, здібність управління психічними станами в процесі тренування і змагання; психічна стійкість до перенесення специфічних навантажень [10]. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури назовемо найбільш важливі якості чирлідерів: цілеспрямованість, лідерські якості, індивідуальні здібності, впевненість, роз-

виток уваги і мислення, координація рухів, «відчуття команди», емоційна стійкість і витривалість.

Вибірку експериментального дослідження склали 40 гімнасток віком 17–22 роки, членів команди з чирлідінгу Донбаської машинобудівної академії. У формуючому експерименті було задіяно 12 чоловік, які показали високі показники тривожності та невпевненості в собі, низьку стресостійкість та фрустрованість, а також не конструктивні поведінкові реакції в напружених ситуаціях спортивної діяльності.

Для вивчення особливостей поведінки гімнасток студентської команди у фруструючих ситуаціях спортивної діяльності нами був використаний модифікований варіант методики фрустраційних реакцій С. Розенцвейга. Досліджуванам пропонувався набір з 20 малюнків, на яких зображені типові ситуації, які найчастіше можуть виникати в спортивній діяльності гімнасток. Відповіді опитаних аналізувалися в двох аспектах: за напрямком реагування і за його типом. За напрямком реагування відповідь досліджуваного диференціювалася нами як зовнішньо-звинувачувальна, якщо домінуюча стратегія вирішення ситуації містить звинувачення, докори, засудження, ворожість, агресивність у ставленні до іншої людини чи об'єкта; самозвинувачувальна, якщо у відповіді є відчуття власної провини, докори совісті, каяття, агресія, спрямована на себе; беззвинувачувальна, якщо стратегія вирішення, якій вчитель віддає перевагу, не передбачає втручання як самого себе, так і навколишніх. Те, що відбувається в контексті ситуації, сприймається та оцінюється як неминуче, фатальне.

За типом реагування відповіді респондентів класифікуються як «фіксовані на перешкоді», якщо у відповіді підкреслювалася наявність перешкоди чи інших фрустраторів; «фіксовані на самозахисті», якщо у відповіді опитуваного звучало засудження кого-небудь, догана, заперечення власної провини, уникання докору; вирішального типу, якщо відповідь спрямована на розв'язання фрустраційної ситуації і поведінкова реакція має форму прийняття на себе обов'язків вирішення ситуації.

Для оцінки рівня фрустрованості – ступеню схильності до переживання стресу, був використан опитувальник 16PF Р.Кеттелла, де оцінювались фактори: емоційна стійкість/нестійкість, боязкість/смівість, впевненість в собі/тривожність, низький самоконтроль/високий самоконтроль, розслабленість/фрустрованість та напруженість. Deskриптивний аналіз дав нам наступні результати: спортсменки-гімнастки схильні виявляти емоційну неврівноваженість, причому, мінімальний бал за відповідною

шкалою складає 5,95, а це середній з тенденцією до високого рівень виразності досліджуваної властивості; визначено високі результати за шкалою С, що відповідає 10 балам з 12 можливих; виявлено високі по-

казники фрустрованості, що відповідає 10 балам з 12 можливих – максимум і 6,45 – мінімальний показник по групі, хоча і це досить високі показники фрустрованості, тобто схильності до фрустрації.

Таблиця 1

Результати дескриптивного аналізу типів і напрямків поведінкових реакцій спортсменок-гімнасток у ситуаціях фрустрації

Stat. Basis stats variable	Descriptive statistics (ost 10x40. Sta)			
	Valid N	minimum	maximum	Std.Dev.
OD	40	2,00000	8,0000	1,93
ED	40	1,00000	14,0000	2,76
ND	40	5,00000	12,0000	3,11
E	40	6,00000	11,0000	2,52
I	40	4,00000	12,0000	1,18
M	40	1,00000	8,00000	1,20

За методикою С. Розенцвейга нами було встановлено наступне. В ситуаціях фрустрації спортивної діяльності досить часто у спортсменок зустрічається самозахисний тип і екстрапунітивний напрямок реакції, що вказує на перевагу прагнення вирішувати питання про провину і відповідальність тієї особи, яка є причиною виникнення ситуації і реагувати на зовнішній об'єкт і зовнішній фактор, або звинувачувати самого себе. Для спортсменок із самозахисним типом реагування характерні такі відповіді: «Я сама винна за такі результати», «Це мене треба засуджувати за те, що сталося».

Як показали результати вивчення особистісних характеристик спортсменок, які складають команду з чирлідінгу за опитувальником Р.Кеттелла, такі гімнастки більш довірливі, доброзичливі, схильні поступитися іншим, часто беруть провину і на себе. Це люди самокритичні, відповідальні, але з декілька заниженим творчим потенціалом у вирішенні задач, тому що суб'єкт, допускаючи провину, заперечує відповідальність. Спортсменки, які ввійшли до складу цієї групи вміють орієнтуватися в своїй діяльності, але мають недостатній рівень організаторських вмінь, незважаючи на свої високі комунікативні здібності.

В першому випадку суб'єкт береться сам вирішувати фруструючу ситуацію. Цей фактор пов'язаний з високою емоційною стабільністю особистості (за опитувальником Р. Кеттелла) і свідчить про розвинуте почуття обов'язку. В другому випадку реакції спортсменок виділяються такі особистісні риси, як завзятість, відповідальність, обов'язковість, наприклад: «– Так, дуже. Допоможіть мені», «– Поясніть чому, і ми вирішимо це питання», «– Спробуємо розібратися разом».

Такий шлях вирішення складної ситуації відрізняє людей діяльних, комунікабель-

них, контактних, активних, які мають схильність до емоційного лідерства, як показали результати тестування за методикою Р.Кеттелла та Г.Айзенка. Їм характерні оперативність, авторитетність у колективі, ініціативність. Ця група гімнасток характеризується вмінням правильно розставити акценти у фруструючій ситуації, їм притаманні заповзятість, почуття справедливості, відповідальність, обов'язковість. Однак, на жаль, таких всього 36% нашої вибірки.

Рідше всього спортсменки фіксуються на перешкоді і реагують імпульсивно, не звинувачуючи нікого. Серед видів фрустраційних реакцій переважає поведінка, пов'язана з докорами, засудженням, ворожістю, обвинуваченням, сарказмом. В той же час спостерігається велика частота прояву песимістичного відношення до проблем. За нашими даними достатній відсоток складають реакції, де респондентки виявляють почуття досади, засмучення, намагаються з'ясувати причини складної ситуації. Найменше виявлено реакцій, у яких ситуація сприймається як сприятлива-вигідна-корисна і малозначуща.

Найчастіше в спортивній діяльності гімнасток команди з чирлідінгу зустрічаються інтегральні комплекси зовнішньо-звинувачувальних та само-звинувачувальних реакцій, відповіді перешкодо-домінуючі за типом, інтра- та імпульсивні за напрямком (I/OD та M/OD), а також самозвинувачувальні та розрішуючі варіанти (I/NP) сполучних реакцій. (див. табл. 2).

Підводячи підсумок вивченню особливостей реагування спортсменок-гімнасток на ситуації фрустрації, відсоткова доля малоефективних спортсменок за нашими даними складає 50,0%, однак найбільш ефективними є респонденти з реакціями за типом «з фіксацією на задоволенні потреби». Це досить високий показник і тому ми вважаємо, що проблема формування фрустраційної толерантності і емоційної

стійкості є актуальною для спортсменок-гімнасток і потребує детального вивчення як на теоретичному рівні, так і практичною психологією.

Таблиця 2

Кореляційна матриця взаємозв'язків напрямків та типів реагування спортсменок на напружені ситуації діяльності

Напрямок реакцій	Тип реакцій		
	ED	OD	NP
E	0,64	0,28	0,31
I	0,43	0,59	0,54
M	0,14	0,53	0,38

При $P \leq 0,05$ $r = 0,25$; $P \leq 0,01$ $r = 0,33$;
 $P \leq 0,001$ $r = 0,42$

Діагностика рівня тривожності досліджуваних спортсменок команди була оцінена за тестом Спілбергера-Ханіна, що складався з 2-х шкал по 20 тверджень у кожній, спрямованих на вивчення рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність) і рівня тривожності, як стійкої характеристики (особистісна тривожність). Результати тестування показали, що 10% опитаних (4 чол.), охоплених дослідженням, мають низький рівень тривожності, 40% (16 чол.) – помірну тривожність, 50% (20 чол.) – високу тривожність. Одержані результати ми інтерпретуємо, як наявність у спортсменок більшістю помірної та високої тривожності.

Таким чином, особливого значення набуває вивчення фрустрованості, тривожності спортсменок-гімнасток, оскільки ці стани виникають як у процесі спортивної діяльності, так і при спілкуванні, під час ускладнення взаємин між людьми і, крім інших, негативно відбиваються на їх діяльності, загальному психічному і фізичному самопочутті.

Засновуючись на результатах проведеного дослідження, аналізі прогресивного вітчизняного та зарубіжного досвіду, розроблено програму розвитку таких необхідних важливих якостей як емоційна стійкість, впевненість у собі, толерантність тощо. Ця програма спрямована на усвідомлення та подолання спортсменками-гімнастками деструктивного впливу стресу, оскільки, як показали результати емпіричних досліджень, саме нестійкість до стресу почасти знижує результати і успішність виступу на змаганнях, нав'язує спортсменові стереотипну поведінку, затрудняє порозуміння себе й інших, негативно впливає на міжособистісну взаємодію тощо.

Практична реалізація ідеї психологічної підтримки спортсменок-гімнасток у становленні особистості здійснювалася у формі практичного семінару-тренінгу. Тренінг мав яскраво виражений приклад-

ний психологічний характер, орієнтований на досягнення актуалізації змін у структурі особистості спортсменок-гімнасток. Програма семінару містить наступні блоки: ідеальний образ успішного спортсмена, становлення емоційно – вольової регуляції діяльності спортсменок-гімнасток, самопізнання спортсменок і навички ціннісного вибору. У першому блоці здійснюється фасилітація «ідеального образу спортсменок-гімнасток». Психолог (тренер) дає феноменологію «ідеального образу». Основний принцип практичної роботи з «ідеальним образом» – дискусійний підхід, активізація «головних» цінностей. Другий блок ознайомлює спортсменів з методами оволодіння емоційно-вольовою регуляцією і дає змогу практично опанувати деякими із них у процесі групової гри. Останній блок пов'язаний з усвідомленням своїх конструктивних і деструктивних механізмів реагування на життєві труднощі, фрустрацію, яка часто виникає в процесі спортивної діяльності.

Усього було проведено 16 занять по 3 години кожне. Семінар містив у собі елементи соціально-психологічного тренінгу, консультативні сесії, тематичні заняття та інші форми роботи, які реалізувалися на основі комплексного підходу. Тренінг як метод психотехнічної роботи ґрунтується на активації здатності спортсменок-гімнасток до саморозвитку, а тренер розв'язує дві проблеми: зібрати з наявних психотехнічних систем або сконструювати оригінальні психотехнічні ігри і адаптувати ігрові вправи до специфіки спортивної діяльності. Способом передачі психотехнічного досвіду був використан образ, відтворюючи який у своїй уяві, спортсмен регулює власну психічну діяльність. Опис вправ подано відповідно до послідовного розгортання від «нижчих» до «вищого» рівнів особистості спортсменів. Вправи сприяють розширенню самосвідомості гімнасток, які активно займаються чирлідінгом, виробляють у них засоби нової особистісної позиції – позиції, заснованої на гуманістичних ідеалах, самоаналізі, самоконтролі, автокорекції, саморозвитку. Основними принципами роботи зі спортсменками-гімнастками були визначені принципи: активності, дослідницької пошукової творчої позиції, усвідомлення поведінки, партнерської взаємодії.

Рольова гра проводиться за такою схемою: моделювання ситуації, розподіл ролей між членами групи, інструктаж, імпровізація поведінки. Після гри учасники розповідають про своє ставлення, емоції та почуття до партнера. Тренер ставить учасникам три наступні запитання: «Яке ваше ставлення до такої ситуації? Які почуття у вас виникли стосовно залучених до неї спортсменів? Що ви помітили в поведінці парт-

нерів? Що б ви порекомендували змінити в поведінці учасників рольової гри?». Далі тренер ознайомлює групу зі схемою виконання даного уміння і пропонує розіграти схожу ситуацію з урахуванням схеми й рекомендацій групи. Потім група поділяється на кілька підгруп по 4–5 осіб, у кожній підгрупі обирається свій тренер. Підгрупа відпрацьовує уміння самостійно на основі різних ситуацій, які пропонують члени підгрупи. По закінченні роботи в підгрупах усі учасники повертаються до групи, сідають у коло і діляться враженнями.

Іншим важливим засобом нашого тренінгу є дискусія. Керівник пропонує загальну тему для дискусії та кілька ключових слів для обговорювання. Під час дискусії аналізуються висловлені позиції, приймаються найперспективніші точки зору, доповнення, різні погляди. Виробляється загальна думка з дискутованого питання, щодо якого кожен учасник може висловити свою позицію.

Тематичні заняття проводяться як елемент тренінгу після проведення діагностичних вправ, інших видів самодослідження для того, щоб створити інформаційну опору для знаходження відповідей на запитання та на початку робочого дня, якщо наступна робота пов'язана з розглянутими на них питаннями.

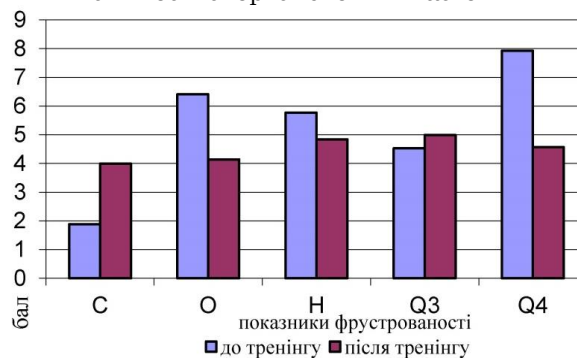
Варіативною частиною семінару є консультативні сесії для учасників, яким необхідна психологічна підтримка або допомога в переживанні стресових ситуацій чи кризи розвитку. Основною технікою є діалог, успіх якого залежатиме обізнаності фахівця з динамікою вікового розвитку спортсменів даної групи. Другою варіативною частиною семінару є програма «Опанування навичок саморегуляції», призначена для учасників з актуальною проблемою стресу, фрустрованості, емоційної вразливості та нестійкості тощо. Вона включає навчання прийомам та методам оволодіння своїм емоційним станом, вмінням адекватного сприймання, аналізу та когнітивної оцінки напружених ситуацій; "перебудову" особистості через усвідомлення причин та джерел емоційної нестійкості, фрустрованості, невпевненості у собі.

З метою визначення зміни рівня впевненості у собі, стресостійкості спортсменок-гімнасток та стратегій поведінки у фруструючих напружених ситуаціях спортивної діяльності нами було проведено повторне тестування за модифікованим варіантом методики С.Розенцвейга. Воно показало, що змінилось відношення спортсменок-гімнасток до складних та напружених ситуацій спортивної діяльності у досліджуваних експериментальної групи. Підвищилася кількість вирішальних стратегій поведінки в ускладнених ситуаціях діяльності,

зменшилася кількість самозахисних. Це вказує на те, що в процесі роботи намітилася тенденція на подолання схильності до стресу та знешкодження його наслідків, підвищення емоційної стійкості, фрустраційної толерантності спортсменок. Спостерігається позитивна динаміка і щодо кількості позитивних емоцій та переживань. Респонденти відмічають наростання впевненості в собі, задоволення, бадьорості, відчуття емоційного комфорту.

Діаграма 1

Зміни якісних показників стійкості спортсменок-гімнасток



Аналіз самозвітів учасників експериментальної групи після завершення роботи за нашою програмою показав, що більше 85% респондентів відмітили зростання самоповаги, впевненості в собі, підвищення сенситивності в ситуаціях спілкування, визначили напрямки роботи над собою, відчували інтерес до своєї діяльності, прийняли себе та іншого, знизили внутрішню напруженість, здатність проникати у внутрішній світ іншої людини тощо.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Психологічна підготовка має бути невід'ємно частиною підготовки спортивно команди, від рівня якої залежать вміння кожного члена максимально реалізувати свої фізичні здібності та досягти високих результатів у командному виступі. Запорукою успішної підготовки спортивної команди є вчасна діагностика та розвиток резервних психологічних можливостей тренером в процесі тренувань та змагальної діяльності.

В результаті експерименту у спортсменок було встановлено переважно високий рівень тривожності, емоційної нестійкості, фрустрованості, схильності до напруженості і стресу. Дослідження фрустраційних реакцій показало, що найчастіше гімнастки в своїй діяльності прагнуть вирішувати питання про провину і відповідальність тієї особи, яка є причиною виникнення ситуації, реагують на зовнішній об'єкт і зовнішній фактор, часто прибігаючи до докорів, засудження, звинувачень, тобто в них переважає самозахисний тип і екстрапунітивний напрямок реакції. В результаті тестування було встановлено тісні прямі зв'язки між самозахисним типом фрустраційних

реакцій і екстраунітивним їх напрямком із напруженістю, схильністю до стресу, емоційною невірноваженістю. Ця залежність дозволяє стверджувати, що досліджувані гімнастки схильні до сильних емоційних переживань, що може негативно відбитися на успішності виступу під час змагань. Вони частіше прибігають до самозахисту, звинувачують інших у ускладненні ситуації, яка виникла, спрямовують всі зусилля на те, щоб оволодіти власними емоціями, а не на продуціювання конструктивних шляхів вирішення напружених ситуацій.

Психокорекційна робота, яка проводилася за спеціально розробленою програмою і включала різноманітні форми і методи роботи дала позитивні результати: у спортсменок-гімнасток підвищився рівень емоційної стійкості, впевненості в собі, психологічної компетентності, збільшилася кількість позитивних емоцій, зменшилася напруженість, схильність до стресу. Спортсменки-гімнастки набули вмінь всебічного аналізу складних і напружених ситуацій, які можуть виникати як в тренувальному процесі, так і під час змагань, збільшилася кількість домінуючих стратегій поведінки, спрямованих на пошук конструктивного вирішення таких ситуацій.

Результати дослідження намічають декілька напрямків, в руслі яких робота може бути продовжена. Заслужують на увагу такі питання, як вивчення причин виникнення високої напруженості і стресу та факторів, що її потенціюють, поглиблення аналізу ролі мотивації і установки спортсменів під час підготовки до змагань; визначення ступеня взаємозв'язку схильності до стресу, тривожності та фрустраційної толерантності з іншими професійно важливими особистісними якостями спортсменок-гімнасток; вдосконалення тренувальних програм по подоланню емоційної невірноваженості та напруженості в передстартових ситуаціях, створення та вдосконалення методик професійно-психологічного відбору та підготовки гімнасток для команд з чирлідінгу.

Список бібліографічних посилань

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература. 2004. 808 с.
2. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академия. 2000. 288 с.
3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. 576 с.
4. Леонова В.А. Через науку к олимпийским вершинам. Харьков: ОВС, 2003. 352 с.
5. Носкова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе. *Теория и практика физической культуры*, 2002. № 6. С. 49–51.
6. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України*, 2016. № 2(72). С. 61–67.
7. Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders» – групп поддержки спортивных команд: метод. пособ. для педагогов-инструкторов и тренеров. Москва: МГСА, 2001. 52 с.
8. Борисенко Н.В. «Черлидинг»: методические указания по дисциплине «Физическое воспитание» для практических и самостоятельных занятий студентов. Харьков: ХНУГХ им. А. Н. Бекетова, 2017. 40 с.
9. Бакишська О.П. Проблема психічного здоров'я особистості. *Педагогіка і психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2003. № 18. С. 61–66.
10. Тимофеева О.В. Черлидинг в системе физического воспитания студенток. *Теория и практика физической культуры*, 2008. № 11. С. 36–38.

References

1. Platonov, V.N. (2004) The training system for athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications. Kyiv: Olympic literature. 808 p.
2. Gogunov, E.N., Martyanov, B.I. (2000) Psychology of physical education and sports. Moscow: Academy. 2000. 288 p.
3. Rodionov, A.V. (2004) Psychology of physical education and sports. Moscow: WF. 576 p.
4. Leonova, V.A. (2003) Through science to the Olympic peaks. Kharkiv: OVS. 352 p.
5. Noskova, S.A. (2002) Cheerleading as an innovative sport in teaching of physical culture in higher education. *Theory and practice of physical culture*, 6: 49–51.
6. Bolyak, A., Bolyak, N. (2016) The influence of cheerleading classes on the formation of students leadership qualities of higher educational institutions. *Sports Science of Ukraine*, 2(72): 61–67.
7. Noskova, S.A. (2001) Methodical recommendations for the formation of specific individual qualities of "cheerleaders" – support groups for sports teams. Methodical manual for teachers-instructors and coaches. Moscow: MGSA. 52 p.
8. Borisenko, N.V. (2017) "Cheerleading": methodical instructions in "Physical education" for practical and independent students' classes. Kharkiv: KNUGH A.N. Beketova. 40 p.
9. Baklytska, O.P. (2003) The problem of mental health of the individual. Pedagogy and psychology, medical and biological problems of physical education and sports, 18: 61–66.
10. Timofeeva, O.V. (2008) Cheerleading in the system of physical education of female students. *Theory and practice of physical culture*, 11: 36–38.

PASTUSHKOVA Nina,

teacher of Physical education and Sports Department,
Donbass State Machine-Building Academy

PSYCHOLOGICAL TRAINING OF THE SPORTS TEAM IN CHERLIDING AS AN INTEGRAL COMPONENT OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE PROFESSIONALS

Summary. Introduction. Necessity of increase of sports teams results requires from the coach to concentrate not only on physical training of athletes, but taking into account the impact of psychological factor in training and competitive process. Despite the fact the athlete's ability to maximize their physical abilities and achieve high results in team performance are defined the level of

psychological training, there is still not received a full justification both in the methodical plan, and in the theory of sports. The least studied are mental states that arise under the influence of competitive activities and lead to reduced results. There is not developed the system of psychological training of sports teams, including cheerleading, that's why we decided to study this problem.

The purpose of the article is to develop and experimentally substantiate the method of increasing the psychological training of cheerleading sports team, taking into account the personal characteristics and features of mental states its members.

The methods of analyses, synthesis, induction, deduction, comparison, abstraction, experiment are used in the article.

Results. Our study was devoted to research psychological states of gymnasts in preparation for competitions and the development of their emotional stability, balance, ability to behave adequately in tense and complicated situations that often occur in sports. 40 female gymnasts of the student team 17-22 years old were involved in the empirical study. According to the method of S. Rosenzweig a study of frustration reactions showed that there is a self-protective type and extra punitive direction of the reaction occurs most often among the athletes.

R. Cattell's 16PF questionnaire showed a high level of emotional instability and frustration among female athletes. By the results of R. Cattell and G. Eisenko testing methods, only 36% of students are characterized by the ability to correctly place emphasis in a frustrating situation.

The practical implementation of the idea of psychological support of gymnasts in the formation of personality was represented in the form of a practical training-seminar. There were 16 classes, 3 hours a class. The seminar included elements of socio-psychological training, counseling sessions, thematic classes and other forms of work, which were implemented on the basis of an integrated approach. The program of the seminar included the following blocks: the ideal image of a successful athlete, the formation of emotional - volitional regulation of gymnasts, self-knowledge of athletes and skills of value choice.

Retesting after working with athletes showed that the attitude of gymnasts to difficult and stressful situations of sports has changed. The number of decisive behavioral strategies in difficult situations has increased, the number of self-defense has decreased. There is a positive trend in the number of positive emotions and experiences. The analysis of self-reports of the experimental group showed that more than 85% of respondents noted an increase in self-confidence, desire for self-development, reduced internal tensions.

Originality. The understanding of the psychological training role and importance in the whole system of competitive training raises the coaches' professional competence and improve sports results of both individual athletes and sports team.

Conclusion. The hypothesis was fully verified and we can approve that the emotional balance of female gymnasts directly affects the effectiveness of sports activities and represents the systemic quality of their individuality. It is characterized by possibility of diverse changes under the influence of training and correctional programs. As a result of psycho-correctional work athletes increased the level of emotional stability, self-confidence, psychological competence, increased positive emotions, decreased tension, stress. Athletes-gymnasts have acquired the skills of comprehensive analysis of complex and stressful situations that may arise both in the training process and during competitions, increased the number of dominant behavioral strategies aimed at finding a constructive solution to such situations.

Keywords: *psychological training; cheerleading; sports team; professional training; professional competence; future specialists.*

*Одержано редакцією 20.04.2020
Прийнято до публікації 11.05.2020*