

**О. В. ФЕДИК**



# **Психологія спорту**

**Матеріали для самопідготовки до семінарських занять  
для студентів напрямку підготовки «Психологія»**

**Івано-Франківськ  
2013**

*Міністерство освіти і науки України  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника»*

*О.В. ФЕДИК*

## *Психологія спорту*

*Матеріали для самопідготовки до семінарських занять  
для студентів напрямку підготовки «Психологія»*

*Івано-Франківськ  
2013*

**ББК 88.4я73**

**К 49**

**Федик О.В.**

**Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія»/Редагування та упорядкування О.В.Федик.-Івано-Франківськ:Інін,2013.-226 с.**

**Рецензенти:**

**Москалець В.П.** - доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та експериментальної психології ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

**Фотуйма О.Я.** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

**Рекомендовано** Вченою радою філософського факультету Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника протокол № 2 від 25 вересня 2013 р.

Методичне видання має за мету оптимізувати самопідготовку студентів до семінарських занять з дисципліни «Психологія спорту», включає підбірку теоретичних матеріалів у галузі психології спорту, завдань та задач для самоконтролю, перелік рекомендованої літератури до вивчення курсу.

## ЗМІСТ

<b>ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПІСКА</b>	4
<b>ТЕМА №1. ВИНИКНЕННЯ, ПРЕДМЕТ ТА ЗАВДАННЯ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ</b>	8
Виникнення та розвиток психології спорту.	8
Предмет психології спорту.	14
Завдання психології спорту.	15
Психологія спорту в системі наук	17
<b>ТЕМА 2. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ</b>	21
Основні поняття психологічної підготовки.	21
Основні напрямки психологічної підготовки в спорті.	24
Види психологічної підготовки спортсменів та команд.	27
Засоби психологічної підготовки.	33
<b>ТЕМА 3. РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ПЕРЕДСТАРТОВОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА</b>	39
Поняття психологічної підготовки до змагань.	39
Форми передстартових станів.	40
Причин, які впливають на стан психічної готовності спортсмена до змагання.	42
<b>ТЕМА 4. ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА У СПОРТІ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ</b>	45
Основні теоретико-методологічні підходи до вивчення проблеми професійної діяльності спортивного психолога.	45
Системний підхід до аналізу професійної діяльності психолога у галузі спорту.	53
Маркетингові стратегії щодо психолога у спорті.	55
<b>ТЕМА 5 . ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА У ГАЛУЗІ СПОРТУ</b>	61
Поняття ефективності професійної діяльності психолога у спорті.	61
Критерії оцінки ефективності професійної діяльності психолога у спорті	65

Фактори, що впливають на ефективність професійної діяльності психолога у галузі спорту	75
<b>ТЕМА 6. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ СПОРТУ</b>	83
Загальна характеристика окремих видів спорту	83
Проблема психологічної характеристики виду спорту	84
Мотиваційна специфіка видів спорту	91
Цільова специфіка видів спорту	97
Умови спорту і їх психологічне значення	99
Психоспортограма	100
<b>ТЕМА 7. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК</b>	104
Загальні поняття про психологічну структуру рухових навичок і умінь	104
Свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок	107
Динамічні стереотипи рухових навичок	109
Перенесення, інтерференція і деавтоматизація рухових навичок	111
Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок	113
Стадії формування рухових навичок	114
Особливості формування рухових навичок в учнів	115
Реакції та їх значення в спорті	116
<b>ТЕМА 8. ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ. СУМІСНІСТЬ ЧЛЕНІВ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ</b>	122
Поянття психологічного клімату у спортивній діяльності.	122
Проблема психологічної сумісності в спортивній команді.	127
Роль тренера у створенні соціально-психологічного клімату та ефективної діяльності спортивної команди.	132
Виникнення і формування міжособистісних відносин у спортивному колективі	135
<b>ТЕМА 9. МІЖОСОБИСТІСНІ ВЗАЄМИНИ В СПОРТІ</b>	142

Соціально-психологічні особливості спортивної групи.	142
Лідерство в спортивній групі.	144
Успішність спортивної діяльності і спілкування.	151
<b>ТЕМА 10. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ТА КОЛЕКТИВУ В СПОРТІ</b>	155
Мотивація особистості в спорті.	155
Особливості особистості спортсмена.	158
Поняття про колектив та групи.	160
Групова взаємодія в спортивній команді.	162
Проблема психологічної сумісності в спортивній команді.	166
Формування колективу та виховання у ньому школярів під час занять фізичною культурою.	168
<b>ТЕМА 11. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА І СПОРТСМЕНА</b>	173
Психологічні особливості особистості тренера.	173
Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності.	178
Формування особистості спортсмена.	179
<b>КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК</b>	182
<b>ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА</b>	208

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

*Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність.*

*Арістотель*

Психологія спорту – галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву і розвитку психіки людини, формування її особистості у специфічних умовах спортивної діяльності.

Основною ціллю психології спорту є вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів і команд спортивної майстерності, якостей, необхідних для участі у змаганнях, а також розробка психологічно обґрунтованих методів тренувань і підготовки до змагань.

Сьогодні самостійна робота студентів займає все більш вагомe місце у навчальному процесі. Вона підвищує відповідальність тих, хто навчається, формує в них навички працювати самостійно, здобувати знання, використовуючи їх при аналізі процесів, що відбуваються у навколишньому та індивідуальному світі. Ця робота дозволяє більш ефективно активізувати пізнавальні, професійні мотиви студентів, розвивати творче мислення.

Даний навчально-методичний посібник покликаний оптимізувати процес підготовки студентів до семінарських занять. Пропонований посібник має на меті допомогти студентам ефективно засвоїти базові знання з навчальної дисципліни.

Поглибленому вивченню кожної лекційної теми сприяє її стислий виклад, список основної, навчальної та додаткової літератури, завдання та теми рефератів. Видання сприятиме пошуковій роботі студентів, що розвиває уміння аналізувати, порівнювати, обґрунтовувати свою точку зору, робити висновки.

Відповідно до поданого матеріалу передбачається розвиток проблемного підходу до осмислення поданого матеріалу, що має на меті розвинути самостійність інтелектуальних пошуків студентів.

# **ТЕМА №1. ВИНИКНЕННЯ, ПРЕДМЕТ ТА ЗАВДАННЯ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ**

## **План**

- 1. Виникнення та розвиток психології спорту.**
- 2. Предмет психології спорту.**
- 3. Завдання психології спорту.**
- 4. Психологія спорту в системі наук.**

### **1. Виникнення та розвиток психології спорту**

Психологія спорту - молода галузь наукових знань, проте вона має вже свою історію. Ще в 1897 році велосипедист і соціолог Норман Тріплет помітив, що велосипедисти швидше проходять дистанцію в гонці з суперником, ніж у гонці на час. Зустрівши заперечення, він провів експеримент у гонці на 25 миль, який повністю підтвердив його думку (різниця складала біля 5 сек.). За цим феноменом він закріпив назву "динамогенний фактор у лідирстві на гонках".

Саме поняття "психологія спорту" та деякі питання цієї галузі спеціальних психологічних знань уперше появились в одній із перших книг зі спортивної психології, яка була написана засновником сучасного олімпійського руху Пьером де Кубертенем ще в кінці минулого століття. Книга мала описовий характер. У 1913 році на конгресі з психології спорту, організованому в Лозанні з його ж ініціативи Міжнародним олімпійським комітетом, вона одержала своє "хрещення". Проте справжніх наукових розробок проблем психології спорту тоді не існувало, не відбулось і визнання її як спеціальної галузі наукових психологічних знань. Цього і не могло бути через те, що спорт був ще слабо розвинений, питання психології спорту були предметом інтересу лише окремих учених. Все ж ініціатива Пьера де Кубертена та Лозанський конгрес послужили деяким стимулом до вивчення проблем психології спорту.



Передумови становлення вітчизняної спортивної психології, як спеціальної галузі знань, були закладені на початку ХХ століття П.Ф. Лесгафтом, який виділив як основу вчення про фізичне виховання: єдність людської особистості, інтегративну роль руху, гармонійність розвитку, усвідомлене засвоєння рухів. П.Ф. Лесгафт не тільки виступав за використання фізичних вправ для розвитку психіки, а й надавав їм великого значення в розвитку людини взагалі та в розвитку її органів чуттів зокрема. Водночас він зазначав, що найуспішніше органи чуттів удосконалюватимуться тоді, коли для цього будуть використовуватися спеціально підібрані фізичні вправи. Такими вправами, на думку П.Ф. Лесгафта, можуть бути тільки природні рухи у вигляді найпростіших вправ з обтяженням, вправ у метанні в ціль, вправ у ходьбі, бігу тощо.

З цією метою він розробив відповідну систему застосування фізичних вправ. Найпростіші вправи з обтяженням призначались для розвитку точності визначення ваги, вправи в метанні в ціль - для розвитку точності окоміру, вправи в ходьбі та бігу - для вивчення просторових відношень і розподілу роботи в часі. Розробляючи конкретні практичні рекомендації щодо розвитку органів чуттів способом фізичного тренування, П.Ф. Лесгафт виходив з глибокого психологічного аналізу фізичних вправ. Він зазначав, що фізичні вправи, як свідомі рухи, являють собою складний психічний акт.

П. Ф. Лесгафт спеціально не займався експериментальними дослідженнями в галузі психології спорту, але його теоретичні міркування щодо проблем фізичної освіти підростаючого покоління є цінним матеріалом і до сьогодні.

Не менше значення мали праці І.М. Сеченова, його теорія рефлексорної природи діяльності, його розуміння єдності внутрішніх (мозкових) механізмів та зовнішніх проявів психічної діяльності, які зводяться "...в кінцевому до одного лише явища - м'язового руху". Особливо цінними є ідеї І.М. Сеченова про управління рухами, регуляторами яких, як він писав, є думки та відчуття (особливо м'язове відчуття), ідеї про завчені дії (тобто

навички), які найбільш підвладні волі, його геніальна характеристика волі як діяльної сторони розуму, моральних почуттів людини та ряд інших положень, що містяться як у фізіологічних, так і в філософських та психологічних працях.

Перші статті та книги П. А. Рудика, Т. Р. Нікітіна, О. П. Нечаєва, З. І. Чучмарьова, А. Ц. Пуні, М. Ф. Кострова в руслі майбутньої наукової дисципліни - спортивної психології - були надруковані в 1925-1930 рр. Перші наукові праці висвітлювали питання психологічного аналізу фізичних вправ і з'ясовували окремі закономірності процесу формування рухових навичок (П. А. Рудик, 1925). Розв'язуючи питання активізації методів виробничого навчання, П. А. Рудик разом зі своїми співробітниками організує широкі експериментальні дослідження для з'ясування психологічної структури рухової реакції. Результати цих досліджень доповнюються виданням окремої книжки про роль фізичної культури в розвитку пізнавальних психічних процесів та емоційно-вольової сфери людини (О. П. Нечаєв, 1926), публікацією даних експериментальних робіт, спрямованих на з'ясування впливу уроків фізичної культури на підвищення інтелектуальної активності школярів (З. І. Чучмарьов, 1928). У цей же період проводяться експериментальні дослідження психології спортивної діяльності, зокрема вивчення впливу змагань на психіку спортсменів-лижників (А.Ц. Пуні, 1929). Усе це стало базою для створення стрункої системи подальших експериментальних психологічних досліджень у процесі занять фізичною культурою та спортом. Тоді ж у державному центральному інституті фізичної культури в Москві створено науковий відділ, який очолив П. А. Рудик; одним із завдань відділу було планування наукових досліджень з проблем психології фізичного виховання та спорту з урахуванням зростаючих вимог практики фізичного виховання молоді.

На жаль, на визнанні пріоритетів світової спортивної психології виявилась досить незначна інформованість та практично повна відсутність особистих контактів спортивних психологів Заходу, Сходу та Нового світу в першій половині століття. Слід зазначити також, що й самі зарубіжні

10

спеціалісти далеко не єдині у визначенні наукових пріоритетів спортивної психології.

За кордоном серед засновників спортивної психології частіше називають імена Коулмана Гріффіта та Джона Лоутера. Перший працював в 20-30-х роках психологом в Іллінійському університеті. У 1922 році він написав книгу "Психологія спортсменів". Деякі зарубіжні вчені називають його батьком сучасної спортивної психології. Другий з них - Джон Лоутер - також є автором однієї з відомих книг даної наукової дисципліни, яка була надрукована в 1951 році.

Як за кордоном, так і в нашій країні інтенсивний розвиток спортивної психології почався в 60-70-і роки ХХ століття. Вітчизняна спортивна психологія досить швидко завоювала головні позиції всередині країни та на міжнародній арені, що неодноразово відзначалось багатьма вітчизняними та зарубіжними авторами. У той період заокеанські та західноєвропейські психологи спорту тривалий час проводили експериментально-описові дослідження, які не опирались на чіткі та ґрунтовні теоретичні позиції. Проте психологам спорту Англії, Італії, Німеччини, Японії, Америки, Росії, Болгарії, Угорщини, Чехії, України, Естонії, Білорусії вдалось накопичити обширний дослідницький матеріал, який дозволяв установити загальні психологічні закономірності динаміки перед стартових станів, рівня активації, тривожності, психомоторних функцій, мотивації, а також особливості особистості спортсмена, структури та динаміку спортивних груп.

Успіхи спортивної психології пов'язані з дослідженнями О.В. Алексєєва, М.К. Волкова, Б. А. Вяткіна, Г.М. Гагаєвої, О.В. Дашкевича, Т.Т. Джамгарова, Ю.О. Коло-мейцева, А.А. Лалаяна, І.М. Онищенко, В.В. Плахтєнко, А.Ц. Пуні, А.В. Родіонова, О.А. Чернікової, М.А. Худадова та ін. У 1950 році А.Ц. Пуні захистив першу в історії психології докторську дисертацію на тему "Проблеми спортивної психології". Пізніше появляються монографії з психології спорту вищеназваних авторів. Почали видаватись збірники праць із психології спорту. У 1958 р. вийшов перший підручник з

психології для інститутів фізичної культури, який написав П.А. Рудик. Спеціальний розділ підручника присвячено психології спорту.

Післявоєнний розвиток психології фізичного виховання та спорту характеризується все більшим зближенням її з практикою. Особливо активним це зближення стало після того, як радянські спортсмени вийшли на міжнародну арену, стали постійними учасниками Олімпійських ігор (1952 р.) та найсильнішими суперниками спортсменів усіх держав.

У 1965 році з ініціативи Італійської федерації спортивної медицини в Римі було організовано знову перший конгрес з психології спорту. Суттєвим актом стало створення санкціонованого конгресом Міжнародного товариства психології спорту (ІССП), яке вибрало постійний дієвий керівний орган та президента товариства. Цей акт підтвердив міжнародне визнання психології спорту.

ІССП активно здійснює свої функції. Після Римського відбулись ще три конгреси: в 1968 р. - у Вашингтоні, в 1973 р. - у Мадриді та в 1977 р. - у Празі. З 1970 року видається офіційний орган ІССП - "Міжнародний журнал психології спорту".

Створення ІССП стимулювало утворення регіо-нальних об'єднань психології спорту. Так, в 1967 р. виник-ло Північноамериканське товариство психології спорту, в 1969 р. - Європейська асоціація психології спорту (ФЕПСАК). Потім у різні роки організовувались національні товариства спортивної психології в Канаді, Японії, Англії, Німеччині, Франції, Бразилії, Австралії та інших країнах.

Фахівцям у нашій країні добре відомі праці зарубіжних психологів спорту: М.Ванека, Е. Васілевські, Б.Д. Кретті, І. Мацака, З. Мюллера, Б. Навроцкой, П. Рокушфалві, Г. Шіллінг, М. Яффі та ін.

У розвитку спортивної психології можна виділити три основних етапи.

**Етап зародження** характеризується реалізацією методологічних та експериментальних можливостей, які запозичені з загальної психології. У

перших працях, які заклали основи становлення спортивної психології, чітко прослідковується прагнення до опису особливостей спортивної діяльності з позицій досягнень загальної психології. До того ж основний акцент було зроблено на описуванні складності спортивних дій в емоційному, вольовому та пізнавальному плані. Дещо пізніше почалось вивчення психічних явищ спортивної діяльності: перед-стартові та стартові психічні стани, психотренінг; специфіка сенсомоторного реагування, автоматизація рухових навичок. Розпочато вивчення психологічної специфіки деяких видів спорту. Унаслідок цього сформувались дві школи психологів спорту: московська та Санкт-Петербурзька (Ленінградська), які очолювали відповідно П.А. Рудик та А.Ц. Пуні.

**Етап становлення** спортивної психології може бути охарактеризований намаганням її діячів до забезпечення практики спортивної діяльності. Розроблялось широке коло питань, які спрямовані на впровадження психологічних досягнень у культуру підготовки спортсменів та команд, де поряд із загальнофізичною, спеціальною, технічною, тактичною була б особливо виділена психологічна підготовка. В руслі цієї ідеї були визначені психологічні основи фізичної, технічної, тактичної підготовки, особливості досягнення тренуваності, спортивної форми, готовності до змагання, а також психологічні передумови успішності змагальної діяльності. Було запропоновано вивчення психологічних особливостей різних видів спорту та розвитку пізнавальних процесів. Вивчались і вікові особливості формування рухових навичок та психолого-педагогічні умови успішного засвоєння спортивної діяльності.

**Етап сучасного** розвитку спортивної психології характеризується поглибленням теоретичних основ наукових досліджень, зверненням до категорій діяльності та особистості спортсмена, особливою увагою до соціально-психологічних проблем спорту, у тому числі міжособистісних взаєностосунків, психології управління, психологічного моніторингу - регулярного спостереження за динамікою психіки. Розширюється коло досліджень, які реалізують комплексну та системну методологію, зміц-

нуються міжнародні зв'язки психологів спорту. Сьогодні психологія спорту ("спортивна психологія" за термінологією 2-го Міжнародного конгресу 1995 року в Москві) - повністю визначений та визнаний напрям психології.

## **2. Предмет психології спорту**

Назвати будь-який предмет науки означає назвати те, що саме вона вивчає. Психологія спорту вивчає закономірності розвитку та функціонування психіки людини в тій частині, яка обумовлена її участю в спортивних тренуваннях та змаганнях, у різних формах суспільного життя, що пов'язані зі спортом (наприклад, в олімпійському русі, у спортивному бізнесі), а також у специфічній командній взаємодії.

Психологія спорту - це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності психічної діяльності індивідів і груп в умовах спортивної діяльності (тренування, змагання, відновлення).

Предметом її досліджень є: психологічне забезпечення спортивної діяльності (відбір, психодіагностика, психорегуляція стану та поведінки спортсменів, психолого-педагогічні консультації тощо); психологічна підготовка спортсменів та команд до тренувальної та змагальної діяльності; постспортивна адаптація спортсменів і тренерів; управління соціально-психологічними явищами у спорті; психологія жінки та чоловіка в спорті; дитячий спорт.

Що спонукало психологів, тренерів, організаторів спорту звернутись до спеціального вивчення психіки спортсменів, команд, суддів, вболівальників, до розробки психологічних основ конструювання спортивних приладів, автомобілів тощо, до створення спеціальних методик психологічної підготовки? Перш за все - практика спортивної діяльності, що породжує гостре спортивне суперництво, але яка не знайшла в традиційній психології відповіді на багаточисленні запитання, котрі обумовлені специфікою спортивної діяльності. Під спортивною діяльністю розуміють сукупність різних специфічних дій, які спрямовані на досягнення високого рівня

фізичної досконалості та спортивної майстерності (І.М. Онищенко). Чим відрізняється спортивна діяльність від багатьох інших видів діяльності людини?

Специфіка спорту - у високій мотивації, що дозволяє піддавати себе багаторічним щоденним фізичним та психічним навантаженням для досягнення перемоги на змаганнях. Завдяки цій мотивації спорт став чудовою природною лабораторією людських можливостей. В основі виникнення цієї мотивації - зіставлення своїх результатів із досягненнями інших спортсменів, включення спортсмена і команди в багатовікові досягнення фізичної культури, щоденне проникнення в потаємність людського організму, природи та техніки, можливість реалізації своїх здібностей та самоствердження, а також пізнання світу, забезпечення подальших життєвих перспектив: особистісних, матеріальних, освітніх.

Специфіка спорту - у видовищі, яке приваблює на стадіони, до телеекранів, у кінозали багатомільйонні маси людей, що переживають перипетії спортивних поєдинків, активно виражають свої симпатії та антипатії спортсменам та командам.

Специфіка спорту - у прикладності, у можливості реалізації досягнутого рівня фізичного та психічного розвитку в багатьох інших сферах діяльності людини: військовій, правоохоронній, діяльності в надзвичайних ситуаціях, тощо. Спортивні досягнення, як правило, є додатковою рекомендацією для прийняття на роботу.

Специфіка спорту - у зростаючому з року в рік поєднанні його з бізнесом: створення широкої промислової сфери, яка виробляє все для спорту (одяг, взуття тощо). Особливе місце у зв'язку з цим займає професійний спорт, який приносить чималі прибутки як підприємцям, так і спортсменам.

### **3. Завдання психології спорту**

Можна виділити шість основних завдань психології спорту.

1. Вивчення соціально-психологічних умов спортивної діяльності.

Значення даного завдання підкреслюється виникненням та перетворенням у спеціальну галузь соціальної спортивної психології зі своєю теоретичною базою, феноменологією та методами. У найзагальнішому вигляді це вивчення поведінки спортсмена в зв'язку з його соціальним оточенням (національні особливості та традиції в спорті; міжособистісні стосунки спортсменів, тренерів, суддів, менеджерів спорту, глядачів; психологічний клімат в команді; лідирування, суперництво, агресія тощо).

2. Вивчення особливостей формування та розвитку особистості спортсмена, тренера, спортивного арбітра. З психологією особистості в спорті поєднано вивчення неповторності, індивідуальної своєрідності поведінки людини і, з іншого боку, відмінностей психічних передумов, які лежать в основі деколи досить зовнішньо подібної поведінки.

3. Вивчення психологічних основ удосконалення рухових навичок та якостей. Основою успіху в спорті частіше за все є постійно вдосконалювані спеціальні рухи та рухові якості. Формування навичок, їх необхідна автоматизація, а також прояви фізичних кондицій з самого початку були в центрі уваги психологів спорту. Сюди входить вивчення психологічної специфіки різних видів тренування (фізичного, технічного, тактичного і т.д.); вивчення спеціалізованих сприймань у спорті; вивчення ефективності методів управління психічними станами (психорегулююче, психо-м'язове, ідеомоторне тренування) при засвоєнні рухів.

4. Вивчення факторів, які забезпечують успішність змагальної діяльності. Спортивні змагання - кульмінація та вирішальний чинник спортивної діяльності; вони висувають високі вимоги до психіки спортсменів. Звідси і виділення в спеціальну групу завдань, які пов'язані з проявами та розвитком психіки в умовах змагань.

5. Вивчення основ психологічного забезпечення спортивної діяльності. Сюди входить: розробка психоспорт-тограм видів спорту; вивчення методів управління психічними станами в змагальній діяльності; вивчення психологічних основ відбору в спорті; вивчення ефективності різних методів



психодіагностики в спорті тощо.

6. Вивчення шляхів інтеграції спортивної психології в системі наук і використання її досягнень у практиці спортивної діяльності. Це перспективний напрямок розвитку спортивної психології, а саме: розробка сучасної теоретичної концепції спортивної психології і психологічної освіченості тренерів та спортсменів; вивчення подальших перспектив реалізації інтелекту спортсменів; розробка психологічної класифікації видів спорту, змагальних вправ та спортивних амплуа; використання комп'ютерних технологій для раннього прогнозу спортивних здібностей; дослідження вікових сенситивних передумов для початку занять спортом тощо.

#### **4. Психологія спорту в системі наук**

Психологія спорту - один з напрямів психології, який вивчає специфіку конкретних видів діяльності людини таких, як психологія праці, психологія гри, педагогічна психологія (психологія навчання, виховання, психологія вчителя).

Місце психології спорту в системі наук визначається двома характеристиками: її місцем як галузі психологічної науки та місцем в системі наук про спорт.

Як галузь психології психологія спорту займає центральне місце в системі природничих, філософських та спеціальних наукових дисциплін, іноді формуючи і власні наукові напрямки. У природничо-науковому напрямі відбуваються взаємні збагачення та взаємоперевірка спортивної психології з фізіологією, психофізіологією, медициною, біологією, математикою, фізикою, у філософському аспекті - як із загальнонауковими методологічними дослідженнями (історизм, системний підхід), так і з спеціальними науковими (діяльнісний, особистісний, комплексний) підходами. В соціальному напрямі спортивна психологія має тісні зв'язки з педагогікою (навчання та виховання спортсменів, психологія тренера), соціологією (соціальна психологія спорту), культурологією (педагогіка

спорту, соціологія спорту, психологія фізичної культури). Як одна з наук про спорт спортивна психологія більш тісно пов'язана з теорією та методикою фізичного виховання (психологія фізичного виховання), фізіологією спорту (психофізіологія спорту), спортивною гігієною (психогігієна спорту), спортивною медициною, біомеханікою спорту, кінезіологією, спортивною метрологією та ін.

Не слід забувати і про те, що психологія спорту використовує значний арсенал допоміжних методів, які реалізують досягнення математики, статистики, кібернетики, електроніки, моделювання. Разом з тим досягнення спортивної психології знаходять застосування у створенні різної техніки для гонок, у приладах, які демонструють та забезпечують суддівство змагань, входять у багаточисленні інформаційні форми (телебачення, радіо, преса).

### **Завдання та задачі**

1. Складіть структурну схему за даною темою.
2. Дискусія: “Чому предметом психології спорту є вивчення спортивної діяльності, а не особистості спортсмена?”.
3. Охарактеризуйте основні періоди розвитку психології спорту.
4. Підготуйте “галерею портретів” — інформацію про відомих вітчизняних та зарубіжних спеціалістів з психології спорту та їх внесок у її розвиток.

### **Дайте творчі, самостійні відповіді на питання:**

1. Для чого потрібен психолог у спорті?
2. Як ви розумієте предмет і завдання психології спорту?
3. Як відбувався розвиток психології спорту в світі?
4. Знайдіть публікації українських спеціалістів з психології спорту та розкрийте їх зміст.
5. Докладно поясніть окремі методи дослідження, що використовуються в психології спорту.

Теми рефератів

1. Психологія спорту — спеціальна галузь психологічної науки.
2. Історія становлення психології спорту як наукової дисципліни.

### 3 . Історія розвитку вітчизняної спортивної психології.

#### Література

1. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. - К.: Вища школа, 1985.
2. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
3. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. - М.: ФиС, 1979.
4. Допинговый монстр. - Р.Д. Сейфулла, И.А Анкундинова. - М., 1996.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
6. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
7. Маришук В.Л. и др. Методики психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1990.
8. Мельников В.М. Психология. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1987.
9. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
10. Некрасов В.П., Худадов Н.А. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
11. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. К.: Вища школа, 1975.
12. О. Сильвия. Избранные лекции по психологии спорта. - Тарту, 1973.
13. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1984.
14. Попов А.Л. Спортивная психология. - М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998.
15. Психология и современный спорт /Сб. научных работ психологов спорта. - М.: ФиС, 1973.
16. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. - М.: ФиС, 1973.
17. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. - М.: ТОО "Дар", 1995.
18. Синайский М.М., Попов А.Л. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов. - М.: Теория и практика ФК, № 2, 1996
19. Спиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье. М.: ФиС , 1976.

20. Справочник по психиатрии. //Под ред. А.В. Снежевского. - М.: Медицина, 1985.
21. Станкин М.И. Этика спортивного педагога. - М.: Знание, 1983.
22. Сурков Е.Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях // Словарь-справочник /. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996.
23. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. - Основы психологии спорта и физической культуры. К.: Олимпийская литература, 1998.
24. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. - М.: Просвещение, 1991.
25. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. - М.: ФиС, 1984 (Наука - спорту).
26. Мозолюк, О.В. Мотиваційні потреби до систематичних занять одноборствами осіб жіночої статі [Текст] / О. В. Мозолюк // Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації. – 2008. – С. 131-132.
27. Основы психологии [Текст]: підручник / за ред. О.В.Киричука, В.А.Роменця. – 6-те вид., стер. – К.: Либідь, 2006. – 632с. Психология [Текст]: учебник / под ред. А.Ц.Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 255с.
28. Психология и современный спорт [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 223с.
29. Психология спорта высших достижений [Текст] / под ред. А.В.Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 140с.
30. Психология физического воспитания и спорта [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143с.
31. Психология спорта [Текст]: матеріали теорет. курсу для самостійної роботи студентів / уклад.: В.І. Воронова, Є.М. Свіргунець, Г.В. Ложкін. – Хмельницький: ТУП, 2002. – 96с.
32. Стресс и тревога в спорте [Текст]: междунар. сб. науч. ст. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288с.
33. Энциклопедия олимпийского спорта. В 5-ти томах [Текст]. / под общ. ред.В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 496с. –10.
34. Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте [Текст] / А. А. Белкин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128с.
35. Вейнберг, Р.С. Психология спорта [Текст]: навч. посіб. / Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. – К.: Олімпійська література, 2001. – 336с.
36. Воронова, В.І. Психология спорта [Текст]: навч. посіб. / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298с.

37. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях [Текст] / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 112с.
38. Гуменюк, Н.П. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко. – К. : Вища школа, 1985. – 311с.
39. Основи психології [Текст] : підручник / О. В. Киричук, В. А. Роменець, Т. С. Кириленко [та ін.] за заг. ред.: О.В. Киричука . ,В.А. Роменця. – 5-те вид., стер. – К. : Либідь, 2002. – 632с.
40. Основи психології [Текст] : підручник / за ред.: О.В.Киричука, В.А.Роменця. – 3-е вид., стер. – К. : Либідь, 1997. – 632с.
41. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат [Текст] / А. В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 110с.
42. Сергієнко, Л.П. Практикум з психології спорту [Текст] : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Х. : ОВС, 2008. – 256с.
43. Сергієнко, Л.П. Практикум з психології спорту [Електронний ресурс] / Л. П. Сергієнко. – Х. : "ОВС", 2008. – 256с.
44. Уэйнберг, Р. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст] : учебник / Р. Уэйнберг, Д. Голд. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 334с.

## **ТЕМА 2. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА У СПОРТІ**

### **План**

- 1. Основні поняття психологічної підготовки.**
- 2. Основні напрямки психологічної підготовки в спорті.**
- 3. Види психологічної підготовки спортсменів та команд.**
- 4. Засоби психологічної підготовки.**

#### **1. Основні поняття психологічної підготовки**

Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів, спортсменів та менеджерів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки

(загальнофізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях. Рідше цей термін застосовується для характеристики педагогічної діяльності тренерів, які вирішують задачі підвищення психічної готовності спортсменів.

Під психічною готовністю спортсмена розуміють стан спортсмена, набутий унаслідок результату підготовки (також і психологічної), і який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності.

Психологічна підготовка - один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту, з міждисциплінарною взаємодією наук про спорт.

Нарешті, досить суттєвим понятійним компонентом психологічної підготовки в спорті є взаємодія видів підготовки (психологічної, фізичної спеціальної, технічної, тактичної, теоретичної). Найчастіше психологічна підготовка розглядається як один із видів підготовки. У цьому випадку їй, поряд з іншими видами, відводиться певна роль у плануванні тренувального та змагального процесів, назначаються відповідні цілі, форми і методи. Такий підхід спрощує вирішення організаційних завдань і структурування підготовки, проте є проблематичною для вирішення задач системної взаємодії різних її видів.

Наприклад, спортсмен виконав великий об'єм силових навантажень, але не займався психотренінгом. У психологічній підготовці, як одному з видів підготовки, він підвищив свою фізичну підготовку, але не просунувся в психологічній. Хоча виконання силового навантаження і вимагало від нього значних вольових зусиль, зосередження уваги, вестибулярної стійкості і прояву інших психічних якостей. Унаслідок цього відбулись зміни і в його психологічній готовності, але вони не були враховані. Те ж саме силове навантаження цілком могло бути використане для розвитку вольових якостей, або зосередження уваги. Тоді (у тій же логіці розподілу видів

підготовки) не були б враховані зміни фізичних кондицій, що теж є неправильно.

Здається, що; по-перше, потрібно враховувати сумарний вплив навантаження, а по-друге, визначити співвідношення цілей фізичної і психічної підготовки, при цьому, без сумнівів, це співвідношення в кінцевому результаті визначає динаміку мотивів спортсмена. Одна річ, коли спортсмен націлений тільки на вдосконалення силової підготовки, а психічних змін він не усвідомлює (або коли розцінює цю підготовку як тільки психологічну), і зовсім інша справа, коли він враховує взаємодію цих видів підготовки, ставить відповідні акценти.

У зв'язку з цим психологічна підготовка може розглядатись не тільки як особливий вид підготовки поряд з фізичною, спеціальною, тактичною, теоретичною, технічною, але і як особлива функція кожного з цих видів підготовки - функція формування суб'єктивного ставлення, оцінки значимості всіх видів виконаної роботи (також і поза тренуванням) для успіху в спортивній діяльності. Тільки у цьому випадку досягається більш високий системний рівень підготовки, коли всі дії спортсмена організуються відповідно до логіки високих спортивних досягнень, мають чітку мотиваційну структуру. І саме ця суб'єктивізація сприяє включенню цілеспрямованих дій спортсмена до складу діяльності.

Суб'єктивізація - умова і процес виникнення і розвитку активності людини, в якому її психіка збагачується знаннями і засобами перетворення дійсності, які заключені діяльністю, що засвоюється. Наступне використання цього збагаченого психічного образу самим суб'єктом при вирішенні практичних задач створює передумови для оцінки відповідності цього образу реальній дійсності. Практична перевірка реального значення психічного образу для даного суб'єкта робить його прибічником, прихильником або, навпаки, суперником засвоюваної діяльності.

Отже, психологічна підготовка - це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які потрібні для успішної діяльності

спортсменів та команд.

## **2. Основні напрямки психологічної підготовки в спорті**

Соціалізація особистості в спорті. Заняття спортом поєднуються з включенням людини в різні соціальні стосунки. Спортсмен займає певне соціальне становище, наприклад, стає на шлях професійного спорту або готується до професійної кар'єри. Йому потрібно поєднувати заняття спортом із навчанням, освоєнням професії, піклуваннями про сім'ю, підтримувати специфічні контакти в сфері спорту. Не кожному спортсменові вдається звикнути до частих переїздів, спортивного режиму тощо. Соціальний статус різних видів спорту часом досить неоднаковий у світі, в даній країні або в представників даної культури через географічне та кліматичне розташування, через рівень розвитку культури та цивілізації, соціальний устрій, характер основних занять населення тощо.

Статус - становище суб'єкта в системі міжособистісних стосунків, яке визначає його права, обов'язки, привілегії. Один і той же суб'єкт може мати різний статус у різних групах. Прикладом статусу може бути авторитет як визнання тими, хто його оточує, досвіду, знань, заслуг індивіда.

Від того, наскільки зможе спортсмен реалізувати себе, свої здібності в тих чи інших конкретних соціальних умовах, здебільшого залежить його спортивна кар'єра та спортивні результати. Від тренера і спортсмена, менеджерів та спонсорів вимагається висока підготовка у вирішенні питань соціальної підтримки занять спортом, створення іміджу спортсмена та команди, забезпечення глядацьких симпатій тощо. Потрібно створювати такі соціальні умови, які б забезпечували сприятливе залучення спортсмена до занять спортом, його соціалізацію (тобто засвоєння та активне відтворення соціального досвіду), формування високого особистісного змісту занять спортом, привабливості їх для самого спортсмена.

Для вирішення проблем соціалізації в різних країнах створені і використовуються багаточисленні культурні та матеріальні передумови.



Проте чимало піклувань у даному напрямку психологічної підготовки покладається безпосередньо на самих тренерів та спортсменів.

Забезпечення динаміки командної діяльності в спорті. Успіхи в багатьох видах спорту, так званих "командних", прямо залежать від досягнутого рівня взаємодії спортсменів, взаєморозуміння, зіграності, взаємовиручки, взаємної відповідальності. Предметом особливого піклування тренерів, менеджерів та спортсменів - оптимальні міжособистісні стосунки в яких особливу роль відіграють взаємна вимогливість, взаємна повага, здатність долати конфліктні перешкоди, уміння в необхідний момент постати перед суперниками єдиним згуртованим колективом.

Міжособистісні стосунки - це взаємозв'язки між людьми, які переживаються суб'єктивно, проявляються в характері та способах їх взаємного впливу в процесі сумісної діяльності й у спілкуванні, які виникають унаслідок сприймання інших людей та оцінок їх поведінки, надій, неусвідомлюваних мотивів тощо. Міжособистісні стосунки виступають як основа формування психологічного клімату в колективі.

Сумісність - це передумова безконфліктного спілкування, сприятлива оцінка і прийняття позицій партнерів, які забезпечують узгодженість сумісної діяльності і задоволеність її результатами. Кращою перевіркою сумісності є різні обмеження засобів, часу, простору, кількості учасників, які потрібні для сумісного вирішення завдання.

У психологічній підготовці спортсменів та команд вирішуються питання сумісності, лідерства. Особливий предмет піклування тренера - забезпечення взаємної адаптації спортсменів або ланок у команді як за термінами, так і за стилем взаємодії. Вічною проблемою є забезпечення умов реалізації для спортсменів індивідуальних якостей, бажаних для різних ігрових дій, але які іноді виступають перешкодою створення колективного стилю.

Індивідуальність - це неповторність, яка має соціальне значення, унікальність особистості, яка проявляється в особливостях її темпераменту,

характеру, здібностях, в тому числі і пізнавальних процесах. Передумовами становлення індивідуальності є задатки (вроджені анатомо-фізіологічні особливості індивіда) і виховання, як формування особистості, яке забезпечує реалізацію задатків у соціальному середовищі.

Психологічна підготовленість команди багато в чому залежить від ступеня її згуртованості, коли досягнуто впевненої взаємодії і одночасно знайдено оптимальний шлях реалізації індивідуальності спортсменів.

Нагадаємо про те, що ключовим моментом психологічної підготовки в командних видах спорту є своєчасне забезпечення необхідної взаємодії, управління динамікою командної діяльності. Одним з часто використовуваних засобів для забезпечення заданої динаміки командної діяльності є відбір, у тому числі і за психічними параметрами.

Очевидним є і те, що побудова психологічної підготовки, яка спрямована на динаміку командної діяльності, потрібна не тільки в командних видах спорту, оскільки переважна більшість спортивних змагань в індивідуальних видах також має командний залік. Хоча спортсмени не зустрічаються безпосередньо один з одним, проте завдяки підрахунку зайнятих місць, набраних очок тощо проводиться визначення командної першості. Відомо немало спортсменів, які суттєво покращують свої результати в особистому заліку при виступі за команду, їх називають "командними бійцями".

Розвиток особистості та психічних процесів спортсмена. Цим напрямом психологічної підготовки спортсмена передбачено розвивати мотиви, волю, почуття, здібності, характер, реалізувати якості темпераменту та інших психологічних особливостей, а також формувати спеціалізоване сприймання і динаміку передстартових станів, психічної стійкості, надійності спортсмена.

Спеціалізоване сприймання - це специфічний для кожного виду спорту тип сприймання умов, які суттєві для результату діяльності (наприклад, "відчуття м'яча" у спортивних іграх, "відчуття снігу" в лижників, "відчуття

дистанції" в боксерів). Спеціалізоване сприймання формується в міру розвитку спортивної форми на основі комплексної взаємодії різних аналізаторів: зорового, слухового, рухового, вестибулярного. Часто один із цих аналізаторів відіграє в спеціалізованому сприйманні головну роль.

Серйозних змін у процесі спортивної діяльності набувають відчуття, сприймання, увага, пам'ять, мова, мислення, уява. Спортивна діяльність ставить високі вимоги до їх розвитку і має великі можливості для покращання зазначених вище психічних процесів та якостей особистості.

Проте була б неправильно уява про те, що цей розвиток і це покращання відбуваються самі собою і завжди мають необхідну позитивну спрямованість. Типовими помилками в розвитку якостей особистості і психічних процесів є невиправдано завищені вимоги до спортсмена в досягненні високих результатів на змаганнях, невмілий вольовий контроль, недостатнє врахування і використання індивідуальних психічних особливостей спортсменів, що призводить, зокрема, до відставання рівня психічної надійності від фізичних якостей.

### **3. Види психологічної підготовки спортсменів та команд**

У плануванні підготовки, в оцінюванні готовності спортсменів та команд, у визначенні специфіки навантаження для тренерів та спортсменів постійною необхідністю є визначення структури підготовки, тобто знання видів підготовки та взаємозв'язків цих видів.

Відповідно до названих вище цілей прийнято розрізняти загальну і спеціальну психологічну підготовку. Загальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток універсальних (різнобічних, придатних для багатьох цілей) властивостей особистості та психічних якостей, які є головними в спорті, цінуються і в багатьох інших видах діяльності людини. Сюди належать: підготовка до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічна підготовка, вольова підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання.

Спеціальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості спортсменів, які сприяють успіхові в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності. Вона включає підготовку до конкретного змагання, до конкретного суперника, до етапу тренування, ситуативне управління станом.

Обидва види психологічної підготовки (загальна і спеціальна) в процесі діяльності випробовують взаємний вплив: успіхи (або невдачі) спеціальної підготовки призводять до корекції загальної психологічної підготовки і навпаки.

Підготовка до тривалого тренувального процесу передбачає вирішення багатьох проблем, які пов'язані з адаптацією спортсмена до постійних, систематичних багатолітніх тренувальних навантажень. Тренувальна робота пов'язана не тільки з перенесенням навантажень, але також і з цілим рядом обмежень, які зумовлені режимом харчування, сну, відпочинку, проведення дозвілля, подоланням деяких звичок. При правильній підготовці спортсмен випробовує бажання тренуватись, йому властива готовність до фізичних і психічних навантажень, він проявляє інтерес до планування тренувань і, незважаючи на важкість навантажень, не намагається різними способами полегшити завдання. Суттєву роль в підготовці до тривалого тренувального процесу відіграє початкова, вихідна установка. Передусім спортсмени-початківці очікують швидкого росту спортивних результатів або набуття необхідних навичок і якостей. Як правило, у тренера завжди є можливість продемонструвати такому вихованцеві успіхи інших, і сказати, скільки років тренувань вартують такі успіхи.

Підвищенню витримування постійних фізичних і психічних навантажень у тривалому тренувальному процесі значною мірою сприяють групові тренування, робота разом із командою.

Вольова підготовка тісно пов'язана з загальнофізичною і спеціальною підготовкою спортсмена та команди. Головним фактором формування волі є свідомий вибір більш складного і важкого, але ефективного шляху для

вирішення завдань підготовки та участі в змаганнях. Підкорити всі свої справи, кожний свій крок цілі найкращої підготовки, уміння раціонально використати кожен хвилину, планування і дотримання режиму дня, спеціальні завдання для розвитку волі на зразок спроби "для характеру", демонстрування суперникам готовності витримувати труднощі, різноманітні пари з партнерами, тренером - усе це дозволяє сформувати вольову готовність спортсмена, створює ореол "легкої перемоги", дозволяє іноді виграти змагання ще до змагання.

Соціально-психологічна підготовка багато в чому наперед визначає благополуччя спортсмена, суттєво впливає на соціальний статус спортсмена та команди, сприяє створенню найкращих умов для самореалізації особистості, дозволяє понизити об'єм турбот, яких могло б і не бути за умови ефективної соціальної підтримки, забезпечує новому гравцеві в команді успішну адаптацію тощо.

Самореалізація особистості - це шлях розвитку здібностей особистості, який пов'язаний з усвідомленням соціальної цінності власних задатків та обдарованості, а також засобів розвитку здібностей на їх основі. Характеризується стійкою системою мотивів, прагненням до самовдосконалення.

Багато талановитих спортсменів, на жаль, залишають заняття спортом, не досягнувши відповідної соціально-психологічної зрілості, часто навіть не зрозумівши, що саме в цьому причина невдалої спортивної кар'єри. Варто звернути увагу на те, що простий факт невизначеності подальшого життєвого шляху після закінчення спортивної діяльності суттєво впливає на динаміку результативності навіть у період активних занять спортом. У цьому розумінні спортсмен-офіцер або спортсмен-студент більш психологічно підготовлені, ніж спортсмен, який не має іншої професії та реальної перспективи її одержання.

Розвиток координації рухів - це одна із суттєвих сторін підготовки спортсмена. Техніка будь-якого виду спорту характеризується філігранною

складністю. У багатьох так званих складно-координаційних видах спорту переважна частина підготовки пов'язана з роботою над удосконаленням техніки, над засвоєнням складних рухів. У тих видах спорту, де техніка спеціально не оцінюється, успіх також досить суттєво залежить від постійного вдосконалення координації рухів, від появи та засвоєння нових стилів у техніці, від пошуку індивідуальних засобів технічного вдосконалення.

У різні вікові періоди, на різних ступенях спортивного вдосконалення спортсмен та тренер використовують великий арсенал тренажерів, засобів страхування, аудіо- і відео-техніку, показ і демонстрування техніки більш підготовленими спортсменами. Усе це накладає помітний відбиток на взаєностосунки спортсмена та тренера, на ергономічну сторону їх педагогічної взаємодії.

Ергономіка - це загальна назва групи наук, які вивчають особливості взаємодії факторів "людина - техніка - середовище", підвищення її ефективності шляхом відбору, підбору та навчання кадрів, спеціального конструювання машин та пультів управління, забезпечення необхідної та достатньої інформації, вдосконалення психогігієнічних умов тощо.

Відомо, що уміння змагатись складає важливий, а іноді і вирішальний бік спортивних здібностей. Адже число претендентів на перемогу значно більше за число реальних переможців. Тому багато спортсменів часто опиняються серед переможених, звикають до ролі аутсайдерів або "вічних призерів", втрачають уявлення про відмінності звичайного тренування та спортивного поєдинку. Тому таке значення має підготовка до змагань взагалі.

Майстерність тренера полягає у тому, щоб виходячи з підготовленості спортсмена (або команди) та рангу змагань запропонувати стартувати там, де спортсмен опиниться серед фаворитів. При цьому самі змагання повинні бути престижними для цього спортсмена (або команди). Якщо ж змагання не є престижними, тоді потрібно знайти час для підготовки до стартів більш високого рангу. В ігрових видах спорту це завдання ускладнюється впливом

сезонності підготовки та турнірної дисципліни, а також і можливими відмінностями в підготовленості гравців.

Формування особистості юних та дорослих спортсменів тісно пов'язане із самовихованням. Аналізуючи свої вчинки, ставлячи перед собою значні цілі, спортсмен свідомо виховує в собі бажані якості особистості. Найперше вольові якості та риси характеру: рішучість, сміливість, наполегливість, дисциплінованість тощо. При цьому виховання позитивних якостей особистості супроводжується випробуванням своїх якостей, нерідко наслідуванням спортивного кумира. З часом у спортсмена формується індивідуальна система постановки загальної та часткової задач, відбору найбільш придатних засобів та шляхів їх застосування в типових та конкретних умовах спортивної діяльності. Як правило, високих результатів, особливо в професійному спорті, досягають ті, хто самостійно і багато працює над собою.

Кожне змагання має певну специфіку, яка виражається в часі та місці проведення, у кліматичних умовах, у складі учасників, в умовах заліку та допуску, в достоїнстві нагороді для переможців, у традиціях міжособистісних стосунків учасників тощо. До того ж одне і те ж змагання може бути по різному престижним для окремих його учасників, бути вирішальним або етапним. Тому важливою є підготовка до даного змагання.

Завданням тренера та спортсмена в будь-якому випадку є одержання об'єктивної інформації про особливості змагання, оцінка цих специфічних факторів з позицій їх користі для підготовки спортсмена на конкретному етапі, а також планування виступу на даному змаганні.

Важливою складовою частиною спеціальної психологічної підготовки є підготовка до конкретного суперника. Стратегія і тактика змагальної підготовки спортсмена багато в чому залежить від поєдинку команд або суперників. Відомі феномени традиційно важкого або незручного суперника, суперника з коронним прийомом або стилем гри, хитрого суперника, суперника грамотного, який не пробачає помилок тощо.

Часто спортивна доля складається так, що перемога над певними суперниками є ключовою в усьому змаганні або навіть важливішою за виграш даного змагання. У цій психологічній підготовці, як правило, найбільш вирішальними є найостанніша, свіжа інформація про суперника, найновіші домашні заготовки, "розвідка боєм", а також урахування типових достоїнств та помилок (як суперника, так і власних).

Дуже важливою є і підготовка до етапу тренування. Кожен спортсмен та тренер знає, що існують найбільш важкі або найбільш улюблені навантаження. В підготовчому періоді часто необхідно виконувати великі за об'ємом фізичні навантаження, а отже, і високі вимоги до вольових якостей, формувати витривалість монотонії.

Монотонія - це характеристика діяльності, в якій головне місце належить одноманітним, таким, що часто повторюються, діям та операціям в одноманітній обстановці. У більшості людей монотонія викликає розвиток гальмівних процесів, розсіяність, байдужість, збільшення числа помилок. Долають монотонію регулюванням темпу, обстановки, використанням функціональної музики, чергуванням різних завдань.

Етап вивчення нових елементів та комбінацій вимагає високої зібраності, уважності, оптимального міжособистісного контакту тренера та спортсменів.

Тренування, які проводяться на етапі змагань, відбуваються на фоні підвищених вимог до мобілізаційної готовності спортсмена, до емоційної стійкості, до психічної надійності. Ці фактори накладають помітний відбиток на характер взаємних вимог спортсменів та тренерів, стосунків між спортсменами, рівень психічної активності та тривожності.

Основним завданням психологічної підготовки до етапу тренування є своєчасна перебудова стилю стосунків, вимогливості, системи аналізу досягнутих результатів.

Досить часто ефект спеціальної психологічної підготовки пов'язують із ситуативним управлінням психічним станом спортсмена в різних змагальних



та тренувальних ситуаціях. Так відбувається не тому, що цей вид психологічної підготовки є вирішальним, а тому, що результати дій спортсмена тут - найбільш очевидні. Насправді справжніми широкими можливостями ситуативного управління станом володіють ті спортсмени та їх наставники, які постійно використовують досить широкий арсенал прийомів регуляції психічних станів, до того ж уміють швидко оцінити ситуацію та прийняти єдино правильне рішення.

Кожен із перерахованих видів загальної та спеціальної психологічної підготовки у практиці роботи тренерів та спортсменів поступово наповнюється цілком конкретним змістом, засобами та прийомами. Виділення видів загальної та спеціальної психологічної підготовки доцільно тільки за умови їх взаємного збагачення та доповнення, взаємної корекції. Так, вдалий прийом управління перед стартовим станом, який знайдено під час одного із змагань, може бути прийнятий на озброєння і під час інших стартів, стати, таким чином, надбанням загальної психологічної підготовки. А успіхи загального вольового тренування можуть бути ключовим моментом у поєдинку з конкретним суперником і в подальшому будуть використовуватись, як спеціальний засіб, саме проти нього.

#### **4. Засоби психологічної підготовки**

В якості засобів психологічної підготовки спортсмена найчастіше використовуються: формування світогляду, навіювання та самонавіювання, підготовка через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції.

*Формування світогляду.* Найбільш важливою та одночасно складною проблемою є формування мотивів спортивної діяльності, у тому числі світогляду, як найбільш стійкого мотиву. Це здійснюється завдяки становленню та розвитку сучасних поглядів на культурно-історичні коріння спорту взагалі та обраного виду зокрема, виробленню визначальних принципів спортивного тренування з обраного виду спорту та їх взаємозв'язку з умовами та принципами діяльності поза спортом, а також

формуванням власних принципів та поглядів спортсмена, команди та тренера з усіх питань сумісної діяльності.

У процесі тренування постійно проводяться детально продумані, змістовно місткі паралелі філософського, виховного характеру, встановлюються правила шанобливості, поваги, заохочення та покарання, яких суворо дотримуються. При цьому чималу частку становлять вправи, які побудовані на образах, що запозичені з життя природи.

У тренера з будь-якого виду спорту завжди знайдеться можливість для довірливого спілкування, для бесід, переконливих прикладів та аналогій, для справедливо обґрунтованих наказів, сумісних зі спортсменами роздумів, для спонукання та вислуховування роздумів, для вдумливого та багаторазового регулювання цілей, для аргументованого імовірнісного прогнозування успіху на майбутніх змаганнях, для вияву мотивів спортсмена, які можуть бути задіяні, актуалізовані в тій чи іншій ситуації.

*Навіювання та самонавіювання.* У кваліфікованих спортсменів, як правило, є місткий арсенал засобів, які пов'язані з використанням гіпнотичних можливостей психіки.

Гіпноз - це подібний до сну стан свідомості (частковий сон), який характеризується фокусуванням, зосередженням на змісті навіювання (мотивація, увага, очікування, міжособистісні стосунки тощо). Використовується в лікувальних, профілактичних, педагогічних цілях для забезпечення оптимальних психічних станів, ефективного навчання, відновлення психічної працездатності, подолання шкідливих звичок.

З допомогою гіпнотизера (навіювання) або самонаказів в особливому стані (самонавіювання) спортсмен добивається потрібних змін у стані психіки. Найбільше навіювання та самонавіювання використовуються для досягнення необхідних станів: сну перед відповідальним стартом, відпочинку в проміжках між спробами, акцентування власних достоїнств та недоліків суперників, доведення себе до оптимального передстартового, передтренувального або постзмагального стану. Навіювання та

самонавіювання, як правило, проводяться у формі гетеротренінга (з допомогою гіпнотизера), аутотренінгу (психорегулювальне тренування, психом'язове тренування, ідеомоторне тренування), у формі сюжетних уявлень (конкретного суперника, місця проведення майбутніх змагань, дій судді), "репортажу" у напівсні (де тренер проводить умовний репортаж із змагань), повторення клятв перед матчем, а також за допомогою "наївних" методів (талісманів, різних прикмет, "щасливого" одягу та взуття).

Потрібно зауважити, що не всі спортсмени однаковою мірою є гіпнотично обдарованими (придатними до навіювання), тому використання засобів навіювання та самонавіювання повинно бути індивідуалізованим. Відомий приклад, коли австралійський плавець, який добився результатів, що близькі до світового рекорду, в одному із запливів використав допомогу гіпнотизера. Стартувавши, він досить швидко проплив перший відрізок дистанції, але потім вискочив з води на протилежний бортик. Виявилось, що гіпнотизер як стимул використав образ акули, яка женеться за спортсменом.

*Підготовка в діяльності.* Це найбільш різноманітний, але який не завжди достатньо враховується та піддається оцінюванню, засіб психологічної підготовки спортсменів та команд. Складність його використання полягає у тому, що будь-яка дія спортсмена, так чи інакше, пов'язана з динамікою спортивної форми, а набуття (або втрата) фізичних якостей, навичок, як було сказано вище, завжди поєднується з психічними процесами, з розвитком особистості, з формуванням ставлення до тренувальних та змагальних навантажень, з реалізацією досягнутого рівня розвитку, у тому числі і психічного. Тренер та спортсмен слідкують за хвилеподібним характером навантажень, за їх циклічністю, працюють над технікою рухів, при цьому постійно співвідносять свої дії з умовами участі в майбутніх змаганнях, іноді детально розробляють арсенал дій спортсмена в змагальних ситуаціях, готують можливі варіанти дій. Дуже часто тренування проводяться за схемою максимального наближення до обстановки змагань.

Як форми підготовки з допомогою участі в діяльності переважно

використовуються: вироблення ритуалу передзмагальної та передстартової поведінки, секундування (спеціально організоване управління поведінкою спортсмена безпосередньо перед стартом або поєдинком), ідеомоторне тренування (використання уявлення про рухи безпосередньо перед їх виконанням), вироблення навичок переключення з одного виду діяльності на інший або відключення від нав'язливих форм діяльності, моделювання змагальних ситуацій в повному або частковому об'ємі, адаптація до умов та режиму змагань (за часом, кліматичними та погодними умовами, умовами розташування учасників тощо).

*Моделювання* - це дослідження психічних процесів та станів за допомогою їх реальних (фізичних) або ідеальних (у тому числі математичних) моделей. У поданому контексті - це спрощений спосіб адаптації (звикання, пристосування) спортсмена до особливостей майбутньої діяльності. Базується на використанні тренувального ефекту, який досягається внаслідок деякої схожості змагальних та тренувальних дій. Найчастіше це тренування, яке максимально наближене за одним або декількома параметрами до умов майбутніх змагань, або використання спеціальних тренажерів. Не виключено і моделювання, яке переважає реальні змагальні умови за ступенем впливу на психіку.

*Контроль та самоконтроль.* У спортивній практиці значно приділяється увага одержанню інформації про параметри та результати дій, у тому числі і під час їх виконання. Це спеціально організоване спостереження або самоспостереження є власним випадком дослідницької діяльності тренера та спортсмена, предметом їх педагогічного спілкування. Психічний розвиток, який досягається внаслідок контролю та самоконтролю, виражається в більш високому усвідомленні дій, у руховій культурі спортсмена, у його поведінці.

Контроль та самоконтроль здійснюється у формі щоденників, звітів за пам'яттю про тренувальні та змагальні ситуації, виставлення оцінок тренерам та спортсменам за проміжними та підсумковими параметрами тренування,

відеозаписів та контролю з приладами, спостережень за емоційними проявами (сміху, гніву), а також за настроєм, самопочуттям - бажанням працювати, тривожністю, безсонням.

*Фізіотерапевтичні, апаратурні та психофармакологічні засоби.* Ці засоби найчастіше використовуються для корекції психічних станів і в спеціальну групу виділяються лише у зв'язку з необхідністю для їх застосування особливого обладнання, приладів та препаратів. Досить широко використовуються ці засоби в спорті вищих досягнень і меншою мірою - у роботі з юними спортсменами. Ними досить ефективно знімається психічна напруга, понижується відчуття болю в опорно-руховому апараті, покращується настрій, підвищуються адаптаційні можливості організму стосовно до навантажень та вирішуються деякі більш специфічні проблеми психологічної підготовки. Призначення та дозування цих засобів звичайно залежать від індивідуальних особливостей спортсменів і обов'язково узгоджуються із спеціалістами спортивної медицини та психологами.

До числа вказаних засобів належать: сауна, масаж, гідромасаж та електромасаж, басейн, функціональна музика, апарати електроанальгезії та електронаркозу, психотропні фармакологічні засоби (транквілізатори, антидепресанти, психостимулятори, ноотропи та адаптогени).

### **Завдання для самостійної роботи**

1. Побудуйте структурну схему психологічної підготовки у спорті.
2. Опрацюйте літературу та дайте відповіді:
  - Яке місце психологічної підготовки в спорті?
  - Які фактори змагань негативно впливають на стан та досягнення спортсменів?
3. Складіть план психологічної підготовки спортсмена.

### **Теми рефератів**

1. Психологічна підготовка спортсмена. Минуле і сьогодення.
2. Психологічне підготування спортсмена.

3. Система психологічної підготовки до змагань. Глядачі, їх вплив на спортивну діяльність.
4. Удосконалення вольової регуляції спортсмена у процесі психологічної підготовки.
5. Психологічна підготовка тренера.

### **Література**

1. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
2. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. - М.: ФиС, 1979.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
4. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1984.
5. Попов А.Л. Спортивная психология. - М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998.
6. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. - М.: ТОО "Дар", 1995.
7. Справочник по психиатрии. //Под ред. А.В. Снежевского. - М.: Медицина, 1985.
8. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
9. Сурков Е.Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях // Словарь-справочник /. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996.
10. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. - М.: Просвещение, 1991.
11. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.
12. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. - М.: ФиС, 1984 (Наука - спорту).
13. Психология физического воспитания и спорта [Текст]. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 143с.
14. Психологія спорту [Текст]: матеріали теорет. курсу для самостійної роботи студентів / уклад.: В.І. Воронова, Є.М. Свіргунець, Г.В. Ложкін. – Хмельницький : ТУП, 2002. – 96с.

## **ТЕМА 3. РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФОРМУВАННІ ПЕРЕДСТАРТОВОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА**

### **План**

- 1. Поняття психологічної підготовки до змагань.**
- 2. Форми передстартових станів.**
- 3. Причин, які впливають на стан психічної готовності спортсмена до змагання.**

#### **1. Поняття психологічної підготовки до змагань**

Сучасна спортивна діяльність з характерним високим рівнем володіння спортсменами спортивною технікою, тактикою, високим рівнем розвитку фізичних і вольових якостей з кожним роком висуває все більш високі вимоги до підготовки спортсменів. Так, при відносно рівних умовах, психічна готовність учасників змагань до напруженої боротьби за досягнення високих результатів набула значення одного із найважливіших факторів успіху у змаганнях. В останній час це стало визнаною реальністю і до проблеми психологічної підготовки спортсменів, до змагань виник всезагальний інтерес.

Тому спортивна діяльність, як і будь-яка інша потребує психологічного забезпечення. Суть його полягає в тому, щоб забезпечити розвиток і вдосконалення нервово-психічних механізмів, регулюючих рухів, переживання та поведінку. Отже, психологічне забезпечення спортивної діяльності – це комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення та оптимізацію систем, які регулюють психічну функцію організму і поведінку спортсмена, вирішуючи при цьому завдання тренування та змагання.

Цей комплекс умовно ділиться на чотири складові: психодіагностику, психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації, психологічну підготовку та керування станом і поведінкою спортсмена.

Отже, вирішення проблеми психологічної підготовки до змагань має,

насамперед, практичне значення. Ця проблема є психологічною і педагогічною одночасно. Психологічна – тому, що мова іде про створення в процесі спортивного тренування – в єдності з технічною, тактичною, вольовою підготовкою і на їх основі – психічною готовністю спортсмена до виступу в кожному конкретному змаганні. Психічна готовність відноситься до категорії психічних станів, вивчення яких входить в компетенцію психології.

Педагогічним аспектом проблеми є пошук шляхів і засобів забезпечення психічної готовності до змагань в процесі навчання і виховання спортсменів. Вивчення цих питань відноситься до галузі теорії і методики спортивного тренування.

Базуючись на даних психології спорту та вивчивши результати досліджень передстартових станів, вольової підготовки, психологічної підготовки спортсменів до змагань, можна охарактеризувати стан психічної готовності до змагань наступним чином. Цей стан, як всякий психічний стан, являє собою складний, цілісний прояв особистості. Він характеризується твердою впевненістю спортсмена в своїх силах, бажанням активно та захоплено, з повною віддачею сил, боротися до кінця за досягнення поставленої мети, оптимальним рівнем емоційного збудження, стійкістю до перепон по відношенню до різних, в першу чергу особливо значимих для спортсмена, несприятливо діючих зовнішніх і внутрішніх впливів, здатністю вільно управляти своїми діями, почуттями, всією поведінкою в постійно змінених умовах спортивної боротьби і напруженою, збудженою атмосферою змагання.

## **2.Форми передстартових станів**

Говорячи про передстартові стани, розрізняють три різних їх форми з чітко вираженими психологічними симптомами.

**Перша форма** – «стан бойової готовності». Психологічні ознаки – емоційний підйом, легке збудження, впевнене очікування старту, деяке



нетерпіння, думки про тактику і техніку виконання вправ у змаганні, розподілення сил і т. п. Цей стан також характеризується оптимальним рівнем всіх фізіологічних процесів, що є індивідуальним для кожного спортсмена.

**Друга форма** міри – «стан стартової лихорадки». Психологічні ознаки – хвилювання, яке характеризується подавленістю, нервозністю, нестійкістю настрою, розсіяністю, безпричинною суматохою і т.п. Фізіологічно стартова лихорадка характеризується високою мірою інтенсивності процесу збудження в корі головного мозку, різко вираженими вегетативними зсувами (прискорення пульсу, частота дихання, пітливість, інколи озноб).

**Третя форма** – «стан стартової апатії» відрізняється перевагою в корі головного мозку тормозного процесу. Типові зовнішні реакції: в'ялість, інертність, небажання брати участь у змаганні, подавлений настрій, сонливість, апатія до всього.

Які ж фактори впливають на психологічну готовність до змагань?

Проаналізувавши літературу по даному питанню, можна сказати, що кількість факторів, які впливають на передстартовий стан спортсмена, досить значна. Найбільше значення, з точки зору забезпечення найсприятливіших передстартових реакцій і передбачення несприятливих, має хороше тренування, тобто спортивно-технічна і фізична підготовка до змагання. Також велике значення у формуванні психологічної готовності належить розвиненому почуттю відповідальності за свої дії перед колективом, тренером, країною.

На характер передстартового стану впливають і такі фактори як співвідношення поставлених в змаганнях завдань можливостям спортсмена, масштаб і значення змагань, склад і сила противників, досвід виступу в змаганнях, поведінка глядачів, наявність психологічних бар'єрів та ін.

Крім того, передстартовий психічний стан багато в чому обумовлюється індивідуально-психологічними особливостями спортсмена, в

тому числі типом вищої нервової діяльності і темпераментом.

В даний час спортивні змагання стали настільки напруженими, що надмірно відповідальне відношення до них спортсменів та зв'язані з цим глибокі переживання напередодні змагань можуть призвести в окремих випадках до виникнення передпатологічних передстартових станів, до яких відносять деякі види неврозів, неврастенічні та істеричні реакції.

Патологічні передстартові стани можуть не мати негативного впливу на результати змагань, якщо вони будуть пережиті в певний час. Короткочасні неврастенічні реакції мають ряд стадій свого розвитку. В першій стадії переважно спостерігається підвищена збудливість, яка в наступних стадіях змінюється зниженням працездатності, в'ялістю, апатією. Якщо перша стадія неврастенічних реакцій починається за 10-12 днів до старту, то 2-3 денний відпочинок, який дають спортсмену в цей час, дозволяє йому відновитися та успішно виступати. Менш сприятлива ситуація спостерігається, якщо ці реакції виникають за 2-4 дні до старту.

### **3. Причини, які впливають на стан психічної готовності спортсмена до змагання.**

1. Значимість змагань, яке визначається в першу чергу співвідношенням цілі та рівня підготовки спортсмена. Слабка підготовка заставляє знизити цілі, що зменшує значимість змагань і тим самим психічне напруження. Високий рівень підготовки, якщо він співпадає з метою, найчастіше дає сприятливу динаміку психічної напруги. Завищення цілі нерідко негативно впливає на динаміку передстартового стану.

Значимість змагань визначається і їх масштабом. І хоча ця значимість відносна, вона в значній мірі впливає на абсолютну – з ростом масштабу змагань психічну напругу учасників.

2. Склад учасників змагань. Цей фактор тісно зв'язаний з першим, так як наявність сильних суперників підвищує значимість змагань. В цьому зв'язку необхідно уділяти увагу наявності інформації про противників. Оскільки

невизначеність завжди визиває лишню напругу, потрібно мати необхідну інформацію про склад учасників.

3. Організація змагань (святкове відкриття, ритуали перед змаганнями, регламент змагань, своєчасність стартів, поведінка і кількість глядачів) може мати позитивний, так і негативний вплив на передстартовий стан спортсменів, що визначається досвідом участі в змаганнях та їх індивідуальними особливостями.

4. Поведінка оточуючих спортсмена людей. Якщо тренер або члени команди відчують нервозність, проявляють хвилювання, роздратування, дають завищені обіцянки або негативно оцінюють стан спортсмена, то все це негативно впливає на динаміку передстартової психічної напруги.

5. Індивідуально-психологічні особливості спортсмена. Вони створюють неповторність проявів станів спортсмена перед стартом, дозволяють сформувати індивідуальний стиль діяльності і регуляції дій та переживань.

6. Особливості виду спорту та вправи для змагань. Тут на динаміку психічного стану впливають такі фактори як необхідна ступінь мобілізації перед стартом, число стартів в день, можливість розпочати вправу самостійно чи по сигналу і т.п.

7. Ступінь оволодіння способами саморегуляції. Уміле та своєчасне використання способів саморегуляції може нівелювати багато факторів, які мають несприятливий вплив на передстартовий стан спортсменів.

8. Психологічний клімат в колективі. Характер та особливості взаємовідношень членів колективу мають істотний вплив на динаміку психічних станів спортсменів перед змаганнями.

### **Література:**

1. Данилина Л.Н., Плахтиенко В.А. Проблемы психической надежности в спорте. – М.: ГЦОЛИФК, 1980.
2. Методики психодиагностики в спорте / под. ред. В.Л. Марищука, Ю.М.Блудова, В.А.Плахтиенко, Л.К.Серова. – М.: Просвещение, 1990. – 256с.

3. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов. – Кишинев: Штиинца, 1983.
4. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. – М.: ФиС, 1990. – 192с.
5. Гогунюв. Е.Н., Мартьянюв Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: узд. Центр «Академия», 2000. – 288с.
6. толковий словарь спортивних термiнiв / Сост. Ф.П.Суслов, С.М.Вайцеховский. – М.: ФиС, 1993.
7. фурдуй Ф.И. Стресс ти здоров'є. – К.: «Штиинца», – 1990.
8. Психологія / За ред. Ю.П. Трофимова. – К.: Либідь, 2000.

## **ТЕМА 4. ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГА У СПОРТІ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. Психологія спорту. Навчальний посібник.-  
К.:Центр учбової літератури, 2007.- С.7-27.

### **План**

- 1. Основні теоретико-методологічні підходи до вивчення проблеми професійної діяльності спортивного психолога.**
- 2. Системний підхід до аналізу професійної діяльності психолога у галузі спорту.**
- 3. Маркетингові стратегії щодо психолога у спорті.**

#### **1. Основні теоретико-методологічні підходи до вивчення проблеми професійної діяльності спортивного психолога.**

Теоретико-методологічний аналіз проблеми професійної діяльності психолога у спорті дозволяє стверджувати, що потреба у спортивних психологах є вираженою. У сучасних умовах деякі функції психолога виконують тренери та спортивні лікарі. У зв'язку з цим актуальним постає питання спеціальної підготовки психологів для роботи у спорті. А саме, такої підготовки, яка б враховувала психологічну готовність психологів до професійної діяльності у спорті. Це дасть змогу підвищувати ефективність їх майбутньої роботи та вносити необхідні корективи у процес їх підготовки.

Аналізуючи сучасну кон'юнктуру ринку робочих місць для психологів на Україні, слід зазначити, що у структурах Міністерства освіти, зокрема у школах, дитячих садках, психологи вже працюють [18]. Тобто, вакантних місць для психологів у цій галузі з кожним роком стає все менше. Враховуючи доведену необхідність посади психолога у спорті, слід констатувати наявність нових робочих місць для психолога. Якщо є попит з боку спортивних функціонерів (а саме на такі види діяльності психолога, як психологічна підготовка спортсменів до змагань, психологічна реабілітація, психологічне забезпечення спортивного процесу, психокорекція та ін.), то треба сформулювати відповідну пропозицію з боку вищих навчальних закладів,

які будуть випускати психологів для роботи у спорті.

Серед сучасних досліджень у галузі психології спорту слід зазначити роботи І.В.Вачков та В.П.Філіна [7] з проблеми психологічних аспектів спортивного відбору у команди, Б.О.Вяткіна у напрямку дослідження специфіки управління стресом у спортсменів на спортивних змаганнях, Е.Н.Гогунів [11] щодо психологічних особливостей мобілізаційної готовності спортсменів, В.О.Геселевича, який досліджував передстартові психічні стани спортсменів, О.О.Деркача та О.О.Ісаєва [17] у напрямку психолого-педагогічних особливостей діяльності організатора дитячого спорту, Г.В.Ложкіна щодо особливостей професійної підготовки психолога для роботи у спорті. Райнера Мартенса у галузі соціально-психологічних особливостей спортивної діяльності та ін.

Проблема соціального запиту на практичну діяльність психолога розглядалася у роботах А.В.Алексєєв [1]. Зокрема вона зазначає, що для того, щоб чітко орієнтуватися у своїй професійній діяльності, психологу слід розрізняти соціальний запит на його професію, свої реальні професійні можливості та суспільний статус своєї професії. Г.С.Абрамова та інші психологи, такі як З.Г.Кісарчук, Н.Л.Коломінський [29; 31; 98] вказують на те, що одним із найпоширеніших феноменів, у яких проявляється соціальний запит на професію практичного психолога, є міф очікування людини, яка влаштує життя інших людей, потурбується про їх благо та про них самих.

Сучасні зарубіжні та вітчизняні дослідження в цій галузі О.Ф.Бондаренко [16], О.Д.Ганюшкіна [9], С.О.Дружилова [20], З.Г.Кісарчука [29], Н.В.Кузьміної [35], свідчать, що професійна діяльність психолога пов'язана з поняттями Замовника, Клієнта та Користувача психологічною інформацією, що у спорті набуває важливого значення. Узагальнюючи зазначену точку зору, слід вказати на те, що своєю роботою спортивний психолог уточнює соціальний запит на власну професіональну діяльність та створює передумови для формування соціального статусу своєї професії.

Як зазначає у своїх дослідженнях Л.Радченко, за часів Радянського

Союзу збірні команди різних рангів, починаючи з 70-х рр. ХХ ст., інколи включали до складу психолога, але радянський менталітет давався взнаки, і поради такого фахівця здебільше або зовсім не сприймали ні спортсмени, ні тренери, або ставилися до них дуже скептично. До того ж серед тренерів домінував стереотип, що вони для своїх учнів є найкращі психологи. Все залежало від того, як такий фахівець міг себе зарекомендувати, а саме, наскільки ефективно він працював. Питання статусу психологів у спортивних командах розглядалося у 1978 р. на Всесоюзній конференції з психології спорту (м. Мінськ). На жаль, чітко визначити, чим саме має займатися психолог у спорті, де перебувати, у який спосіб його можна включати до складу збірних, яку роль він там відіграватиме, — науковцям на той час вирішити так і не вдалося. Але у той період було сформовано психологічні школи, зокрема Ленінградську школу спортивних психологів, яку очолював професор А.Ц.Пуні, Московську, під керівництвом професора П.В.Рудика та Українську, де засновником виступив доцент М.Богуш.

Розкриваючи стан проблеми професійної діяльності психолога у спорті, слід насамперед зазначити декілька теоретичних положень. Побудова схем вивчення макро — та мікроструктур професійної діяльності здійснюється нами на основі концептуальної схеми психологічного аналізу діяльності О.М.Леонтєва та методу мікроструктурного аналізу діяльності з урахуванням результатів їх застосування у практиці психологічного вивчення професійної діяльності Є.М.Івановою [27].

Було встановлено, які необхідно розглядати у взаємозв'язку ознаки, що розкривають психологічну сутність професійної діяльності, і з об'єктивної і з суб'єктивної сторін. На макрорівні до об'єктивних були віднесені ознаки, що характеризують її предметний зміст і організацію діяльності, які впливають на формування у психолога ставлення до власної професійної діяльності у спорті та уявлення про неї й засоби її виконання. Це форма, засоби здійснення професійної діяльності, просторові та часові характеристики, напруженість праці, професійні завдання та знаряддя праці.

До суб'єктивних ознак професійної діяльності були віднесені ті характеристики, які відображають усвідомлення психологом окремих об'єктивних ознак, заданих у трудовій діяльності, а також їх сукупності. До них відносять: збуджувальні та направляючі мотиви особистості, які складають мотивоутворюючу основу діяльності суб'єкта праці, його ставлення до неї; уявлення про мету професійної діяльності та засоби її досягнення; рівень володіння засобами виконання професійної діяльності.

Виходячи з викладеного, професійну діяльність психолога у галузі спорту необхідно аналізувати через системний підхід, який потребує розгляду суб'єкта діяльності цілісно, у взаємодії всіх його елементів.

Згідно з реформуванням у галузі фізичного виховання і спорту щодо збереження здоров'я нації, а саме Наказом Президента України «Про затвердження Цільової комплексної програми: «Фізичне виховання — здоров'я нації» № 963/98 (далі — Наказ Президента) основними складовими системи кадрового забезпечення сфери фізичного виховання і спорту є: визначення пріоритетних державних і регіональних потреб у кваліфікованих спеціалістах різних сфер галузі, а також у розширенні та оновленні професійних знань спеціалістів, які працюють за фахом; підготовка нового покоління кадрів, підвищення їх професіоналізму на всіх рівнях діяльності у сфері фізичного виховання і спорту.

Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації» (далі — Програма), розроблена відповідно до Закону України: «Про фізичну культуру і спорт», визначає необхідні зміни у підходах суспільства до зміцнення здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетного напрямку державної політики і розрахована на 1999—2005 рр.

Основними завданнями Програми є: сприяння духовному і фізичному розвитку молоді, виховання у неї почуття громадянської свідомості та патріотизму, бажання активно сприяти утвердженню державності в Україні; розвиток фізкультурно-спортивного руху в Україні з урахуванням змін у всіх сферах суспільного життя та ціннісних орієнтаціях населення України;



забезпечення переорієнтації практичної діяльності галузі на розв'язання пріоритетної проблеми — зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту; створення умов для задоволення потреб кожного громадянина України у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвитку; виховання у населення України відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик, активної соціально-психологічної орієнтації на здоровий спосіб життя; забезпечення передових позицій у міжнародному спортивному русі, спорті вищих досягнень, сприяння розвитку олімпійського руху в Україні, піднесення міжнародного авторитету держави у світовому співтоваристві.

Напрями реалізації завдань Програми полягають у формуванні нових підходів до фізичного виховання і спорту, виходячи з існуючих соціально-економічних реалій; визначенні пріоритетів у діяльності міністерств, інших центральних органів виконавчої влади щодо забезпечення здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді, робітників, службовців та інших працівників; запровадженні ефективної моделі фінансування потреб галузі в умовах переходу до ринкової економіки; впровадженні дієвої системи фізкультурної просвіти населення, яка б сприяла формуванню традицій і культури здорового способу життя, престижу здоров'я, залученню громадян до активних занять фізичною культурою і спортом; створенні умов для зайняття сільського населення фізичною культурою і спортом; впровадженні ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-спортивної діяльності та видів спорту з урахуванням місцевих і регіональних особливостей, традицій, економічних факторів, умов праці та вільного часу населення; розробці пропозицій щодо вдосконалення законодавства України з питань фізичної культури і спорту, охорони здоров'я та навколишнього природного середовища, соціального захисту, освіти, культури; реформуванні організаційних основ фізкультурно-спортивного руху; стимулюванні створення широкої мережі фізкультурно-спортивних клубів, які забезпечили б належне проведення фізкультурно-оздоровчої роботи; визначенні та задоволенні загальнодержавних і регіональних потреб у кваліфікованих

кадрах; підготовці нового покоління спеціалістів, підвищенні їх професіоналізму на всіх рівнях діяльності у сфері фізичного виховання, фізичної культури і спорту; забезпеченні збереження наявної матеріально-технічної бази; поліпшенні умов її функціонування, визначенні стратегічних напрямів подальшого розвитку галузі фізичного виховання і спорту; удосконаленні системи підготовки національних збірних команд, спортивного резерву, підвищенні якості функціонування дитячо-юнацьких спортивних шкіл, науково-методичного та медичного забезпечення діяльності відповідних структур; наданні державної підтримки становленню та впровадженню ефективних форм організації реабілітаційної та спортивної роботи з особами, які мають уроджені та набуті вади фізичного і розумового розвитку та проживають в екологічно несприятливих умовах.

Реалізація Програми матиме як соціальні, так і економічні наслідки: так у соціальній сфері — підвищення міжнародного іміджу України як держави, в якій створено умови для відновлення індивідуального здоров'я як стану повного фізичного та психічного благополуччя населення, самовияву, доведення тривалості життя до рівня розвинутих країн; створення умов для реалізації творчого потенціалу різних верств населення, особливо молоді, спрямування їх на духовне та фізичне становлення і самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту; зміна соціального менталітету та формування навичок участі у демократичних соціальних інститутах шляхом залучення громадян, особливо молоді, до клубних форм роботи. Отже, потреба у спортивних психологах є вираженою.

Безпосередній і глибокий зв'язок спортивно-психологічних досліджень з практикою спорту є найбільш відмітною рисою, що характеризує сучасний стан психології спорту. Стає все більш зрозумілим, що без серйозного вивчення психіки спортсмена, без дослідження психічних функцій і психологічних якостей його особистості ні тренери, ні спортсмени не можуть просуватися вперед у вирішенні поставленого перед ними завдання — підвищення спортивних досягнень, удосконалення володіння технікою спорту.

В сучасних умовах тренери зіштовхуються у своїй роботі з багатьма невіршеними проблемами психологічного характеру. Все частіше до роботи у спортивних командах залучаються психологи.

У спорті повністю виправдовує себе відома педагогічна вимога: «Щоб виховати людину у всіх розуміннях, треба її знати у всіх відношеннях». Одним із важливих джерел цих знань, поряд з біологією та фізіологією, є психологія.

Науково-методичне забезпечення фізичного виховання, фізичної культури і спорту передбачає розвиток фундаментальної і прикладної науки, взаємозв'язок наукових досліджень з практичними потребами галузі, відповідну підготовку наукових і науково-педагогічних кадрів.

Слід зазначити, що з початку 90-х рр. ХХ століття чисельність контингенту дітей і підлітків, залучених до регулярних занять у дитячо-юнацьких спортивних школах, підліткових фізкультурно-спортивних клубах за місцем проживання, у спортивних секціях підприємств, установ та організацій, скоротилася на 620 тис. чоловік. Згортання цієї роботи негативно позначилося на стані здоров'я дітей та підлітків, призвело до посилення антисоціальних проявів серед зазначеного контингенту. Тільки протягом останніх п'яти років на 41% збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. За цей же період значно зросла група ризику серед найактивнішої частини молоді, що зумовило підвищення на 63% кількості неповнолітніх, притягнутих до кримінальної відповідальності. Майже кожний десятий злочин в Україні вчиняється підлітками. На 60% збільшилася кількість неповнолітніх, що вживають наркотики. При цьому найбільше постраждали незахищені верстви населення, для яких спорт був єдиним засобом соціальної адаптації, життєвого самовизначення та самореалізації. Все це зумовлює необхідність додаткових витрат на розв'язання зазначеної проблеми.

Зміна відносин і форм власності, стрімкий спад виробництва у промисловості та в аграрному секторі, глибока економічна криза — все це

призвело до згортання фізкультурно-масової роботи у виробничій сфері. Це призвело до різкого погіршення рекреації, фізичного та психічного стану найпрацездатнішої частини населення і виявилось у значному зростанні серцево-судинних, онкологічних, психічних та інших захворювань, зумовило посилення проявів тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії тощо.

На сьогодні актуальним є визначення соціального запиту на професійну діяльність спеціалістів різних сфер фізичного виховання і спорту, а оскільки спортивний психолог належить до таких спеціалістів, то дослідження особливостей психологічної готовності психологів до професійної діяльності є не тільки своєчасним, а й важливим кроком на шляху реалізації системи кадрового забезпечення галузі. Розширення та оновлення професійних знань спеціалістів передбачає, як один з напрямків, їх післядипломну освіту, яка, зокрема, може здійснюватися за спеціалізацією «психологія спорту». Формування нового покоління професійних кадрів у галузі фізичного виховання і спорту потребує підготовки психологів для роботи у спорті.

Підготовка спортивних психологів з урахуванням їх психологічної готовності до відповідної діяльності підпорядкована меті оновлення сфери фізичної культури та спорту кваліфікованими кадрами. Посада спортивного психолога як елемент системи кадрового забезпечення галузі може передбачати реалізацію таких основних напрямків роботи, як виховання у населення України відповідних мотиваційних настанов, активної орієнтації на здоровий спосіб життя [11]; визначення рівнів мотивації учасників фізичного виховання, фізичної культури і спорту; психопрофілактику професійних захворювань у спортсменів, зміцнення їх здоров'я, зокрема, психічного.

Таким чином, можна дійти висновку, що усвідомленою є необхідність у висококваліфікованих спеціалістах для галузі фізичного виховання, фізичної культури і спорту, які б сприяли вирішенню поставлених перед цією галуззю завдань. Цю вимогу частково може задовольнити спортивний психолог, який психологічними засобами буде всебічно сприяти реалізації завдань цієї галузі.

Виходячи з викладеного, слід зазначити такі актуальні напрями професійної діяльності психолога у спорті: забезпечення сприятливих психологічних умов для розвитку видів спорту, в яких спортсмени України мають реальні можливості досягти високих результатів на міжнародній арені; збереження висококваліфікованих спеціалістів галузі, створення і запровадження системи підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації фахівців для роботи у спорті, зокрема психологів; створення ефективної системи соціально-психологічної адаптації учасників спортивного руху та ветеранів спорту.

## **2. Системний підхід до аналізу професійної діяльності психолога у галузі спорту**

При системному підході до професійної діяльності психолога у спорті важливо мати на увазі, що будь-яка система знаходиться в оточуючій її системі, і тому є частиною або підсистемою іншої, більш поширеної системи. Підсистеми та елементи можуть бути показані у вигляді систем нижчого порядку. Таким чином, утворюється складна система з багатьма рівнями, так звані ієрархічні системи. Системи різного рівня знаходяться у відношеннях субординації, однакового рівня — у відношеннях координації, тобто взаємодоповнення і відносної автономності. Такий взаємозв'язок забезпечує цілісність системи, до якої входять системи нижчого рівня як елементи. Система залишається цілісною, доки зв'язки між елементами сильніші за зв'язки цих елементів з оточуючою системою, з системою вищого рівня. У разі послаблення внутрішніх зв'язків, як зазначає Ю.А.Шрейдер, об'єкт роздібнюється на окремі частини та перестає існувати як система.

Професійна діяльність психолога у спорті повинна розглядатись як інтегративна більшість, об'єкт, що володіє якостями, які не властиві компонентам, що входять до нього. Сума останніх не виражає її властивостей, механізмів функціонування і розвитку як цілісної системи [37].

Згідно із принципом ієрархічності кожна система — це підсистема іншої, більш широкої системи, а її компоненти можуть досліджуватись як

самостійні системи. Вказаний принцип підкреслює багаторівневу організацію системи професійної діяльності. Слід підкреслити, що системний розгляд об'єкта, по-перше, передбачає декомпозицію цілісного об'єкта на елементи, уявлення його у вигляді множинності. Як підкреслюють М.В.Блауберг та Е.Г.Юдін [3], говорити про елемент можна лише стосовно досить фіксованого з цих способів; інше членування даної системи може бути пов'язане (а найчастіше так і буває) з виділенням іншого утворення як первинного елемента. Це положення є дуже важливим для вивчення структури будь-якої системи, зокрема системи професійної діяльності.

Отже, психологічний аналіз діяльності, зокрема професійної, дозволяє класифікувати її з позиції структурних елементів, характеру функцій, які виконуються, і якісних особливостей отриманих результатів. Слід зазначити, що у структурі професійної діяльності психолога виділяють: мотиви, які спонукають його до діяльності; цілі цієї діяльності і операції, результати яких прогножуються та за допомогою яких діяльність здійснюється.

Зазначимо, що використання категорії діяльності — риса, яка відрізняє вітчизняну психологію. Іншими словами, для вітчизняної психології властиві два моменти: перший — положення про єдність психіки та діяльності, яке протиставляє вітчизняну психологію як різним варіантам психології свідомості, які вивчають психіку поза поведінкою (інтроспективна психологія, гештальтпсихологія), так і різним природничим течіям поведінкової психології, яка досліджує поведінку поза психікою (біхевіоризм, необіхевіоризм). Другий — введення принципів розвитку та історизму, відтворення яких у конкретних дослідженнях обов'язково передбачає звернення до діяльності як рушійної сили розвитку відображення психічного.

Отже, можна дійти висновку, що психологічними умовами формування професійної діяльності психолога у спорті виступає комплекс знань, умінь, здібностей, навичок та індивідуальних особливостей психолога, які забезпечують ефективність здійснення ним професійних обов'язків.

Аналізуючи стан дослідження проблеми професійної діяльності психолога у спорті, слід зазначити, що ця проблема розглядалася як поліаспектна на різних рівнях її існування. А саме, науково-дослідницька діяльність О.П.Богомолова присвячена аналізу психологічної підготовки гімнастів [17]; Гончаров В.Д. [12] приділяв увагу проблемі особистості у спорті; а М.Ванек та І.Мацак визначили класифікацію і зміст психологічної підготовки спортсменів [25]; В.Воронова вивчала різні аспекти супроводження спортивної діяльності психологом у футболі.

### **3.Маркетингові стратегії щодо психолога у спорті**

Суспільне усвідомлення цінності людської індивідуальності ще тільки відбувається. «Усі люди різні», «Кожному своє призначення у житті» та ін. — ці прості психологічні реалії зустрічають великий суспільний опір ідей щодо рівності усіх членів суспільства, щодо необхідності суспільного забезпечення цієї рівності, що розуміється як тотожність здібностей та можливостей людей.

Ця суперечність суспільної свідомості буде супроводжувати практичного психолога упродовж усієї його роботи як неконкретність уявлень оточуючих щодо змісту його роботи, як абсолютизація його професійних можливостей, як надто критичне ставлення до результатів і процесу його діяльності та ін.

До цього треба бути готовим, тому що усвідомлення суспільством цінності людини здійснюється і через реалізацію професійної діяльності практичного психолога. Для того, щоб чітко орієнтуватися у ній, психологу треба вміти розрізняти соціальний запит на його професію та свої реальні професійні можливості, суспільний статус своєї професії.

Соціальний запит на професію практичного психолога формується не в науці. Скоріше соціальний запит на професійну діяльність усвідомлюється і формулюється у публіцистичній та науково-популярній літературі, що аналізує проблеми сучасної людини.

Про необхідність конкретного психологічного знання про людину починають говорити і представники суміжних галузей: вчителі, лікарі, юристи. Ці знання їм необхідні тому, що вони не можуть вирішувати головне завдання своєї професії, цілеспрямовано впливати на людину. У цих двох сферах народжується доступне суспільній свідомості уявлення змісту професійної діяльності практичного психолога, людини, яка може отримати об'єктивні дані щодо індивідуальних особливостей внутрішнього світу людини. Вимога одна — об'єктивні, достовірні дані про індивідуальність людини.

При цьому у суспільній свідомості критерії об'єктивності науки психології — основи професійної діяльності практичного психолога — обговорюються значно менше і не так інтенсивно, як питання необхідності самої професії психолога. У ній вивчається шлях до прояву та розуміння індивідуальності людини і у ситуації навчання, і у ситуації виробництва, і у юридичній практиці, так як у цих галузях нашого життя значною мірою усвідомлюються труднощі, які у загальному вигляді може бути сформульовано як запит: «що треба зробити, щоб він був як усі?»

Розповсюдженість у суспільній свідомості ідей щодо суспільного ж впливу на людину, до ідей прямого втручання психолога в його життя робить соціальні очікування результатів його роботи близькими до результатів діяльності чарівника.

Соціальний запит на професійну діяльність психолога є відображенням усвідомлення у суспільстві цінності індивідуальності людини і ставлення до неї як до соціальної та психологічної реальності. Своєю практичною роботою психолог уточнює цей запит і створює умови для усвідомлення соціального статусу своєї професії [12].

З іншого боку, у структурі соціального запиту на професійну діяльність психолога є така складова, як престиж, тобто вважається престижним мати такого фахівця на підприємстві, у фірмі, установі та ін. У той же час у суспільстві спостерігається нереалістичність очікування щодо можливих



результатів діяльності спеціаліста, впевненість у тому, що з приходом психолога у організацію ситуація сама зміниться на краще.

Соціальний запит на фахівця висуває певні умови до соціуму, одна з них — підготовка (чи перепідготовка) спеціаліста для задоволення соціального запиту. Доцільним буде сформувавши у студентів стійкий інтерес та мотивацію до оволодіння спеціальністю «психолог у спорті» (спортивний психолог). Своєрідна реклама серед студентів може проводитися на факультеті, в університетській газеті, на університетському радіо, у психологічних журналах та ін.

З іншого боку, треба продемонструвати спортивним функціонерам, спортсменам, тренерам та керівникам спортивних закладів можливість психолога у спорті як спеціаліста. Розширення поглядів зазначених категорій та збагачення їх новою інформацією про психолога у спорті буде сприяти підвищенню попиту на професійну діяльність останнього. Зокрема, розповсюдження інформації у засобах масової інформації (ЗМІ): у спортивних газетах та журналах, у телевізійних передачах на спортивну тематику, по радіо тощо; розповсюдження буклетів та невеликих брошур, які містять у стислому вигляді дані щодо можливостей професійної діяльності психолога у спорті; функціонування при факультеті чи при спортивному закладі телефону довіри для спортсменів, де вони будуть мати змогу отримати необхідну їм психологічну інформацію, проконсультуватися, одержати підтримку та ін.

### **Завдання для самостійної роботи**

1. На які теоретико-методологічні підходи доцільно спиратися при аналізі професійної діяльності психолога у спорті?
2. Як формується соціальний запит на професійну діяльність психолога у галузі спорту?
3. Хто з зарубіжних і вітчизняних вчених досліджував проблему професійної діяльності спортивного психолога?
4. Охарактеризуйте специфіку соціального запиту на професійну діяльність

психолога у спорті.

5. Проаналізуйте сучасну кон'юнктуру ринку робочих місць для психологів на Україні.

### Література

1. Алексеев А.В. Психология спорта высших достижений.-М.:Физкультура и спорт, 1989. — 63 с.
2. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. — 1989. — №1. — С. 5—8.
3. Блауберг Н.В., Юдин ЭТ. Становление и серьезность системного подхода. — М.: Просвещение, 1983. — 270 с.
4. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. — М.: ПЭРСЭ, 2001.-02 с.
5. Борисова Е.М., Логинова Г.П. Индивидуальность и профессия. — М.: Знание, 1991. —78 с.
6. Боталов А.А. Понятие профессионального мышления (методологические и идеалистические аспекты). — Томск: Изд-во Томского университета, 1995. — 228 с.
7. Бачков И.В. Введение в профессию «психолог»: Учеб. пособие / В.И.Вачков и др. — М.: «МОДЭК», 2003. — 464 с.
8. Вопросы профессионального образования: научные труды ВНИИ профтехобразования / Науч. ред. С.Н.Левиева. — СПб.: Питер, 1997. — 74 с.
9. Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. — Смоленск: СГУ, 1989. — 272 с.
10. Где нужен психолог?: Сб. научных трудов / Ред. колл.: А.В.Ге-селевич и др., Л.Н.Жукова (отв. ред.). — М.: Знание, 1992. — 47 с.
11. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. — М.: Изд. Центр «Академия», 2000. — 288 с.
12. Гончаров В.Д. Человек в мире спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 194 с.
13. Горбунов Г.Д. Практический психолог в спорте. — Спб.: Изд. ГАФК, 1995. —394 с.
14. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М: Физкультура и спорт, 1986. —208 с.
15. Гуменюк МЛ. Олімпійський характер. Про психологію в спорті. — К.: Молодь, 1978. — 144 с.

16. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. — К.: Вища школа, 1985. — 311 с.
17. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. — М.: Просвещение, 1985. — 335 с.
18. Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 179 с.
19. Дружилов С.А. Индивидуальный ресурс профессионального развития // Актуальные проблемы современной науки. — 2002. — № 4. — С. 269—272.
20. Дружилов С.А. Индивидуальный ресурс профессионального развития // Актуальные проблемы современной науки. — 2002. — № 4. — С. 269—272.
21. Дружилов С.А. Психология профессионализма: инженерно-психологические аспекты. — Новокузнецк: СибГУ, 2000. — 264 с.
22. Загайнов Р.М. Доверие души: Записи спортивного психолога. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 111 с.
23. Загайнов Р.М. Как осознанный долг: Дневник психолога. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 316 с.
24. Загайнов Р.М. Проклятие профессии: бытие и сознание практического психолога. — М: Смысл, 2001. — 574 с.
25. Загайнов Р.М. Психолог в команде: Из дневника психолога. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 144 с.
26. Згурский В.С. Человек и профессия. — М.: Знание, 1988. — 31 с.
27. Зинченко В.П., Смирнев С.Д. Методологические вопросы психологии. — М.: Изд-во МГУ, 1983. — 274 с.
28. Иванова Е.М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности. — М.: Издательство Московского Университета, 1987. — 207 с.
29. Кісарчук З.Г. Теоретико-методологічні проблеми діяльності практикуючого психолога // Практична психологія: теорія, методи, технології. — К.: Ніка-Центр, 1997. — С. 18-27.
30. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. — 512 с.
31. Коломінський Н.Л. Методологічні засади професійної підготовки практичного психолога // Практична психологія та соціальна робота. — 2003. — №4. — С. 12—13.
32. Конторович Л.В., Плиско В.Е. Системный подход к методологии // Ежегодник. — М.: Наука, 1984. — С.27-41.

33. Кудрявцев Т.В., Сухарев А.В. Особенности личности и профессиональное самоопределение // Вопросы психологии. —1985. — № 1. — С. 86—93.
34. Кузьмина В.П. Исторические предпосылки и гносеологические основания системного подхода // Психологический журнал — Т.3. — 1982. —№4. —С. 3—24.
35. Макаренко А.А. Человек и профессия. — Новосибирск: Зап-Сиб. кн. изд-во, 1986. — 43 с.
36. Максименко С.Д. Общая психология. — М.: Рефл-бук, К.: Вак-лер, 1999. — 528 с.
37. Орбан Л.Е. Психология становления личности профессионалом: акмеологический подход // Сучасна психологія в ціннісному вимірі: Матеріали третіх Костюківських читань. — К.: 1994. —Т.1. —С. 210—211.

## **ТЕМА 5 . ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА У ГАЛУЗІ СПОРТУ**

Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. Психологія спорту. Навчальний посібник. -  
К.: Центр учбової літератури, 2007.

### **План**

- 1. Поняття ефективності професійної діяльності психолога у спорті.**
- 2. Критерії оцінки ефективності професійної діяльності психолога у спорті**
- 3. Фактори, що впливають на ефективність професійної діяльності психолога у галузі спорту**

#### **1. Поняття ефективності професійної діяльності психолога у спорті.**

Аналізуючи дослідження Г.Д.Горбунова [5], можна дійти висновку про складові, які визначають ефективність професійної діяльності спортивного психолога:

- психолог бере участь у процесі підготовки спортсменів у змагально-тренувальному процесі, але не претендує на «лаври» у випадку успіху; психологу пасує скромність;

- психолог погоджує свої дії з тренером;

- психолог вивчає спортсменів не тільки за допомогою психологічних методик і самооцінок, а й, у першу чергу, спостерігаючи за ними у змагально-тренувальному циклі, на відпочинку - усюди, де можна спостерігати психологічні особливості спортсменів без спеціального тестування;

- психолог веде політику неприєднання у конфліктних ситуаціях у тренерському середовищі [23];

- психолог є так званим буфером у напружених ситуаціях між тренером і спортсменом;

- психолог демонструє коректність, надаючи тренеру психологічну інформацію про спортсмена, висловлюючи свою думку; психолог не повинен

на ній наполягати та заключне рішення про можливості спортсмена узгоджувати з тренером;

- психолог не повинен навчати досвідчених тренерів, а ненав'язливо інформувати їх щодо актуальних проблем психології спорту.

Ці критерії не вичерпують усіх складових ефективності професійної діяльності психолога у спорті, а представляють, на думку Г.Д.Горбунова [4], лише найбільш значущі з них.

Визначаючи умови формування психологічної готовності спортивного психолога до реалізації ефективної професійної діяльності, розглянемо основні типи психологів з боку їх соціально-професійних рольових позицій. Представлена нижче типологія психологів є варіацією виділених Г.Сельє типів науковців. Отже, І.В.Вачков із співавторами виділяє такі типи психологів:

1. Психолог-загальноновизнаний лідер, який уміє виражати інтереси групи спортивних психологів.

2. Серед психологів, орієнтованих на справу, розрізняють такі типи: психолог-генератор ідей, психолог-систематизатор ідей та ін.

3. Психологи, які займають «декоративні» соціально-професійні позиції у спорті, мають різні варіанти свого втілення: іноді вони пробуджують у свідомості колег почуття гордості за те, що саме у їхньому колективі працюють такі «чудові», «елітні» фахівці; психологи-дизайнери, здатні створити певний затишок у спортивних приміщеннях тощо.

4. Психологи - великі організатори представлені декількома різновидами, серед яких слід вказати «ділових» психологів, здатних знаходити вигідні замовлення і надавати можливість своїм колегам додаткового заробітку.

5. Психологи-імітатори справжніх психологів-професіоналів проявляються у таких типах: психологи, які демонструють показну зацікавленість спортсменами, показну активність та ін.

6. Психологи-пацієнти, яким слід самим звернутися за психологічною допомогою.

7. Психологи-актори, які вдало поєднують здатність «декоративного» психолога з основною професійною діяльністю у спорті.

8. Справжні психологи, для яких головне — це творче самовизначення та самореалізація у професійній діяльності у спорті.

При великому науковому інтересі до сутності професійної діяльності спортивного психолога, яку досліджували в своїх працях В.М.Бондаренко [2], Л.Д.Гіссен [3], Г.Д.Горбунов [4; 5], А.К.Маркова [15], В.В.Кузьмін [10], Г.В.Ложкін [12], та інші, необхідно зазначити, що феномен психологічної готовності до професійної діяльності психолога у спорті є одним з найменш досліджуваних психологічних феноменів в сучасній психологічній науці. Але разом з цим його дослідження є актуальним, тому що саме від визначання і впровадження умов підвищення психологічної готовності спортивних психологів до професійної діяльності залежить розвиток у них здатності допомогти спортсмену психологічними засобами досягти найвищих результатів.

Незважаючи на велику кількість досліджень з проблем професійної діяльності психологів у спорті, багато питань спортивної психології залишається невирішеними. До них можна віднести проблему вивчення психологічної готовності психолога до професійної діяльності у спорті. Саме на сучасному етапі розвитку спорту у нашій країні необхідність у спортивних психологах зростає. Зростає і потреба у розробці науково-методичного матеріалу, який би послуговував забезпеченням до здійснення ефективної професійної діяльності психологом у спорті.

Сама ідея «моделі спеціаліста», особливо стосовно такої творчої і складної професії, як психолог у спорті, іноді викликає сумніви. Обґрунтування цього факту полягає у тому, що неможливо утиснути у «модель» всі характеристики професійної діяльності психолога у спорті (разом з необхідністю імпровізувати у праці зі спортсменами), а також

неможливо виділити загально визнаний, стандартно-показовий профіль особистісних та професійних якостей спеціаліста, відповідно до якого можна буде готувати майбутніх психологів для роботи у спорті, а також, спираючись на який, можна буде оцінювати психологічну готовність до професійної діяльності психолога у галузі спорту шляхом порівняння ідеальної моделі з реальною. Відповідний профіль повинен включати такі якості, як «доброта», «вміння спілкуватися», «любов до спортсменів», «порядність» та ін. [28]. Але, як відомо, деякі видатні психологи мали навіть скандальний характер (наприклад, З.Фрейд) і були далекими від зразка «зовнішньої пристойності», являючи собою лише взірць внутрішньої порядності та наукової сумлінності.

Не дивлячись на зазначене твердження, звернення до «моделі спеціаліста» часто буває доцільним як орієнтовне уявлення про те, яким повинен бути спортивний психолог як фахівець.

Відомий психолог А.К.Маркова [15] виділяє такі складові моделі фахівця: професіограму, тобто опис самої професійної діяльності психолога у спорті; професійно-посадові вимоги (мінімально необхідні знання та вміння при виконанні психологом певних професійних завдань у спорті) й кваліфікаційний профіль (знання та вміння психолога відповідно до тарифного розряду оплати праці у конкретній спортивній організації).

Також А.К.Маркова [15] виділяє:

- 1) модель вже працюючого психолога;
- 2) модель підготовки спеціаліста (на основі аналізу навчальної діяльності майбутніх психологів та їх орієнтацію на модель вже готового спеціаліста). При описі моделі готового спеціаліста (психолога у спорті) виділяють: модель діяльності спеціаліста, а також модель особистості спеціаліста. При описі моделі підготовки спеціаліста розглядаються вимоги до різних освітньо-виховних груп, що навчаються, або ті, хто перенавчаються, з урахуванням їх життєвого і професійного досвіду.



Однією з найбільш гострих проблем при складанні моделі психолога у спорті є виділення моделі особистості психолога у спорті. Традиційно психологи за допомогою тестів виділяють найбільш виражені за різними шкалами і параметрами особистісні якості тих психологів, які ефективно працюють, і таким чином отримують особистіший профіль психолога у спорті. Але постає закономірне питання, як виміряти у балах здатність до творчості, любов до людей (спортсменів), порядність, ставлення до спортсменів та їх досягнень, професійну та людську гідність, адже усі ці якості є складовими психологічної готовності психолога до професійної діяльності у спорті.

Для того, щоб вийти з означеної ситуації, спеціалісти іноді виходять від протилежного, намагаючись визначити протипоказання до роботи у якості психолога у спорті. Такими протипоказаннями можуть бути ненависть до спорту, психічне нездоров'я, невміння спілкуватися, низький рівень емпатичних тенденцій та ін.

Отже, існує багато моделей професійної діяльності практичного психолога, але в більшості випадків йдеться про моделі, в яких описано лише протипоказання до роботи психолога (консультанта, діагноста, терапевта та ін. ), який спеціалізується в конкретному напрямі у спорті.

## **2.Критерії оцінки ефективності професійної діяльності психолога у спорті**

Сучасний досвід роботи практичних психологів (Г.С.Абрамова, О.Ф.Бондаренко, З.Г.Кісарчук, Р.С.Кочюнас, Л.Е.Орбан, В.Г.Панок, Т.М.Титаренко та аналіз наукової літератури з означеної проблеми) дозволяє виділити основні якості кваліфікованого, ефективно працюючого психолога, психологічно готового до професійної діяльності у спорті.

Так, ефективність консультування та психотерапії у спорті, визначається можливістю формування усвідомленої самоефективності особистості спортсмена (тренера). Підвищення рівня самоефективності сприяє

позбавленню спортсменів від специфічних та ірраціональних страхів і фобій, позбавлення від залежностей (куріння, алкоголь тощо), сприяє стабілізації їх психофізичного потенціалу, зміні стилю життя, формуванню позитивної життєвої настанови у цілому.

Вчені [5,11] виділяють такі критерії оцінки ефективності професійної діяльності кваліфікованого психолога: завдання психологічної допомоги, реакції практичного психолога у ситуації професійної діяльності, світогляд психолога, культурна продуктивність психолога, конфіденційність у роботі психолога у спорті, обмеження у діяльності психолога, міжособистісний вплив у роботі фахівця, людська гідність, узагальнена теорія та ставлення до узагальненої теорії у роботі спортивного психолога.

Зниження ефективності професійної діяльності психолога може відбуватися тому, що «рольові очікування» від психолога з боку тренерів і спортсменів не співпадають з його можливостями. Ефективність роботи психолога визначається також показниками його психологічного благополуччя. Він також констатує, що ефективність консультативної діяльності має тісні кореляційні зв'язки з такими параметрами особистості психолога, як самоактуалізація, потреба у пізнанні, спонтанність, аутосимпатія та контактність. За визначенням Т.М.Титаренко, ефективність професійної діяльності психолога та його психологічна готовність залежить від оцінки останнім власних можливостей, прагнень, уподобань. На її думку, психологічна готовність не є константою, і набувши її одного разу, психолог, навіть самоактуалізований та благополучний, перестає бути професійно ефективним на деякий час або назавжди.

Зокрема, ефективне психологічне інтерв'ю будується на основі використання психологом різногалузевих знань, актуалізації певних установок, здібностей і спеціальних умінь, які визначають ефективність процесу взаємодії психолога зі спортсменами (тренерами).

Таким чином, виходячи з викладеного, можливо дійти висновку про те, що основний критерій ефективності професійної діяльності психолога у

спорті — бути корисним спортсмену та тренеру своєю особистою участю у підготовці спортсмена. Для успіху, психологу, перш за все, треба відмінно розбиратися в специфіці конкретного виду спорту. По-друге, слід вказати, що робота психолога передбачає достатньо тривалий контакт із підопічними. Хоча, з іншого боку, у багатьох спортсменів є тверда настанова: відкриватися ні перед ким не треба, особливо коли йдеться про власні слабкості та негаразди. Тому контакт із психологом завжди добровільний і достатньо інтимний.

Аналіз досвіду таких психологів, як Л.Н.Жукова, О.П.Попова, Р.С.Уейнберга та Д.Гоулдса, та інших, що мали багатий досвід роботи у спорті, дозволяє дійти висновку про те, що ефект впливу психолога на спортсмена (тренера) зменшується або стає нульовим, коли у психолога за якихось причин знижуються психологічна готовність до професійної діяльності, що може бути обумовлено його стомленістю, наявністю сторонніх інтересів або зміною ціннісних орієнтацій. За таких умов у професійній діяльності психолога у спорті залишається лише схема. Як зазначає Г.Д.Горбунов [5], у бесідах зі спортсменами психолог втрачає яскравість почуттів та логічність аргументації, не знаходить у потрібний момент прикладів, які можуть ефективно вплинути на стан спортсменів, не має тієї енергії, яку треба передавати спортсменам і тренерам, психолог втрачає ті канали за якими він «забирає» негативне у спортсменів.

Готовність до професійної діяльності психологів у спорті підвищує той факт, що психолог сам займався певним видом спорту, тобто він не тільки знає специфіку конкретного виду спорту, а й глибоко його відчуває. Більш того, Г.Д.Горбунов [5] зазначає, що психолог має під час бесіди зі спортсменами і тренерами використовувати специфічні, а інколи жаргонні для цього виду спорту висловлювання та специфічну термінологію (сленг).

Аналізуючи досвід практичних психологів у галузі спорту, можна дійти висновку, що важливою передумовою психологічної готовності психолога до професійної діяльності є його вміння спілкуватись, яке водночас складає

основну форму його роботи. Оскільки, якщо психолог знаходить психологічний контакт зі спортсменами, тренерами, спортивними лікарями, масажистами, то, за словами Г.Д.Горбунова [5], він має «поле» для позитивного впливу.

Ефективність професійної діяльності психолога у спорті визначається тим, як відбувається підготовка такого фахівця. Зокрема, він наводить приклад поглибленої підготовки психологів в університеті КДІФК, яка передбачає стажування при спортивних командах. Більш того, майбутній фахівець під час додаткового навчання залучається також і до наукових розробок. Освітньо-кваліфікаційна характеристика психолога у спорті, розроблена авторами, міститься у додатку Б.

Психологічна готовність спортивних психологів до професійної діяльності, як зазначають В.О. Бодров та Т.В. Кудрявцев, тісно пов'язана з загальним поняттям професіоналізму та професійного самовизначення. Під професіоналізмом слід розуміти особливу властивість людей систематично, ефективно і надійно виконувати складну діяльність у найрізноманітніших умовах. Для успішного виконання професійної діяльності, особливо в нестандартних умовах, до яких належить і спортивно-змагальна діяльність, психолог змушений залучатися до використання додаткових внутрішніх ресурсів. Ці ресурси використовуються як на одержання позитивного результату, так і на компенсацію несприятливих впливів середовища [4].

Отже, можна говорити про існування у спортивного психолога деякого внутрішнього потенціалу, що є необхідною основою його ефективної професіоналізації. У зв'язку з цим Л.П. Матвеева [16] виділяє дві моделі професійної діяльності психолога у спорті. Модель професійного функціонування психолога (адаптивне поведіння) і модель професійного розвитку фахівця (творчість, особистісний і професійний ріст). За умов першої моделі у психолога домінує тенденція до пристосування, а частково і до підпорядкування професійної діяльності зовнішнім обставинам. У моделі професійного розвитку активується тенденція до професійного

самовираження, самореалізації, професійної ефективності та активності психолога у спорті.

Існує деяка сукупність властивостей особистості психолога у спорті, яка складає його внутрішній потенціал, що забезпечує психологічну готовність до роботи у спорті, можливість успішного засвоєння професійних обов'язків, високоефективну професійну діяльність і розвиток професіоналізму психолога у спорті. Цю сукупність властивостей вона позначила як індивідуальний ресурс професійного розвитку (ІРПР) — Individual Resource of Professional Development (IRPD).

Аналізуючи основні вимоги до ефективно працюючого психолога у спорті, що характеризується високим рівнем психологічної готовності до професійної діяльності, слід розглянути феномен формування у досвідчених психологів індивідуального стилю професійної діяльності, який складно підігнати під загальноприйнятий стандарт чи профіль. В.І.Вачков зазначає, що загальна логіка формування індивідуального стилю професійної діяльності психолога у спорті передбачає такі етапи:

1. Спочатку спортивний психолог спирається на ті здібності та вміння, якими він вже володіє, поступово пристосовуючи їх до вирішення своїх професійних завдань у спорті.

2. На основі актуально-розвинених якостей та вмінь психолога у спорті формуються нові, раніше відсутні професійно значущі якості.

3. Поступово формується складна взаємопов'язана система адаптованих та нових професійно важливих якостей спортивного психолога. Зазначену систему якостей В.С.Мерлін назвав симптомокомплексом, стверджуючи при цьому, що: «...індивідуальний стиль діяльності слід розуміти не як набір окремих якостей, а як доцільну систему взаємопов'язаних дій, за допомогою яких досягається певний результат. Окремі дії складають цілісну систему саме завдяки доцільному характеру їх зв'язку...» [18].

Слід звернути увагу на те, що у повноцінному формуванні високого

рівня психологічної готовності психолога до роботи у спорті важливу роль відіграє орієнтація фахівця на певну ціль (ідею), що мобілізує як конкретні знання і вміння, що їх набув психолог під час навчання у вищому навчальному закладі, так і досвід самостійної практичної роботи, який психолог поступово накопичує.

В залежності від рівня сформованості професіоналізму можливо виділити основні етапи формування індивідуального стилю професійної діяльності психолога у спорті:

1. Засвоєння професійної діяльності за вже виробленими схемами та процедурами, що гарантує ефективне виконання поставлених професійних завдань. На даному етапі можливо виділити такі фази, як загальне орієнтування у професійній діяльності, коли починаючий психолог «в цілому» вже знає (або уявляє), як треба працювати у галузі спорту, але саму роботу при цьому виконувати ще не може; засвоєння окремих професійних дій та операцій, а також відпрацювання окремих процедур, прийомів та методик роботи психолога у спорті; засвоєння професійної діяльності за нормативно схваленим взірцем.

2. Вже більш досвідчений психолог може дозволити собі деяке відходження від нормативно схвалених еталонів праці: виникнення загальної ідеї щодо того, як можна ефективно виконувати професійні завдання інакше, ніж це робиться; випробування та засвоєння окремих дій за новою розробленою самостійно схемою; поступове проектування та засвоєння всієї професійної діяльності по-новому, тобто формування свого індивідуального стилю професійної діяльності у спорті.

Як правило, психологи, які тільки починають працювати у спорті, намагаються підвищити свою психологічну готовність до професійної діяльності у галузі спорту, приділяючи більше уваги розвитку своїх знань, а при можливості й умінь.

Більш досвідчені психологи в процесі свого професійного розвитку поступово переключаються з розвинення власних знань та умінь на ціннісно-

сміслові аспекти професійної діяльності. У процесі професійного розвитку психолога недоречними є будь-які стандартні підходи, оскільки всі психологи-спеціалісти — різні, а отже, і терміни «дозрівання» у них також різні. А у певних психологів процес такого «дозрівання» може і не відбутися, хоча сам психолог при цьому може ефективно виконувати свою професійну діяльність і навіть вважати себе «зрілим» психологом.

Проблема постає у тому, що більш важливим результатом професійної діяльності психолога у спорті є розвиток особистості самого психолога, а цей розвиток пов'язаний, перш за все, з розвитком ціннісно-сміислової сфери особистості. Так, А.К.Маркова [17], виділяючи рівні професіоналізму психолога, вказує на те, що у якості такого вищого рівня виступає «рівень супер-професіоналізму», де головним етапом є «етап творчого самопроекування себе як особистості професіонала».

Саме на цьому етапі психолог по справжньому досягає свого «акме», тобто верхівки професійного розвитку [17] та вищих рівнів психологічної готовності до професійної діяльності у спорті.

Виходячи з викладеного, можна дійти висновку, що психолог як професіонал — це людина в цілому (і біологічний індивід, і особистість, і суб'єкт діяльності). Тому при вивченні особистості споривного психолога варто враховувати всі рівні людини: фізіологічний рівень (конституцію, тип нервової системи); рівень особистості (мотивацію, самооцінку, систему відносин і т.ін.); суб'єктивний рівень (професійні знання, уміння, навички) і рівень індивідуальності (індивідуальний стиль професійної діяльності, особливості адаптації, життєвий досвід та ін.)

У сучасній науковій літературі є передумови для розгляду внутрішніх ресурсів (потенціалу) особистості як джерел психологічної готовності до професійної діяльності. Так, у соціології праці використовується поняття «особистіший потенціал працівника». Він характеризує внутрішню фізичну і духовну енергію фахівця, його діяльну позицію, спрямованість на творче вираження і самореалізацію. У межах особистісного потенціалу фахівця, за

словами Л.В.Радченко [28], виділяють психофізіологічний, трудовий і творчий потенціал. До складу психофізіологічного потенціалу включають задатки, тип нервової системи, темперамент, емоційно-вольову сферу індивіда, його працездатність. Трудовий потенціал також пов'язують зі здібностями і психологічною готовністю спеціаліста до праці в різних умовах, професійними знаннями й уміннями, професійними навичками, мотивами трудової діяльності, а також ідентифікацією з колективом. До творчого потенціалу психолога віднесені його інтелект, креативні і лідерські здібності тощо.

Розглядаючи проблему професіоналізму психолога у спорті як інтегральну здатність, що забезпечує ефективність його професійної діяльності та психологічну готовність до неї, та пов'язану з рішенням професійних задач (виконання роботи) у плинні заданого часу, можна відзначити аналогії розглянутого поняття з поняттям працездатності. Працездатність визначається як соціально-правова категорія, що відображує здатність індивіда до праці та обумовлена рівнем його психофізичного і духовного розвитку, а також станом здоров'я, професійними знаннями, уміннями і досвідом. Розрізняють загальну і професійну працездатність. Загальна працездатність — це здатність до некваліфікованої праці в звичайних умовах, а професійна — це здатність людини до праці за своєю або за іншою адекватною їй професією і кваліфікацією.

Отже, виходячи з аналізу досліджень С.О. Дружилова працездатність розглядається з трьох сторін, як властивість людини, що відбиває її здатність виконувати певну роботу, як тотожність певному оптимальному функціональному стану організму (готовність, у тому числі, психологічну) та як здатність забезпечувати певний заданий рівень діяльності на рівні ефективності [4].

А.І. Кітов характеризує працездатність як деяку специфічну здатність індивіда до роботи, як здатність, потрібну для виконання робочих завдань, як творчих, так і не творчих. Автор наводить точку зору щодо розходження



понять «працездатність» і «професійна майстерність». За його словами, працездатність — це потенційна можливість особистості до підвищення ефективності праці, а професійна майстерність характеризує ту саму особистість, але з погляду резервів підвищення якості професійної діяльності.

В основі зазначених підходів до поняття працездатність лежать професійні здібності особистості. Так, В.О.Бодров [використовує поняття професійні здібності, визначаючи їх як індивідуально-психологічні можливості людини успішно засвоювати і виконувати професійну діяльність протягом всього професійного шляху з урахуванням особливостей розвитку особистості і змін умов праці.

У сучасній психологічній науці використовується поняття адаптаційних здібностей (чи адаптивності) фахівця. Адаптивність психолога у спорті розглядається як індивідуально-психологічна властивість особистості, що є умовою успішного пристосування до змін профсередовища і визначається адекватною поведінкою фахівця вимогам його профсередовища та як ефективна взаємодія з умовами даного середовища без надмірної нервово-психічної напруги. А.П.Попов [26], аналізуючи поняття особистісного адаптаційного потенціалу психолога у спорті, який характеризує адаптивні здібності професіонала, зазначає, що особистіший адаптаційний потенціал — це взаємозалежні між собою психологічні особливості фахівця, які визначають рівень його психологічної готовності, ефективність його адаптації й імовірність збереження здоров'я в умовах професійної діяльності. Як зазначає А.П.Попов [26], складовими особистісного адаптаційного потенціалу психолога у спорті є рівень нервово-психічної стійкості, рівень конфліктності, моральні якості та орієнтація на існуючі норми поведінки.

Виходячи з цього, можна зробити висновок, що адаптаційний потенціал професіонала — це інтегральна здатність людини, що дозволяє їй не тільки пристосуватися до різноманітних умов професійного середовища, а й активно протистояти негативним впливам різних видів, забезпечуючи таким

чином стабільно високу ефективність професійної діяльності та високий рівень психологічної готовності до неї.

Вітчизняні психологи [6, 7, 10,12,31] підкреслюють, що в професійному розвитку людини природне і суспільне, біологічне і соціальне — це, насамперед, передумови, з яких індивід сам будує свій професійний шлях. Основним же фактором професійного розвитку є внутрішній світ людини, його активність, потреба в самореалізації. На думку закордонних дослідників (M.London, E.M.Мооп, 1987; A.Howard, D.W.Bray, 1988; D.T.Hall, P.H.Mirvis, 1995), професійний ріст здійснюється завдяки особливим, так званим метанавичкам (meta-skills), до яких відносять: швидке засвоєння нових способів навчання і самонавчання; розвинуту здатність до саморефлексії; високу адаптивність; високий рівень самоефективності, іншими словами, високий рівень готовності до професійної діяльності як усвідомлену здатність фахівця долати різні ситуації в ході здійснення ним професійної діяльності.

Таким чином, можна виділити основні методологічні принципи, на які необхідно спиратися при обґрунтуванні і визначенні принципів ефективності професійної діяльності психолога у галузі спорту:

1. Системний підхід (Б.Ф.Ломов та ін.), у якому стверджуються закони взаємозв'язку і взаємозумовленості компонентів системи «людина— професія».

2. Діяльний підхід (О.М.Леонтьєв та ін.), який дозволяє встановити причинно-наслідкові зв'язки на різних рівнях макроструктури професійної діяльності і проникнути в сутність явищ, що визначають особливості формування психологічної готовності до професійної діяльності психолога у спорті.

3. Положення особистісного підходу (К.К.Платонов), що дозволяють пов'язати ефективність професійної діяльності психолога не тільки з його професійними характеристиками, а й з особливостями мотиваційної, когнітивної, емоційно-вольової, характерологічної та іншими сферами

особистості.

4. Принцип комплексності, що вимагає проводити оцінку ефективності професійної діяльності психолога у спорті за допомогою набору валідних і надійних методик.

5. Принцип наукової обґрунтованості, відповідно до якого методичні рекомендації, отримані для конкретної професії, зокрема до професійної діяльності психолога у спорті, не можуть бути використані для інших, навіть близьких за зовнішніми ознаками професій без спеціальної наукової перевірки й адаптації.

### **3. Фактори, що впливають на ефективність професійної діяльності психолога у галузі спорту**

Важливим є виявлення комплексу властивостей, що входять до складу індивідуального потенціалу професійного розвитку психолога у спорті. Але вже зараз можна підкреслити важливість для психологічної готовності психолога професійної діяльності у спорті трьох видів здібностей: здатність розвивати свої професійно значущі уміння і навички; здатність вибірково активізувати форми активності, релевантні конкретній професійній ситуації; здатність адекватно встановлювати та регулювати рівні своєї активності, перерозподіляючи свої внутрішні резерви.

Отже, у поняття психологічних особливостей формування психологічної готовності до професійної діяльності психолога у спорті входять його психофізіологічні і психічні властивості, які дозволяють йому точно, вчасно й адекватно сприймати професійно важливі інформаційні ознаки, також інтелектуальні якості, що сприяють диференціації значущості сигналів і забезпечують процес когнітивного навчання психолога, і знання як результат цього навчання.

До умов формування психологічної готовності до професійної діяльності психолога у спорті поряд з зазначеними показниками слід віднести і фізичну тренуваність фахівця. Фізична тренуваність спочатку забезпечує

працездатність в умовах організації діяльності, а потім адаптацію до професійного середовища і стійку працездатність, швидке відновлення після несприятливих впливів. Високий рівень фізичної тренуваності психолога у спорті забезпечує його стійкість до екстремальних навантажень та широкого діапазону впливів професійного середовища.

Поряд з особливостями формування психологічної готовності до професійної діяльності психолога у спорті слід розглянути ті чинники, які стримують її ефективний розвиток.

Найчастіше причина неефективної роботи психолога зі спортсменами полягає в особистості самого психолога. І це обумовлено не відсутністю в нього професіоналізму, хоча це теж важливий фактор успіху. Ми не дивуємося, що лікар-окуліст не може поставити пломбу в зуб, але вимагаємо універсальності від психолога. Адже ж спорт, особливо спорт вищих досягнень, — це дуже специфічна галузь людської діяльності, і спортивна психологія, природно, теж. Ця специфіка виявляється вже на рівні різних видів спорту, і відомі випадки, коли спортивний психолог, який ефективно працював в одному з них, виявляв себе як неефективно працюючий в іншому виді спорту.

Фактором, який стримує ефективну реалізацію психологом професійної діяльності у спорті, є невір'я багатьох тренерів у можливості спортивної психології, що викликано їхнім досвідом невдалих спроб взаємодії з психологами в минулому. Дійсно, можна зазначити десятки випадків, коли тренер і психолог так і не змогли досягти поставлених цілей. Але це не привід виключати з підготовки спортсменів такий могутній засіб, як психологічний. Коротко розглянемо деякі типові ситуації, у яких виявляються причини неефективності роботи спортивного психолога.

Аналіз власного досвіду та наукових робіт з проблем професійної діяльності психолога у спорті таких вчених, як А.Д.Ганюшкіна, Л.Д.Гіссена, Г.Д.Горбунова, Г.В.Ложкіна, Л.Радченко та ін. [3,4,5,12,30] дає підстави вважати, що в спортивній команді є такі люди, яких можна віднести до тієї

категорії, що з якихось причин психолога «не люблять». Це найчастіше ті, хто відчуває явну чи приховану погрозу у присутності професійного психолога та розмірковує по типу: «Я й сам не гірший за цього психолога». Цей хибний бар'єр нерідко заважає психологам ефективно здійснювати свою професійну діяльність у спорті. У якості ситуативних проявів ставлень до психолога та його роботи ефективності останнього можуть заважати ексцентричність або обмеженість мислення лікаря команди чи почуття ревності в масажиста. Але справжньою причиною неефективності професійної діяльності психолога можуть виступати конкурентні стосунки між тренером і психологом. Помітити або передбачити ці явища — важливий компонент комунікативних завдань психолога у спорті.

Нерідко психолога запрошують розв'язати в стислий термін ситуацію, що «назрівала» давно. Але психіка побудована так, що для розв'язання більшості проблем потрібен регулярний вплив протягом певного проміжку часу, інколи досить тривалого. Психолог — не хірург, неможливо миттєво «видалити» у спортсмена страх перед суперником (вправою, травмою тощо) чи сформувані у нього впевненість у перемозі на змаганнях. Це завдання психологічної підготовки до тренувально-змагального процесу, а не налаштування на виступ. І коли психолог починає це пояснювати, то його часом звинувачують у непрофесіоналізмі.

Іншу причину неефективності професійної діяльності психолога у спорті сформуємо так. У повсякденному житті, коли людина приходить до психолога, вона прагне змін і старанно виконує його рекомендації. У спорті ситуація інша - як правило, тренер запрошує психолога, щоб той впливав на спортсмена, який, можливо, не дуже схильний до виконання додаткової роботи. А оскільки багато психотехнік, які використовуються в спортивній психології (наприклад, аутотренінг чи ідеомоторне тренування), засновані на активній участі самого спортсмена, яку при цьому неможливо проконтролювати, то може виникнути ситуація, коли робота формально виконується, а результату немає.

Серед інших можливих причин неефективності роботи психолога зі спортсменами слід назвати захоплення містикою і біоенергетикою на шкоду серйозному аналізу і плануванню психологічної підготовки, не адаптованість методик до конкретного контингенту спортсменів, не усвідомлення психологом внутрішньої сутності конкретного виду спорту тощо.

Як показує досвід, у спортсменів (тренерів) і спортивних психологів нерідко наявні негативні установки стосовно один одного. Так, у спортсменів і тренерів ці установки нерідко виникають через такі причини: недовіра до психолога через випадки некомпетентного підходу до вирішення проблем у спорті, через очікування від психологів негайних результатів роботи, через неадекватні оцінки їх фізичних і часових затрат на ті чи інші види діяльності та режиму роботи, через неготовність психологів завжди підтримувати рішення спортсменів (тренерів), через небажання психологів показувати та «розкривати» всі результати досліджень, через можливість психологів «заглянути» у потаємні сторони людської душі і діяльності, через «свободолюбство» психологів тощо.

Специфічною особливістю професійної діяльності психолога у спорті є те, що якщо психолог завоював довіру спортсмена, то останній звертається до нього за допомогою не тільки після спортивної поразки, а і у випадку будь-яких невдач, а також у складних життєвих ситуаціях. І у процесі спілкування (часто цілодобового) психолог переживає як власну поразку («професійна поразка психолога»), коли він опинився не на висоті у бесіді зі спортсменом віч-на-віч, не заспокоїв його перед сном, надав тренеру зайву інформацію про спортсменів тощо. При цьому таких поразок не помічає ніхто, крім психолога. Іншими словами, постійна незадоволеність собою — одна з причин низької психологічної готовності психолога до професійної діяльності у спорті.

Ефективність психологічної підготовки спортсмена визначається його виступом на змаганнях, але будь-яка підготовка не гарантує перемоги. Саме непередбачуваність результатів робить спортивні змагання видовищними,

тому пошуки нових методів психологічної і фізичної підготовки, тактики і стратегії змагальної поведінки, творчі знахідки й невдачі — це доля всіх учасників змагально-тренувального процесу, у тому числі і спортивного психолога.

Повернемося до принципів ефективності професійної діяльності психолога у галузі спорту. Здатність психолога до співчуття є складовою його таланту, а отже, критерієм ефективності його професійної діяльності.

Слід зазначити, що співчувати психолог повинен і перемозі, і поразкам спортсменів. Усе життя підопічного спортсмена психолог «пропускає» через свої серце — тільки цей факт дозволяє йому завоювати повну довіру та є передумовою ефективності професійної діяльності як психолога, так і спортсмена.

Чинники ефективного професійного спілкування психолога із суб'єктами діяльності у спорті вищих досягнень можна розподілити на зовнішні і внутрішні. До перших належать обстановка спілкування (офіційна—неофіційна), ситуація спілкування (психодіагностика, психопрофілактика, психологічне консультування та ін.)[11], професійні завдання, за умов яких відбувається спілкування. Внутрішні чинники складаються з психологічних характеристик суб'єктів спортивного процесу: психологічних якостей спортсменів і тренерів, а також психологічних характеристик психолога: його соціального статусу у спорті та його психологічних якостей і здібностей — мотивів професійного спілкування, здатності до симпатії, психологічних настанов, такту та етики психолога, його вікових та статевих особливостей, авторитету психолога, якостей темпераменту і характеру, вміння психолога вирішувати актуальні завдання практики спорту тощо. |

Отже, ефективність професійної діяльності спортивного психолога залежить, насамперед, від специфіки його участі у процесі підготовки спортсменів у змагально-тренувальному процесі, вивчення їх за допомогою психологічних методик, самооцінок та пошуку нових методів психологічної

підготовки, тактики і стратегії змагальної поведінки, своєчасної допомоги спортсмену у різних життєвих ситуаціях, ненав'язливому інформуванні тренерів щодо актуальних проблем спортивної психології.

### **Запитання та завдання**

1. Назвіть критеріїв ефективності професійної діяльності психолога у спорті?
2. Дайте визначення поняття «ефективність професійної діяльності психолога у галузі спорту».
4. Визначте найбільш суттєві особистісні передумови неефективності професійної діяльності психолога у спорті.
5. Охарактеризуйте чинники, які знижують ефективність професійної діяльності спортивного психолога.
6. Охарактеризуйте етапи формування індивідуального стилю професійної діяльності спортивного психолога.

### **Література**

1. Абрамова Г. С. Практическая психология: Учеб. для студентов ВУЗов. - Изд. 8-е, перераб. и доп. - М.: Академический проект, 2003. - 496 с.
2. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості: Навчальний посібник для студентів старших курсів психологічного факультету та відділень університетів. — Харків: Фоліо, 1996. — 237 с.
3. Гиссен Л.Д. Некоторые приемы повышения эффективности психорегулирующей тренировки спортсмена // Теория и практика физической культуры. -1970. -№7. – С. 21-24.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М: Физкультура и спорт, 1986. —208 с.
5. Горбунов Г.Д. Практический психолог в спорте. — Спб.: Изд. ГАФК, 1995.—394 с.
6. Деркач В.В. Совершенствование профессиональной деятельности преподавателей на основе социального мониторинга // Право и образование. -2001.-№ 2. -С. 76-81.
7. Концептуальні питання підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації психологів-практиків // Практична психологія у системі освіти: Питання організації та методики / За ред. В.Г.Панка. — К.: Наукова думка, 1995. — СІ 8-41.



8. Кретти Дж. Брайент Психология в современном спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 222 с.
9. Кричевский Р.Л., Рыжак М.М. Психология управления и лидерства в спортивном коллективе. — М.: МГУ, 1990. — 224 с.
10. Кузьмина Н.В. Методика анализа уровня профессиональной эффективности // Пути повышения эффективности обучения в ВУЗе.- Горький: Просвещение, 1980. -240 с.
11. Левиева СИ. Методы психологического анализа профессиональной деятельности: Обзор. — Л.: ВНИИ профтехобразование, 1983. — 49 с.
12. Ложкин Г.В. Психолог спорта в измерении профессиональной подготовки // Практична психологія та соціальна робота. -2003. -№ 5.-С. 1-3.
13. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Уч. пос. - М.: Академия, 2004. -240 с.
14. Максименко С Д. Психологія в соціальній і психологічній практиці: методологія, методи, програми, процедури: Навч. посібн. -К.: Наук, думка, 1998. — 225 с.
15. Маркова А.К. Психология профессионализма. -М.: Знание, 1996. -301 с.
16. Матвеев Л.П. Теория спорта. -М.: Физкультура и спорт, 1989. 412 с.
17. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности М.: Педагогика, 1986. -214 с.
18. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности: Учебное пособие / Рос. Акад. Образования Моск. психол. соц. инс-т. — 2-е изд. -М.: МПСИ, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003. -400 с.
19. Наумчик Н.В. К вопросу о личностных предпосылках непрофессионализма в практической психологии // Практична психологія та соціальна робота. — 2002. — № 1. — С. 57—68.
20. Некоторые вопросы практики спортивной психологии / Ред. колл. В.А.Алаторцев (отв. ред.) и др.- М.: Изд-во Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, 1979. — 204 с.
21. Основы професіографп: Навч.пос. / Карпіловська С.Я., Мітельман Р.І., Синявський В.В.та інші. — К.: МАУП, 1997. — 147 с.
22. Панок В.Г. Основні напрями професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі // Практична психологія та соціальна робота. -2003. -№4. -С. 14-17.
23. Пірен М.І. Основы конфликтологии: Навч. посібник. -К.: Либідь, 1997.-378 с.
24. Плахтиенко В.А, Блудов Ю.М. Надежность в спорте. -М.: Физкультура и спорт, 1983. -174 с.

25. Понукалин А.А. Психологическая подготовка к труду в условиях проблемных ситуаций // Проблемы формирования профессионала. - М.: Просвещение, 1987. -273 с.
26. Попов А.П. Спортивная психология. — М.: Физкультура и спорт, 1998.— 129 с.
27. Потапова В.Д. Система психологічних механізмів професійної діяльності фахівця-психолога // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України/За ред. С.Д.Максименка- К.: 2003, т. V, ч. IV. - С. 271.
28. Профессиональная ориентация и обучение: Межвуз. сб. науч. трудов / Ред. колл.: Д.С. Львов (отв. ред.). -Ярославль: ЯГПИ, 1988. — 134 с.
29. Психологические проблемы профессиональной деятельности: Сб. статей АН СССР, институт психологии / Ред. колл.: В.М.Геец (отв. ред.) и др. - М.: Наука, 1991.-166 с.
30. Психология спорта высших достижений: Учебн. пособие/А.В.Алексеев, А.Д.Ганюшкин и др. — М.: Физкультура и спорт, 1989.-144 с.
31. Психологія професійної діяльності і спілкування/За ред.Л.Е.Орбан, Д.М.Гриджука. -К.: Преса України, 1997. -192 с.
32. Радченко Л. Таємниці спортивної психології // Спортивна газета.—2000. — № 7. — 23 лютого. - С. 6-7.
33. Радчук Г.К., Андрійчук І.П. Підготовка особистості майбутніх практичних психологів // Практична психологія та соціальна робота. - 2003. -№4. -С.18-20.

## **ТЕМА 6. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ СПОРТУ**

### **План**

- 1. Загальна характеристика окремих видів спорту**
- 2. Проблема психологічної характеристики виду спорту**
- 3. Мотиваційна специфіка видів спорту**
- 4. Цільова специфіка видів спорту**
- 5. Умови спорту і їх психологічне значення**
- 6. Психоспортограма**

#### **1 Загальна характеристика окремих видів спорту**

Дати психологічну характеристику видів спорту - це означає з'ясувати основні психологічні вимоги до кожного виду спорту і розкрити вплив занять обраним видом на розвиток психіки спортсмена.

Для цього потрібно провести узагальнені психологічні характеристики всіх видів спорту. Їх слід звести до таких напрямків:

1. Кожен вид спорту має свої об'єктивні умови рухової діяльності. Вони визначають характер пізнавальної діяльності спортсмена, його емоційну збудливість і вольову активність.

2. Усі види спорту мають великий виховний потенціал, що є визначальним у формуванні позитивних якостей особистості спортсмена, його спортивних інтересів, нахилів, темпераменту тощо.

3. Досягнення високих спортивних показників у кожному виді спорту пов'язане з граничною емоційною та фізичною напругою, що найчастіше відбувається в екстремальних умовах спортивних змагань.

4. Регулярні заняття будь-яким видом спорту передбачають досягнення високої спортивної майстерності, основою якої є підвищена активність проявів психіки при певному рівні її досконалості.

5. Кожен вид спорту містить систему логічно підібраних перешкод

різного ступеня важкості, що і є основним його змістом. Переборення цих перешкод потребує мобілізації вольових зусиль з використанням прийомів їх стимулювання.

6. Основою кожного виду спорту є боротьба за гранично високі спортивні показники. Ця боротьба передбачає формування певних соціально-психологічних взаємовідносин між членами спортивного колективу.

Поряд із загальними напрямками у психологічній характеристиці видів спорту можна виділити особливі, які притаманні окремим видам спорту. У гімнастиці - це засвоєння заздалегідь складених обов'язкових і довільних комбінацій вільних вправ і вправ на гімнастичних приладах; у легкій атлетиці - оволодіння найбільш раціональною технікою рухів для досягнення гранично високих показників у ходьбі, бігу, стрибках, метанні; у важкій атлетиці - оволодіння технікою рухів при підйманні приладу гранично великої ваги тощо.

## **2 Проблема психологічної характеристики виду спорту**

Рано чи пізно перед тренерами та спортсменами постає проблема визначення психологічних умов, які пов'язані з вдосконаленням підготовки в певному виді спорту, змагальній вправі (спортивній дисципліні, виді змагань) або спортивному амплуа.

У "Тлумачному словнику спортивних термінів" під видом спорту розуміється конкретний відносно самостійний вид змагань, який історично сформувався у ході розвитку спорту. Усіма питаннями проведення змагань з конкретного виду спорту, як правило, керують федерації, комітети міжнародного та національного рівня. За видами спорту розроблено національні та міжнародні правила змагань. Вид спорту може включати один (наприклад, хокей з шайбою), або декілька (наприклад, легка атлетика) видів змагань, змагальних вправ, спортивних дисциплін. Іноді змагання з різних видів спорту об'єднуються для проведення олімпіад, спартакіад, фестивалів.

Розрізняють олімпійські, професійно-прикладні, зимові, літні, водні, військово-прикладні, національні, циклічні, швидкісно-силові, складнокоординаційні види спорту.

Змагальна вправа (спортивна дисципліна, вид змагань) це різновид певного виду спорту, який розглядається як самостійний вид програми змагань з даного виду спорту. За перемогу в змагальних вправах присвоюються звання чемпіонів, у змагальних вправах розігруються медалі та призи, як індивідуальні, так і командні.

Для деяких небагатьох видів спорту цей термін не використовується, оскільки вони не мають окремих спортивних дисциплін; проте і в них розігруються звання та медалі в різних вікових або статевих групах. Сюди ж слід зарахувати варіанти проведення змагань у закритому приміщенні або на відкритому повітрі, вдень або вночі, які також збільшують ряди змагальних вправ, що враховують рекорди та чемпіонські звання.

У випадку збігу понять вид спорту і змагальна вправа ми будемо використовувати їх як синоніми; в інших випадках відмінність в їх використанні пов'язана зі сказаним вище.

Термін спортивне амплуа відображає специфіку функцій окремих спортсменів у командних видах спорту (воротарі, нападники, захисники, пілоти, штурмани; ті, що розводять; ті, що блокують; центрові, загребні, рульові). Спеціалізація в різних видах спорту буває іноді досить значною. Наприклад, у матчі з регбі деяким гравцям за всю гру не вдається потримати м'яч в руках, а рульовому академічної вісімки під час гонки не доводиться прикладати зусилля до весла.

Проблема психологічної специфіки виду спорту, змагальної вправи, спортивного амплуа стає все більш актуальною, оскільки резерви людської психіки - одна з надій на подальше підвищення спортивних досягнень і зниження тривалості термінів підготовки висококваліфікованих атлетів.

Теорія і практика психологічного забезпечення спортивної діяльності,

при прогнозі її успішності з різним ступенем результативності, використовує перспективні моделі розвитку психіки, профілі елітарних вибірок, валідні психологічні тести.

Валідність - це один з важливих критеріїв придатності тесту для дослідницьких цілей, характеризує відповідність між вираженням певної властивості психіки і конкретним методом його вимірювання.

Є приклади використання комплексних і системних передумов психологічного забезпечення, які реалізують більше чи менше число системних ознак, а отже, і більше або менше врахування задіяних в конкретному виді змагань (і при підготовці до нього) різних психічних факторів.

Досі немає загальноприйнятої психологічної класифікації видів спорту, не кажучи вже про специфіку змагальних вправ або спортивних амплуа. Вітчизняні і зарубіжні класифікації, як правило, не охоплюють і половини видів спорту, що є тепер, а до змагальних вправ та амплуа взагалі справа не доходить.

У спортивній психології ще не сформовано однозначного підходу до вирішення проблеми психологічної характеристики (класифікації) видів спорту. Серед підходів, які використовуються тепер, можна виділити два основних: емпіричний (спирається на порівняльне вивчення особливостей психіки спортсменів та осіб, які не займаються спортом, спортсменів різного рівня підготовки одного виду спорту та осіб з аналогічними трудовими професійними навичками, але обмежених чітко вираженої змагальності) і теоретичний, який будується на врахуванні специфіки вимог різних видів спорту до психіки осіб, які займаються цими видами.

Емпіричний підхід широко прийнятий в американській та західноєвропейській психології спорту: не відмовляються від нього і наші спеціалісти. Він передбачає виділення (фіксацію) найбільш стійких характеристик особистості. Які характерні представникам того чи іншого

виду спорту. До числа таких характеристик як правило, відносять мотивацію, активацію, агресію, тривожність, товариськість, емоційну виразність і стійкість, інтелект, антиципацію, рівень домагань.

Антиципація - здатність передбачення, угадування наперед подальшого розвитку подій, явищ, результатів дій. Ця здатність може бути основою інтуїтивних рішень завдань або реакцій на якусь подію до її настання.

Певний профіль особистості, який побудовано на таких характеристиках, повинен, на думку дослідників, відрізнитись від профілю неспецифічної вибірки, а самі характеристики повинні мати тенденцію до розвитку в міру занять даним видом спорту.

Спеціалістам також добре відомі факти психічних відмінностей між представниками різних видів спорту або різних амплуа в одному і тому ж виді спорту, які трапляються значно частіше, ніж відмінності між спортсменами конкретного виду спорту та особами, які не займаються спортом. До того ж вибірки висококваліфікованих спортсменів невеликі, що знижує цінність їх зіставлення з багаточисленними неспецифічними вибірками.

На нашу думку, розвиток будь-якої з перерахованих вище якостей особистості та їх поєднання можна досягти і в сфері діяльності, яка не пов'язана зі спортом.

Теоретичний підхід до побудови психологічної характеристики (класифікації) видів спорту, як правило, поєднаний зі встановленням деякого невеликого (від 2 до 6) числа факторів, які дозволяють порівнювати, рангувати види спорту за ступенем необхідності подолання цих психічних перешкод під час занять даним видом спорту. Ці фактори мають характер об'єктивних вимог до психіки спортсмена. Такими факторами, як правило виступають: швидкість дій в малопрогнозованих ситуаціях, ймовірність травми, прямий або непрямий контакт з суперником.

Аналогічна класифікація запропонована психологом Т.Т. Джамгаровим.

У ній враховується характер протиборства (безпосередній або опосередкований), характер контакту з суперником (жорсткий фізичний, фізичний, умовний фізичний, відсутність фізичного контакту), а також характер взаємодії з партнерами та суперниками (сумісні взаємодії, індивідуальні дії, сумісно-синергичні дії).

Взаємодія - особливість сумісної дії декількох суб'єктів, в якій кожен, вирішуючи свої завдання, одночасно сприяє вирішенню завдань, які поставлені перед іншими партнерами.

В основі розглянутих вище класифікацій містяться фактори, які викликають стрес у тому чи іншому виді спорту. На думку спеціалістів, такі класифікації охоплюють далеко не всі види спорту і не чіпають галузі спортивних амплуа. Крім того, поза даними теоретичних моделей залишаються досить значні для результату, але не стресові фактори: емоційна виразність, інтелект, складність координації рухів, ергономічні особливості, циклічність.

Якщо до цього додати недостатньо розроблені соціально-психологічні сторони становлення спортивної майстерності в різних видах спорту, які забезпечують статус особистості і її перспективу, тоді необхідність більш сучасного вигляду психологічної характеристики (класифікації) видів спорту, змагальних вправ та спортивних амплуа стає очевидною як з позицій гуманізації спорту, так і психологічного моніторингу.

Психологічний моніторинг - регулярне, планомірне відслідковування динаміки психічних властивостей, процесів і станів протягом тривалого часу. При цьому використовується комплекс методик, які дозволяють вирішити суттєві проблеми психічного здоров'я, надійності, управління спортивною формою тощо.

Відповідно до структури діяльності в запропонованій психологічній характеристиці видів спорту (за О.Л. Поповим) виділено три фактори:- фактор мотивів, які покладено в основу всієї діяльності спортсмена, не



виключаючи і відтінків мотивів, які властиві тому чи іншому виду спорту;- фактор цілей, які визначають специфіку дій в конкретній змагальній вправі, де головною ціллю є досягнення спортивного результату;- фактор умов, які складають багаточисленну групу вимог до психіки, які обов'язкові для врахування в операціях.

Операція - цим терміном в теорії діяльності позначаються закінчені і, як правило, автоматизовані акти (рухові, перцептивні, інтелектуальні та ін.), які входять в склад дій. На відміну від дій, що визначаються цілями і діяльністю, яка визначається мотивами, операції визначаються умовами предметної ситуації, в яких втілені, вбудовані у формі значень суспільно вироблені схеми поведінки.

Унаслідок виділення цих факторів специфіка вимог виду спорту, змагальної вправи або спортивного амплуа може бути представлена п'ятьма рівнями (див. схему), три з яких належать до мотивів: соціальна відповідальність (як данина соціально обумовленим мотивам); специфіка контактів з партнерами та суперниками ( як комунікативна мотивація), а також основні відтінки мотиву (мотиваційної специфіки) виду спорту з акцентом на забезпечення циклічності, управління рухом або ситуативне протиборство. Цільову сторону діяльності визначають альтернативні характеристики дій з позицій подолання небезпеки, соціальної підтримки, емоційного насичення та ергономічності, а умови становлять найбільш типові складові успіху або неуспіху операцій у складі діяльності (середовище, погода, статус, престиж, традиції, правила, досвід, задатки і обдарованість, контроль, спеціалізоване сприймання).

Таблиця 1. Психологічна специфіка змагальних вправ

<b>СОЦІАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ</b>						
індивідуальна		Командна				
<b>КОНТАКТ З ПАРТНЕРОМ</b>						
умовний	опосередкований	неопосередкований				
<b>КОНТАКТ З СУПЕРНИКОМ</b>						
<b>СПЕЦИФІКА (ВІДТІНКИ) МОТИВІВ</b>						
<b>ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЦИКЛІЧНОСТІ</b>	<b>УПРАВЛІННЯ РУХОМ</b>	<b>СИТУАТИВНЕ ПРОТИБОРСТВО</b>				
Реалізація природної координації рухів	Засвоєння і реалізація складної координації рухів	Застосування арсеналу прийомів та контрприйомів				
Спринтерсько-стайерський вибір	Оптимізація швидкості, сили точності рухів	Забезпечення змінної інтенсивності				
Оптимізація енергозатрат	Реалізація спроби	Засвоєння стратегії і тактики				
Синергізм	Багатоборство	Прогноз				
<b>ЦІЛІ</b>						
<b>Подолання небезпеки</b>	<b>Соціальна підтримка</b>	<b>Емоційне насичення</b>	<b>Ергономічність</b>			
ризик	одобрення	емпатія	ефективність			
надійність	незадоволеність	експресія	зручність			
<b>УМОВИ</b>						
середовище, погода	статус, престиж	традиції і правила	досвід	здатки обдарованість	контроль	спеціалізоване сприймання

В аналізі конкретного виду спорту, змагальної вправи або спортивного амплуа доцільним є розгляд не тільки традиційно очевидних особливостей вибраного виду спорту, але і уважне ставлення до всіх названих вимог. Як показує досвід використання даного (розширеного) підходу до аналізу конкретного виду спорту, в результаті цього є можливість виявити суттєві резерви психологічної підготовки спортсменів завдяки використанню прийомів в інших, навіть, здавалося б, досить неподібних видів спорту. Ці парадокси здебільшого і складають арсенал "маленьких хитрощів" досвідченого тренера і спортсмена, оскільки спираються на традиційну інертність мислення і поведінки суперників.

Крім того, досить часто доводиться мати справу з видами спорту, які не можуть повною мірою бути зараховані до однієї з гілок запропонованої

класифікації.

Передбачається також, що спортсмен або тренер при психологічному аналізі вибраного виду спорту, змагальної вправи або амплуа будуть виходити з конкретної ситуації і реальних умов: рівня підготовки, віку, статі, наявності часу для вирішення завдань підготовки.

### **3. Мотиваційна специфіка видів спорту**

Мотиваційна специфіка видів спорту досить широка і багатогранна своїми проявами та формами. Тут і різні контактні форми, які реалізують мотиви спортсмена, клубу, підприємців, спонсорів, державні інтереси, культурні традиції. Тут і мотиви пізнання людини, мотиви спілкування в сфері спорту і з приводу спорту, тут і задоволення агресивних нахилів у жорстких фізичних контактах, і багато непрямих, опосередкованих контактів, примушування суперника за допомогою ударів та кидків м'яча, волана, шайби. Нарешті, складна та багатоваріантна специфіка становлення мотивів кінцевого вибору виду спорту, змагальної вправи або амплуа, тобто прагнення до перемоги саме в циклічності, управлінні рухом або ситуативному протистовпанні.

Під час знайомства з мотиваційною специфікою видів спорту вам пропонується вибрати один з конкретних видів змагання, краще той, який найбільш освоєно, і порівнювати матеріал, який далі викладено, з вашою уявою про психічні особливості тих, що займаються даним видом спорту (змагальними вправами). Але тут слід враховувати стать, вік, спортивну кваліфікацію, соціальний статус спортсмена або команди і багато інших факторів підготовки та участі в змаганнях.

Соціальна відповідальність як мотив змагальної діяльності в конкретному виді спорту може мати індивідуальний або командний характер. Як здається на перший погляд, вам не важко буде вирішити питання про характер відповідальності, що переважає (індивідуальної або командної). Проте перший погляд змінюється наступним, і тут ви з'ясуєте, що в самих

індивідуальних видах спорту та змагальних вправах доля командної відповідальності (відповідальності перед клубом, командою) досить велика. Вона зростає в міру росту майстерності спортсмена та вкладу клубу в його підготовку і забезпечення участі в змаганнях. Для тих, що мають сумніви, досить розглянути контракти спортсменів-професіоналів, в яких багато спеціально обговорених умов відповідальності перед клубом, командою. Навпаки, в командних видах спорту та змагальних вправах значними є мотиви індивідуальної відповідальності, готовності взяти на себе гру, ініціативу, лідерство в переломні моменти поєдинку або матчу.

Соціальна відповідальність може бути різною і в спортивних ампуа, відповідно до тієї ролі, яку виконує даний спортсмен у змаганнях. Контакт з суперником або партнерами також є важливою мотиваційною особливістю вибраного виду спорту. Розрізняють три основних різновиди контактів: безпосередні, опосередковані та умовні.

Безпосередні контакти, в свою чергу, можуть відрізнятись ступенем жорсткості фізичних впливів. Наприклад, в боротьбі, боксі, регбі жорсткі фізичні контакти передбачено правилами. Фізичні контакти можуть бути епізодичними, не передбаченими правилами, які проте, виникають під час змагання внаслідок перебування суперників на одній доріжці, майданчику. Психологами спорту багато разів виявлялись відмінності спортсменів у намаганнях до жорстких фізичних контактів або, навпаки, уникання від жорстких прийомів.

Опосередковані контакти характеризуються наявністю загального для суперників і партнерів предмета: м'яча, шайби, волана, фігур на дошці. Спортсмен відповідно до правил даних змагань виконує власні дії з предметом, спрямовуючи його в певне місце майданчика, у ворота, корзину і заставляє цим самим суперника виконувати дії у відповідь. Тут велику роль відіграє зорова аферентація і психічні стани, які дозволяють адекватно реагувати на рух предмета в просторі. Безпосередні і опосередковані контакти часто чергуються в тих видах, де вони дозволені правилами.

Умовні контакти розуміють широкий спектр можливого впливу на суперників та партнерів, при цьому зорова, слухова та інша дистантна інформація є не обов'язковою для врахування суперниками та партнерами, які можуть і не реагувати на неї, але опрацювання цієї інформації і включення її в склад діяльності підвищують ймовірність успіху.

Дистантна інформація - інформація, яка може бути одержана на основі відчуттів, які не вимагають безпосереднього контакту відповідного аналізатора з джерелом відчуттів (зорова, слухова, нюхова, вібраційна).

У видах спорту, де ця інформація переважає, спортсмени змагаються на різних доріжках, по черзі виконують вправу, можуть навіть не бачити один одного. В широкому розумінні до умовних контактів можна віднести і інформацію, яку одержують через засоби масової комунікації, і різні чутки та багато іншого. Зрозуміло, такими контактами користуються і у видах спорту, які орієнтовані на безпосередні і опосередковані контакти.

У загальному вигляді характер контактів пов'язаний з реалізацією взаємодії і протидії, з використанням інформації різної модальності та властивостями особистості, які залежать від опрацювання інформації, випереджальним відображенням. Більш конкретні варіанти мотивації, яка пов'язана із заняттями різними видами спорту, відображені у групах: забезпечення циклічності, управління рухом, ситуативне протиборство.

Забезпечення циклічності спортивних рухів в ходьбі, біганні, плаванні, греблі, велоспорті, а також у змагальних вправах інших видів, які включають локомоторні акти (стрибки - в легкій атлетиці, опорні стрибки - в гімнастиці, розбіг - в акробатиці тощо), передбачає чотири основних групи мотивів: реалізація природної координації рухів, спринтерсько-стайерський вибір, оптимізація енерговитрат, синергізм. Кожна з цих чотирьох груп мотивів формується під час тренувань та змагань, досягаючи в міру вдосконалення спортивної майстерності високого розвитку.

Використання природної координації рухів наперед визначає об'ємну і компетентну роботу для створення індивідуального стилю циклічних рухів

на основі локомоторних актів.

У більшості циклічних видів спорту спортсмен змушений рано чи пізно робити вибір між більш короткими і більш тривалими дистанціями. При цьому не завжди та чи інша дистанція збігається з зонами потужності, які відомі за даними фізіології. Реалізація спринтерсько-стайерських стосунків визначає багаточисленні форми роботи і підбір засобів у більш вузькій спеціалізації спортсмена.

Оптимізація енерговитрат заставляє спортсмена виконувати значні об'єми загальнофізичної і спеціальної роботи, вчитись економити сили, управляти ресурсами організму.

Вимоги до синергізму волокон у м'язі, забезпечення міжм'язової координації, а також синхронного додатка сил в екіпажах іноді є одним з основних піклувань тренерів і спортсменів, особливо в командних циклічних видах спорту: у веслувальників, велосипедистів (на тандемах), у бобслеї.

Управління рухом передбачає інші акценти мотивації: забезпечення координації найвищої складності, оптимізацію руху за такими параметрами, як швидкість, сила, точність; реалізацію наданої спроби і багатоборських якостей. Не можна забувати, що до даної групи належить більшість технічних видів змагань, в яких спортсмени разом з екіпажами виступають як рульові (пілоти, шкіпери), а також види, які пов'язані з точністю керування парашутом, зброєю.

Засвоєння і реалізація складної координації рухів пов'язані з оволодінням навичками, часто досить далекими від природної координації, з утворенням умовно-рефлекторних зв'язків, "незручних" для будови нервової системи людини в облігаторному значенні, до того ж часто небезпечних у випадку помилки виконання.

Облігаторне наочіння - утворення умінь і навичок, які вигідно використовують особливості нервової системи. Усім відомі феномени спритної та неспритної руки, зручні і незручні сторони обертання, роль

вроджених властивостей нервової системи в засвоєнні тієї чи іншої професії.

Про оптимізацію спортивних рухів за параметрами швидкості, сили і точності можна з впевненістю сказати, що це одна з найбільш важливих проблем сучасного спорту, наріжний камінь багатьох методик підготовки і суттєвий мотив не тільки технічного вдосконалення, але і тактики, і розвитку фізичних якостей як з загальнофізичним акцентом (на ранніх етапах підготовки), так і з позицій спеціалізації. Зазначимо, що саме дана категорія мотивів спонукає до дій на межі сили, швидкості та точності.

Реалізація спроби, як данина надійності в спорті, як прояв особливої тактики, як спосіб відбору фіналістів і переможців породжує групу мотивів, яка спрямована на розвиток впевненості у своїх силах, на концентрацію сил в суворо відведений час, на управління психічними станами, які забезпечують результат з урахуванням можливої динаміки подій на спортивному майданчику.

Багатоборство складає один з традиційних мотивів змагань, є ознакою справжнього атлетизму. Рицарі багатьох якостей з незрозумілою для багатьох спортсменів наполегливістю йдуть до вершин досягнень у поєднанні найрізноманітніших змагальних вправ в одному з видів спорту (легка атлетика, гірські лижі, плавання), або в поєднанні декількох видів (сучасне п'ятиборство, триатлон, поліатлон). В основі їх успіху містяться загальні здібності.

Ситуативне протиборство як прояв специфіки мотивів більш за все поєднується з використанням арсеналу прийомів і контрприймів, забезпеченням перемінної інтенсивності, засвоєнням стратегії і тактики, а також з прогнозуванням, в якому провідне місце належить раптовій оцінці ймовірності наступної дії суперника і партнерів по команді. Дана група мотивів є більш за все характерною для єдиноборств та ігрових видів спорту.

Підготовка спортсменів в цих видах спорту спрямована на використання арсеналу прийомів і контрприймів, кожен з яких може бути використаний для досягнення перемоги, але далеко не кожен буде обов'язково

використаний. Тут майстерність і основний мотив змагання зокрема, полягає в тому, щоб переходячи від прийому до прийому, підготувати суперника до помилки, а себе - до можливості провести "бажаний" прийом, кидок, удар по воротах.

Протиборство здебільшого пов'язане з умінням команди або спортсмена перепочити під час поєдинку і швидко проявити вирішальну активність, з умінням швидко відновити сили в період замін, з "грою швидкості" під час поєдинку або матчу, тобто із забезпеченням змінної інтенсивності. Регулювання інтенсивності - предмет особливого піклування в підготовці майстрів високого класу, ознака і мотив володіння спортивною ситуацією, гарантований елемент раптовості для суперника.

Багато терпіння, праці і часу затрачається у спортсменів на засвоєння стратегії і тактики в будь-якому виді змагань, але саме в ситуативному протиборстві формуються тактичні і стратегічні прийоми, розвивається мотивація ведення розумного поєдинку.

Ситуативне протиборство в іграх та інших поєдинках завжди має імовірнісний характер, вимагає раптового оцінювання ситуації і прогнозування наступних дій. У багатьох прийомах та контрприйомах формується майстерність прогнозування. Кожен прийом має характер відносного успіху - неуспіху, це проба і можливість помилки. При цьому помилки та успіхи "заразливі": велика кількість помилок суперників робить поєдинок нецікавим, а значна кількість удач - красивим.

У загальному вигляді розглянута мотиваційна специфіка розкриває багатогранні можливості для індивідуалізації діяльності людини в галузі спорту, для вибору спортивної спеціалізації, для орієнтування в світі спорту і самореалізації особистості.

Названі вище мотиви можуть бути одночасно розглянуті як властивості спортивної діяльності, як об'єктивні вимоги до психіки тих, що займаються спортом, які сформувались культурно та історично. Таким чином, їх можна розглядати в якості джерела породження мотивів конкретного спортсмена в



міру засвоєння конкретної спортивної діяльності.

Ще раз зауважимо, що незважаючи на очевидну належність вибраного виду спорту, змагальної вправи або спортивного амплуа до тієї чи іншої розглянутої вище категорії мотивів, завжди корисно розглянути і всі інші варіанти (інші мотиви, інші вимоги до психіки).

#### **4. Цільова специфіка видів спорту**

Цільову основу специфіки різних видів спорту, змагальних вправ та спортивних амплуа становлять фактори, які мають подвійний, полярний (амбівалентний) характер. Цими факторами спортсмен і тренер постійно ставляться в ситуацію вибору між суто протилежними підходами до побудови тренувального процесу та почерку виступу спортсмена та команди під час змагань.

У психологічній теорії діяльності, яка реалізує ідеї системного підходу, в структурі діяльності виділяється категорія дій, які визначаються цілями, які співвідносяться з цілями. При цьому цілі не видумуються, не ставляться, а органічно появляються з майбутніх дій на основі випереджального відображення. У запропонованому варіанті психологічної специфіки різних видів спорту акцент зроблено на категорії дій, які складають ядро вибору засобів для досягнення змагальних цілей. Цілі можуть суттєво змінюватись від змагання до змагання або бути відносно постійними протягом тривалого часу.

В якості таких цілей здебільшого виступають: подолання небезпеки, соціальна підтримка, емоційне насичення та ергономічність.

Небезпека, як один з основних стресових факторів у спорті, по-різному має значення в різних його видах і представлена розвиненою гамою неприємностей, які очікують спортсмена кожної миті: від небезпеки для життя до небезпеки програшу змагань. Завжди існує альтернатива ризикнути, виграти внаслідок недостатньо засвоєного прийому, підвищення швидкості, непідготовленого удару або "зробити свою гру", показати свій результат,

використати коронний прийом, суттєво не ризикуючи. Проблема оправданого ризику чи надзвичайної обережності залишається постійною проблемою для тренера і спортсмена, є ціллю, з якою порівнюють відповідний арсенал засобів. Психологічно це проблема реалізації інтелекту та чуттєвої тканини свідомості, проблема впевненості та тривожності.

Соціальна підтримка, як зміна поведінки спортсмена внаслідок присутності інших спортсменів, суддів, глядачів, є прикладом багатьох непередбачуваних ситуацій, постійного вирішення задачі одержати схвалення, підтримку або відхід від несхвалення, незадоволеності з боку інших, в тому числі суперників та партнерів по команді. Можна спробувати заручитись цією підтримкою за допомогою найрізноманітніших засобів: хорошої гри, коректності стосовно до суперників та суддів, прояву вольових якостей тощо. Не завжди найкоротший шлях до перемоги пролягає через схвалення. Є чимало прикладів у спорті, які пов'язані з очевидним вибором скандальних шляхів до цілі, які викликають незадоволення глядачів, учасників змагань, тренерів, судів (іноді навіть всіх разом взятих).

Емоційна насиченість є ще одним з підходів до цілей спортивного поєдинку. Серед цих цілей - реалізація резервів людських емоцій. У підсумку спортсмену потрібно вибирати одну з альтернатив: емпатія (співпереживання, здатність зрозуміти і прийняти настрій іншої людини, розібратись в її почуттях) і експресія (нахил і готовність до передачі своїх емоцій навколишнім, переважання вираження своїх емоцій над прийняттям емоцій суперників та партнерів). У різних видах спорту по-різному дивляться на проблеми емпатії і експресії; на їх основі можуть бути побудовані однаково успішні програми виступів, можуть бути задіяні агресивні або естетичні спрямування спортсменів та команд під час змагань.

Ергономічність виду спорту, як забезпечення максимально можливого використання конструкторських досягнень і надійного засвоєння технічних засобів даного виду спорту, постійно приваблює увагу тренерів і спортсменів, заставляє вирішувати вічну дилему ефективності спортивного

приладу і деяких незручностей, які створює їх використання. Як правило, перед творцями технічних засобів ставиться завдання розробки таких пристосувань, приладів, конструкцій, які були б і ефективними і зручними. Проте у практиці спортсмени використовують досить відмінні за ефективністю і зручністю їх використання технічні засоби, проявляючи вибіркоче ставлення з причини індивідуального характеру.

## **5. Умови спорту і їх психологічне значення**

Для аналізу психологічної специфіки виду спорту, змагальної вправи або спортивного амплуа суттєвим є розгляд умов діяльності, що співвідносяться з операціями, які входять до складу діяльності та дій. До операцій ставляться високі вимоги стосовно автоматизму, який потрібний для дій в умовах дефіциту часу, при необхідності злитого виконання ланцюга рухових актів тощо. Умови зрештою мало змінюють мотиваційний та цільовий бік змагальних дій, але суттєво впливають на конкретику операцій. Умовами є: середовище руху і середовище опору (вони можуть бути різними), погодні та кліматичні умови, престиж і статус виду спорту і конкретних змагань, традиції і правила змагань, досвід, наявність задатків і обдарованості спортсмена стосовно даного виду спорту, контроль (наприклад, антидопінговий), сформованість у спортсмена спеціалізованого сприймання на зразок відчуття води, дистанції, м'яча, снігу, ходу човна. Усі ці умови виступають переважно як об'єктивні причини вдач та невдач. Вони є предметом пильної уваги спортсменів і тренерів при освоєнні нових змагальних майданчиків, акваторій, при відборі в групи новачків, при корекції планів гри або тактики.

У найзагальнішому вигляді умови є конкретними вимогами до побудови автоматизованих навичок, а їх урахування створює передумови високого ступеня досконалості техніки і тактики в спорті.

Описана психологічна специфіка мотивів, цілей та умов спортивної діяльності може і повинна бути розглянута двояко. По-перше, як сукупність культурно-історичних вимог до психіки спортсменів, які породжені

спортивною діяльністю, і цих критеріїв спортсмен повинен дотримуватись в міру засвоєння спортивної діяльності. По-друге, як діяльність, дії і операції, під час засвоєння яких спортсмен "черпає" для себе (в особистому значенні) спортивні мотиви, цілі та умови.

## **6. Психоспортограма**

Розробка проблем психічної підготовки спортсмена і практичне її здійснення показали необхідність знань про специфічну психологічну характеристику окремих спортивних дисциплін. Психічна підготовка є результативною у тому випадку, якщо вона спрямована на розвиток психічних якостей і умінь, регулювання тих психічних станів, які характерні і необхідні для конкретного виду спорту. Психічна підготовка в різних спортивних дисциплінах має різні за змістом завдання.

Психологічна характеристика даного виду спорту називається психоспортограмою. Вона нагадує психологічну характеристику окремих професій - професіограму, але відрізняється від неї різною структурою професійної і спортивної діяльності, що пояснюється відмінностями в їх мотивах, цілях і умовах, в яких здійснюються дані види діяльності.

Спроби розробки психологічної характеристики окремих видів спорту проводились давно (Рудик П.А., 1958; Пуні А.Ц., 1959; Гагаєва Г.М., 1979; Мюллер С., 1967; Худадов Н.А., 1968; Герон Е., 1973 та ін.).

Специфічні психічні навантаження на спортсмена в кожному конкретному виді спорту і специфічні вимоги, які ставляться перед психічною діяльністю спортсмена, визначаються двома основними факторами:

- а) особливостями діяльності, яку виконує спортсмен;
- б) особливостями умов, в яких здійснюється дана діяльність.

Своєрідність діяльності, яку виконує спортсмен, включає і її специфічну структуру, специфічні вимоги при її виконанні і своєрідність труднощів, які долають при даному виконанні. Особливості діяльності, яку спортсмен

виконує в різних спортивних дисциплінах, визначають активність тих чи інших психічних якостей і вмінь при її здійсненні.

Два основних фактори, які визначають необхідні для спортсмена психічні якості, уміння і стани, дали підстави для вертикального відокремлення в спортограмі двох основних блоків-поверхів: на першому з них групуються якості, які викликані особливостями діяльності у відповідній спортивній дисципліні, а на другому - психічні особливості спортсмена, які обумовлюються вимогами умов змагань.

Обидва поверхи психоспортограми включають по чотири горизонтально розміщених один за одним блоки, кожен з яких має різний зміст. До першого блоку спортограми включаються ті особливості самої діяльності і умов змагань у відповідній спортивній дисципліні, які визначають її специфічні вимоги до техніки спортсмена. З особливостей, які вказані у першому блоці впливає зміст другого блоку. У нього включають специфічні для даного виду спорту психічні функції, якості, уміння і стани.

Третій блок розкриває специфічну характеристику окремих спортивних дисциплін, специфічний спосіб, яким проявляється в них кожна психологічна функція, якість або стан. При складанні психоспортограм і визначенні конкретних завдань, які повинні виконати психологічну підготовку, знайомство з цими характеристиками мають першочергове значення. Позитивні або негативні залежності між психологічними якостями в будь-якому виді спорту - також одна з специфічних психологічних їх особливостей. Вони знаходять своє відображення і в третьому блоці моделі психоспортограми.

Четвертий горизонтальний блок включає показники, якими контролюється розвиток відповідних психологічних якостей.

Таким чином, із запропонованої моделі видно, що структура психоспортограми включає чотири горизонтальні блоки, які розміщені на двох поверхах. Зміст кожного з чотирьох горизонтальних блоків знаходиться в тісній залежності від змісту попереднього блоку. Кожен з них має свій

специфічний зміст, а в сукупності вони визначають психологічну характеристику спортивної дисципліни. Знайомство з психоспортограмою даного виду спорту дає можливість розробити науково обґрунтований план психологічної підготовки і контролювати її зміст.

### Література

1. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. - К.: Вища школа, 1985.
2. Данилина Л.Н., Плахтиенко В.А. Проблемы психической надежности в спорте. - М.: ГЦОЛИФК, 1980.
3. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
4. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. - М.: ФиС, 1979.
5. Дойзер Э. Здоровье спортсмена. - М.: ФиС, 1980.
6. Допинговый монстр. - Р.Д. Сейфулла, И.А Анкундинова. - М., 1996.
7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
8. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. - М.: ФиС, 1984.
9. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
10. Марищук В.Л. и др. Методики психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1990.
11. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. - М.: ФиС, 1979.
12. Мельников В.М. Психология. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1987.
13. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
14. Некрасов В.П., Худадов Н.А. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
15. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов. - Кишинев: Штиинца, 1983.
16. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. К.: Вища школа, 1975.
17. О. Сильвия. Избранные лекции по психологии спорта. - Тарту, 1973.
18. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1984.

19. Попов А.Л. Спортивная психология. - М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998.
20. Психология и современный спорт /Сб. научных работ психологов спорта. - М.: ФиС, 1973.
21. Психология спорта высших достижений. Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
22. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта, - М.: ФиС, 1959.
23. Пуни А.Ц. Психология. - М.: ФиС, 1974.
24. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. - М.: ФиС, 1973.
25. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. - М.: ТОО "Дар", 1995.
26. Рудик П.А. Психология. - М.: ФиС, 1958.
27. Рудик П.А. Психология. - М.: ФиС, 1974.
28. Семиченко В.А. Психология общения. - К.: "Магистр-S", 1997.
29. Синайский М.М., Попов А.Л. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов. - М.: Теория и практика ФК, № 2, 1996
30. Спиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье. М.: ФиС , 1976.
31. Справочник по психиатрии. //Под ред. А.В. Снежевского. - М.: Медицина, 1985.
32. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
33. Станкин М.И. Этика спортивного педагога. - М.: Знание, 1983.
34. Сурков Е.Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях // Словарь-справочник /. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996.
35. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. - Основы психологии спорта и физической культуры. К.: Олимпийская литература, 1998.
36. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. - М.: Просвещение, 1991.
37. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.
38. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг игры и упражнения. - М.: ФиС, 1988.
39. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. - М.: ФиС, 1984 (Наука - спорту).

## **ТЕМА 7. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК**

### **План**

- 1. Загальні поняття про психологічну структуру рухових навичок і умінь**
- 2. Свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок**
- 3. Динамічні стереотипи рухових навичок**
- 4. Перенесення, інтерференція і деавтоматизація рухових навичок**
- 5. Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок**
- 6. Стадії формування рухових навичок**
- 7. Особливості формування рухових навичок в учнів**
- 8. Реакції та їх значення в спорті**

#### **1. Загальні поняття про психологічну структуру рухових навичок і умінь**

У процесі оволодіння фізичними вправами на основі спеціальних знань в учнів формуються насамперед необхідні рухові навички і уміння. Усе це і становить психологічну суть технічної підготовки спортсмена.

Спеціальні знання, яких набуває спортсмен, звичайно виступають у вигляді понять і уявлень про рухи. Найбільш узагальненою формою спеціальних знань є поняття, які "схоплюють" внутрішню суть рухових дій.

В уявленнях спортсмена знаходять своє відображення всі основні ознаки рухового акту - форма, напрям, амплітуда, темп, ритм. Особливе місце в спорті займають рухові уявлення. Які виступають у вигляді образів власних рухів та дій.

Вироблені поняття і створені уявлення спортсмена є лише передумовою його рухової активності, а сама активність ґрунтується на рухових навичках і уміннях. Цю практичну форму знань спортсмен набуває під час тренування; вона виступає у вигляді вдосконалення способів виконання рухових дій.

Поняття, уявлення, рухові навички й уміння перебувають у



взаємозв'язку і становлять органічну єдність, спрямовану на вирішення завдань технічної підготовки.

Успішне виконання завдань технічної підготовки в спорті передбачає додержання ряду психологічних вимог до цього складного процесу:

а) технічна підготовка повинна здійснюватись на фоні підвищеної активності психічних процесів спортсмена і насамперед пізнавальних процесів у вигляді відчуттів, сприймань, пам'яті, мислення уваги;

б) для досягнення досить повних і правильних спеціальних знань та навичок потрібно вишукувати найраціональніші способи навчання технічних прийомів;

в) особливу увагу слід звертати на міцність спеціальних знань і варіативність рухових навичок, досить стійких до суперечливих факторів;

г) потрібно виробити певну систему в нагромадженні спеціальних знань і формуванні рухових навичок з урахуванням виду спорту та індивідуальних особливостей учнів;

д) технічну підготовку здійснювати на фоні позитивних емоцій, які активізують пізнавальну діяльність спортсмена.

Крім того, у процесі технічної підготовки необхідно розвивати в спортсменів глибокі та стійкі спортивні інтереси, виробляти суспільно значимі потреби.

Психологічна структура рухових навичок і умінь дуже складна. Вона включає велику кількість різноманітних образів основних властивостей та ознак рухових дій.

Звичайно розрізняють три групи основних ознак руху: просторові, часові та силові. До просторових ознак відносимо форму, напрям і амплітуду руху. Оволодіння ними потребує створення чітких зорових образів про форму, напрям і амплітуду руху, використання спеціальної апаратури (кінематометрів, треметрів тощо) для уточнення зорових уявлень;

створення рухових образів на основі неодноразових повторень рухів і дій під час рухового контролю.

Основним змістом часових ознак є швидкість, тривалість, темп і ритм руху. Їх засвоєння потребує чіткого визначення часу руху за допомогою уявлень про всі його параметри, використання спеціальної апаратури (секундомірів, хронометрів тощо) для уточнення уявлень і застосування додаткових орієнтирів в оцінці часових ознак руху (лічба про себе, простукування заданого темпу, ритму тощо).

До змісту силових ознак входить величина і тривалість м'язових зусиль, що розвиваються. Оволодіння цими ознаками включає насамперед практику диференційованих м'язових зусиль, а також розподілених м'язових зусиль із застосуванням контролю у вигляді динамометрії, динамографії тощо.

Характеристика психологічної структури рухових навичок і вмінь не вичерпується з'ясуванням повноти та точності чуттєвих образів основних ознак руху. Рухові навички виступають у вигляді образу суцільної рухової дії, мають цілісний характер.

Рухові навички - не елементи дій, як стверджували окремі психологи. Кожна навичка, в свою чергу, складається з елементів, які логічно поєднані між собою. Отже, спортивне тренування спрямоване на усвідомлення рухових дій у цілому, чітких логічних рухових структур, а не окремих компонентів дії.

Для рухової навички характерні високий ступінь досконалості у виконанні засвоєної рухової дії, глибоке усвідомлення всіх її компонентів на основі чуттєвого і логічного відображення, наявність автоматизованих елементів. Тому можна вважати, що рухові навички - це удосконалені способи виконання завчених дій.

У процесі оволодіння новими руховими діями формуються не тільки навички, а й виробляються уміння. За своєю психологічною структурою уміння значно відрізняються від навичок. Якщо рухові навички пов'язані з

конкретним рухом і дією, то уміння спираються на здатність спортсмена застосовувати набуті знання на практиці. З допомогою умінь спортсмен дістає можливість розв'язувати найрізноманітніші рухові завдання в умовах рухової діяльності, що весь час змінюються. Слід мати на увазі, що проблема умінь є однією з найскладніших у психологічному обґрунтуванні процесу оволодіння руховими діями

## **2. Свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок**

Усі завчені рухи, які стали руховими навичками спортсмена, включають у себе як свідомі так і автоматизовані компоненти. До свідомих компонентів рухових навичок слід віднести усе те, що дістало відображення в слові. Для прикладу можна навести такі компоненти набутої рухової навички у виконанні акробатичного перекиду вперед: присідання, опускання рук в упор, перевертання на спині, групування, вставання в основну стійку. Ці ланки дії спортсмен чітко розуміє і вони перебувають під контролем його свідомості.

До складу автоматизованих компонентів рухової навички входять ланки дії, які не відображаються в слові.

У наведеному прикладі рухової навички виконання перекиду вперед автоматично відбувається згинання ніг на заданий кут під час присідання, сила поштовху ногами перед перекиданням, тривалість захоплення ніг руками в групуванні та ряд інших рухів, що входять до структури цілісної дії. Природу усвідомлення і не усвідомлення рухів у завчених діях розкрив І.М. Сеченов. Він показав, що вся різноманітність рухів, які входять до цілісної дії, може бути глибоко усвідомлена тоді, коли окремі рухи стають конкретним об'єктом пізнання, коли їм приділяється досить велика увага. Завдяки цьому вони стають завченими. Тільки завчені рухи підвладні нашій свідомості. У зв'язку з цим І.М. Сеченов писав, що усі елементарні форми рухів рук, ніг, голови і тулуба, так само як і всі комбіновані рухи, що завчаються в дитинстві, - ходьба, бігання, мова, рухи очей під час

розглядання та інші - стають підпорядкованими волі вже після того, як вони завчені. Повнота і глибина усвідомлення рухів залежать від ступеня їх засвоєння. Тому чим більш завчений рух, тим легше підпорядковується він волі і навпаки.

Цілком очевидно, що в практиці фізичного виховання основним показником ефективності рухових навичок повинен бути ступінь засвоєння рухів, повнота усвідомлення найбільшої кількості їх компонентів.

Визначивши значення ступеня засвоєння рухів у процесі перетворення їх у факт свідомості, І.М. Сеченов водночас показав, що наша свідомість не завжди спроможна розпоряджатися самим механізмом завченого руху. Влада свідомості поширюється тільки на початок або на імпульс до акту і на кінець його, так само, як і на підсилення чи ослаблення руху, а сам рух відбувається без усякого дальшого втручання волі, будучи повторенням того, що робилося вже тисячі разів у дитинстві, коли про втручання волі в акт не могло бути й мови.

Знання цього положення дає змогу нам вважати, що в усіх випадках глибоко усвідомлюється лише завдання дії, а сама дія в її механічному вияві виконується автоматизовано. Через те, що конкретним завданням дії визначається суть її техніки, можна вважати, що в процесі формування рухових навичок усі елементи техніки рухів перетворюються у факт свідомості. Щодо внутрішньої суті руху, його внутрішніх механізмів, то всі вони функціонують автоматизовано. Проте на них поширюється контроль нашої свідомості. Вона втручається у виконання рухів щоразу, коли механізм дії, що розпочалась, порушується. Свідомість здатна уточнити рух, змінити характер зусиль, що розвиваються тощо. Цілком очевидно, що для здійснення такого контролю потрібно певну увагу спрямувати на механізм виконуваного руху. За певних умов автоматизовані компоненти рухів можуть перетворюватися в усвідомлювані. На цій основі досягається високий рівень спортивної майстерності у виконанні фізичних вправ.

### 3. Динамічні стереотипи рухових навичок

Фізіологічною основою процесу формування рухових навичок є утворення і закріплення динамічного стереотипу в корі великих півкуль головного мозку. Динамічний стереотип - порівняно стійка система тимчасових умовно рефлексорних зв'язків у корі головного мозку; утворюється в процесі життєдіяльності людини при багаторазовому повторенні одних і тих же впливів зовнішнього середовища. І.П. Павлов виділив три найважливіші умови утворення динамічного стереотипу.

Першою умовою виникнення динамічного стереотипу є наявність подразників, які спричинюють певну активність центральної нервової системи. У зв'язку з цим І. П. Павлов писав, що у великі півкулі як із навколишнього світу, так і з внутрішнього середовища самого організму безперервно надходять численні подразнення різної якості та інтенсивності. Одні з них тільки досліджуються (орієнтувальний рефлекс), а інші спричинюють різноманітні безумовні та умовні дії. Усе це зустрічається, зіштовхується, взаємодіє і повинне нарешті систематизуватися, зрівноважитися, так би мовити, закінчитися динамічним стереотипом.

Таким постійним подразником під час формування рухових навичок є безпосередньо виконувані рухові дії з їх зовнішніми ознаками та внутрішньою суттю. Другою умовою утворення динамічного стереотипу є наявність зовнішнього стереотипу (об'єкт пізнання), що становить комплексну систему подразників у їх взаємозв'язку і взаємообумовленості. І. П. Павлов зазначав, що точні й постійні ефекти подразників у системі можуть утворитися найлегше і найшвидше тільки при тих самих проміжках між подразненнями, якщо вони застосовуються у точно визначеному порядку, тобто при зовнішньому стереотипі.

Характер і зміст зовнішнього стереотипу під час формування рухових навичок визначається технікою рухів і дій та методикою навчання. У зв'язку з цим можна вважати, що в осіб, які займаються різними видами фізичних вправ, складаються різні динамічні стереотипи. Трудність утворення

динамічного стереотипу залежить від складності техніки виучуваних рухів і дій.

Третьою умовою виникнення динамічного стереотипу є необхідність активної функції аналізаторів, що опрацьовують сигнали як навколишніх, так і внутрішніх подразників. В аналізі і синтезі інформації беруть участь різні аналізатори, до того ж один з них виступає в ролі провідного.

У процесі формування рухових навичок найчастіше провідним виступає руховий аналізатор, дещо відмінний від інших. До його складу входять кінестетичні клітини, що забезпечують аналіз різноманітних пропріоцептивних сигналів з м'язів, сухожиль та суглобів, а також еферентні клітини, з яких виходять пірамідальні шляхи і які є передавачами кіркових збуджень, що регулюють роботу скелетно-м'язової апаратури.

Своєрідний склад рухового аналізатора зумовлюється специфікою його роботи. Основним призначенням його є аналіз і синтез внутрішніх подразнень, що виникають у руховому апараті під час безпосереднього виконання рухової дії.

Активність усіх ланок цього аналізатора залежить від інтенсивності фізичного навантаження і чіткості виконуваних рухів та дій.

Динамічні стереотипи, що лежать в основі рухових навичок, не є постійними. Вони дуже рухливі і варіативні. Завдяки цьому спортсмен має можливість будувати різні варіанти рухового акту, зберігаючи основу набутої рухової навички.

Структура динамічних стереотипів, що лежать в основі рухових навичок, залежить від змісту рухових дій. Багатство техніки рухів спричинює різноманітність динамічних стереотипів і структурних груп рухових навичок.

У кожному виді спорту рухові навички мають свої особливості, знання яких сприяє продуктивнішому навчанню рухових дій. Так, до рухових навичок в спортивній гімнастиці належать насамперед високий ступінь досконалості у виконанні рухів, у легкій атлетиці - глибоке усвідомлення

внутрішньої суті рухової дії, у спортивних іграх - гранично висока варіативність і рухливість завчених дій та ін.

#### **4. Перенесення, інтерференція і деавтоматизація рухових навичок**

Динамічний стереотип рухової навички, з одного боку, виступає у вигляді чіткої програми повторного виконання завченої дії, а з другого - становить основу для побудови нових рухових структур. В окремих випадках він може гальмувати оволодіння новими рухами і діями. Отже, набуті рухові навички найчастіше дають можливість спортсменам вільно вирішувати найскладніші рухові завдання, іноді ж негативно впливають одна на одну або на формування нових навичок.

В основі здатності спортсменів використовувати набуті рухові навички для успішного виконання дії в умовах, що весь час змінюються, а також для формування нових навичок, лежить механізм перенесення рухових навичок.

**Перенесенням рухових навичок** ми називаємо позитивну їх взаємодію. Перенесення навичок на основі усвідомлення спільності принципів вирішуваних завдань допомагає успішно виконати дію в змінних умовах. Наприклад, міцно закріплена навичка кидання м'яча в ціль однією рукою з місця дає можливість досить результативно кидати м'яч у ціль у стрибку, при поворотах, під час ходьби, бігу тощо. Якщо в структурі рухової навички, яку виробляють, є елементи раніше набутої, то спортсмену легше оволодіти технікою нового руху на основі наявного рухового досвіду. Наприклад, володіння навичкою метання малого м'яча значно полегшує навчання метати гранати; легше буде проходити і початкове навчання метати списа, бо техніка рухів при метанні м'яча, гранати і списа схожа в більшості фаз, а головне - в основних. Засвоївши акробатичний перекид уперед з місця з приземленням на прямі ноги, спортсмен без особливих труднощів оволодіває виконанням перекиду вперед з приземленням на зігнуті ноги. Оволодівши технікою кидка м'яча правою рукою, без особливих труднощів можна виконати цей кидок і лівою, тобто відбувається перехресне перенесення рухової навички. В його основі лежать механізми взаємодії правої і лівої півкуль головного мозку.

У практиці навчання фізичних вправ іноді спостерігається і негативна взаємодія рухових навичок. Основою цього явища є **інтерференція навичок**, тобто негативний вплив набутих рухових навичок на вироблення нових, а також вплив нових навичок на вже сформовані.

Розрізняють три види інтерференції рухових навичок: асоціативну, репродуктивну і ретроактивну. Усі вони виступають у єдності, хоч і мають специфічні особливості.

*Асоціативна інтерференція* виявляється тоді, коли є негативний вплив уже набутої навички на вироблення нової. Наприклад, навичка у виконанні "підйому зависом" на перекладині, як правило, негативно впливає на оволодіння "підйомом верхом".

*Репродуктивна інтерференція* - це негативна взаємодія двох уже вироблених навичок. Прикладом може бути високий стрибок через перешкоду в бар'єрному бігу в осіб, які займаються легкоатлетичними стрибками. При зосередженні уваги цього виду інтерференції можна уникнути.

*Ретроактивна інтерференція* спостерігається тоді, коли рухова навичка, що тільки формується, негативно впливає на наявну. Найчастіше це трапляється в складних технічних видах спорту, де потрібна постійна робота, спрямована на закріплення рухових навичок. Прикладом ретроактивної інтерференції може бути негативний вплив оволодіння акробатичним переворотом назад прогнувшись на навичку виконання сальто назад у групуванні. Після неодноразового виконання перевороту назад спортсмени, переходячи до раніш вивченого сальто прогнувшись, допускають істотні помилки в поштовху ногами.

Позитивний перенос широко використовується в процесі навчання рухових дій. З урахуванням закономірностей переносу визначають послідовність навчання різних рухових дій таким чином, щоб засвоєння одних створювало сприятливі передумови до оволодіння іншими. У багатьох випадках доцільно спочатку вивчати не найбільш легку і просту дію в



структурній групі, а ту з них, яка є профілюючою для всіх решти. В лижному спорті, наприклад, рекомендується починати навчання з двокрокового поперемінного ходу тому, що в ньому містяться елементи всіх решта ходів.

Досконалість виконання завчених рухів та дій може поступово зменшуватись. Основними причинами згасання рухових навичок є: а) нерегулярні повторення раніш засвоєних рухів і дій; б) перевтома і негативні емоційні реакції.

В основі згасання рухових навичок містяться механізми деавтоматизації навичок.

## **5. Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок**

Відомо, що процес вироблення рухових навичок здійснюється з різною швидкістю залежно від кількості повторень рухової дії та затраченого часу, який іноді вимірюється роками. Щоб навчити стрибати у висоту через планку, яка встановлена на невеликій висоті, не потрібно багато часу. А для оволодіння гранично високим стрибком потрібно затратити багато років. Виходячи з цього, можна сформулювати такі положення:

1. Швидкість формування рухових навичок залежить від об'єктивних умов виконання рухової дії, урахування яких допоможе правильно орієнтуватися в розподілі часу на вивчення дій різного ступеня трудності.

2. Швидкість і точність формування рухових навичок залежить від вікових особливостей спортсмена.

3. Продуктивність процесу формування рухових навичок залежить від стану вищої нервової діяльності спортсмена.

4. Свідоме ставлення спортсмена до оволодіння новими руховими діями є важливою умовою підвищення ефективності процесу формування рухових навичок.

5. Формування правильного ставлення до своєї спортивної діяльності є необхідною умовою підвищення її результативності, прискорення процесу

формування навичок.

6. Ефективність дій спортсмена під час формування рухових навичок залежить від впевненості його в своїх діях.

7. Під час формування рухових навичок потрібно створювати умови, які сприяють виникненню стеничних (позитивних) емоцій і усувати причини астенічних (негативних).

8. Формування рухових навичок і подолання захисних рухових реакцій - дві сторони єдиного процесу оволодіння руховими діями.

9. Формування рухових навичок залежить від індивідуальних особливостей спортсмена.

10. Для ефективного формування рухових навичок вирішальне значення має раціональна методика навчання.

## **6. Стадії формування рухових навичок**

Формування рухових навичок є фазовим процесом. У ньому можна виділити три взаємозв'язані і взаємообумовлені стадії.

*Перша стадія* - стадія первинного засвоєння структури руху - це ознайомлення з новою руховою дією, тобто створення чітких зорових уявлень і глибоке усвідомлення її мети та призначення, спроба самостійного виконання дії. У цей час визначаються шляхи створення рухових уявлень про нову дію.

*Друга стадія* - стадія оволодіння навичкою - включає оволодіння найраціональнішими прийомами виконання рухових дій. Спортсмен виявляє рухову активність, під час якої аналізує нові дії, усвідомлює їх компоненти; в цій стадії створюються правильні та повні рухові уявлення. Успішне самостійне виконання дії свідчить про завершення другої фази формування рухових навичок.

*Третя стадія* - стадія закріплення і вдосконалення навички - це тривалий період наполегливого тренування спортсмена для уточнення

засвоєних рухів з метою досягнення спортивної досконалості. На цій основі значно підвищуються спортивні результати, набувається високий рівень спортивної майстерності. У роботі викладача фізичного виховання, тренера найбільше часу займає саме ця стадія.

До змісту третьої стадії формування рухових навичок входять насамперед уточнення рухових уявлень, вироблення прийомів та формування здатності видозмінювати завчені рухи відповідно до нових завдань. У цей час досягається гранично висока точність рухів, формується гнучкість і варіативність рухової навички.

## **7. Особливості формування рухових навичок в учнів**

Поряд із спільними положеннями у формуванні рухових навичок у школярів різного віку можна виділити ряд особливостей. Наявність їх зумовлюється різним запасом практичних знань, різним рівнем розвитку сенсомоторних функцій, а також особливостями емоційно-вольової сфери.

Для дітей молодших школярів характерне засвоєння рухових дій в ігрових ситуаціях. Рухові навички в них формуються у вигляді системи ігрових дій. У них найменше виділяються окремі властивості руху, що вивчається. Оволодівають вони переважно вправами в цілому, чим і створюють стійкий фон для нагромадження рухового досвіду.

Формування навичок у підлітків набирає глибоко усвідомленого характеру. В окремих видах фізичних вправ (фігурне катання, художня гімнастика, акробатика тощо) підлітки можуть досягати високого рівня спортивної майстерності. Водночас із ними необхідно проводити певну виховну роботу для вироблення стійких і глибоких інтересів до оволодіння руховими діями. Підліткам потрібно пояснювати значення рухів і дій, що вивчаються, показувати роль формування рухових навичок у загальній системі їх розвитку, звертати увагу на практичне значення рухових навичок, яких вони набувають. Велика питома вага в процесі формування рухових навичок у підлітків повинна відводитись виразному показу вправ і чіткому

поясненню техніки руху. Зважаючи на те, що підлітки некритично ставляться до своїх рухових можливостей, слід суворо дозувати завдання і не допускати граничних фізичних напружень в оволодінні технікою рухів.

Учням старшого шкільного віку під силу успішно оволодівати руховими навичками в усіх видах спортивної діяльності. Дуже важливо, щоб вони чітко уявляли мету і завдання майбутньої спортивної діяльності, глибоко усвідомлювали суспільне значення та індивідуальну необхідність рухових навичок, розуміли перспективи дальшого активного удосконалення своєї спортивної майстерності.

## **8. Реакції та їх значення в спорті**

За своєю психологічною структурою спортивна діяльність є дуже багатогранна. Одним із істотних її елементів є реакція, що проявляється в різноманітних діях та рухах.

Реакцією називається свідома дія, що є відповіддю на заздалегідь відомі спортсмену подразнення. Прикладом реакції може бути момент старту за сигналом, дія боксера і фехтувальника у відповідь тощо. Реакції спортсмена мають короткочасний характер. Вони обмежені відповідною системою рухів, у міру виконання яких реакція закінчується.

У найзагальнішому вигляді процес реакції складається з сприймання заздалегідь відомого подразника, усвідомлення його і відповідної рухової активності.

Сприймання подразника - це сенсорний момент реакції. Усвідомлення подразника - центральний момент, і відповідний рух - моторний момент реакції. Різні спортсмени мають неоднаковий перебіг процесу реакції. У одних найбільшого значення набирає сенсорний момент (сенсорний тип реакції), у інших - моторний (моторний тип реакції). Перші найбільш виразно сприймають подразнення в усіх його деталях, другі - всю увагу зосереджують на рухах, які треба виконати у відповідь на подразнення. Схема простої рухової реакції: 1) сенсорний тип; 2) нейтральний тип; 3) моторний тип.

Крім цих типів реакції, є ще й нейтральна реакція, при якій рівномірно розподіляється увага спортсмена на очікувані подразники і на підготовку майбутнього руху.

Спеціальними дослідженнями встановлено, що швидкість перебігу сенсорної, моторної та нейтральної реакцій різна. Тривалість моторної реакції звичайно не перевищує 120 сигм (сигма - тисячна частка секунди); нейтральної - 150 сигм; а сенсорної досягає 175 - 200 сигм. Отже, найшвидше реагують спортсмени, які мають реакцію моторного типу. Пояснюється це тим, що при моторному типі в свідомості спортсмена є чітке уявлення руху, який він повинен виконати. Попереднє своєрідне настроювання рухового апарату на виконання майбутньої дії в певних умовах і забезпечує необхідну швидкість реагування.

При сенсорному типі реагування виконання руху дещо запізнюється, бо після сприйняття подразника потрібний певний час на підготовку моторної групи до майбутнього руху.

Залежно від умов виникають прості чи складні реакції.

**Проста реакція** відбувається тоді, коли у відповідь на знайомий спортсмену постійний подразник виконується тільки один, заздалегідь відомий і добре вивчений рух. Прикладом типової простої реакції є старт за сигналом.

Ця дія виконується дуже швидко з великими м'язовими та вольовими зусиллями. Гранична чіткість дій за типом простої реакції, є показником високої майстерності спортсмена.

**Складна реакція** відбувається тоді, коли діють різні подразники ( може бути декілька), у відповідь на які необхідно виконати різні рухи. Спортсменові не відомо, яке саме буде подразнення і яким рухом потрібно відповісти на нього. Прикладом складної реакції є дії боксера, борця, ігровика. На ситуацію, що весь час змінюється, спортсмен повинен відповідати найефективнішими рухами.

Складна реакція відбувається значно повільніше від простої, що пов'язане насамперед з тим, що тут потрібно не просто сприйняти подразнення, а й усвідомити його і вибрати потрібний рух. Тобто затрачається додатковий час на центральний момент реакції.

Спеціальними дослідженнями встановлено, що коли тривалість простої реакції на зоровий подразник у футболістів не перевищує 180 сигм, то складної - досягає 270 сигм.

Швидкість простої та складної реакції може змінюватися під впливом регулярних занять спортом. Наприклад, на звуковий подразник у легкоатлетів, особливо в бігунів на короткі дистанції, тривалість простої реакції може скорочуватись до 100 сигм, у баскетболістів - до 140, у футболістів - до 160 сигм.

Наведені дані показують, що швидкість простої реакції значно збільшується під впливом занять легкою атлетикою і баскетболом. Як проста, так і складна реакції розвиваються в процесі тренування із застосуванням спеціальних вправ. Збільшення швидкості реакції спортсмена має велике значення в спортивній діяльності, бо дії спортсмена стають набагато ефективнішими. Швидкість реакції підвищується внаслідок поліпшення рухливості нервових процесів збудження та гальмування, що є насамперед необхідною умовою для прискореного усвідомлення подразника. Збільшення швидкості реакції - одне з найважливіших завдань спортивно-технічної підготовки спортсмена.

На підвищення швидкості реакції сприятливо впливає попередня розминка, особливо спеціальна, яку проводять з урахуванням специфіки виду спорту. Наприклад, у боксі - це "бій з партнером". На збільшення швидкості реакції сприятливо впливають позитивні емоції спортсмена. У цих умовах значно збільшується силовий компонент рухової реакції.

## Література

1. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. - К.: Вища школа, 1985.
2. Данилина Л.Н., Плахтиенко В.А. Проблемы психической надежности в спорте. - М.: ГЦОЛИФК, 1980.
3. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
4. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. - М.: ФиС, 1979.
5. Дойзер Э. Здоровье спортсмена. - М.: ФиС, 1980.
6. Допинговый монстр. - Р.Д. Сейфулла, И.А Анкундинова. - М., 1996.
7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
8. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. - М.: ФиС, 1984.
9. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
10. Марищук В.Л. и др. Методики психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1990.
11. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. - М.: ФиС, 1979.
12. Мельников В.М. Психология. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1987.
13. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
14. Некрасов В.П., Худадов Н.А. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
15. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов. - Кишинев: Штиинца, 1983.
16. Онищенко Г.М. Психологія фізичного виховання і спорту. К.: Вища школа, 1975.
17. О. Сильвия. Избранные лекции по психологии спорта. - Тарту, 1973.
18. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1984.
19. Попов А.Л. Спортивная психология. - М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998.
20. Психология и современный спорт /Сб. научных работ психологов спорта. - М.: ФиС, 1973.

21. Психология спорта высших достижений. Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
22. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта, - М.: ФиС, 1959.
23. Пуни А.Ц. Психология. - М.: ФиС, 1974.
24. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. - М.: ФиС, 1973.
25. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. - М.: ТОО "Дар", 1995.
26. Рудик П.А. Психология. - М.: ФиС, 1958.
27. Рудик П.А. Психология. - М.: ФиС, 1974.
28. Семиченко В.А. Психология общения. - К.: "Магистр-S", 1997.
29. Синайский М.М., Попов А.Л. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов. - М.: Теория и практика ФК, № 2, 1996
30. Спиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье. М.: ФиС , 1976.
31. Справочник по психиатрии. //Под ред. А.В. Снежевского. - М.: Медицина, 1985.
32. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
33. Станкин М.И. Этика спортивного педагога. - М.: Знание, 1983.
34. Сурков Е.Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях // Словарь-справочник /. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996.
35. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. - Основы психологии спорта и физической культуры. К.: Олимпийская литература, 1998.
36. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. - М.: Просвещение, 1991.
37. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.
38. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг игры и упражнения. - М.: ФиС, 1988.
39. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. - М.: ФиС, 1984 (Наука - спорту).
40. Сейтешев А.П. Профессиональная направленность личности: Теория и практика воспитания. — Алма-Ата: Наука КазССР, 1990. — 333 с.
41. Словарь психолога-практика / Сост. С.Ю.Головин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001 — 976 с.



42. Соловьева О.В. Стратегии работы психолога-практика // Введение в практическую социальную психологию / Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Петровского, О.В.Соловьевой. — М: Смысл, 1996. — С. 35-45.
43. Спиркин А.В. Психолог в спорте. — М.: Просвещение, 2002. — 272 с.
44. Спорт и личность: Сб. статей / Сост. М.Я.Сараф. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
45. Станиславская И.Г. Психологические различия успешных и неуспешных тренеров // Теория и практика физической культуры. — 1999. — №1/2.— С. 12—14.
46. Степанова М.А. Профессия: Практический психолог // Вопросы психологии. — 2001. — № 5. — С. 80—85.

## **ТЕМА 8. ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ. СУМІСНІСТЬ ЧЛЕНІВ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ**

### **План**

- 1. Поянття психологічного клімату у спортивній діяльності.**
- 2. Проблема психологічної сумісності в спортивній команді.**
- 3. Роль тренера у створенні соціально-психологічного клімату та ефективної діяльності спортивної команди.**
- 4. Виникнення і формування міжособистісних відносин у спортивному колективі**

#### **1. Поянття психологічного клімату у спортивній діяльності.**

Сучасний етап розвитку наук про спорт відображає давно назрілу потребу в реалізації психологічних знань на практиці. У процесі кожної, в тому числі й спортивної діяльності між людьми встановлюються взаємини, традиції, звички, почуття, які прямо або побічно впливають на її ефективність. Все це складає те, що прийнято називати психологічним кліматом. У спорті він формується під впливом різних об'єктивних і суб'єктивних чинників: успіху діяльності, вікових особливостей, почуттів, настроїв, мотивів, потреб і стосунків між спортсменами, а також під впливом цілеспрямованої педагогічної роботи тренера. Це відображується на ставленні спортсменів до тренувального процесу, до тренера, один до одного, до суддів, адміністрації тощо. Ігнорування знань про психологічний клімат, закономірностей його формування, особливостей регуляції, оптимізації значно звужує можливості тренерського складу щодо керівництва командою. Необхідність регуляції психологічного клімату спортивної команди зумовлена:

- зростанням вимог сучасного спорту до рівня підготовки спортсменів і команд;
- інтенсифікацією соціально-психологічних явищ і процесів усередині команди, що складаються в умовах тренувань і змагань;

- ускладненням завдань психологічного характеру, що постають перед спортсменами, командою, тренером у зв'язку з демонстрацією спортивних результатів на межі людських можливостей.

Особливої значущості регуляція психологічного клімату набуває тоді, коли спортивна команда опиняється в екстремальній ситуації (виступи на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи тощо). На думку фахівців, тренерів, учених Ю.А.Коломійцева (2001), Я.Л.Коломинського (2000), Г.А.Лісенчука (2002), Г.В.Ложкіна (2003), В.М.Платонова (1997, 2002), А.В.Радіонова (2005), Ю.Л. Ханіна (1980) на змаганнях такого рангу нагороди виборюють спортсмени приблизно однакового рівня тактичної, технічної, фізичної підготовленості. Але виграють зазвичай ті спортсмени, котрі знаходяться в атмосфері взаємодопомоги й підтримки, сформованому оптимальному психологічному кліматі.

Необхідність у позитивному психологічному кліматі виникає не тільки під час змагань, але й на тренуваннях, які через обсяг та інтенсивність стали проходити на тлі значних емоційних переживань, високого психічного напруження.

Отже, психологічний клімат сприяє не тільки максимальній реалізації потенціалу особистості в умовах змагань, її здібностей, таланту, але й несе в собі психопрофілактичні функції, охороняючи психіку спортсменів від надмірних емоційних перевантажень у процесі підготовки до змагань.

У філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства.

Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю й побут, суспільне життя та культуру, поведінку (стиль життя) людей і їхні духовні цінності. Тобто поведінка, або стиль життя, є одним із найважливіших елементів способу життя загалом, який не може відобразитися на колективі [2; 3; 4].

Правильно організовані контакти тренера з командою, а також з

окремими спортсменами, уміле керування людьми допомагають згуртувати колектив, сформувати в ньому позитивний морально-психологічний клімат. Відомо, що він виникає в процесі спільної діяльності тренера та спортсменів, їх міжособистісної взаємодії, характеризується єдністю цілеспрямованих суспільно-психологічних явищ і створює середовище, у якому спілкуються спортсмени, реалізуються їхні індивідуальні особливості [1; 5; 6].

Психологічний клімат, порівняно зі згуртованістю, є найменш стійким, найбільш мінливою характеристикою спортивної команди. Він характеризує загальну групову атмосферу в команді та розглядається як певний її стан, як загальний настрій її членів. Основними показниками психологічного клімату є такі:

- наявність або відсутність конфліктів;
- постійність або зміна складу команди;
- задоволеність або незадоволеність справами в команді, заміна капітанів і керівництва команди;
- комфорт або напруження й недоброзичливість у відносинах членів команди.

Відомо, що психологічний клімат суттєво впливає на ефективність навчально-тренувального процесу та виступу спортсменів на змаганнях, на їх самопочуття й працездатність.

У психологічному кліматі виявляються емоційні стани групи й окремих спортсменів, міжособистісна сумісність, конфлікти між членами групи. Добрий психологічний клімат пов'язаний із цілеспрямованою діяльністю команди, продуктивним просуванням до досягнення загальної мети, із подоланням перешкод, різних труднощів, із тимчасовими невдачами, помилками, непередбаченими обставинами.

Потрібно зазначити, що кожен спортсмен робить свій внесок у психологічний клімат команди й відчуває на собі його вплив. У спортсменів

залежно від ступеня задоволеності, положення в команді, взаємин із партнерами й тренером виникає переважно настрої, який впливає на загальний емоційний настрої інших членів команди.

Відомо, що в багатьох випадках емоційне життя команди залежить від особистості тренера, його вміння надихати, захищати, підбадьорювати, у міру радити, заохочувати, засуджувати тощо.

Психологічний клімат – важливий показник сформованості команди як колективу. Однак, оцінюючи психологічний клімат команди, слід урахувати не тільки емоційний бік життя, а й моральні норми та цінності, які існують у ньому. Наприклад, радість від перемоги, здобутої нечесним шляхом, не може свідчити про благоприємний психологічний клімат. Спортсмен повинен розуміти соціальне значення моральних норм, визнавати їх, прагнути у своїх діях і вчинках їм відповідати, переживати їх порушення. Норми спортивної команди визначаються нормами суспільства, його моральними принципами, але в кожній команді вони можуть мати певну своєрідність, обумовлену об'єктивними умовами її реального життя. Сукупність норм кожної команди характеризує її ціннісні орієнтації, особливості емоційних реакцій, рівень моральної вихованості її членів, адже емоційне життя спортивної команди надзвичайно багате.

Успіх, перемога, зазвичай, створюють у кожного спортсмена й у всієї команди стан задоволення, емоційне піднесення, упевненість у своїх силах і здібностях. Ці емоції несуть новий заряд енергії, підвищують бажання ще продуктивніше працювати для досягнення нових спортивних результатів.

Зазначимо, що стимулюючу роль можуть відігравати успіх і невдача. Вони також можуть викликати приплив енергії, спрямованої на аналіз причин поразки, пошук можливості й шляхів їх усунення. Відомо, що успіх та поразка інколи викликають і негативні стани спортсмена. У випадку перемоги це стан переоцінки своїх сил, самовпевненості, зазнайства; у випадку поразки – стан пригнічення, байдужості, негативного ставлення до

подальших тренувальних занять, інколи навіть утрати віри у свої сили. Крім того, можуть виникати й конфліктні ситуації між членами команди. Цим станам підвладні як спортсмени, так і тренери. Звичайно, для кожного характерне своєрідне ставлення до успіхів і невдач.

Велике значення у формуванні психологічного клімату команди має система міжособистісних взаємин, які складаються між спортсменами в процесі їх діяльності й спілкування. Характер міжособистісних відносин суттєво пов'язаний із рівнем розвитку команди як колективу.

У системі міжособистісних взаємин прийнято виділяти ділові (формальні) й особистісні (неформальні, емоційні) стосунки.

За А. С. Макаренком, ділові відносини – це стосунки ділової залежності. Вони впливають із офіційних обов'язків кожного члена спортивної команди та об'єднують усіх членів на основі загальної цілеспрямованості процесу спортивної діяльності. Особистісні відносини виникають на основі симпатії, антипатії, ворожнечі, уподобань тощо. Ці відносини виникають мимоволі й виступають як один із видів безпосередніх стосунків.

Потрібно зазначити, що ділові й особистісні відносини існують в одній команді та тому впливають один на одного. Ступінь їх взаємного впливу визначається рівнем сформованості команди як спортивного колективу. Ділові взаємини в команді максимально злагоджені, чітко, забезпечують потрібну взаємодію всіх її членів.

Особистісні відносини, з одного боку, опосередковані діловими стосунками, з іншого – достатньо широкі, гуманні, характеризуються чуйністю й увагою членів команди один до одного.

Будь-який спортсмен відчуває себе часткою команди, задоволений своїм положенням у ній, готовий до самовідданості заради загальних інтересів.

На відміну від морального, психологічний клімат формується в результаті неформальних міжособистісних відносин.

Спортивна практика показує: щоб створити добрий психологічний клімат у спортивній команді необхідні велика майстерність тренера, складний, багатогранний і тривалий педагогічний процес.

Насамперед він передбачає виховання високої ідейності в спортсменів, є основою, стрижнем усього світогляду особистості. Крім того, створення позитивного психологічного клімату в спортивній команді потребує взаємної підтримки та взаємної поваги всіх її членів.

Одним із важливих факторів, який впливає на згуртованість спортивної команди, є психологічна сумісність її членів.

## **2. Проблема психологічної сумісності в спортивній команді**

Часто всі спроби тренера команди включити якогось гравця в певне поєднання з іншими гравцями (ігрову ланку) стають неуспішними, хоча в іншому поєднанні цей же гравець показує добру злагодженість та взаєморозуміння з партнерами. У першому випадку відсутня, а в другому має місце психологічна сумісність даного спортсмена з іншими членами команди. Тільки при наявності такої згуртованості гравець може показати в сумісній діяльності всі свої позитивні індивідуальні якості.

Сумісність членів спортивної команди обумовлена такими факторами:

1. Наявністю у спортсменів функціональної сумісності, тобто психологічних та психофізіологічних даних, які полегшують колективну ігрову діяльність. Якщо два гравці виконують сумісну ігрову дію (наприклад, швидку комбінацію нападу в хокеї), проте в одного повільна реакція та неточна обробка інформації, а інший реагує швидко і з першого погляду правильно оцінює ситуацію, що виникла в грі, - такі гравці несумісні, вони не можуть добитись успіху в сумісних діях: у них відсутня потрібна ступінь комунікативності у виконанні сумісних дій. Характер та особливість комунікативних стосунків учасників групи повинні відповідати тим завданням та умовам, які ставить перед ними дана спортивна діяльність. При

цьому потрібно враховувати не тільки внутрігрупові функціональні зв'язки, але і динаміку їх використання, а також характер інформаційної спрямованості - односторонній або взаємний. Функціональні (базуються на психофізіологічній сумісності) взаєностосунки - головні в спортивній діяльності у взаємодії гравців. Тому пошук адекватної функціональної структури майбутньої діяльності при вирішенні тактичних завдань та відповідний підбір команди є необхідною умовою та заставою подальшого вдосконалення спортивної майстерності команди.

2. Характером міжособистісних стосунків, що склалися між членами команди. Практика підтверджує, що досить час-то та чи інша команда, яка поступається техніко-тактичною майстерністю іншій, більш сильнішій команді, одержує переконливу перемогу. У таких випадках кажуть, що команда перемогла за рахунок дружби та моральної згуртованості її членів. Система особистісних взаєностосунків створює для спортсменів умови не тільки зацікавленості, але і задоволення від перебування в такому спортивному колективі. Дружба, згуртованість спортивного колективу, без яких неможливі досягнення в спорті, визначаються сумісністю в особистісному аспекті (установки, почуття, звички, спрямованість особистості, моральні принципи тощо).

Багато тренерів урахувуючи цей важливий факт, добиваються високої зіграності команди враховуючи не тільки ігрові та психологічні особливості спортсменів, але і їх особистісні якості. В умовах сучасного розвитку спорту управління та керівництво командою з боку тренера неможливе без урахування факторів сумісності членів команди. При цьому розрізняють психофізіологічні та соціально-психологічні фактори сумісності.

**Соціальна сумісність** – це однакове розуміння членами команди соціальних норм і установок, правил та вимог, єдність мети, мотивів і потреб. Діяльність спортивної команди дуже залежить від психологічної сумісності всіх її членів. Проблема психологічної сумісності членів спортивної команди впливає із суті спортивної діяльності, яка постійно несе в собі багатогранні



міжособистісні відносини. Однак, вступаючи в ці відносини, спортсмени можуть як досягати повної взаємодії, так і не досягати. Це залежить від внутрішньої суті процесу спілкування спортсменів, що виступає як їх узаємодія.

**Психологічна сумісність** – це здібність членів колективу до ефективної спільної діяльності внаслідок оптимального поєднання їх рис і характерів. Іншими словами, це схожість спортсменів за рівнем розвитку властивостей, уваги, мислення, пам'яті, інтелекту, емоційної врівноваженості й тривожності, екстраверсії – інтраверсії, а також низки інших психічних якостей. Вона є одним із

визначних факторів у формуванні й підтримці соціально-психологічного клімату.

Психологічна сумісність дає змогу встановити взаємозв'язок між членами спортивної команди, в основі якої – загальні ціннісні орієнтації, міцні відносини, обумовлені їх психологічними особливостями. Спільність ціннісних орієнтацій виявляється у ставленні до добра та зла, загальнолюдських норм моралі, збагачення тощо. Під час аналізу психологічної сумісності важливо враховувати типи комунікативної поведінки, які визначаються характерами спортсменів і їх психічними схильностями.

**Психофізіологічна сумісність** – це синхронність психологічних реакцій, однакового рухового темпу виконання дій, подібність членів команди за рівнем збудливості-гальмування, інертності-рухливості, сили-слабкості нервової системи. Іншими словами, вона включає в себе темперамент та типологічні особливості проявлення властивостей нервової системи. Окрім того, цей рівень сумісності залежить від низки факторів: це і чисто фізичні й фізіологічні особливості (ріст, сила, швидкість, витривалість, координація, здоров'я тощо), а також особливості пізнавальних психічних процесів.

Деякі психологи виділяють ще фізіологічну й біологічну сумісність.

Правомірність існування цих видів сумісності не підлягає сумніву (навіть чи можна уявити собі успішний розвиток дитини в утробі матері без їх біологічної та фізіологічної сумісності). Однак їх потрібно віднести до медицини.

**Міжособистісна сумісність** розглядається як взаємне прийняття партнерів зі спілкування та спільної діяльності, яке ґрунтується на подібності чи взаємодії доповнюваності соціально-психологічних й індивідуально-психологічних характеристик: мотивів, інтересів, соціальних установок, характерів, темпераментів, ритму психологічних реакцій особистості тощо. Вона сприяє успішній взаємодії та співробітництву в навчально-тренувальному процесі й під час спортивних змагань. Критерієм її є суб'єктивна задоволеність параметрів процесом і результатом взаємодії, яка супроводжується взаємними симпатіями, узаєморозумінням, узаємоповагою.

**Групова сумісність** – це показник згуртованості спортивної команди. Вона виявляється в узгодженості дій у спільній діяльності як результаті сформованих позитивних узаємин між членами команди. Для ефективної групової спільної діяльності необхідна спрацьованість, яка є наслідком взаємодії членів спортивної команди.

Спортивна практика показує, що в умовах спортивної діяльності сумісність між членами команди виявляється зразу або формується після тривалих спільних дій і спілкування. Зазначимо, що природа виникнення сумісності в спортивних командах неоднакова. Швидко виявлення її за низкою соціальних, психологічних та психофізіологічних якостей у деяких членів команди свідчить про наявність у них однакових вроджених або раніше набутих сформованих якостей. Малознайомі члени команди після короткочасної спільної діяльності виявляють, що між ними є якась схожість, що в них є якості, які викликають односторонню або взаємну симпатію.

Відомо, що при першому враженні про людини фіксуються вік, зовнішній вигляд, емоційний стан і риси характеру. Як правило, висока

оцінка зовнішнього виду має кореляцію з оцінкою психічних якостей та позитивним ставленням до особистості. Подальше спілкування й спільні дії можуть вносити свої корективи у подальші враження про особистість спортсмена. Під час тренувальних занять і змагань члени команди починають відзначати один в одного риси в поведінці, які відповідають (не відповідають) їхнім нормам та уявленням, знаходять загальне в розумінні життєвих цінностей, виявляють єдність поглядів і інтересів.

Під час спілкування й узаємодії спортсменів відбувається аналіз під девізом: “Хто я і хто інші?” зіставлення та порівняння приводять до висновку, що в команді є одностайні, які викликають симпатію. Так, у команді виявляються спортсмени й підгрупи, між якими існує сумісність. Наведена ситуація – це приклад того, як виникає соціальна та психологічна сумісність у спортсменів-новачків або однакові особистісні якості, погляди, думки, інтереси, мета тощо. Зовсім по-іншому відбуваються спілкування й узаємодії членів команди, у яких немає спільних інтересів, низький рівень сформованості взаєморозуміння.

Що стосується психофізіологічної сумісності, то природжені якості нервової системи (наприклад швидкість рухової реакції, швидкість мислення тощо), на відміну від психічних якостей, мало піддаються тренуванню та перебудові. Звичайно, відмінність у цих властивостях призводить до неузгоджених дій, низької результативності поставлених завдань на тренувальних заняттях і змаганнях. Усе це часто супроводжується суперечками, конфліктами, критикою, які інколи переносяться за межі спортивної діяльності. Соціальна несумісність, а також антипатії, які її супроводжують, конфлікти можуть переноситися на результативність узаємодій.

Спортивна практика знає немало прикладів, коли несумісність у поглядах, мотивах, життєвих орієнтаціях двох або декількох спортсменів призводила до негативного впливу на продуктивність їх спільної діяльності,

хоча психофізіологічні характеристики цих осіб були ідентичними.

Необхідно зазначити, що сумісність між спортсменами та тренером виникає на тих рівнях і розвивається тими шляхами, що й між спортсменами. Вона може виникнути незабаром після знайомства спортсмена з тренером, але може сформуватися й після тривалої “притирки” рис характеру, відмови спортсмена від деяких своїх поглядів і прийняти точку зору тренера.

Спортивна діяльність відзначається різноманітними непередбаченими ситуаціями, де то один, то інший вид сумісності виступає на перший план та обумовлює ефективність діяльності команди.

Якщо, наприклад, виконуються тренувальні й змагальні завдання, то ця діяльність буде пред’являти завищені вимоги, передусім, до психологічної та психофізіологічної сумісності. Зазначимо, що це не означає, що вплив соціальної сумісності в цьому випадку повністю виключений.

Необхідно підкреслити, що очікувати сумісність за всіма факторами навряд чи реально. Крім того, потрібно мати на увазі, що ідеальної сумісності серед спортсменів будь-якої команди, а також кваліфікації немає. За одними факторами вона може бути, за іншими – ні.

Часто несумісність виникає внаслідок конкуренції спортсменів. Сама по собі конкуренція не є фактором, який призводить до конфліктів унаслідок несумісності спортсменів за параметром “яскраво виражена центрична спрямованість” (Є. П. Ільїн, 1983). Особливо виразно виявляється негативна роль конкуренції для згуртованості в командах-новачків. Якщо в команді багато претендентів на мале число вакантних місць, то згуртованість низька, а за стабілізації складу команди – підвищується.

### **3. Роль тренер у створенні соціально-психологічного клімату та ефективної діяльності спортивної команди**

«Людина - писав Антуан де Сент-Екзюпері, - це вузол зв'язку». І ще: «Самотньої особистості не існує. Той, хто замикається в своїй самотності,

завдає шкоди громаді. Той, хто сумує, наводить смуток на інших ». Що б ми не робили, про що б не думали, завжди наші думки, почуття, справи так чи інакше комусь адресовані.

Як вже говорилося, взаємини спортивних команд діляться на відносини по горизонталі («спортсмен - спортсмен») і відносини по вертикалі («спортсмен-тренер»). Дослідження показали, що характер взаємин робить істотний вплив на результативність діяльності окремих спортсменів і всієї команди.

Всі динамічні процеси, що відбуваються в малій групі, забезпечують певним чином ефективність групової діяльності.

У командних видах спорту взаємопов'язана діяльність проявляється особливо яскраво, однак і в інших видах перемога команди здійснена лише при спільному прагненні її учасників до спільної мети. Це пояснюється тим, що при індивідуальних діях кожного члена команди до перемоги призводить єдиний напрямок зусиль, загальна атмосфера, почуття співпереживання та підтримки.

Одним з факторів, що сприяють досягненню групою мети, є авторитет, яким має тренер (викладач). Незважаючи на офіційність посади, спочатку передбачає наявність авторитету, останнім не завжди має викладач. Якщо у групі новачків або в класах початкової школи будь-який керівник представляється авторитетним, то серед більш досвідчених і дорослих учасників авторитет посади повинен бути підтверджений певними особистісними якостями. Відомо, що невідповідність між посадовими обов'язками та особистісними особливостями, а також реальними можливостями керівника призводить до зниження ефективності роботи групи. Крім того, авторитет залежить і від об'єктивності, тактовності керівника, а також властивого йому взаєморозуміння, вміння спиратися на індивідуальні особливості учасників групи і на колектив у цілому.

Тренер може завоювати авторитет тільки тоді, коли його поведінка

природна і впливає з його світогляду і переконань, коли слово і діло в нього не розходяться. Тренер повинен бути особистістю вимогливою. Без цього важко розраховувати на успіхи в роботі. Відсутність цього якості тлумачиться спортсменами як «м'якотілість», невміння керувати. Таким чином, перед тренером постає виняткова за труднощі завдання - управління розвитком особистісних якостей членів команди. Ось чому успішно виступає команда - це перш за все психологічно правильно збалансований колектив, де з урахуванням особистісних якостей створено сприятливий психологічний клімат.

У спорті тренер, безумовно, самий головний наставник, причому для юного спортсмена він є ще й орієнтиром у становленні особистості.

Ще важливим аспектом у взаєминах команди, є обраний стиль керівництва тренера. У психології прийнято виділяти умовно виділяти три основних типи керівництва: авторитарний, демократичний і ліберальний. Умовно, тому що типів керівництва може бути більше, і вони залежать, в тому числі, і від індивідуально-особистісних особливостей сам їх тренерів, від досвіду їх роботи і спілкування зі спортсменами.

Вплив стилю керівництва на різні аспекти життєдіяльності колективу різноманітне: під його впливом змінюється особистість спортсменів, ефективність їх діяльності, поведінка, взаємини.

Залежно від рівня розвитку групи, що склалися в ній міжособистісних відносин у групі може утворюватися різний *психологічний клімат*. Під цим поняттям мають на увазі більш-менш стабільне переважне настрої в колективі. Слід розрізняти психологічний клімат і *психологічну атмосферу*. На відміну від першого атмосфера здатна швидко змінюватися під впливом тих чи інших обставин; клімат ж - явище більш стійке. Гарний психологічний клімат сприяє успішному просуванню команди до досягнення спільної мети, подолання перешкод, вмінню знаходити компромісні рішення в конфліктних ситуаціях. Негативний клімат призводить до виникнення конфліктів,

роз'єднання людей, складнощів при досягненні групової мети і, як наслідок, руйнування групи взагалі.

Кожен член групи бере участь у формуванні психологічного клімату і відчуває на собі його вплив. Позитивний чи негативний настрій в команді передається від однієї людини до іншої, визначаючи модель самопочуття, поведінки і, як наслідок, результативність. Загальний емоційний настрій багато в чому залежить від викладача.

Щоб ефективно надавати психологічну допомогу у спорті, здійснювати психологічний супровід фахівцеві потрібно створити атмосферу довіри і взаєморозуміння, встановити такі відносини зі спортсменом, які і дозволять конструктивно впливати на його психіку.

Слідуючи з вище зазначеного, можна сказати, що тренер - це головна ланка. Тільки від нього залежить, як будуть розвиватися відносини у команді, і як вони будуть проявлятися в досягненнях спортивних результатів. Важливо згуртувати команду в єдине ціле. Згуртований колектив, відрізняється здатністю до швидкої мобілізації, співпереживання успіхів і невдач, а також такими груповими соціально-психологічними феноменами, як єдине колективне настрій і колективне мислення.

#### **4. Виникнення і формування міжособистісних відносин у спортивному колективі**

Спортивна діяльність має всі ознаки і змістовні характеристики *спілкування* між людьми, побудованого на руховому, психомоторному і ідеомоторного базисі соціального життя. Навіть у *індивідуалізованих видах* спортивної діяльності ності, таких як спортивна стрільба, підводне орієнтування, стрибки з парашутом і ін, спортсмени набирають змагальне спілкування один з одним за певними правилами. У *командних* видах спортивної діяльності, наприклад у спортивних іграх, психологічні закономірності спілкування, взаємин і психологічної атмосфери в командах,

взаєморозуміння між спортсменами, командою і тренером є визначальним чинником згуртованості команд, а отже, і чинником спортивного успіху. Соціально-психологічні дослідження в спорті ставлять метою вивчення впливу різних форм і видів спілкування та взаємовідносин учасників різних спортивних груп, команд, клубів, спортивних організацій на змагальну успішність спортсменів.

Перед спортивною групою як формальною організацією з моменту її виникнення стоять конкретні і чіткі завдання, на виконання яких спрямовані як тренер, так і весь колектив.

Діяльність щодо виконання поставлених завдань змушує тренера і рядових членів команди взаємодіяти, кооперувати свої зусилля, шукати і встановлювати особисті, ділові (формальні) контакти, які є першим і основним умовою виникнення формальних (ділових) відносин. У ході цього процесу (спілкування) встановлюються, зберігаються і змінюються відносини між учасниками спільної діяльності.

У процесі формалізованих спільних дій завдяки особистим контактам та спілкуванню ділового характеру поступово виникають контакти і зв'язки, забарвлені емоціями, симпатіями, взаємним інтересом один до одного, тобто виникають неформальні відносини.

Виникнення і формування міжособистісних відносин у спортивних колективах відбуваються відповідно до загальних закономірностями формальних організацій та проходять складний, але завжди односпрямований шлях, який можна розбити на кілька етапів:

- Виникнення потреби і її усвідомлення;

- Перетворення потреби в стійкий інтерес до тієї чи іншої діяльності, здатної задовольнити виниклу потребу;

- Порівняння та оцінка своїх можливостей, здібностей до вимог тієї діяльності, в якій слід прийняти участь для задоволення потреб;



-Формування мотиву поведінки, спрямованої на пошук діяльності, здатної задовольнити виниклу потребу;

-Встановлення контактів і зв'язків з тренером і спортсменами в процесі діяльності; виникнення формальних, взаємовідносин, сприяють задоволенню потреби;

-Виникнення симпатій, переваг, дружби, спільних інтересів і захоплення на основі формальних взаємин; формування неформальних відносин.

У спортивних командах, як показано в дослідженнях Р.Л. Кричевського, Ю.Л. Ханіна, І.П. Волкова, Ю.Я. Кисельова, Г.Д. Горбунова, М.В. Прохорової, В.Д. Гончарова, Ю.А. Коломейцева та ін, розвиваються і формуються різні форми та види міжособистісних взаємин і взаємовпливів як по вертикалі (системи: "тренер-спортсмен", "тренер-команда"), так і по горизонталі (системи: "спортсмен-спортсмен", "спортсмен -команда ").

Вивчення закономірностей функціонування і впливу цих систем взаємовідносин на реальну поведінку і зростання спортивних досягнень учасників команд є складною справою, що вимагає копіткої і добре обгрунтованого наукового підходу, що і виражає даний дисертаційне дослідження.

Встановлення правильних взаємовідносин у системі «тренер - спортсмен» - справа винятково складна і тонка, що межує з мистецтвом, де багато що залежить від особистих якостей як самого тренера, так і нею учнів. Крім цього, взаємовідносини схильні до впливу об'єктивних факторів (вік, стать, рівень спортивної майстерності, час занять у даного тренера) і суб'єктивних (рівень культурного та інтелектуального розвитку тренера і спортсменів, стиль керівництва, психологічна сумісність і ідентичність системи цінностей і світогляду і т.д .).

Розвиток суспільства, колективу, особистості неможливо без боротьби протилежних ідей та позицій, зіткнення різних точок зору і думок, подолання суперечностей та розбіжностей, застою і відсталості.

Конфлікти у взаєминах людей у спорті не лише неминучі, а й нерідко необхідні для вдосконалення цих взаємин за правилами змагань. Однак тренери часто скаржаться на приховані конфліктні взаємини членів однієї команди, що знижує її згуртованість і може призвести до прикрого програшу у змаганнях зі слабшою, але більш дружньою командою.

**КОНФЛІКТ** - зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок чи поглядів опонентів або суб'єктів взаємодії (=> конфлікт, внутрішньоособистісний). В основі будь-якого конфлікту лежить ситуація, що включає:

- 1) або суперечливі позиції сторін за будь - то приводу;
- 2) або протилежні цілі чи засоби їх досягнення в даних умовах;
- 3) або розбіжність інтересів, бажань, потягів опонентів, і пр.

Конфлікти у взаєминах висококваліфікованих спортсменів у команді мають, на відміну від інших видів людської діяльності, свою соціально-психологічну специфіку. Вони рідко носять відкритий характер, але якщо конфлікт публічно об'єктивується, то це загрожує зниженням рівня згуртованості і зіграності команди.

З наукової точки зору, конфлікт у взаєминах у спорті - це багатопланове і різнопланове соціально-психологічне явище, яке включене у структуру як індивідуальної, так і спільної діяльності спортсмена з членами його спортивної команди або з членами команди суперників.

З першого погляду конфліктна ситуація представляється як негативне явище, однак заняття фізичною культурою вчать долати конфліктні ситуації.

Спортивна практика й наукові дослідження показують, що конкуренція в спортивній команді приводить як до позитивних, так і до негативних наслідків. Крім того, надзвичайна конкуренція, навіть на здоровій основі, може мати негативні наслідки. Нездорова конкуренція призводить до погіршення психологічного клімату в команді та зниження її спортивних

результатів.

Відзначимо, що для досягнення максимальної сумісності серед спортсменів вищезазначених рівнів не обов'язкова умова доброзичливих взаємин у колективі

Завдання для самостійної роботи

1. Заповніть таблицю “Міжособистісні конфлікти у спортивних групах” за такою формою:

- Причини міжособистісних конфліктів у спортивних групах
- Типи міжособистісних конфліктів у спортивних групах
- Шляхи розв'язання конфліктів

2. Наведіть приклади конфліктних ситуацій та запропонуйте схему їх розв'язання.

3 . Розробіть “кодекс суперечки” — шляхи розв'язання конфліктних ситуацій у спортивній діяльності.

4 . Використовуючи методику К. Томаса, визначте свій стиль реагування на конфліктну ситуацію.

### Запитання та завдання

**1. Складіть порівняльну таблицю ознак лідерства та керівництва.**

**3. Складіть схему багаторівневої моделі спортивного керівництва.**

**4. На основі інтегрованих знань з психології розробіть рекомендації щодо підготовки лідерів на посади тренерів. Виробіть для них своєрідний “кодекс лідера-тренера”.**

**5. Опрацюйте літературу та знайдіть відповіді:**

• У яких видах спорту лідерські здібності мають другорядне значення?

Аргументуйте свою точку зору.

• Чи завжди “граючий” тренер повинен бути лідером спортивної команди? Аргументуйте відповідь.

## Теми рефератів

1. Характеристика феномену лідерства у спортивній команді.
2. Тренер як лідер спортивної команди.
3. Лідерські здібності в командних видах спорту.
4. Імідж тренера як психологічний феномен.
5. Діалог тренера і спортсмена як основа ефективності їх спільної діяльності.
6. Діалог тренера і психолога як фактор оптимізації діяльності тренера.

## Література

1. Алексюк А. М. Освітні технології навчання в сучасній вищій школі України: деякі питання теорії і практики (педагогічні та соціально-педагогічні аспекти) / А. М. Алексюк // Суспільствознавчі науки та відродження нації : зб. наук. пр. – Луцьк : [б. в.], 1997. – С. 107–111.
2. Бодалев А. А. Психология личности / Бодалев А. А. – М. : Изд-во МГУ, 1988. – 188 с.
3. Божович Л. И. Воспитание как целенаправленное формирование личности / Л. И. Божович // Вопросы психологии. – 1974. – № 1. – С. 43.
4. Ващенко Г. Виховний ідеал / Ващенко Г. – Полтава: [б. в.], 1992. – 95 с.
5. Гуменюк Н. П. Психологія фізичного виховання і спорту / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко. – К. : Вища шк., 1985. – 311 с.
6. Заброцький М. М. Вікова психологія : навч. посіб. / Заброцький М. М. – К. : МАУП, 1998. – 92 с.
7. Акімова Л.М. Психологія спорту: Курс лекцій / Л.М. Акімова - [Одеса](#): Студія «Негоціант», 2004. - 127 с.
8. Андреева Г.М. Соціальна психологія / Г.М. Андреева - М.: Аспект Пресс, 1999, 375 с.
9. Волкова І.П. Практикум зі спортивної психології / І.П. Волков - Пітер, 2002. - 288 с: іл. - (Серія «Практикум з психології»).
10. Гогун Є.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Учеб. посібник для студ. вищ. пед. навчань, закладів / О.М. Гогун, Б.І. Мартьянов - М.: Видавничий центр «Академія», 2000. -288с.

12. Головін С.Ю. Словник практичного [психолога](#) / С.Ю. Головін. - Мінськ: Харвест, 1998. - 622 с. (Www. Twirpx. Com)
13. Гуревич К.М. Психологічна діагностика. Навчальний посібник / К.М. Гуревича і Є.М. Борисової. - М.: Изд-во УРАО, 1997. - 182 с.
14. Коломейцев Ю.А. Взаємовідносини у спортивній команді / Ю.О. Коломейцев - М.: [Фізкультура](#) і спорт, 1984. - 128 с.
15. Кондратьєв М.Ю. Азбука соціального психолога-практика / М.Ю. Кондратьєв, В.А. Ільїн - М.: ПЕРСЕ, 2007. - 464 с. (Www. Slovart. Yandex. Ru).
16. Леонтьєв О.М. Діяльність. Свідомість. Особистість / О.М. Леонтьєв. - М.: Політвидав, 1975. - 304 с.
17. Луценко Ю.В. Формування психологічного клімату спортивної команди в тренерській діяльності: автореф. Дис ... канд. пед. наук: 19.00.07: СПб / Ю.В. Луценко: Ргод - 1997. - 141 с. (Www. Lib. Ua - ru. Net)
18. Реан А.А. Соціальна [педагогічна психологія](#) / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. - СПб.: Пітер Ком, 1999. - 416 с.
19. Родіонов А.В. Психологія фізичного виховання і спорту: [підручник](#) для вузів. - М.: Академічний проект; Фонд «Світ», 2004. - 576 с.

## ТЕМА 9. МІЖОСОБИСТІСНІ ВЗАЄМИНИ В СПОРТІ

### План

1. Соціально-психологічні особливості спортивної групи.
2. Лідерство в спортивній групі.
3. Успішність спортивної діяльності і спілкування.

#### 1. Соціально-психологічні особливості спортивної групи.

Спортивна команда – це завжди спортивна група. Спортивній групі притаманні всі ті соціально психологічні закономірності, які властиві малим групам.

Психологія і поведінка окремої людини як особистості істотно залежать від соціального середовища. Існують поняття великі і малі групи:

а) **великі** – держава, нація, народність, партія й ін., виділювані по професійних, економічних, релігійних, культурних, освітніх, вікових, статевих і інших ознаках;

б) **малі** – невеликі об'єднання людей (від 2-3 до 20-30 чоловік), зайнятих якою-небудь загальною справою і які знаходяться в прямих взаєминах друг із другом. Мала група являє собою елементарний осередок суспільства. Прикладами малих груп є: родина, шкільний клас, спортивна команда...

Малу групу характеризує психологічна і поведінкова спільність її членів. Особливе місце в соціально-психологічній характеристиці груп і колективів займають **взаємини**.

Як відомо, взаємини бувають: офіційні і неофіційні, керівництва і підпорядкування (лідерства), ділові й особисті, раціональні й емоційні.

Варто розрізнати фізкультурні і спортивні групи. Які їхні відмінності?

Діяльність **фізкультурних** груп, хоча і регламентована часом занять, правилами, нормами, фізичними зусиллями і контролем зверху, не спрямована на досягнення високих особистих чи командних результатів

щодо спортивної компетенції. Фізкультурні групи мають на меті зміцнення здоров'я, зняття розумової і фізичної втоми, відновлення психічної рівноваги і гарного настрою.

Спортивна група є складним у соціальному відношенні структурним утворенням, яке складається з ряду підструктур: рангової, рольової, спілкування, взаємодії, супідрядності, міжособистісних відношень по вертикалі (тренер – спортсмен) і по горизонталі (спортсмен-спортсмен), згуртованості й узгодження. Варто пам'ятати про те, що існують взаємопроникнення і взаємини між цими підструктурами...

**Розміри спортивних груп.** Питання про оптимальні розміри малих спортивних груп залишається спірним: за даними одних авторів – 10-15 чоловік, на думку інших – 25-40 чоловік. Роботи деяких вітчизняних психологів показали, що найбільш стійкою, що не піддається розпаду, є група з 6-7 чоловік. Слід зазначити, що ці дані оптимальні для неформальних груп, тому що вони дозволяють:

- а) швидше і легше встановлювати контакти;
- б) краще пізнати особисті якості і здібності кожного;
- в) у максимальний термін і з мінімальним перекручуванням передавати інформацію один одному.

Для визначення оптимальних границь формальної групи варто враховувати: 1) цілі і завдання; 2) правила змагань по даному виді спорту (головним чином, склад команди).

**Ознаки спортивних груп.** Спортивній групі властиві деякі **ознаки**, якими характеризуються малі групи:

- 1) автономія групи, її деяка відособленість від інших груп;
- 2) згуртованість, наявність почуття «ми»;
- 3) контроль за поведінкою членів групи;
- 4) положення і роль (група відводить кожному своєму члену певну роль

відповідно до займаного їм у групі положення);

- 5) ієрархія членів групи;
- 6) конформізм (приспосовність і готовність розділити існуючі в групі норми, обов'язки, порядок);
- 7) добровільність входу і виходу з групи;
- 8) прагнення зберегти оптимальний обсяг групи;
- 9) інтимність (члени групи в достатній мірі знають особисті й інтимні сторони життя кожного);
- 10) стабільність;
- 11) референтність, привабливість членів групи для кожного, хто входить до неї, прагнення діяти так, як це прийнято серед тих, хто приваблює;
- 12) психологічний клімат групи, у якому почуття і бажання індивіда одержують своє задоволення чи незадоволення.

Крім того спортивній групі притаманні деякі **особливі ознаки**:

- 1) спрямованість на досягнення високих особистих і командних результатів;
- 2) специфічність рольових дій;
- 3) відносно однаковий віковий і кваліфікаційний рівень членів;
- 4) полова ідентичність (за винятком деяких видів спорту);
- 5) специфічність мотивів вступу в групу і присутність у ній;
- 6) спонтанність організації.

## **2. Лідерство в спортивній групі.**

Керування групою, її самоврядування, вплив на психологію і поведінку окремих членів звичайно здійснюється як через керівників, призначених офіційно, так і через неофіційних осіб, що користуються авторитетом серед членів групи, які мають у ній високий статус і іменовані **лідерами**.

Звичайно авторитет лідера в групі не менш сильний, чим авторитет керівника. У турботах керівника на першому місці звичайно знаходиться



**справа**, а в турботах лідера головне – **людина** із усіма його емоціями. Отже, і лідер у групі, і керівник необхідні. Вони потрібні в кожній групі для регулювання двох взаємодоповнюючих систем стосунків – ділових і особистих.

Вихід людини в лідери – результат взаємодії між ним і групою... Крім поняття лідерство в психології використовується інше поняття, що уточнює уявлення про лідерство – стиль лідерства.

Серед стилів лідерства виділяють авторитарний, демократичний і ліберальний...

Відповідно прийнятій у психології класифікації сфер спілкування розрізняють **формальних і неформальних** лідерів.

**Формальний лідер** – людина, призначена керівником по наказу чи розпорядженню для здійснення керівної функції в групі. Риси формального лідера втілює в собі тренер, хоча це не значить, що він у деяких життєвих ситуаціях не може бути неформальним лідером.

**Неформальний лідер** – один із членів групи, позиція якого завойовується, як правило, спонтанно, у ситуаціях, не зв'язаних з основною діяльністю, завдяки симпатіям і повазі більшості груп. Сприятли цьому можуть особистісні якості цієї людини, його знання, життєвий досвід та ін.

Тренеру варто розділити процес здійснення роботи з лідером на три етапи: підготовчий, основний і заключний.

На підготовчому етапі важливо:

- провести серію спостережень за спілкуванням і результативністю лідера, щоб з'ясувати, у яких саме ситуаціях його поведінка є небажаною, наскільки типова ця поведінка і на кого частіше спрямовані негативні реакції спортсмена;

- виявити внутрішню психологічну картину конфліктів через індивідуальні бесіди з усіма учасниками спільної діяльності, що дадуть особисті оцінки ситуації і поведінки партнерів;

- спробувати проаналізувати поведінку лідера і разом з ним з'ясувати: як він розуміє своє поведінку, яку роль він відводить собі, чи знає про те, що негативно діє на стан і діяльність інших членів групи.

На основному етапі належить:

- скласти конкретну програму дій і поведінки лідера у вивчених ситуаціях (орієнтуючись на контакт із певними партнерами);

- роз'яснити лідеру мету і зміст передбачуваних змін у його поведінці і діях;

- організувати навчання лідера правилам ефективного спілкування, формуючи його здатність більш чуйно реагувати на стан партнерів по спортивній діяльності, розуміючи їх;

- реалізувати програми.

На заключному етапі необхідно:

- спостерігати за спілкуванням і результативністю діяльності лідера, щоб вчасно виявляти недоліки в проведеній роботі;

- виявити, які зміни відбуваються у стосунках між спортсменами й у результативності їх спільної діяльності через власні спостереження і бесіди з всіма учасниками діяльності;

- проаналізувати реальні зміни у взаєминах у групі, у діяльності спортсменів, у поведінці лідера, намагаючись разом з ним з'ясувати його розуміння суті проведених змін і реальних результатів від них, його відношення до своєї ролі, недоліки його дій;

- внести необхідні коректування в план подальшої роботи, у дії і поведінку лідера.

У спортивній практиці мають місце різні способи організації групової спортивної діяльності колективу. Будь-яка спортивна команда завжди має свого лідера, організатора, а інколи, залежно від характеру спортивної діяльності, - навіть не одного, а декількох. В ігрових командних видах спорту

є різні типи організаторів: офіційне керівництво - тренер команди, капітан команди та неофіційне керівництво - лідер команди, лідер ланки або ігрової лінії, якого часто називають "диригентом", "диспетчером" команди (ланки). Офіційне керівництво та лідерство це одна з форм управління колективом для досягнення максимального ефекту при вирішенні поставлених завдань. Функції керівництва полягають в організації співробітництва всередині колективу між його членами та колективу з іншими соціальними групами.

Основна функція капітана спортивної команди, якого обирають загальними зборами колективу - здійснення зв'язку між членами спортивного колективу та тренером команди. Дуже добре, коли капітан команди є одночасно і лідером хоча б однієї з ланок команди. Слід вважати цілком недопустимим, коли до вибору кандидатури капітана підходять формально, коли він просто висувається тренером.

Лідером в спортивній команді стає той, хто добре розуміє завдання, які поставлені перед командою в даному відповідальному змаганні, бачить шляхи їх вирішення і діє на більш вищому рівні порівняно з іншими гравцями.

Лідер - це член групи, який спонтанно висувається на роль неофіційного керівника в умовах певної специфічної і, як правило, досить значної ситуації, щоб забезпечити організацію сумісної, колективної діяльності людей для найбільш швидкого та успішного досягнення загальної цілі. Експериментальні дослідження Д.Б. Паригіна та його співробітників дозволили виявити індивідуально-типологічні різновиди лідерства: зміст, стиль, характер діяльності лідера.

1. За змістом роботи можуть бути:

- а) лідер-натхненник, який пропонує програму дій;
- б) лідер-виконавець, організатор виконання вже заданої програми;
- в) лідер, який є одночасно і натхненником, і організатором.

2. За стилем керівництва можуть бути:

- а) лідер авторитарний;
- б) лідер демократичний;
- в) лідер, який поєднує у собі елементи обох стилів.

3. За характером діяльності:

- а) лідер універсальний, тобто такий, що постійно проявляє свої якості лідера;
- б) лідер ситуативний, тобто той, який проявляє якості лідера лише в певній ситуації.

Спостереження доводять, що лідер спортивного колективу - це людина організаторського типу, яка виконує функції "диспетчера". Багаточисленні приклади з практики спорту вказують на те, що найкращу узгодженість у діях показують ланки, в яких є яскраво виражений лідер. Гірші показники будуть в тих групах, в яких такий лідер був відсутній. Ще гірші справи були там де кожен з членів претендував на роль лідера і не уявляв себе в ролі того, кого ведуть лідери. У таких ланках у спортсменів переважало намагання до індивідуальних дій. Під час спортивного змагання часто виникають раптові і складні ігрові ситуації, які вимагають, щоб хтось з гравців взяв гру у "свої руки". На якийсь час в такій ситуації хтось з гравців команди ставав лідером (ситуативний лідер). Як правило, диспетчерські функції такого лідера обмежуються рамками певної ситуації.

Проблему лідерства в спортивній команді потрібно розглядати як: а) лідерство в команді, яке пов'язане з організацією сумісної спортивної діяльності (ігрове спілкування); б) лідерство в неігровому спілкуванні.

У спортивному колективі можливе поєднання в одній особі лідера команди в цілому, лідера однієї з її ланок і "лідера дозвілля", хоча на останню роль може бути висунена інша особа. Останнім може бути гравець, який навіть не досягнув високої спортивної майстерності.

Іноді в спортивній команді відбувається зміна лідерів. Причиною зміни лідера, як правило, є його невідповідність вимогам, цілям та завданням команди.

Як правило, лідерство більше залежить від ситуації та різних випадкових факторів, які вимагають лідерства, ніж від особливостей особистості самого лідера. Лідери в успішних командах частіше за все орієнтовані на вирішення групового завдання, ніж на теплі міжособистісні стосунки. В командах, де для досягнення успіху досить співробітництва, вимагається значно більша емоційна допомога з боку тренера. При цьому спортсмени індивідуальних видів спорту більш критичні стосовно до комунікативних дій тренера. Командна взаємодія ( у футболі, баскетболі, хокеї тощо) менш вимоглива до ролі тренера як лідера; проте тренери цих видів спорту повинні бути більш компетентні у питаннях вияву лідерів у команді, взаємного сприймання гравців та членів екіпажів. Дуже важливо, щоб орієнтація тренера (на завдання або на міжособистісні стосунки) була підтримана лідером з числа спортсменів.

Аналіз керівних дій лідера дозволяє виділити три найважливіші узагальнені функції лідерства: організаційну, інформаційну та виховну. Організаційна функція полягає у виробленні загальнокомандних цілей, розробці планів реалізації зусиль усіх членів команди для досягнення поставлених цілей (спрямовує дії товаришів командами "Блок!", "Стояти!", "Швидше!", "На мене!" тощо). Інформаційна функція передбачає, що лідер є центр обміну інформацією в команді. Він доводить до спортсменів інформацію про поточні завдання, способи їх вирішення, розподіл функцій, суперника тощо ("Буде кидок!", "Нас менше!", "Руки! "). Виховна функція передбачає зусилля лідера для розвитку у членів команди почуття товариськості, особистої відповідальності, поваги до соціальних норм та вимог, дисциплінованості, зібраності, надійності та інших суспільно значних характеристик поведінки ("Правильно!", "Молодець!", "Куди дивишся?!", "Що робиш?" тощо).

Інтенсивність використання різних лідерських функцій (організаційної, інформаційної та виховної) залежить від типу лідера, а саме від того, в якій підструктурі (діловій або емоційній) він є лідером. Спортсмен, який має максимальний статусний ранг у діловій підструктурі, є діловим лідером команди, в емоційній - емоційним. Таким чином, у кожній команді є зокрема два лідери: діловий та емоційний.

Діловий лідер орієнтований на спортивні досягнення, піклується про вдосконалення майстерності спортсменів, виступає ініціатором у пошуку більш ефективних та сучасних методів підготовки.

Емоційний лідер орієнтований на міжособистісні стосунки в команді, підтримання сприятливого психологічного клімату, профілактики міжособистісних конфліктів, виховання у спортсменів високих моральних та патріотичних почуттів.

Насправді поділ на ділових та емоційних лідерів є дещо умовним. Часто обидві лідерські функції виконує один спортсмен. До того ж таке поєднання спостерігається тим частіше, чим вищий ранг спортивної команди. Спеціалісти пояснюють це впливом рівня вимог на концентрацію влади в команді. Чим вищі вимоги до результату і чим напруженіша спортивна діяльність, тим вищою повинна бути концентрація влади. Спортивна команда функціонує ефективніше, якщо розподіл влади в команді відповідає характеру спортивної діяльності. Коли команда орієнтована просто на участь у змаганнях, а не на певний результат, більш ефективним є розподілене лідерство, а коли команда орієнтована на досягнення високих результатів - інтеграція лідерства. Тому при орієнтуванні спортивної команди на рекорди (товариства, світові, олімпійські тощо) вона функціонує більш ефективно, якщо лідерські функції поєднані. Коли в команді є декілька лідерів, між ними може виникнути суперництво за абсолютне лідерство. У цьому випадку, вони самі не можуть успішно виступати в одній команді і викликають розкол її на конкуруючі групування, що, звичайно, негативно відображається на

спортивних успіхах команди.

### 3. Успішність спортивної діяльності і спілкування.

Кінцевою метою вивчення проблем спілкування в спорті є організація керування спілкуванням.

Треба виділити фактори, що обумовлюють міжособистісні контакти, критерії оптимальності спілкування й основи керування їм.

До **факторів**, що обумовлюють міжособистісні контакти в спортивній діяльності, відносяться:

- успішність чи неуспішність діяльності;
- рівень підготовленості спортсменів;
- татусно-ролеві відносини членів команди;
- міжособистісні стосунки;
- індивідуально-психологічні особливості спортсменів.

**Критерії**, що визначають оптимальність спілкування, характеризуються ступенем відповідності (невідповідності) параметрів спілкування: по-перше, специфічним умовам і вимогам комунікації і діяльності, по-друге, особливостями безпосередніх учасників контактування. У даному випадку до параметрів спілкування варто віднести: засоби спілкування, їх зміст, спрямованість і інтенсивність.

У міжособистісних контактах вирішуються два взаємозалежні завдання: 1) комунікативне; 2) діяльнісна.

Рішення **комунікативного завдання** пов'язано із впливом на партнера з метою зміни (чи збереження) його стану, активності, поведінки, дій. Вирішуючи комунікативне завдання, варто виконувати загальні вимоги до спілкування: своєчасність, ясність, стислість і ін.

У спорті виділяють три діяльнісних завдання: навчання, виховання і досягнення визначеного результату від діяльності (перемога в змаганні)...

**Керувати спілкуванням** у спортивній групі – значить керувати груповою поведінкою, комунікацією в групі, спільною діяльністю членів групи, оптимізуючи спілкування в групі. Як правило, цю роботу проводять тренер і психолог спортивної команди (групи).

З метою успішної організації керування груповою поведінкою тренеру і психологу варто використовувати для цього спеціальні **способи**. На сучасному етапі розвитку психології спорту існує певна їхня класифікація, що характеризується наступними механізмами:

- обмеженням діяльності в небажаному напрямку (...це метод стимулювання тих поведінкових проявів, що відповідають пред'явленим вимогам);

- регулювання поведінкою за допомогою розпоряджень, наказів і установок (...можливо тільки за умови заборони спілкування у певних ситуаціях взаємодії партнерів);

- напрямом діяльності через масові соціально-психологічні явища, що виникають у процесі спілкування особистостей (кожен член групи...зобов'язаний підкорятися певним соціальним нормам, розпорядженням і законам);

- непрямий спосіб (...тренер з'єднує у взаємодіючу пару спортсменів, що антипатичні один одному...).

Головною ланкою у формуванні стосунків між спортсменами є рівень спортивної майстерності (компетентність і ділові якості).

### **Запитання та завдання**

20. Кого називають лідерами спортивних команд?

21. Які типи лідерів у спортивних командах вам відомі?

22. Як варто побудувати свою роботу з лідером спортивної групи, якщо він у певних ситуаціях впливає на змагальну діяльність?

23. Які характерні риси спілкування в спорті вам відомі?

24. Які способи навмисного керування груповим поведінням вам відомі?



## Література

1. Алексюк А. М. Освітні технології навчання в сучасній вищій школі України: деякі питання теорії і практики (педагогічні та соціально-педагогічні аспекти) / А. М. Алексюк // Суспільствознавчі науки та відродження нації : зб. наук. пр. – Луцьк : [б. в.], 1997. – С. 107–111.
2. Бодалев А. А. Психология личности / Бодалев А. А. – М. : Изд-во МГУ, 1988. – 188 с.
3. Божович Л. И. Воспитание как целенаправленное формирование личности / Л. И. Божович // Вопросы психологии. – 1974. – № 1. – С. 43.
4. Ващенко Г. Виховний ідеал / Ващенко Г. – Полтава: [б. в.], 1992. – 95 с.
5. Гуменюк Н. П. Психологія фізичного виховання і спорту / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко. – К. : Вища шк., 1985. – 311 с.
6. Акімова Л.М. Психологія спорту: Курс лекцій / Л.М. Акімова - Одеса: Студія «Негоціант», 2004. - 127 с.
7. Андреева Г.М. Соціальна психологія / Г.М. Андреева - М.: Аспект Пресс, 1999, 375 с.
8. Волкова І.П. Практикум зі спортивної психології / І.П. Волков - Пітер, 2002. - 288 с: іл. - (Серія «Практикум з психології»).
9. Гогун Є.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Учеб. посібник для студ. вищ. пед. навчань, закладів / О.М. Гогун, Б.І. Мартянов - М.: Видавничий центр «Академія», 2000. -288с.
10. Гуревич К.М. Психологічна діагностика. Навчальний посібник / К.М. Гуревича і Є.М. Борисової. - М.: Изд-во УРАО, 1997. - 182 с.
11. Коломейцев Ю.А. Взаємовідносини у спортивній команді / Ю.О. Коломейцев - М.: Фізкультура і спорт, 1984. - 128 с.
12. Кондратьєв М.Ю. Азбука соціального психолога-практика / М.Ю. Кондратьєв, В.А. Ільїн - М.: ПЕРСЕ, 2007. - 464 с. (Www. Slovari. Yandex. Ru).
13. Леонтьєв О.М. Діяльність. Свідомість. Особистість / О.М. Леонтьєв. - М.: Політвидав, 1975. - 304 с.
14. Луценко Ю.В. Формування психологічного клімату спортивної команди в тренерській діяльності: автореф. Дис ... канд. пед. наук: 19.00.07: СПб / Ю.В. Луценко: Ргод - 1997. - 141 с. (Www. Lib. Ua - ru. Net)

15. Реан А.А. Соціальна педагогічна психологія / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. - СПб.: Пітер Ком, 1999. - 416 с.
16. Родіонов А.В. Психологія фізичного виховання і спорту: підручник для вузів. - М.: Академічний проект; Фонд «Світ», 2004. - 576 с.

## **ТЕМА 10. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ТА КОЛЕКТИВУ В СПОРТІ**

### **План**

- 1. Мотивація особистості в спорті.**
- 2. Особливості особистості спортсмена.**
- 3. Поняття про колектив та групи.**
- 4. Групова взаємодія в спортивній команді.**
- 5. Проблема психологічної сумісності в спортивній команді.**
- 6. Формування колективу та виховання у ньому школярів під час занять фізичною культурою.**

### **1 Мотивація особистості в спорті**

Вивчення особистості спортсмена є актуальним для практичної роботи тренера з двох причин: по-перше, особливості особистості суттєво впливають на успішність спортивної діяльності; по-друге, спорт є ефективним засобом виховання та формування особистості. Наявність такого зворотного зв'язку ставить високі вимоги до знань тренера з психології особистості спортсмена. Вивчення особистості повинно включати: мотивацію, здібності та властивості особистості.

Заняття спортом служать причиною помітних змін в особистості людини. У свою чергу, від формування та розвитку багатьох властивостей залежить успішність спортивної діяльності. Зрозуміло, це не означає, що ці властивості можуть бути сформовані тільки в спорті, проте спортивна діяльність є широким полем для виховання найрізноманітніших якостей особистості.

Аналіз діяльності особистості нерозривно пов'язаний з аналізом мотивів її діяльності. Нагадаємо, що мотиви відображають потреби людини, володіють потребовою силою.

Мотив - це предмет (речовий або ідеальний), який служить для задоволення потреб. Мотив - це не просто предмет, який придатний для

задоволення певних потреб, але і предмет з його значимістю саме для конкретної людини, який має суб'єктивне значення.

Тому, займаючись в одній і тій же групі, за однією і тією ж програмою, спортсмени можуть у результаті мати досить різні мотиви.

Як правило, процес виховання та самовиховання відбувається в нерозривному зв'язку з підвищенням спортивної майстерності та динамікою стосунків в спортивній команді, зберігаючи високу залежність від успіху або невдач змагальної діяльності.

Ці передумови формування та розвитку особистості визначають типи мотивів спортивної діяльності:

- Мотиви початкової стадії спортивної діяльності характеризуються динамікою включення людини в новий руховий режим, адаптацію до фізичних навантажень і до стосунків в спортивній групі. В основі мотивів частіше за все міститься соціально значимий досвід людини, який приваблює спортсмена можливостями прояву фізичної активності, корекції фізичних або психічних недоліків, спілкування з групою однолітків, пізнання своїх можливостей, освоєння "модного" виду спорту. Як правило, ці мотиви досить динамічні, можуть змінювати один одного, утворювати нестійкі взаємозв'язки, перетворюватись під впливом тренера, партнерів по команді. Характерною особливістю мотивації цього періоду є незначна усвідомленість потреб, які містяться в основі цих мотивів, велика різноманітність та нестійкість способів їх задоволення, а також готовність до їх швидкої зміни. Зрештою мотиви цієї стадії є пошуковими за частиною принципів прийнятності занять спортом для даної людини;
- Мотиви стадії спеціалізації формуються і розвиваються під знаком розширення стосунків особистості до команди, тренера, самої себе, конкретного виду спорту. Тут велика роль психологічного клімату команди, комунікативних здібностей спортсмена та тренера, можливості проявити себе, зайняти гідне місце в команді, відчувати реальну перспективу

матеріального благополуччя, переваг та привілеїв на основі занять спортом. Унаслідок виникають складні комплекси мотивів, які визначають колективістську (на інтереси команди) або індивідуалістичну орієнтацію особистості. Відмінність цих орієнтацій полягає в тому, які мотиви, комунікативні чи особистісні, переважають, домінують у даного спортсмена, є головними, а які відіграють другорядну роль.

Роль домінантної орієнтації особистості на інтереси команди або на особисті інтереси різні дослідники оцінюють неоднозначно. Деякі вважають індивідуалістичну орієнтацію на стадії спеціалізації обов'язковою для успіху спортивної кар'єри, інші вбачають у цьому перешкоду до досягнення вершин спортивної майстерності. Істина очевидно, полягає в оптимальному співвідношенні обох орієнтацій;

- Мотиви стадії вищої спортивної майстерності підпорядковані головному серед них - досягненню успіху в спорті. Не можна забувати про те, що до цього часу спортсмен, унаслідок багаторічного тренування, участі в змаганнях має потребу у великих фізичних навантаженнях, звик до значних психічних навантажень, до стану високої напруги психіки, йому потрібне гостре суперництво, у тому числі і з самим собою. У різних видах спорту за багатовікову історію його розвитку сформувались об'єктивні критерії, якими людство вимірює рівень досягнень спортсменів (рекорди, титули, рейтинги тощо). Завдяки їм у великому спорті спортсмен одержує оцінку власного значення, власного внеску в престиж держави, нації, бере участь у вирішенні завдань суспільного значення. Це робить будь-яке, навіть дуже індивідуалістично орієнтоване, спортивне досягнення соціально значимим. Завдяки засобам масової інформації та комунікації прихильниками або супротивниками високих спортивних досягнень стають мільйони людей, а мотиви цих досягнень набирають чіткого соціального забарвлення. Високі досягнення в багатьох видах спорту мають досить значне матеріальне вираження в призовому фонді та інших

привілегіях. Ця обставина максимально загострює спортивну боротьбу і відповідно впливає на мотиви особистості в спорті (і не тільки на етапі вищої спортивної майстерності).

Спорт вищих досягнень належить до таких видів діяльності, в яких взагалі неможливо уникнути ситуацій з високою психічною напругою, які часто повторюються. Не завжди ці ситуації вирішуються успішно. Іноді спортсмена підстерігає серія невдач; тоді у нього виникають мотиви побоювання за успіх, сумнів в успіхові. При частому повторенні таких ситуацій формується мотивація уникнення невдач, яка проявляється у невпевненості, захисному характері поведінки, пониженні честолюбства та активності у засвоєнні засобів атаки. Спортсмени, які зберегли мотивацію досягнення успіху, більш активні, мають меншу тривожність, більшу впевненість у своїх силах, прагнення до суперництва та готовність до мобілізації всіх сил для перемоги. Спроби тренера та партнерів по команді вплинути на тип мотивації, як правило, призводять до погіршення результативності.

Практика психологічного забезпечення команд показує, що у спортсменів вищого класу приблизно порівну розподілені мотиви досягнення успіху та уникнення невдач, проте спортсмени з домінуванням мотивації досягнення успіху частіше займають призові місця та стають переможцями великих змагань.

## **2. Особливості особистості спортсмена**

Мабуть, не можна говорити про монополію спорту на формування якихось унікальних властивостей особистості та стверджувати, що тільки у спорті можна стати сильним, сміливим, спритним, впевненим у своїх силах. Проте це не означає, що спортсмени не відрізняються властивостями особистості від тих, що не займаються спортом. У спортивній діяльності досить чітко вираженим є прагнення до спрямованого формування особистості, до виховання такого сплаву психічних властивостей, який би

забезпечив спортсменів велику ймовірність успіху в змаганнях з певного виду спорту. Психологи постійно стикаються з фактами значних міжгрупових відмінностей за властивостями та якостями особистості в різних видах спорту, а також внутрігрупових відмінностей представників одного і того ж виду спорту, але різних спортивних амплуа в командних видах. Повною мірою це стосується також особливостей особистості спортсмена: темпераменту, характеру та здібностей. Ці особливості досить суттєво залежать від природних, вроджених передумов розвитку психіки, вони досить тісно пов'язані між собою саме на основі природних даних.

Темперамент - це стійке поєднання динамічних особливостей психіки (активності, емоційності тощо), яке базується на стійких вроджених властивостях нервової системи.

Характер - це сукупність типових способів поведінки особистості в типових обставинах, яка породжена стійким ставленням до цих обставин.

У спортивній діяльності особливості особистості поєднуються з вибором стратегії їх реалізації: стратегією індивідуалізації та стратегією звільнення від недоліків. Стратегія індивідуалізації передбачає всебічне врахування індивідуальних особливостей особистості, формування індивідуального стилю діяльності, в якому не просто враховується весь комплекс властивостей психіки спортсмена, але і напрацьовуються прийоми діяльності, в яких найбільш вигідним способом реалізовано конкретні особливості, при цьому ті особливості цінуються самим спортсменом.

Наприклад, припустимо що спортсмен-тенісист має високо рухливу нервову систему. У такому випадку для нього переважливим стилем гри має бути часта зміна тактики, виходи до сітки, високий темп гри. Якщо у спортсмена інертна нервова система, тоді для нього більш бажаною буде гра в спокійному темпі, з тривалим розігруванням кожного м'яча. Результат зустрічі цих гравців між собою буде залежати від того, наскільки кожен з них зможе "нав'язати" свою гру суперникові, наскільки інертному буде дозволено

бути інертним, а рухливому - рухливим.

Стратегія звільнення від недоліків та опирання на сильні сторони психіки не менш відома та прийнятна для спорту. Вона базується на пластичності властивостей нервової системи які, як відомо, пластичні до певної міри. Проте діапазон пластичності існує і цілком можливим є те, що спортсмен із слабкою нервовою системою, або несміливий, через деякий час стане більш сміливим та навчиться діяти в стандартних спортивних ситуаціях, як і людина з сильною нервовою системою.

Те ж можна сказати і про характер, і про здібності. Можливо більш вдалим було б знайти для спортсмена вид спорту, амплуа, виробити індивідуальний стиль діяльності, або піти шляхом викорінення недоліків, виховання бажаних для спорту особливостей особистості, долаючи природний "опір" його природної психічної організації. Відповідно до ідей самореалізації особистості завданнями тренера і самого спортсмена стають: забезпечення максимальної реалізації задатків та обдарованості у відповідному виді діяльності, знаходження себе у світі спорту, знаходження шляху до застосування своїх сил, особливостей та можливостей. Якщо цього не відбувається, тоді у спортсмена з часом утворюється особистісний синдром, який не сприяє успішному вирішенню змагальних завдань, призводить до невиправданої тривожності, високої ймовірності зриву, скутості в поведінці, незадоволення собою.

Особистісний синдром - це певне поєднання декількох особливостей особистості, в яких може бути єдиний механізм виникнення.

### **3. Поняття про колектив та групи**

З погляду соціальної психології, кожен навчальний клас - це реальна зовнішньо організована група, яка за своєю чисельністю наближається до складу малої групи. Малою групою називають таку спільність людей, яка має загальну ціль, взаємодіє заради досягнення цієї цілі і має відносну автономію



існування. Наприклад, для класу під час занять фізичною культурою загальною ціллю може бути перемога в змаганнях на першість школи. Для досягнення цієї мети однокласники взаємодіють один з одним, допомагають один одному на тренуваннях, підтримують один одного під час змагань. Ціль класу - перемогти на змаганнях - хоча і є однаковою з ціллю інших класів, виступає стосовно до них, як антагоністична: адже перемогти може тільки один клас. Це і обумовлює автономію у виборі шляхів досягнення цілі: розробку власної тактики боротьби на змаганнях, власного режиму навчально-тренувальних занять тощо.

Ступінь соціальної зрілості малих груп буває різна. Нижча ступінь зрілості - це поєднання людей в одній групі заради спілкування, проведення часу у зв'язку з однаковими інтересами. Такі групи називаються дифузними. Наприклад, діти, які зібралися на подвір'ї, щоб пограти у футбол є такою групою. Дифузними можуть бути і групи школярів, яких зібрав учитель фізичної культури для участі на районних змаганнях з легкої атлетики. До такої збірної команди входять різновікові школярі, які можуть і не знати один одного. Будь-який новосформований клас належить до дифузних груп, тому з 1 класу починається процес перетворення дифузної групи в колектив.

Проміжною стадією на цьому шляху може бути виникнення корпорації, тобто такої групи, у членів якої виникає усвідомлення групової належності, завдяки цьому кожен учень класу може сказати про іншого: "Це один серед нас". Проте в групі цього рівня соціальної зрілості у школярів переважають індивідуальні цілі та спрямування, іноді навіть ті, що протирічать загальногруповій цілі. Особливо це буває виражено в спортивних іграх, де деякі учні хочуть виділитись під час гри навіть на шкоду діям усієї команди. Команда в даному випадку такими школярами розглядається лише як необхідна умова досягнення їх власних, часом корисливих цілей.

Вищою формою соціальної зрілості групи є колектив. Ним стає група, в якій ціль діяльності суспільно корисна. Колектив - це цілеспрямований

комплекс особистостей; він можливий тільки за умови, якщо об'єднує людей на завданнях діяльності, яка є корисною для суспільства.

#### **4. Групова взаємодія в спортивній команді**

Подібно будь-якій малій групі, спортивна команда характеризується міжособистісними стосунками її членів. Ці стосунки можуть бути формально чітко регламентовані контрактом з клубом або бути практично несуттєвими, наприклад, в командах, які створюються з гравців під час відпочинку на пляжі. Варто виділити хоча б три види формальних стосунків: жорсткого членства, помірно структурованого членства та вільного членства. Прикладом першого є професійні команди, прикладом другого - шкільні команди, прикладом третього - команди з тих, що відпочивають на пляжі, групи випадкових людей під час масових культурних заходів.

З іншого боку, між членами команд можуть бути неформальні, дружні, товариські стосунки та прекрасне ігрове розуміння, яке вироблене роками тренувань, і саме ці стосунки будуть складати основу взаємодії під час гри.

У даному випадку критерієм взаємодії може бути прояв симпатій або антипатій, ступінь реалізації суб'єктивних, неформальних стосунків, емоційного переживання спортивних ситуацій.

Симпатія - це стійке схвалене емоційне ставлення та відповідна поведінка на основі збігу поглядів, інтересів, моральних ідеалів.

Антипатія - це стійке неприязне, несхвальне емоційне ставлення та відповідна поведінка на основі незбігання поглядів, інтересів, моральних ідеалів.

Специфіка виду спорту або змагальної справи може вимагати від учасників змагань або співробітництва, внесення свого вкладу в успіх команди (як у стрільбі, метаннях, стрибках, естафетах), або взаємодії (як в баскетболі, хокеї, футболі, волейболі). При цьому головною умовою взаємодії стає відповідна ступінь організованості команди. Якщо для

перемоги в лижній естафеті досить проявити індивідуальну майстерність та бажання успішного виступу усіх членів команди, то для перемоги у більшості спортивних ігор або з інших видів змагань в екіпажах цих факторів може бути недостатньо. Для цього потрібно оволодіти прийомами сумісних дій. У багатьох видах спорту можливий вибір між співробітництвом та взаємодією, Наприклад, в тенісі, бадмінтоні відомо чимало гравців, які не можуть похвалитись індивідуальними перемогами, але успішно виступають у парах, мають перемоги над прославленими чемпіонами в одиночних розрядах.

Нарешті, певна залежність взаємодії в командах визначається чисельністю команд. По суті, цей зв'язок характеризує необхідну для спортсмена долю участі в перемозі, є відображенням його власного внеску в неї. Очевидно, що малочисленні команди об'єднують тих хто бажає побачити в кінцевому результаті велику долю свого внеску, а гравці багаточисельних команд згодні з меншою долею. Їх задовольняє перспектива сумісного колективного переживання перемоги більше, ніж поділеного з одним партнером.

Незважаючи на значну умовність прийнятих аналітичних варіантів оцінки взаємодією в командах, є нагода назвати хоча б головні відправні пункти, основні критерії управління сумісною діяльністю спортсменів в командах. До їх числа належать: рівень домагань, потреба в досягненні, групова згуртованість, потреба у спілкуванні, стійкість складу груп та їх чисельність, внутрігрупове та міжгрупове змагання, фізична взаємодія.

Рівень домагань - це одна з важливих характеристик особистості, яка визначає відносно стійкий рівень надії на успіх в діяльності. При цьому не завжди для надії на успіх є реальні передумови, або навпаки, низький рівень домагань поєднується із слабкою впевненістю в успіхові, незважаючи на реальний шанс перемоги. Оптимальним для спорту слід визнати трохи підвищений рівень домагань, на межі адекватного та високого.

Потреба у досягненні характеризує залежність спортсмена та команди від умов, які пов'язані із спортивними досягненнями. Є команди, які згодні брати участь у змаганнях заради простої участі (але не всі бажають з ними змагатись), є команди, які готові заради перемоги майже на все (але з ними теж мало хто бажає зустрічатись), є команди, які можуть реально поставити посилене, але цікаве для себе завдання, враховуючи реальну підготовку суперника та свої можливості, ставлячи собі цілі та діючи в зоні найближчого розвитку (за Л.С. Виготським). Більш оптимальними для спортивної взаємодії слід визнати останній варіант, хоча його здійснення на практиці є досить складним, оскільки не завжди потреба в досягненні рівномірно розподіляється між членами команди, у кожного може знайтись причина для більшої або меншої цінності перемоги в конкретному змаганні. Проте досвідчені наставники команд знаходять навіть певний сенс у таких відмінностях потреби в досягненні, в різному внеску кожного спортсмена в загальний успіх.

Групова згуртованість - термін, який запозичений із соціометричної концепції, означає ступінь збігу думок групи з причини міжособистісних стосунків. Повторюючи ці виміри через деякий час, можна визначити динаміку групової згуртованості. Важливим моментом діагностики групової згуртованості є формулювання питання про переваги того чи іншого спортсмена. Некоректно сформульоване питання може навіть погіршити реальні стосунки, вплинути на групову згуртованість, особливо якщо бесіда з приводу діагностики буде проходити в образливій для когось формі.

Потреба у спілкуванні, як правило, розглядається паралельно з вивченням потреби у досягненні, оскільки не завжди сприятливий для спілкування клімат у команді супроводжується успіхом діяльності, і навпаки, не завжди конфлікт у команді, практично мінімальне спілкування призводять до неуспіху. Динаміка спілкування та досягнень виглядає іноді парадоксально. Як правило, команди які більш або менш успішно виступають (зазнають помірних стресів), намагаються уникнути подальшого

зниження рівня в досягнутому і тому схильні до зближення, до згуртованості та більш інтенсивного спілкування. Успішні команди під час серії змагань посилюють взаємні симпатії, соціальну взаємодію та спілкування один з одним, проте, після закінчення сезону або серії змагань підвищений "соціальний шум", "озвучений побут" починають заважати діловим думкам, роботі над тактикою, зосередженості на розв'язанні індивідуальних завдань. Проте команда буде намагатись повернути незадоволених таким становищем у лоно посиленого спілкування, що призведе до конфліктів та погіршить взаємодію, оскільки "несимпатичні" будуть рідше одержувати передачі і не одержать звичайної підтримки при помилках під час гри.

Стійкість складу груп та їх чисельність, як фактори взаємодії, були перевірені спеціальними дослідженнями з перетягування канату. Було встановлено, що приєднання зусиль кожного нового додаткового учасника не тільки не підвищує сукупне зусилля, але і понижує його на 10 %. Не раз доводилось бачити, як десяток хлопчиків морщачись від ваги невелику яхту вагою біля 40 кг. Зрозуміло, що лише незначна частина з них дійсно несла з останніх сил, але гримаси неймовірної важкості показували майже всі. Аналогічні процеси супроводжують будь-яку появу нового гравця або учасника команди, оскільки появляється можливість у справі придивитись до нього, "списати" на нього причину невдачі, "розтанути" в загальній масі (особливо при великій чисельності команд). Таке ніколи не трапляється, якщо робота виконана удвох. Експериментально встановлено, що існує висока кореляційна залежність між постійністю складу та успішністю виступів команд. У цих же командах частіше до складу включались ветерани та рідше - лінії та ланки нових гравців.

Внутрігрупове та міжгрупове змагання - соціально-психологічні феномени, які виявляються в групах, що створюються для співробітництва. Змагання переважно має прилюдний характер і виникає між членами групи, які сприймають партнерів, як рівних за здібностями ( в межах 25 - 30 %). Змагання виникає навіть тоді, коли ситуація вимагає співробітництва.

Змагання, суперництво може приносити задоволення навіть у випадку програшу. Змагання сприяє встановленню хороших міжособистісних стосунків. Особи, які чітко сприймаються як більш здібні, як правило, намагаються підвищити компетентність інших, а ті, у свою чергу, охоче навчаються. В умовах змагання погано засвоєні навички виконуються гірше, а добре засвоєні - краще. Велика кількість виступів у змаганні або притуплює інтерес до суперництва, або призводить до погіршення діяльності. За деякими даними чоловіки краще реагують на умови змагань, ніж жінки.

Фізична взаємодія передбачає необхідність узгоджених за часом та інтенсивністю фізичних зусиль між учасниками команди. Дослідження показали, що цей фактор взаємодії мало залежить від рівня володіння навичками, які використовуються в сумісній дії. У видах спорту, які вимагають моторної взаємодії, потрібна спеціальна перевірка здатності координування своїх дій з діями партнерів. Успішна фізична взаємодія залежить від симпатій до партнерів та психічної напруги в ситуації взаємодії.

## **5. Проблема психологічної сумісності в спортивній команді**

Часто всі спроби тренера команди включити якогось гравця в певне поєднання з іншими гравцями (ігрову ланку) стають неуспішними, хоча в іншому поєднанні цей же гравець показує добру злагодженість та взаєморозуміння з партнерами. У першому випадку відсутня, а в другому має місце психологічна сумісність даного спортсмена з іншими членами команди. Тільки при наявності такої згуртованості гравець може показати в сумісній діяльності всі свої позитивні індивідуальні якості.

Сумісність членів спортивної команди обумовлена такими факторами:

1. Наявністю у спортсменів функціональної сумісності, тобто психологічних та психофізіологічних даних, які полегшують колективну ігрову діяльність. Якщо два гравці виконують сумісну ігрову дію (наприклад, швидку комбінацію нападу в хокеї), проте в одного повільна реакція та

неточна обробка інформації, а інший реагує швидко і з першого погляду правильно оцінює ситуацію, що виникла в грі, - такі гравці несумісні, вони не можуть добитись успіху в сумісних діях: у них відсутня потрібна ступінь комунікативності у виконанні сумісних дій. Характер та особливість комунікативних стосунків учасників групи повинні відповідати тим завданням та умовам, які ставить перед ними дана спортивна діяльність. При цьому потрібно враховувати не тільки внутрігрупові функціональні зв'язки, але і динаміку їх використання, а також характер інформаційної спрямованості - односторонній або взаємний. Функціональні (базуються на психофізіологічній сумісності) взаємостосунки - головні в спортивній діяльності у взаємодії гравців. Тому пошук адекватної функціональної структури майбутньої діяльності при вирішенні тактичних завдань та відповідний підбір команди є необхідною умовою та заставою подальшого вдосконалення спортивної майстерності команди.

2. Характером міжособистісних стосунків, що склалися між членами команди. Практика підтверджує, що досить час-то та чи інша команда, яка поступається техніко-тактичною майстерністю іншій, більш сильнішій команді, одержує переконливу перемогу. У таких випадках кажуть, що команда перемогла за рахунок дружби та моральної згуртованості її членів. Система особистісних взаємостосунків створює для спортсменів умови не тільки зацікавленості, але і задоволення від перебування в такому спортивному колективі. Дружба, згуртованість спортивного колективу, без яких неможливі досягнення в спорті, визначаються сумісністю в особистісному аспекті (установки, почуття, звички, спрямованість особистості, моральні принципи тощо).

Багато тренерів урахувуючи цей важливий факт, добиваються високої зіграності команди враховуючи не тільки ігрові та психологічні особливості спортсменів, але і їх особистісні якості. В умовах сучасного розвитку спорту управління та керівництво командою з боку тренера неможливе без урахування факторів сумісності членів команди. При цьому розрізняють

психофізіологічні та соціально-психологічні фактори сумісності.

3. Під психофізіологічною сумісністю розуміють відповідність людей одних одним за віком, рівнем фізичного та сенсомоторного розвитку, за ступенем підготовки, тренуваності, за проявом основних властивостей нервової системи тощо. Отже, психофізіологічна сумісність залежить від багатьох факторів: це і чисто фізичні та фізіологічні особливості (ріст, сила, витривалість, здоров'я тощо), це і особливості процесів сприймання, мислення, уваги, пам'яті, емоцій та ін.

4. Соціально-психологічна сумісність базується на загальних цілях, інтересах та установках членів спортивного колективу, на єдності ціннісних орієнтацій та спрямованості особистості членів колективу, на особливостях соціального типу поведінки, на ставленні до виконуваної роботи, до товаришів по команді тощо.

### **5. Формування колективу та виховання у ньому школярів під час занять фізичною культурою.**

Розвиток колективу - це не плавний, а перервний процес. Він вимагає подолання протиріч, які виникають між досягнутими та запланованими перспективами, між колективними та індивідуальними для окремих школярів інтересами, між потребами школярів та можливостями їх задоволення тощо. Якщо розвиток колективу відбувається нормально, тоді спостерігаються три стадії цього процесу.

Перша стадія - початкового згуртування, коли у процесі сумісної діяльності та спілкування між однокласниками утворюються колективні зв'язки та стосунки, у більшості однокласників виникає почуття належності до класу.

Друга стадія характеризується тим, що в класі формується єдина суспільна думка з найбільш важливих питань: формуються колективні прагнення та інтереси, які охоплюють не тільки сферу дозвілля, розваг, але і сферу праці, навчання, занять фізичною культурою та спортом.



Третя стадія розвитку колективу характеризується тим, що всі школярі які входять до його складу займають у ньому сприятливу для свого розвитку позицію. На цій стадії колектив перетворюється в інструмент індивідуального розвитку та виховання школярів.

Формуючи колектив учнів учитель фізичної культури повинен послідовно вирішити такі завдання:

1. Організація та згуртованість у кожному класі та в школі фізкультурного активу, зміцнення його авторитету.

2. Надання колективу школярів ідейної спрямованості, розвиток у ньому критики та самокритики, формування високої вимогливості до себе та товаришів.

3. Перетворення колективу класу в природну та необхідну частину загальношкільного колективу.

4. Формування в колективі школярів такту, уміння застосовувати правильні форми впливу на своїх товаришів, включаючи й індивідуальний підхід до них.

Шляхи формування колективу:

1. Участь школярів у важливій для них сумісній діяльності (ігри, змагання тощо).

2. Створення системи перспективних ліній (вивчити якусь гру, засвоїти комплекс певних вправ, за якими будуть проводитись змагання, перемогти на першість школи, міста тощо).

3. Створення певних традицій (проведення "днів здоров'я", спортивних вечорів, або дотримання певних ритуалів проведення загальношкільних спортивних заходів, спортивна форма, емблема шкільного колективу тощо).

Правильна громадська думка класу та колективу школи може відігравати позитивну роль у вихованні учнів. Громадська думка - це не інструмент пригнічення особистості. Вона керує вчинками особистості не

тому, що хтось скаже, а внаслідок прийняття норм колективу, які перетворюються в переконання особистості. Громадська думка виконує різноманітні функції: сприяє розширенню та закріпленню морального досвіду особистості, виконує для особистості, що розвивається, недостатність знань моральної поведінки (когнітивна функція); сприяє вихованню та самовихованню особистості, допомагаючи виробити їй об'єктивну самооцінку через здобрення або осуд її вчинків (виховна функція); сприяє виробленню певних еталонів поведінки, регулює вплив на особистість різних факторів соціального характеру (регулювальна функція); сприяє єдності дій членів учнівського колективу, коректує місце особистості в колективі (організаторська функція); здійснює функцію соціального контролю за поведінкою особистості (контрольна функція).

### **Запитання та завдання**

1. Дайте визначення таким поняттям і внесіть їх до психологічного словника: група, колектив, соціально-психологічна атмосфера, соціально-психологічний клімат, лідер, лідерство, роль, психологічна сумісність, конформізм, нонконформізм, соціометрія, рейтинг, референтна група, нереферентна група, згуртованість колективу, груповий тиск, групові оцінки, конфлікт.

2. Пригадайте, які є методи дослідження групової динаміки, психологічного клімату колективу?

3. Вправа “Груповий пиріг”

*Мета:* оволодіти вмінням аналізувати структуру групи.

Уявіть собі, що намальоване нижче коло — це кругова діаграма, що представляє членів Вашої студентської групи. Поділіть її, як пиріг, на порції (відповідно кожній людині). Розмір “порції” має відобразити розмір внеску кожного у діяльність групи. Обов'язково відріжте кусень для себе та викладача, позначивши прізвище і ініціали того, для кого він призначений.

- Якими критеріями ви користувалися для визначення розміру внеску кожної людини у діяльність групи (наприклад, скільки вона розмовляє, якість її висловлювань, кількість цікавих запитань, вплив на інших).
- Визначте трьох осіб, які отримали найбільші “порції”. Чи діяли вони як лідери групи? Зазначте ті аспекти їх лідерської поведінки, що не були вказані у попередньому пункті.
- Як ви оцінили себе порівняно з іншими членами групи? Яку роль ви відіграєте у групі?

4. Яким чином вирішується у колективі проблема психологічної сумісності спортсменів?

### **Теми рефератів**

1. Психологічний клімат у спортивній команді.
2. Взаємини спортсменів з різним статусом.

### **Література**

1. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. - К.: Вища школа, 1985.
2. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. - М.: ФиС, 1979.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
4. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. - М.: ФиС, 1984.
5. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
6. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
7. Некрасов В.П., Худадов Н.А. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
8. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов. - Кишинев: Штиинца, 1983.
9. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1984.

10. Попов А.Л. Спортивная психология. - М.: Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998.
11. Психология и современный спорт /Сб. научных работ психологов спорта. - М.: ФиС, 1973.
12. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. - М.: ФиС, 1973.
13. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. - М.: ТОО "Дар", 1995.
14. Синайский М.М., Попов А.Л. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов. - М.: Теория и практика ФК, № 2, 1996
15. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
16. Станкин М.И. Этика спортивного педагога. - М.: Знание, 1983.
17. Сурков Е.Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях // Словарь-справочник /. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996.
18. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. - Основы психологии спорта и физической культуры. К.: Олимпийская литература, 1998.
19. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. - М.: Просвещение, 1991.
20. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.

## ТЕМА 11. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА І СПОРТСМЕНА

### План

1. Психологічні особливості особистості тренера.
2. Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності.
3. Формування особистості спортсмена.

#### Психологічні особливості особистості тренера.

Сама по собі спортивна діяльність не виховує позитивних особистісних якостей, тому що за певних умов у спортсмена можуть сформуватися негативні риси характеру (надмірне честолюбство, марнославство, зазнайство, егоїзм та ін.), якщо цьому не протистоїть систематичне цілеспрямоване моральне виховання і самовиховання спортсмена. Завдання морального виховання в процесі тренування стоять насамперед перед тренером.

Щоби успішно здійснювати процеси виховання, навчання і розвитку, тренеру необхідно знати як властиві людині соціально обумовлені риси, так і властивості особистості.

В умовах спорту такі педагогічні процеси мають ряд особливостей. Тренер, здійснюючи навчально-виховну роботу, виконує наступні основні **функції**:

1) управлінську; 2) формуючу; 3) гностичну; 4) регулюючу; 5) виховну.

**Управлінська функція** тренера необхідна для різнобічної підготовки спортсмена, тому що забезпечує йому прийняття рішень, прогнозування, організацію, керівництво, узгодження, контроль і корекцію.

Тренер здійснює **керування** при інформаційній взаємодії зі спортсменом за допомогою мови. Плани, наставляння, ради, указівки, зауваження, бесіди та ін. – це найбільш розповсюджені **форми** керуючої інформації з боку тренера. Аналізуючи інформацію, тренер приймає управлінські рішення, від правильності яких залежить успіх його вихованців.

Відомі три групи таких рішень: **перші** забезпечують оптимізацію тренувального і навчально-виховного процесу; **другі** формують волюву готовність спортсмена до виступу в змаганнях; а **треті**, прийняті в процесі виступу на змаганнях, є істотною допомогою спортсмену.

Тренер повинний володіти таким стилем мислення, який аналогічний науковому: він повинний бути пошуковим, проблемним, оригінальним і системним.

Відомо, що під впливом тренування стан спортсмена змінюється. Розрізняють три типи стану спортсмена:

а) етапні стани (стан спортивної форми чи, навпроти, стан недостатньої тренуваності та ін.);

б) поточні стани (змінюються під впливом одного чи декількох занять);

в) оперативні стани (виникають під впливом окремих вправ і швидко змінюються).

Постійно змінюванні можливості спортсмена, коливання його стану є основою для керування процесом спортивного тренування за допомогою **зворотних зв'язків**: 1) дані, що йдуть від спортсмена до тренера (самопочуття, настрої, відношення до роботи тощо); 2) дані про поведінку спортсмена (обсяг тренувальної роботи, її виконання, замічені помилки та ін.); 3) дані про терміновий тренувальний ефект (величина і характер змін у функціональних системах, що викликані тренувальним навантаженням); 4) дані про кумулятивний тренувальний ефект (зміни в стані тренуваності).

Щоб успішно і грамотно побудувати заняття, важливо мати розгорнуте уявлення про фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності спортсмена, про взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності і структурою підготовленості: 1) компоненти змагальної діяльності (старт, особливості змагальної боротьби, фініш); 2) інтегральні якості, що визначають ефективність дій спортсмена при виконанні змагальної

діяльності (наприклад: швидко-силові здібності, спеціальна витривалість); 3) функціональні параметри і характеристики, що визначають рівень інтегральних якостей (потужність, ємність систем енергозабезпечення, стійкість і рухливість функціональних систем та ін.); 4) приватні показники функціональних параметрів і характеристик (обсяг серця, хвилиний обсяг кровообігу, обсяг легень та ін.). Усе це дозволяє діагностувати результативність змагальної діяльності і створити фундамент ефективності керування тренувальним процесом.

Спортивне удосконалювання можливе лише в умовах регулярного контролю з боку тренера за рівнем працездатності вихованців, за їхнім умінням переносити навантаження, за процесом відновлення і їх психічним станом. Прийнято розрізняти три види **контролю**: 1) поетапний – визначення зміни стану під впливом тривалого періоду тренування (макроцикл, період); 2) поточний – оцінка реакції організму спортсмена на виконання відповідно спрямованої тренувальної роботи, спостереження за формуванням процесів стомлення під впливом навантажень на окремих заняттях; 3) оперативний – вибір вправ, що найбільшою мірою сприяють рішенню поставлених завдань (тести).

У процесі **контролю** можуть оцінюватися і враховуватися:

- ефективність змагальної діяльності;
- івень розвитку фізичних якостей, тактико-тактичної майстерності, психічної й інтегральної підготовленості;
- можливості окремих функціональних систем, що забезпечують ефективність змагальної діяльності;
- реакція організму на пропоновані тренувальні навантаження, особливості протікання процесів стомлення і відновлення.

Одне з основних завдань контролю – раціональний підбір **тестів**, що повинні: 1) об'єктивно оцінювати якості і здібності; 2) бути зрозумілими як

для тих, кого тестують, так і для тих, кому вони надають інформацію; 3) вписуватися в тренувальний процес, не порушуючи його організації і не ставлячи перед спортсменом незвичних завдань, що викликають несприятливі реакції психіки і функціональних систем; 4) виявляти реакцію на тренувальні впливи відповідно до вимог структури змагальної діяльності і відповідної структури підготовленості до неї спортсмена (у сукупності всіх сторін оцінки).

**Формуюча функція** спрямована на організацію навчально-педагогічного процесу для вироблення необхідних техніко-тактичних навичок, розвитку психічних функцій, фізичних якостей і властивостей особистості спортсмена.

**Гностична функція** пов'язана з повідомленням спортсмену необхідних знань і умінь, зі стимулюванням його пізнавальної діяльності.

**Регулююча функція** сприяє оптимізації дій, процесів, психічних станів особистості, організації етичних норм поведінки.

Тут корисні бесіди про причини зриву, переключення уваги на сприятливі думки, прийоми психорегульованого тренування і засоби відновлення спокою.

**Виховна функція** спрямована на вироблення в спортсмена морально-вольових якостей, моральних рис характеру, суспільної самосвідомості.

**Загальні педагогічні вимоги:** 1) високий рівень моральної самосвідомості; 2) педагогічна освіта; 3) широкий ідейно-політичний кругозір; 4) стійкі морально-вольові якості; 5) інтерес до сучасних досягнень у педагогіці, психології і біології; 6) високий загальний культурний рівень; 7) уміння керувати собою в будь-яких умовах; 8) організаторські здібності; 9) уміння керувати колективом і мати авторитет у своїх учнів.



Спеціальні вимоги до тренерської діяльності:

- знання теоретичних і методичних основ фізичного виховання, медичного контролю;
- вміння володіти техніко-тактичними навичками і знання сучасних науково-методичних досягнень у своєму виді спорту;
- вміння вибрати найбільш здатних до даного виду спорту осіб;
- здатність планувати перспективну підготовку спортсменів, враховувати їхні індивідуальні особливості;
- вміння виховувати у своїх учнів прагнення регулярно займатися спортом;
- здатність підготувати спортсмена до досягнення вищих результатів на змаганнях.

Тренер – це глибоко творча особистість. Так, у роботах Я.А.Пономарьова виділяються наступні особливості: перцептивні (незвичайна напруженість уваги, величезна вразливість, сприйнятливність); інтелектуальні (інтуїція, могутня фантазія, вигадка, дар передбачення, широкість знань); характерологічні (відхилення від шаблону, оригінальність, ініціативність, завзятість, висока самоорганізація, колосальна працездатність).

Варто виділити особливості особистості тренера-творця: він здатний глибоко реагувати на запити практики, життя, не дотримуватися догм, якими б авторитетними вони не були, бачити неповноту своїх знань, прагнути до удосконалення.

Тренер – це творець, дослідник: із кращих зразків передового досвіду він витягає ідею і трансформує її, наближаючи до конкретних умов. Його відрізняє вміння самостійно переробляти навчальний матеріал, вміння керувати діяльністю вихованців, особливо пізнавальною і суспільною, розвивати їхнє творче мислення. Він у постійному пошуку нових шляхів, способів і прийомів викладу і показу навчального матеріалу. Йому

притаманне прагнення використовувати всі закономірності пізнавального процесу тих, кого навчає, для глибокого засвоєння й осмислювання ними системи знань і вироблення міцних умінь і навичок. У нього сильно розвинуте вміння бачити перспективи розвитку і знаходити вірні шляхи для вирішення виникаючих проблем. Він домагається того, щоб у ході навчального процесу були з найбільшою ефективністю враховані і реалізовані всі найважливіші принципи педагогіки і психології, і, нарешті, йому властиве постійне творче зростання, він ініціативний у самовдосконаленні.

## **2. Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності.**

Структуру особистості складають: здатності, темперамент, характер, вольові якості, емоції, мотивація, соціальні установки...

Особистість – продукт соціально-історичного розвитку і суспільної діяльності людини. Він має свідомість і систему соціальних якостей, виконує визначені функції в суспільстві. У спорті, як і в інших видах діяльності людини, велике значення має **індивідуальність**. Досягнення успіху можливе лише при правильному обліку індивідуальних особливостей особистості спортсмена і при формуванні на цій основі специфічного техніко-тактичного стилю його діяльності.

Лише знаючи індивідуальні особливості особистості спортсмена, можна найбільше повно розкрити й ефективно використовувати його можливості.

Особистість характеризується визначеною системністю, єдністю і стійкістю своїх якостей.

Особистість має певну цілісність, що забезпечується інтегруючою функцією емоцій, мотивів і волі. Емоції і мотиви спонукують спортсмена до прояву певних рис характеру, а воля (через вольові зусилля) здійснює реалізацію діяльності за допомогою цих рис характеру.

У стресових ситуаціях виявляється установка спортсмена на досягнення

успіху чи запобігання невдачі. Люди, у яких переважає установка на досягнення успіху, часто ризикують у гострих ситуаціях спортивного двобою. Спортсмени, у яких переважає установка на запобігання невдачі, більш обачні, ставлять перед собою посильні цілі, рідше ризикують.

Спорт, по своїй суті, гарний *засіб* для виховання особистісних якостей. Роль спортивної діяльності у формуванні характеру полягає в тому, що вона створить ті своєрідні потенційні основи дій, у яких виражається характер людини, його індивідуальні особливості, воля. Але для того, щоб виконувані спортсменом дії в процесі тренування стали стійкими, надійними, вони повинні *сформуватися в систему навичок*, завдяки чому в екстремальних умовах змагань спортсмен виявляє бійцівський характер і здатний робити вчинки без тривалого міркування і коливань.

### **3. Формування особистості спортсмена.**

Аспектами формування особистості спортсмена є:

- суспільна свідомість (спортивний колектив і суспільство) – оцінно-спонукальні дії; спільна тренувальна діяльність; змагальна діяльність; стосунки в колективі; відповідальність; норми поведінки; товариськість; взаємодопомога; оцінка діяльності; відношення суспільства; соціальна структура суспільства; політика суспільства;
- діяльність тренера – спілкування; емоційні реакції; поведінкові акти; методика навчання; методика виховання; засоби виховання;
- самосвідомість – моральні почуття; естетичні почуття; самопізнання; самоспостереження; самоконтроль; самооцінка; самовиховання.

Відомо, що засоби і методи фізичного виховання сприяють рішенню моральних, вольових, естетичних і інтелектуальних завдань формування особистості людини. Але ці можливості залишаються тільки можливостями, якщо не реалізовувати їх шляхом відповідно спрямованої діяльності. На сучасному етапі розвитку науки існує поняття «загальний напрямок

виховання у фізичній культурі і спорті».

### **Запитання та завдання**

1. Які основні функції виконує тренер, що здійснює навчально-виховну роботу?
2. Які педагогічні особливості тренерської діяльності?
3. Які особливості виховної роботи тренера?
4. Які завдання вирішує тренер у своїй професійній діяльності?
5. Що характерно для тренера, який відноситься до своєї роботи творчо?
6. Який зв'язок особливостей особистості спортсмена з успішною спортивною діяльністю?
7. Які відмінні риси особистості спортсмена?
8. Якими шляхами може досягти спортсмен самовиховання позитивних рис характеру?

### **Література**

1. Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания и спорта. - М.: ФиС, 1979.
2. Дойзер Э. Здоровье спортсмена. - М.: ФиС, 1980.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.
4. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. - М.: ФиС, 1984.
5. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
6. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. - М.: ФиС, 1979.
7. Мельников В.М. Психология. Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1987.
8. Некрасов В.П., Худадов Н.А. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
9. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов. - Кишинев: Штиинца, 1983.
10. Психология и современный спорт /Сб. научных работ психологов спорта. - М.: ФиС, 1973.
11. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987.

12. Станкин М.И. Этика спортивного педагога. - М.: Знание, 1983.
13. Сурков Е.Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях // Словарь-справочник /. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996.
14. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. - Основы психологии спорта и физической культуры. К.: Олимпийская литература, 1998.
15. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. - М.: Просвещение, 1991.
16. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980.
17. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг игры и упражнения. - М.: ФиС, 1988.
18. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. - М.: ФиС, 1984 (Наука - спорту).
19. Швальбе Б. Швальбе Х. Личность, карьера, успех. - М.: Прогресс-интер, 1993.

## КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

**АКТИВНІСТЬ ВОЛЬОВА** — основними ознаками вольової активності спортсмена є: свідома постановка мети і подолання труднощів, що виникають на шляху до її досягнення. Вольові дії різні як за своєю тривалістю, так і за компонентами.

Розрізняють ряд психічних станів у вольовій активності:

- а) вольової активності й пасивності;
- б) рішучості й нерішучості;
- в) впевненості й непевності;
- г) боротьби мотивів;
- д) стриманості, нестриманості й каяття.

**АЛЬТЕРНАТИВИ МОТИВАЦІЙНІ** — необхідність вибору спортсменом одного з двох протилежних взаємовиключних мотивів змагальної діяльності (наприклад, нападати чи захищатися). Види мотиваційних альтернатив:

Психотактична альтернатива диктує техніко-тактичний характер дій:

«Нападати чи не нападати?», «Якщо нападати, то як?», «Якщо нападую я, то що буде робити супротивник: захищатися чи відступати, контактувати?» та ін.

Притягально-імовірна альтернатива — характеризує протиріччя між рівнем домагань спортсмена і сумнівами у своїх можливостях: «Хочу виграти, але супротивник сильніше!», «Маю виграти, але недостатньо готовий!», «Можу бути першим, але можу й програти» і т.ін.

Морально-поведінкова альтернатива — визначає морально-етичну сторону діяльності спортсмена: «Треба бути коректним, але спортивно злим», «Для команди доцільний один варіант дій, а особисто для мене — інший».

**АНТИЦИПАЦІЯ** — передбачення спортсменом майбутніх ситуацій, на основі чого для нього відкривається можливість здійснення своєчасних і відповідних ситуацій, дій з необхідним для спортсмена результатом. Здатність спортсмена діяти у просторі й часі з випередженням подій, обставин, майстерності, реалізованих у минулому — сьогодні. Це розгорнуте уявлення про те, чого хоче спортсмен (і тренер), до чого він прагне, у напрямки чого діє.

## **Б**

**БАР'ЄРИ ПСИХОЛОГІЧНІ** — різновид суб'єктивних труднощів спортсмена, що виявляються, як правило, на змаганнях у спорті вищих досягнень у формі надмірного хвилювання, загостреного почуття відповідальності, нерішучості, нестримного бажання перемоги чи нав'язливих думок про можливу поразку, у розгубленості й пригніченості, у непевності спортсмена в собі тощо. Б. п. формують негативні психічні стани, вони створюються під впливом форсованої підготовки спортсмена, завищеного рівня домагань перемоги, надмірної самостимуляції, несприятливої обстановки змагань, недоліків у психологічній підготовленості спортсмена, його непідготовленості до великих психічних і фізичних навантажень тощо. Нерідко в Б.п. спортсмена винний тренер, який вимагає неможливого чи ігнорує потреби спортсмена. У цих випадках послаблюється воля спортсмена: губиться контроль над собою, своїми думками і почуттями; ускладнюється зосередження, порушуються розподіл і перенесення уваги в технічних і тактичних діях, що в кінцевому підсумку не дає змоги повною мірою реалізувати свої можливості на змаганнях. Щоб попередити виникнення Б.п., тренерові та психологу необхідні психологічна грамотність й індивідуальний підхід до спортсмена.

## **В**

**ВИТРИВАЛІСТЬ СПОРТИВНА** — фізична, емоційна, психологічна, сенсорна, розумова витривалість спортсмена.

**ВИХОВАННЯ ОЛІМПІЙСЬКЕ** — освоєння цінностей фізичної культури у

зв'язку з пізнанням їх історичного й гуманістичного потенціалу.

**ВІДБІР СПОРТИВНИЙ** — 1) система організаційно-методичних заходів, які передбачають педагогічні, психологічні, соціологічні та медико-біологічні методи дослідження, на основі яких виявляють здібності підлітків та юнаків для спеціалізації в конкретному виді чи у групі видів спорту. Відповідно діяльність психолога передбачає спортивний відбір за допомогою психологічних засобів;

2) процедура пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту;

3) вид професійного відбору найбільш обдарованих і підготовлених спортсменів. Розрізняють кілька етапів і різновидів В.с., які у сукупності становлять єдину систему, використовувану в підготовці спортсменів: а) профорієнтація спортивна; б) первинний відбір; в) вторинний відбір; г) завершальний відбір.

Спортивна профорієнтація має на меті виявити схильності і найбільш загальні задатки в новачків та оцінити ступінь їх придатності для занять конкретним видом спорту. Первинний відбір використовується на початковому етапі спортивної підготовки і забезпечує залучення до регулярних спортивно-тренувальних занять найбільш здібного контингенту. Вторинний відбір здійснюється після завершення базового етапу спортивної підготовки. Виявляють перспективних й обдарованих спортсменів, дають рекомендації з індивідуалізації їх підготовки (наприклад, про доцільність подальшої спеціалізації в тому чи іншому виді чи дисципліні, на тому чи іншому місці в ігровій команді тощо). Завершальний відбір проводять на етапі переходу з юнацького спорту у спорт вищих досягнень. Його мета полягає у виявленні темпів приросту спортивної майстерності і, отже, у прогнозі подальших перспектив спортсмена як аматора чи професіонала.

**ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТІ** — фактор, що дає змогу розробити оптимальний режим роботи й відпочинку спортсмена у спортивному тренуванні.



## Г

**ГРУПА СПОРТИВНА** — група, до складу якої входять не менше ніж 2 та не більше ніж 25 чоловік, об'єднаних загальною метою спортивної діяльності, виконуваної під контролем тренера, інструктора та судді. Ця діяльність характеризується як індивідуальними, так і спільними фізичними зусиллями, спрямованими на досягнення високих особистих та командних результатів, регламентованих часом, статтю, віком, правилами та нормами. У зв'язку з цим слід розрізняти групи спортивні та фізкультурні.

Діяльність фізкультурних груп, хоча й регламентована тривалістю занять, правилами та іншим, усе ж таки не спрямована на досягнення високого командного чи індивідуального результату, як спорт вищих досягнень. Фізкультурні групи мають на меті зміцнення здоров'я, усунення наслідків розумової та фізичної втомленості, відновлення психічної рівноваги та гарного настрою.

## Д

**ДІЯЛЬНІСТЬ ПРОФЕСІЙНА** — 1) це складний багатоозначковий об'єкт, котрий становить собою систему, інтегруючим компонентом якої є суб'єкт праці що забезпечує її життєдіяльність і здійснює взаємодію всіх компонентів системи з урахуванням різноманіття ознак, які відображають її специфіку; 2) активність, спрямована на задоволення потреб і соціально обумовлена за метою.

**ДІЯЛЬНІСТЬ СПОРТИВНА** — активний, спрямований на вищі спортивні досягнення, процес удосконалення майстерності спортсмена.

**ДОМІНАНТА** — панівний осередок збудження у центральній нервовій системі, що визначає поточну діяльність організму (А.А. Ухтомський, 1923).

Основні риси Д.:

- 1) підвищена збудливість нервових центрів;
- 2) стійкість їх збудження у часі;
- 3) здатність до сумачії сторонніх роздратувань;

4) інерція.

Створюють Д. різні гуморальні й нервові впливи (тривалі аферентні імпульсації, гормональні перебудови в організмі). Д. уповільнює діяльність інших відділів мозку, впливаючи на них — так зване сполучене гальмування.

**ДОСЯГНЕННЯ СПОРТИВНІ** — показник спортивної майстерності і здібностей спортсмена, виражений у конкретних результатах. У кожному конкретному випадку спортивне досягнення визначено обдарованістю спортсмена, ефективністю реалізованої системи підготовки. Найвищі спортивні досягнення є показником, що відбиває можливості людини в даному виді спорту на конкретному етапі її розвитку. Найвищі спортивні досягнення, якщо вони виражені в точних, звичайних мірах, називають спортивними рекордами. В інших видах спорту абсолютно найвищим досягненням є перемога у змаганнях найвищого масштабу.

**Е**

**ЕКСПЕРТИЗА ПСИХОЛОГІЧНА** — участь психолога в оцінці нових технологій тренувального процесу дітей, підлітків, молоді і спортивних інновацій, визначення доцільності їх упровадження з психологічної точки зору; сприяння розробці та використанню нових спеціальних психодіагностичних методик для роботи у спортивних установах.

**З**

**ЗАВДАННЯ ДІЇ** — модель майбутньої дії в цілому, створена у свідомості спортсмена. Мета тренувального заняття — досягнення ідеально точного втілення завдання дії в матеріал живих рухів.

**ЗАПИТ СОЦІАЛЬНИЙ** — потреба в певних фахівцях, яка містить соціальні очікування та настанови щодо функціональних обов'язків та професійних ролей спеціаліста; виражається в кількості робочих місць, що можуть бути надані фахівцеві (наприклад, психологу у спорті).

**ЗАСВОЄННЯ** — цілісний процес сприйняття рухів, їх осмислювання, запам'ятовування й оволодіння ними, що дає змогу спортсмену успішно діяти

в різних ситуаціях.

**ЗГУРТОВАНІСТЬ ГРУПОВА** — властивість групи, що відображує ступінь її психологічної єдності й цілісності. Як показники консолідації групи розглядають зв'язки членів групи: емоційні, функціонально-рольові, ціннісно-нормативні.

У першому випадку З. г. характеризується «індексом» групової згуртованості. «Індекс» З. г. визначається за даними соціометрії й показує відношення кількості взаємних виборів до теоретично можливої для певної групи (чим більший індекс, тим вища З. г.).

У другому випадку З. г. розглядають як узгодження функціонально-рольових сподівань учасників спільної діяльності.

У третьому випадку З.г. розглядають як ціннісно-орієнтаційну і предметно-ціннісну єдність. Ціннісно-орієнтаційна єдність групи виражається у ступені подібності думок, оцінок, ставлення членів групи до об'єктів (явищ, подій, цілей і цінностей), найбільш значущих для життєдіяльності групи. Предметно-ціннісна єдність групи виявляється у близькості ціннісних уявлень членів групи про предмет спільної діяльності, а також практичною реалізацією цих представлень у конкретних умовах діяльності.

**ЗМАГАННЯ СПОРТИВНЕ** — 1) невід'ємний засіб діяльності спортсмена, пов'язаний з публічністю виступу, здійснюваного на межі психологічних і фізичних можливостей спортсмена; 2) процес конкурентного зіставлення реальних спортивно-досяжних можливостей спортсменів (спортивних команд), організований у формі регламентованого суперництва, упорядкованої боротьби за першість або за інший доступний результат. З. с. — це більш широке поняття, яке охоплює:

- 1) змагальну діяльність спортсменів (їх змагання);
- 2) співучасть (непряма допоміжна, видовищна й інша непряма участь) у змаганні зацікавлених осіб (тренерів, спортивних арбітрів, уболівальників та інших);
- 3) зумовлені спортивним змаганням відносини між безпосередніми його учасниками (спортсменами) і співучасниками;

4) форми організації змагальної діяльності, поведінка учасників і співучасників змагання і відносини між ними, що додають усьому цьому упорядкованість як цілісній спортивній події.

Інакше кажучи, поняття «спортивне змагання» у широкому значенні належить до багатоаспектного явища спортивного життя, що має у своїй основі змагання спортсменів і зумовлене відносинами його безпосередніх учасників і співучасників, поведінка яких організована у належних у спорті формах.

**ЗУСИЛЛЯ ВОЛЬОВЕ У СПОРТІ** — свідоме напруження психологічних і фізичних можливостей спортсмена з метою подолання перешкод; специфічний механізм волі, за допомогою якого здійснюється подолання перешкод, зумовлених різними за змістом і ступенем труднощами.

## **І**

**ІНФОРМАЦІЯ**, що надходить до спортсмена під час виконання рухової діяльності, поділяється на такі компоненти:

Сигнально-мотиваційна інформація — забезпечує мотивацію рухових дій, пусковий сигнал до дії, упізнання й оцінювання спортсменом небезпечної ситуації у разі її виникнення.

Інформація зворотного зв'язку — належить до контролю над виконанням рухів (тілом і його частинами, переміщенням снарядів, партнерів і суперників, розвитком ситуації тощо.).

Фонова інформація — інша інформація, пов'язана з нагромадженням різного роду знань, оцінюванням й орієнтацією спортсмена в навколишньому середовищі.

Неважлива інформація та інформація, що збиває, — ускладнює раціональну рухову діяльність спортсмена.

## **К**

**КАР'ЄРА СПОРТИВНА** — багаторічна спортивна діяльність, націлена на високі досягнення і пов'язана з постійним самовдосконаленням людини в одному чи кількох видах спорту.

**КВАЛІФІКАЦІЯ СПОРТИВНА** — стійка характеристика спортсмена, що узагальнює підсумки виступів на спортивних змаганнях за певний відрізок часу. Її оцінюють за середнім рівнем спортивних результатів, величинами найкращих і найгірших результатів і різницею між ними, кількістю результатів, близьких до найкращих, середніх і найгірші, особливостям змагань, на яких досягнуто результати.

**КОМПЕНСАЦІЯ У СПОРТІ** — активізація одних специфічних умінь і якостей спортсмена з метою компенсації слабких сторін підготовленості для досягнення оптимального результату діяльності. Найбільш типові варіанти компенсації:

- 1) недоліки тактичного мислення компенсуються швидкістю рухових реакцій, стійкістю і розподілом уваги, почуттям часу, дистанції, моменту та ін.;
- 2) недоліки розподілу уваги компенсуються швидкістю сприйняття і розумових операцій, точністю м'язово-рухової диференціації;
- 3) недоліки перенесення уваги компенсуються швидкістю рухових реакцій, здатністю точно прогнозувати зміни ситуації, почуттям часу та ін.

**КОНСУЛЬТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНЕ** — 1) зміст цієї роботи полягає у консультуванні спортсменів та їх тренерів з питань психологічного компонента тренувального та змагального процесів; у створенні сприятливих психологічних умов для розвитку особистості спортсмена; у наданні допомоги при вирішенні проблем психологічного характеру у спортсменів, тренерів та керівників спортивних закладів; консультування може проводитися в індивідуальній чи груповій формі; 2) організація і супровід процесу усвідомлення і вирішення суб'єктами спортивної діяльності своїх проблем психологічного характеру.

**КОНТРОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНИЙ** — у спортсменів припускає наявність самостійних систем знань:

- 1) система знань психологічного контролю — ідеальних рухів, дій, тренувального процесу;
- 2) система знань психологічного контролю — процедури виміру чи надання

числа і міри руховим проявам спортсмена.

**КОНФЛІКТНІСТЬ СПОРТИВНА** — результат дій на спортсмена специфічних змагальних умов, що призводять до стресу. Види спортивної конфліктності:

- 1) знаково-змістова конфліктність — характеризується зовнішнім розходженням характеристик поведінки супротивника і її внутрішнього змісту, прагненням сховати справжній зміст дій маскуванням, помилковими рухами та ін.;
- 2) чуттєво-візуальна конфліктність визначається різнохарактерністю діяльності і різночитанням сприйняття різних аналізаторів. Так, руховий аналізатор може свідчити про один характер дій, а зоровий — про інший.

**КУЛЬТУРА ОЛІМПІЙСЬКА** — це специфічна форма життя, що включає духовний зміст спорту. Вона несе в собі історичний, світоглядний аксеологічний потенціал, у результаті чого зростає рівень олімпійської освіти, зміст якої має визначатися опануванням цінностей олімпійської культури.

**КУЛЬТУРА СПОРТИВНА** — складова загальної культури людства. Установи і блага, створені для інтенсивного використання фізичних вправ у рамках змагальної діяльності, що має на меті першість і рекорди унаслідок фізичного і духовного удосконалювання людини.

**КУЛЬТУРА ФІЗИЧНА** — сукупність суспільних ідей, знань, заходів, досягнень і факторів, істотних для фізичного удосконалювання людини. Фізична культура складається з трьох органічно пов'язаних між собою частин:

- 1) фізичне виховання — процес управління фізичним розвитком і фізичною освітою людини, за допомогою фізичних вправ, сил природи з метою розвитку необхідних для життя і діяльності фізичних якостей, рухових навичок і умінь;
- 2) спорт ігрової діяльності, спрямований на розкриття рухових можливостей людини, в умовах суперництва;

3) фізична рекреація — органічна частина фізичної культури, спрямована на використання фізичних вправ і природних сил з метою відновлення працездатності, активного відпочинку, розваг індивіда.

## Л

ЛІДЕР У СПОРТИВНОМУ КОЛЕКТИВІ — особистість, яка завдяки своїми особистісним якостям впливає на інших при вирішенні спортивних завдань. Такий спортсмен ясно розуміє завдання віддаленого і найближчого майбутнього команди, бачить шлях їхнього оптимального рішення і діє на більш високому рівні, ніж інші члени команди (лідер-виконавець, універсальний лідер і т.ін.).

## М

МАЙСТЕРНІСТЬ І ТВОРЧІСТЬ ТРЕНЕРА ПЕДАГОГІЧНА — це високий рівень професійної діяльності тренера. Зовні вона виявляється в успішному творчому рішенні різноманітних педагогічних завдань, в ефективному досягненні цілей навчально-виховної роботи у спорті. З «внутрішньої сторони» педагогічна майстерність — це функціонуюча система знань, навичок, умінь, психічних процесів, властивостей особистості тренера, що забезпечують виконання педагогічних завдань. Діяльність педагога-майстра характеризується педагогічною доцільністю, індивідуально-творчим характером за змістом й оптимальністю у виборі засобів. Високий рівень розвитку ряду професійних умінь зумовлює майстерність. У цьому значенні майстерність не завжди збігається з творчістю. Багато знахідок можуть народжуватися у молодих тренерів, які не повністю опанували майстерність, що структурно визначає такі складові: педагогічна спрямованість особистості, професійні знання, здібності до педагогічної діяльності, педагогічна техніка.

МЕДИЦИНА СПОРТИВНА — наука, що вивчає позитивні й негативні впливи різних ступенів фізичного навантаження (від гіпо — до гіперкі-незії) на організм здорової і хворої людини з метою визначення оптимального ступеня фізичної активності для поліпшення і зміцнення здоров'я, підвищення рівня функціонального стану, зростання спортивних досягнень, а

також профілактики й лікування різних захворювань.

**МЕХАНІЗМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ РУХІВ** — має дві сторони: 1 — стосовно подолання чи відстеження надлишкових або малоефективних способів регуляції рухів і перетворення виділеного оптимального варіанта рішення рухового завдання у керовану систему; 2 — стосовно удосконалення процесу вирішення рухового завдання, виділеного як оптимальний варіант.

**МИСЛЕННЯ ТАКТИЧНЕ (ОПЕРАТИВНЕ)** — такий вид мислення, у процесі якого спортсмен орієнтується на встановлення оптимального зв'язку між процесом вирішення рухового завдання й умовами, у яких він діє.

## **Н**

**НАВАНТАЖЕННЯ СПОРТИВНЕ** — вплив фізичних вправ на організм спортсмена, що викликають активну реакцію його функціональних систем.

**НАВИЧКИ СПОРТСМЕНА** — усталені способи заучених дій. До утворених навичок веде побудова рухів, пошуки і визначення оптимального способу вирішення рухового завдання, визначення змісту, образу рухів і провідних дій мотивації.

**НАПРУЖЕНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ ПСИХІЧНА** — пов'язана з підвищенням функціонування уваги спортсмена, спрямованої на сприйняття рухів, з їхнім проектуванням, максимальною напруженістю символічного мислення і фізичною напруженістю у вирішенні рухового завдання.

## **О**

**ОРІЄНТАЦІЯ СПОРТИВНА** — визначення перспективних напрямів досягнення вищої спортивної майстерності спортсмена, засноване на вивченні задатків і здібностей формування їх майстерності.

**ОСВІТА ПСИХОЛОГІЧНА** — підвищення рівня психологічної компетентності основних суб'єктів діяльності у спорті (спортсменів і тренерів), а також директорів закладів фізичної культури та спорту.

## **П**



**ПЕДАГОГІКА СПОРТУ** — галузь педагогіки, що виокремилася в самостійну науку і навчальну дисципліну в ряді східноєвропейських країн.

У Росії близько п'ятнадцяти останніх років П. с. досить інтенсивно розвивається, але офіційний статус науки ще не набула.

**ПЕДАГОГІЧНА ТВОРЧІСТЬ ТРЕНЕРА** — це насамперед активний процес праці педагога-тренера, спрямований на пошуки більш раціональних шляхів навчально-виховної роботи, ефективного рішення педагогічних проблем. Це такий стан педагогічної діяльності, коли педагог працює не «сліпо», а багато чого досліджує і на основі вже досягнутого наукою і практикою проектує, створює свій досвід. Сутність П. т. т. полягає у створенні нових засобів впливу на спортсменів. Педагогічні винаходи тренера можуть бути як у галузі «композиції» змісту інформації у навчально-тренувальній діяльності, так і в галузі добору й організації нових форм і методів навчання й виховання, у засобах вирішення педагогічних завдань, у винаході технічних засобів навчання.

**ПЛАНУВАННЯ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ** — процес, що охоплює питання організації та побудови спортивного тренування, змагальної діяльності, застосування позатренувальних і позазмагальних факторів підвищення працездатності й результативності спортсмена для участі у змаганнях. Науково обґрунтоване планування забезпечує високу ефективність підготовки, дає змогу врахувати індивідуальні особливості тих, хто займається спортом, матеріально-технічні, психологічні, кліматичні та інші умови.

**ПРИМХЛИВІСТЬ** — характеристика поведінки спортсмена, що відображає стан психічного перенапруження. Примхливість часто виникає в тренувальному процесі при перенесенні спортсменом незвичних для нього тривалих і великих за обсягом фізичних навантажень. Примхливість виявляється в невдоволенні спортсмена умовами тренування й обсягами навантажень, вимогами тренера, побутовими умовами тощо. Примхливість виражається у словах, жестах, інтонаціях спортсмена, у його поведінці. Одна

з істотних ознак примхливості — необґрунтованість претензій і невдоволення, часта зміна «об'єктів» невдоволення.

Власне кажучи, примхливість є свідомим чи неусвідомленим засобом самовиправдання спортсменом власної слабкості, втоми, небажання виконувати необхідні навантаження. Примхливість — це реакція на дискомфортну для спортсмена ситуацію і форма психологічної розрядки, засіб зняття напруженості.

Примхливість як ознака стану нервозності має коригуватися психологом різними засобами і, в першу чергу, роз'ясненням причин такого стану. Психолог повинен навчити спортсмена контролювати і регулювати стан психічного напруження.

**ПРИНЦИПИ ТРЕНУВАННЯ** — основні положення, що лежать в основі тренування спортсмена, і закономірні якості тренувального впливу й реакції на них організму спортсмена, а також між різними складовими змісту спортивного тренування: спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, поєднання поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень, варіативність і хвилеподібність навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

**ПРОГНОЗУВАННЯ** — розробка прогнозу у спорті — форма конкретизації спортсменом передбачення перспектив розвитку того чи іншого процесу або явища, характерного для спортивної діяльності. Завдання прогнозування полягає у виявленні ймовірного розвитку конкретного явища, що найбільшою мірою відбиває передові тенденції, відповідає науковому знанню й визначає процес і досягнення заданого ефекту. Прогнозування тісно пов'язане з управлінням, тому що забезпечує досить обґрунтовані передумови для прийняття управлінських рішень, як у сфері організації спортсмена, так і у сфері спортивної підготовки (у тому числі й психологічної) до змагальної діяльності. Прогнозування поділяють на

короткострокове, середньострокове, довгострокове та над-довгострокове.

**ПРОГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНА** — створення моделей поведінки

спортивної групи та окремого спортсмена, прогнозування їх психічного розвитку в різних умовах тощо.

**ПРОФОРІЄНТАЦІЯ СПОРТИВНА** — комплекс психо-педагогічних заходів щодо виявлення задатків і схильностей до занять певними видами спортивної діяльності. Необхідність П. с. зумовлена виключно високими вимогами сучасного спорту. Головне завдання П. с. полягає у правильному виборі спортивної спеціалізації. Критерієм П. с. виступає ступінь збігу індивідуальних особливостей індивіда з вимогами виду спорту, що обирається. Чим глибше виявляються задатки і схильності, тим точніше може бути зроблений вибір виду спорту для самореалізації. Помилки П. с. зумовлюють негативні наслідки соціалізації особистості. П. с. передусе спортивному відбору і базується на науково обґрунтованому прогнозуванні можливостей індивіда у спорті. На відміну від спортивного відбору, що означає вибір найкращих спортсменів, метою П. с. є встановлення відповідності між потенційними здібностями й вимогами певних видів спорту. Правильне здійснення П. с. дає змогу кожному індивіду знайти своє місце в спорті. Психодіагностика спортивних здібностей ґрунтується на знанні змісту спорту й об'єктивно існуючих залежностей між певними властивостями і якостями особистості та потенційними можливостями високоефективної діяльності в екстремальних умовах спортивного змагання.

**ПРОЦЕСИ ПСИХІЧНІ** — психічні явища в їх динаміці, становленні й розвитку в часі. Зазвичай серед П. п. розрізняють відчуття, сприйняття, уявлення, пам'ять, мислення, уяву, емоції і почуття, волю і мовлення; їх групують у три класи (сфери) психіки: пізнавальні (когнітивні), емоційні та вольові.

**ПРОЦЕС УХВАЛЕННЯ РІШЕННЯ СПОРТСМЕНОМ** (у ході змагального двобою) складається з таких етапів:

Реальну обстановку двобою «переводять» на схему плацдарму.

Мету співвідносять у свідомості зі схемою.

До обстановки двобою підбирають ті чи інші техніко-тактичні засоби — доктрину.

**ПСИХІЧНІ СТАНИ, ВИКЛИКАНІ НАВАНТАЖЕННЯМ РІЗНОГО РІВНЯ:**

- 1) втома — суб'єктивне переживання навантаження від виконаної роботи;
- 2) стомлення — супроводжується синдромом зупинки на досягнутому рівні і «плато» розвитку рухів;
- 3) перевтома — ознака порушення функцій органів і систем від перенапруги і непомірної роботи.

**ПСИХОДИНАМІКА СПОРТИВНОЇ ГРУПИ** — галузь соціально-

психологічних явищ, що характеризують будь-яку спортивну групу. Ці явища визначаються спільною діяльністю спортсменів, їх спілкуванням, різними видами взаємодій (ігрова, спортивно-ігрова, дозвільна, побутова, змагальна тощо). Істотним фактором П. с. г. є керівництво і лідерство, що впливають на динаміку відносин і взаємин у горизонтальному й вертикальному зрізах. Різноманіття та якісний стан групових психологічних феноменів-згуртованості, клімату, сумісності, групових цінностей, норм та ін. — значно зумовлені стилем керівництва і лідерства, сформованістю лідерських процесів, орієнтацією спортивної групи на рівень досягнень тощо. У явищах П. с. г. відбиті насамперед мінливі тенденції спортивної групи як суб'єкта діяльності.

**ПСИХОДІАГНОСТИКА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ** — дослідження особливостей вольових зусиль і вольових якостей спортсмена шляхом тестування за допомогою різних методів опитування, спостережень і експериментів. Експериментальне вивчення волі спортсмена проводять у спеціально створених ситуаціях, що потребують переважного прояву певної вольової якості — сміливості, наполегливості чи витримки — з наступною кількісною реєстрацією якості виконання запропонованої рухової дії. Тестові ситуації створюють у природних і лабораторних умовах. Наприклад, моделювання

ситуацій ризику спортсмена з використанням і без використання спеціальної апаратури.

**ПСИХОДІАГНОСТИКА У СПОРТІ** — дослідження й оцінювання спортивно важливих якостей, індивідуальних і особистісних особливостей, настанов і станів психологічної готовності спортсменів до змагань. Психодіагностику здійснюють за трьома напрямками.

**ПСИХОДІАГНОСТИКА У СПОРТІ** — інструментальне обстеження спортсмена з метою якісного і кількісного опису окремих психологічних параметрів і їх тимчасових зв'язків.

**ПСИХОЛОГ СПОРТИВНИЙ** — психолог-професіонал, який спеціалізується в галузі психології спорту, володіє теоретичними знаннями, методами й навичками психодіагностики, психорегуляції тощо, уміє тактовно і вчасно надавати спортсмену і тренеру корисну інформацію.

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ** — комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію психічного стану спортсмена перед стартом в умовах тренування; складання психологічних характеристик спортсменів.

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У СПОРТІ** — це комплекс заходів, здійснюваних психологом і спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалювання й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму, поведінки і діяльності спортсмена з урахуванням виду спорту.

**ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА** — галузь спортивної психології, предметом якої виступає спортсмен як особистість і суб'єкт спортивної діяльності. При вивченні П. о. с. розрізняють такі чотири комплекси психологічних якостей і властивостей: темперамент, характер, здібності і спрямованість (мотивація). Виділяють також загальні риси особистості спортсмена, що характеризують його як представника конкретної команди і суспільства з певним політичним ладом і культурою: систему ролей, позицій, відносин даного спортсмена з партнерами і суперниками, із

тренерами, судьями. Ядро П. о. с. — її індивідуальність — неповторна цілісність психічних рис, що відрізняє даного індивіда від інших людей. П. о. с. вивчає спортсмена як суб'єкта й індивідуальність.

**ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕМОГИ** — цей стан піднесених почуттів характеризує самоствердження Я спортсмена, а у ряді випадків і еквівалентний МИ, коли здобуто командну перемогу. Почуття МИ переживають як відчуття єдності з колективом-командою. Емоції та почуття переможця можуть бути охарактеризовані як гордість спортсмена за себе і за свою команду.

**ПСИХОЛОГІЯ РЕКОРДУ.** Рекорд — це найвище спортивне досягнення, що демонструє максимум функціональних можливостей спортсмена: м'язових, біомеханічних і біоенергетичних, психологічних — у конкретному виді спортивної діяльності. При досягненні рекордного результату можна говорити про оптимальне поєднання інтелектуальних, емоційних і вольових компонентів діяльності спортсмена. При цьому безпосередньо в процесі встановлення рекорду найперше значення мають мотивація досягнення успіху, рівень домагань і підготовленості, можливості емоційно-вольової регуляції діяльності спортсмена.

**ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ** — 1) галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву та розвитку психіки людини в умовах спортивної діяльності. Психологія спорту розробляє психологічні основи навчання й виховання спортсменів в умовах змагального процесу, розкриває закономірності вироблення спортивних навичок та вмінь, досліджує поведінку спортсменів в умовах змагального процесу, розкриває закономірності формування вольових та моральних якостей, необхідних для досягнення перемоги у спортивних змаганнях; 2) спеціальна галузь психологічної науки, предметом якої є психологічні особливості спортивної діяльності в її різноманітних видах і психологічні особливості особистості спортсмена. Психологія спорту як спеціальна галузь психологічної науки вивчає закономірності прояву й розвитку психіки діяльної особистості у специфічних умовах фізичного виховання і спорту.

Основними завданнями ПС. є такі:

Підвищення ефективності тренування спортсмена за рахунок формування рухових навичок і умінь, створення психологічних умов для досягнення високих показників сили, витривалості, спритності рухів, розвиток спеціалізованих видів сприйняття (почуття часу, дистанції) тощо.

Психологічна підготовка до змагань.

Довільна психічна регуляція.

Формування особистості спортсмена в колективній діяльності і при спілкуванні з тренером.

**ПСИХОЛОГІЯ ТАКТИЧНОГО ДВОБОЮ.** Усякий двобій становить собою суперництво двох інтелектів, що поставили собі за мету досягнення перемоги над суперником. У боротьбі за перевагу обидві сторони шукають явні й неявні шляхи до створення і реалізації якої-небудь переваги. Кожен із тих, хто змагається, заздалегідь готується до двобою, намічаючи свій тактичний план-задум боротьби. Суперники обмірковують слабкі й сильні сторони один одного, намічають свої контр дії, що спираються на врахування усіх відомих їм факторів. З моменту початку змагання тактичний задум починає здійснюватися. Реалізація плану-задуму становить головний і найбільш складний зміст П. т. д. Суть його полягає у розгадуванні задуму суперника і реалізації шляхів для його руйнування й використання для власної вигоди. При цьому істотну роль у П. т. д. грає вибір ефективного психологічного стилю ведення двобою. Вичікувальний, пасивний стиль найменш прийнятний, тому що призводить до втрати ініціативи. Нав'язування своєї волі, постановка перед суперником різноманітних і багато в чому несподіваних завдань дають змогу захопити лідерство і домогтися успіху.

**ПСИХОМЕТРІЯ (У СПОРТІ)** — система вимірювальних процедур, метою яких є побудова психометричних шкал, що вимірюють індивідуально-психологічні особливості і властивості особистості спортсмена. П. у більш вузькому значенні — це вимірювання тимчасових характеристик психічних

процесів, і в цій якості П. включає методи психофізики. Найважливішою ознакою психометричних процедур є їх стандартизованість, що передбачає проведення досліджень при якомога постійних зовнішніх умовах.

В останні роки (Ю.М. Забродін, Б.Ф. Ломов та ін.) намітилася тенденція створення психометричних процедур і математичних моделей, що дають змогу враховувати як змінні стимульної ситуації, так і суб'єктивні, індивідуальні особливості досліджуваних.

**ПСИХОПАУЗА** — відпочинок, спрямований на активізацію процесів відновлення і працездатності спортсмена. П. вводять у тренувальні заняття як обов'язкову його складову. За 2-годинне тренування рекомендовано робити 2—4 паузи тривалістю до 5 хвилин. П. може бути активною (у русі) чи пасивною (без руху). Активна П. містить у собі такі фази: 1) протягом 30 с виконують спеціальні фізичні вправи, що включають завдання на розтягування конкретних м'язів, потім їх статичне напруження і, нарешті, довільне розслаблення; 2) розслаблення, за період тривалістю до 2 хвилин потрібно домогтися відчуття спокою, відпочинку, психічної волі, релаксації; 3) ідеомоторне тренування в період П., основною у цій фазі є концентрація уваги на уявному виконанні спортивних рухів.

**ПСИХОПРОФІЛАКТИКА У СПОРТІ** — діяльність психолога, спрямована на своєчасне попередження відхилень у становленні особистості спортсмена, міжособистісних відносинах у спортивних групах, запобігання конфліктам між спортсменами та тренерами, тощо.

**ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ СПОРТУ ДИФЕРЕНЦІАЛЬНА** — наукова дисципліна, що вивчає типологічні особливості спортсменів у зв'язку з успішністю діяльності і стилем їх поведінки й діяльності. Теоретичними основами П. с. д., що слугували її зародженню, стали вчення І.П. Павлова про загальні і спеціальні типи вищої нервової діяльності, вчення Юнга і Кречмера про конституціональні типи, дослідження школи Б.М. Теплова про властивості нервової системи і школи В.С. Мерліна про властивості темпераменту і стилі діяльності.



## **Р**

**РЕАБІЛІТАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНА** — робота психолога з надання психологічної допомоги спортсменам і тренерам після перенесеного стресу, тяжкої хвороби, фізичної травми чи вимушеної тривалої відсутності у спорті.

**РЕФЛЕКСИВНА ВЗАЄМОДІЯ УЧАСНИКІВ ЗМАГАНЬ** — передбачає, що кожний з учасників змагання (спортивного двобою) відображає у своєму мисленні міркування інших учасників, суперників та партнерів і після цього приймає рішення.

**РОБОТА КОРЕКЦІЙНА У СПОРТІ** — система засобів впливу психолога на особистість спортсмена чи тренера, що сприяють їх психологічній і поведінковій гармонізації, усуненню відхилень в індивідуальному розвитку та поведінці, а також усуненню їх психологічних проблем.

**РОБОТА ПСИХОДІАГНОСТИЧНА** — діяльність психолога, спрямована на використання спеціальних методів діагностики особистості та міжособистісних відносин для виявлення індивідуальних якостей спортсмена й тренера і їх проблем, а також особливостей спортивних груп за різними показниками та умовами тренувального процесу. Для успішного виконання психодіагностики психологу у спорті необхідне знання теорій психології — психодіагностичні знання; особливостей спортсменів (виду спорту), з якими проводиться психодіагностика; високий рівень володіння певними тестами та методиками; вміння коректно інтерпретувати отримані результати, оформлювати висновки та рекомендації, а також програм корекції, розвитку та профілактики на основі даних психодіагностики.

**РОБОТА РОЗВИВАЮЧА У СПОРТІ** — системна робота психолога з метою розвитку в особистості спортсмена (тренера) необхідних психологічних якостей, здібностей.

## **С**

**САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНА** — сукупність методів активного самовпливу з метою оптимізації психічних і фізичних функцій спортсмена.

**СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ** — сукупність знань, принципів, методів і спортивних досягнень, а також сама практична діяльність з організації й управління тренувальним процесом. Структурними одиницями цього поняття є система спортивного тренування в окремих видах спорту, у групах споріднених видів спорту.

**СПРИЙНЯТТЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНІ** — виникають у конкретних умовах спортивної діяльності, що викликає у спортсмена виникнення і розвиток глибоких специфічних відчуттів, пов'язаних зі спеціалізацією. Специфіку таких сприйнятів визначають особливості виду спорту, у якому спеціалізується спортсмен. У спортивній практиці ці спеціалізовані види називають «почуттями».

**СПОРТ** (у вузькому значенні) — діяльність, що історично виділилася і сформувалася переважно у сфері фізичної культури у вигляді змагань як спосіб регламентованого протиборчого виявлення, оцінювання людських можливостей у самій цій діяльності, а разом з тим і якісно діючий засіб максимізації сил (здібностей, умінь) мистецьки користатися ними для реалізації досягнення; (у широкому значенні) — охоплює власне змагальну діяльність, підготовку до досягнень у ній, а також специфічні міжлюдські відносини й поведінкові норми, що виникають на основі цієї діяльності.

**СПОРТ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ** — специфічний вид людської діяльності, де об'єктом свідомості та волі людини є перш за все її власне тіло, а також відбувається злиття суб'єкта та об'єкта діяльності, що зумовлює велику роль потреб і мотивів спортсмена в досягненні спортивних результатів. Спорт вищих досягнень збігається зі станом максимальної реалізації спортивних можливостей спортсмена.

**СПОРТ МАСОВИЙ** — спорт, у якому змагання і високий спортивний результат мають місце, але більшою мірою його розглядають як засіб фізичного виховання, фізичної рекреації і рухової реабілітації.

**СПОРТ ОЛІМПІЙСЬКИЙ** — спорт, що має у своїй основі високі гума-

ністичні традиції, що реалізують ідеали олімпізму.

**СПОРТ ПРОФЕСІЙНИЙ** — спорт, зумовлений комерційними інтересами, є матеріальним джерелом існування спортсмена.

**СПОРТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ** — кількісний і якісний рівень показників у спорті; залежно від специфічних особливостей виду спорту спортивні результати можуть бути виражені різними показниками: перемогою, здобутою в змаганні їх серії (бокс, боротьба, фехтування, спортивні ігри та ін.); одиницями виміру часу, простору і мас (плавання, важка/легка атлетика тощо) кількістю балів, набраних спортсменами по оцінках суддів (спортивна гімнастика, фігурне катання та ін.).

**СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО І СПОРТИВНОГО ВИХОВАННЯ** — сукупність ідей, методів і способів, структурно організованих за єдиними принципами, з метою реалізації певних політичних, біологічних і соціальних ідей у сфері фізичного виховання і спорту.

**СОЦІОЛОГІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ** — наука про закони розвитку і функціонування соціальних спільностей, відносин у них, структур, систем і організацій у сфері фізичної культури і спорту як суспільних явищ. Вивчає такі проблеми: фізична культура і спорт та збереження світу; спосіб життя; система і її цінності; науково-технічна революція; вільний час; масові комунікації; конфліктні ситуації; соціальні функції фізичної культури; фізкультура і праця; зв'язок фізичної культури з іншими соціальними інститутами; фізична культура, вік, здоров'я; зв'язок фізичної культури з розумовим, етичним і естетичним вихованням; роль фізичної культури у формуванні всебічно і гармонійно розвинених людей; методика і техніка соціологічних досліджень у спорті; фізична культура як частина загальної культури і культурної революції; сучасний олімпійський рух; фізична культура, негативна поведінка і злочинність.

**СПОРТИВНА ЕРГОНОМІКА.** Об'єктом дослідження у спортивній ергономіці є система «спортсмен — інвентар — знаряддя — середовище». Системоутворюючим фактором може бути результат, а система

оптимізується на основі підвищення якостей і погодженості її елементів відповідно до зовнішнього і внутрішнього середовища, віку, статі і класифікації спортсмена. Спортивна ергономіка — галузь загальної ергономіки, яка виникла у 1980-х рр. у зв'язку з проникненням науково-технічного прогресу у виробництво спортивного інвентарю, снарядів, взуття, покриттів. Широко розвивається за кордоном при спортивних фірмах і центрах. Мета ергономіки — удосконалювання спортивної діяльності людини при збереженні здоров'я і розвитку особистості.

**СПОРТ МАСОВИЙ** — система спортивних занять так чи інакше модифікується (будується з певними особливостями) стосовно специфіки тієї чи іншої сфери; має фізкультурно-оздоровчу спрямованість.

**СПОРТ ШКІЛЬНИЙ** — практика використання спорту в шкільній системі загальної освіти, де спортивні заняття підлеглі, насамперед, загальнопедагогічним принципам і будуються відповідно до єдиної логіки й умов організації багатоскладового навчально-виховного процесу.

**СПОРТ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ** — практика використання спорту в прикладній підготовці до обраної професійної діяльності (виробничої, військової, службової тощо).

**СПОРТ ФІЗКУЛЬТУРНО-КОНДИЦІЙНИЙ** — спорт зрілих контингентів населення, у яких не домінують чисто спортивні настанови, заняття будуються головним чином за типом фізкультурно-спортивного тренування, що сприяє збереженню набутої раніше кондиції, із суворого регламентованою участю в змаганнях.

**СПОРТ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАТИВНИЙ** — практика використання елементів спорту як засобу і методу досягнення ефекту здорового відпочинку — розваги, активного відновлення оперативної працездатності й організації цікавого, емоційно насиченого дозвілля. Зрозуміло, ця практика тільки дуже умовно може бути віднесена до спорту, оскільки в ній виражені лише деякі його типові риси, причому у вкрай модифікованому вигляді.

**СТАН ПУБЛІЧНОЇ САМІТНОСТІ** — визначається умінням «відключатися» від навколишнього оточення і водночас робити його змоціогенним фактором; одночасно бути в середовищі змагання й зовсім не залежати від його впливу, брати від нього інформацію і бути господарем становища в цій складній обстановці. Цей стан регулюється образами, думками і почуттями спортсмена.

**СТАН СПОРТСМЕНА ПЕРЕДСТАРТОВИЙ** — особливий психічний стан спортсмена, що виявляється у момент готовності до змагань. За ступенем переважного прояву цих процесів можна виділити 4 типи стану змагальної готовності спортсмена.

**СТАТУС СПОРТСМЕНА ПРОФЕСІЙНИЙ** — соціально-правове становище, у яке добровільно ставить себе спортсмен, що уклав контракт чи трудову угоду з роботодавцем. С.с.п. зобов'язує його постійно підтримувати високий рівень своєї спортивної майстерності й виступати на змаганнях за певну винагороду. Факт прийняття ССП є формою продажу своєї робочої сили і юридично становить собою найом на роботу за договором. У своїх трудових угодах спортсмен-професіонал залишається ма-ло захищеним через відсутність правових знань чи підтримки професійної спілки. Щоб правильно користуватися ССП, спортсмену необхідна професійна консультація юриста.

**СТОМЛЕННЯ У СПОРТІ** — фактор, який стимулює мобілізацію функціональних процесів спортсменів, визначає межі раціонального обсягу тренувальних впливів і участі у змаганнях, а також забезпечує ефективність протікання адаптації у спортсменів, успішність змагальної діяльності та профілактику переадаптації.

**СТРАТЕГІЯ** — визначає загальні закономірності підготовки і ведення змагань у спорті.

**СТРУКТУРА ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНА.** Виділяють такі якості, як цілеспрямованість (ясне бачення перспективної мети), рішучість і сміливість (схильність до розумного ризику у поєднанні зі своєчасністю й обдуманістю рішень), наполегливість і завзятість (здатність

до мобілізації функціональних резервів, активність у досягненні цілей і подоланні перешкод), витримка і самовладання (легкість розуму; здатність керувати своїми думками і діями в умовах емоційного напруження), самостійність й ініціативність.

**СТРУКТУРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI СПОРТСМЕНА** включає такі елементи:

- 1) формування стійкості спортсмена до стресової ситуації тренувальної й особливо змагальної діяльності;
- 2) ступінь досконалості кінестетичних і візуальних сприйнятів спортсменом різних параметрів рухових дій і навколишнього середовища;
- 3) здатність сприймати, організовувати і переробляти інформацію в умовах дефіциту часу;
- 4) досконалість просторово-тимчасової антиципації як форма підвищення ефективності техніко-тактичних дій спортсмена;
- 5) здатність до формування у структурах головного мозку випереджальних реакцій, програм необхідність якої зумовлена вимогами ефективної змагальної боротьби.

**Т**

**ТАКТ ТРЕНЕРА** — поведінка тренера, що будується на основі правильно сприйнятих ним соціальних очікувань стосовно нього як тренера і викладача. Це психологічні основи педагогічного такту тренера, соціальні установки тренера і сукупність стереотипів.

**ТАКТИКА** — цілеспрямовані способи використання технічних прийомів у тактичних діях спортсменів для вирішення змагальних завдань з урахуванням правил змагання, плюсів і мінусів характеристик підготовленості (своєї, партнерів і супротивника), а також умов середовища. У кожному виді спорту способи вирішення тактичних завдань і їх специфіка залежать від правил змагань, особливостей спортивної техніки, традицій виду спорту.

**ТРЕНІНГ ПСИХОЛОГІЧНИЙ** — сукупність методів активного психологічного навчання, спрямованого на формування, розвиток і закріплення навичок ефективної поведінки спортсменів у певних ситуаціях.

**ТРЕНОВАНІСТЬ ЗАГАЛЬНА** — змінюється під впливом неспецифічних вправ, що зміцнюють здоров'я, поліпшують фізичні якості і підвищують функціональні можливості органів і систем організму щодо різних видів м'язової діяльності.

**ТРЕНОВАНІСТЬ СПЕЦІАЛЬНА** — є наслідком удосконалювання конкретного виду м'язової діяльності, обраного предметом спортивної спеціалізації.

**ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТРУКТУРА** — відносно стійкий порядок об'єднання його компонентів (частин, сторін і ланок), їх закономірне співвідношення один з одним із загальною послідовністю. У тренувальному процесі розрізняють три рівні структури:

мікроструктура — структура окремих спортивних занять і мікро-циклів;

мезоструктура — структура середніх циклів і етапів тренування, що включають серію цілеспрямованих мікроциклів;

макроструктура — структура великих циклів тренування (макро-циклів).

**ТРЕНУВАННЯ ІДЕОМОТОРНЕ** — таке тренування, що дає змогу спортсмену шляхом уявного відтворення зорових і м'язово-рухових уявлень краще засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м'язового апарату, а також сприяє удосконалюванню кінестетичних і зорових сприйнятів параметрів рухових дій і зовнішнього середовища, що супроводжують процес тренування і змагань.

**У**

**УВАГА** — організована і цілеспрямована психічна активність, що має сенсорне завдання, її зміст спрямований на предметну властивість рухів.

## Я

ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА ВОЛЬОВІ — цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, рішучість і сміливість, схильність до ризику, ініціативність.

### СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова ГС. Практическая психология: Учеб. для студентов ВУЗов. - Изд. 8-е, перераб. и доп. – М.: Академический проект, 2003. – 496 с.
2. Алексеев А.В. О работе спортивного врано-месихогигиениста в условиях тренировочного сбора перед соревнованиями // Сб. Некоторые вопросы практики спортивной психологии / Ред. колл. Рудик П.А. и др. – Вып. 3. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 37–45.  
Алексеев А.В. Психология спорта высших достижений. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 63 с.
3. Аллен Е. Консультирование и психотерапия – сочетание методов, теорий и практики: Пер. с англ. – Новосибирск: Сибиздат, 1987. – 274 с.
4. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. – М.: Педагогика, 1980. –Т. 1. – 230 с.
5. Арутюнов С.А. Психологическая подготовка спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 197 с.
6. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологии. – 1989. – №1. – С. 58.
7. Бандурка А.М., Бочарова СП. Психология управления. – Харьков – Симферополь: Фортуна – пресс – Реноме, 1998. – 463 с.
8. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 172с.
9. Бирюкова З.И. Высшая нервная деятельность спортсменов. Исследования психологических особенностей нервной системы. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 272с.
- 10.Блауберг Н.В., Юдин ЭТ. Становление и серьезность системного подхода. – М.: Просвещение, 1983. – 270 с.
- 11.Блудов В.М., Плахтиенко В.А. Личность в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 241 с.
- 12.Богомолова Н.Н. Ситуационно-ролевая игра как активный метод социально-психологической подготовки // Теоретические и методические проблемы социальной психологии. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1977. –С. 183–204.



13. Богомолов П.Л. Психологическая подготовка гимнастов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 80 с.
14. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности. – М.: ПЭРСЭ, 2001. – 302 с.
15. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості: Навчальний посібник для студентів старших курсів психологічного факультету та відділень університетів. – Харків: Фоліо, 1996. – 237 с.
16. Борисова Е.М., Логинова Г.П. Индивидуальность и профессия. – М.: Знание, 1991. – 78 с.
17. Боришевський М.И. Теоретико-методологічні основи дослідження психологічних закономірностей виховання громадської свідомості та самосвідомості особистості // Актуальні проблеми психології: Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка / За ред. С.Д.Максименка. – К., 1999. – Вип. 19. – С. 364.
18. Баталов А.А. Понятие профессионального мышления (методологические и идеалистические аспекты). – Томск: Изд-во Томского университета, 1995. – 228 с.
19. Бочелюк В.И. Психологічна готовність до управлінської діяльності в умовах проблемної ситуації // Збірник наукових праць: Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти / За ред. Л.Л.Товажневського та О.Г.Романовського. – Вип. 1 (5). – Харків: НТУ «ХП», 2003. – С. 351–357.
20. Бочелюк В.И. Психологічна готовність вчителя до особистісно-орієнтованого навчання // Особистість і трансформаційні процеси у суспільстві: Психолого-педагогічні проблеми сучасної освіти. – Вісник Харківського державного університету. – № 439. – серія психологія. – № 3. – Харків, 1999. – С. 21–24.
21. Бочелюк В.И. Діагностика психологічної готовності вчителя до особистісно-орієнтованого навчання // Збірник наукових праць, серія «Психологія». – К.: Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова. – Вип. 1, 1998. – С. 17–21.
22. Бочелюк В.И, Долинська Л.В. Формування психологічної готовності вчителя до особистісно-орієнтованого навчання: Навчально-методичний посібник для шкільних психологів та викладачів ВНЗ. – К.: Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, 1999. – 59 с.
23. Бочелюк В.И. Про проблему готовності делегування повноважень в освітній установі // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: Збірник наукових праць. – Інститут педагогіки і психології професійної освіти Академії педагогічних наук

- України, Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. – Вип. 35. – Київ–Запоріжжя, 2005. – С. 7–14.
24. Ванек М., Мацак И. Понятие, классификация и содержание психологической подготовки спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 291 с.
  25. Васильев В. Л. Юридическая психология. – СПб.: Питер-Пресс, 1997. – 656 с.
  26. Васьковская СВ., Горностай П.П. Психологическое консультирование: ситуативные задачи. – К.: Вища школа, 1996. – 192 с.
  27. Бачков И.В. Введение в профессию «психолог»: Учеб. пособие / В.И.Вачков и др. – М.: «МОДЭК», 2003. – 464 с.
  28. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 143 с.
  29. Вопросы организации и методики профессионального отбора в ВУЗы / В.Л.Марищук, Ю.В.Афанасьев, И.И.Кукса и др.; под ред. В.Л.Марищука. М.: Высшая школа, 1992. – 293 с.
  30. Вопросы профессиообразования: научные труды ВНИИ профтехобразования / Науч. ред. С.Н.Левиева. – СПб.: Питер, 1997. – 74 с.
  31. Воронова В.И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. – К.: Научно-методический комитет Федерации футбола Украины, 2001. – 138 с.
  32. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. – М.: Просвещение, 1980. – 312 с.
  33. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 227 с.
  34. Вяткин Б.А. Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
  35. Вяткин Б.А., Кондаков А.Е., Валуев Б.С. Опыт психологической подготовки лыжников–гонщиков. – Пермь: ПГУ, 1986. – 146 с.
  36. Гаврилюк В.К. К вопросу о психологических барьерах в соревнованиях у спортсменов // Проблемы психологии спорта: Сб. работ институтов физкультуры / Ред. колл.: В.А.Алаторцев (отв. ред.) и др. – Вып. 4.- М.: Физкультура и спорт, 1962. – С. 99–107.
  37. Гагаева Г.М. Волевая подготовка футболистов. Футбол сегодня и завтра. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 194 с.
  38. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 211 с.
  39. Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. – Смоленск: СГУ, 1989. – 272 с.

40. Где нужен психолог?: Сб. научных трудов / Ред. колл.: А.В.Геселевич и др., Л.Н.Жукова (отв. ред.). – М.: Знание, 1992. – 47 с.
41. Генов Ф.Ю. Воздействие разминки и некоторых психологических факторов на состояние мобилизационной готовности спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 1976. – № 11. – С. 42–44.
42. Генов Ф.Ю. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 201 с.
43. Герон Э., Димитрова С. Психологическая диагностика спортсмена. – София: Медицина, 1989. – 243 с.
44. Геселевич В.А. Предстартовые состояния спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 187 с.
45. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование практических результатов психопрофилактической работы в спортивных командах. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 204 с.
46. Гиссен Л.Д. Индивидуальный подход в обучении психорегулирующей тренировке // Некоторые вопросы практики спортивной психологии: сборник научных работ / Ред. колл.: В.А.Алаторцев (отв. за вып.). – М.: ВНИИФК, 1989. – С. 6–23.
47. Гиссен Л.Д. К изучению предстартовой тревоги у спортсменов // Научные труды ВНИИФК за 1969 г.: Сб. научных трудов / Ред. колл.: Л.Д.Гиссен (отв. за вып.) и др. – М.: Физкультура и спорт, 1970, т.1. – С. 193–195.
48. Гиссен Л.Д. Медико-психологические исследования психологического состояния спортсменов // Тезисы докладов и Всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта. – Тбилиси: ТГУ, 1977. – 204 с.
49. Гиссен Л.Д. Некоторые приемы повышения эффективности психорегулирующей тренировки спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 1970. – №7. – С. 21–24.
50. Гиссен Л.Д. О нервно-психологическом состоянии спортсменов перед ответственными соревнованиями // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 6. – С. 17–19.
51. Гиссен Л.Д. Опыт психотерапевтической и психопрофилактической работы в спортивных командах // Вопросы психотерапии в общей медицине и психоневрологии: тезисы и авторефераты конференции. – Харьков, 1988. – С. 460–461.
52. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 119 с.

53. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. – М.: Изд. Центр «Академия», 2000. – 288 с.
54. Гомельский Л.Я. Управление командой в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 197 с.
55. Гончаров В.Д. Человек в мире спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 194 с.
56. Горбунов Г.Д. Практический психолог в спорте. – Спб.: Изд. ГАФК, 1995. – 394 с.
57. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 208 с.
58. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар: КГУ, 1995. – 274 с.
59. Государев Н.А. Так становятся чемпионами. – М.: Просвещение, 1989. – 171 с.
60. Гримак Л.П. Психологическая подготовка парашютиста. – М.: Изд-во ДОСААФ, 1971. – 208 с.
61. Гуменюк М.Л. Олімпійський характер. Про психологію в спорті. – К.: Молодь, 1978. – 144 с.
62. Гуменюк Н.П. Восстановительная работа со спортсменами. – К.: Молодь, 1988. – 268 с.
63. Гуменюк Н.П., Клименко ВВ. Психология физического воспитания и спорта. – К.: Вища школа, 1985. – 311 с.
64. Гуменюк Н.П., Шеріјус В.М. Психогигиена спортивной деятельности. – К.: Вища школа, 1988. – 69 с.
65. Давыдов В.В. Категория деятельности и психического отражения в теории А.Н.Леонтьева: Вестник МГУ: Психология. – 1979. – №4. – С. 25–41.
66. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. – М.: Просвещение, 1985. – 335 с.
67. Деркач В.В. Совершенствование профессиональной деятельности преподавателей на основе социального мониторинга // Право и образование. – 2001. – № 2. – С. 76–81.
68. Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 179 с.
69. Дмитриенкова Л.П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: психологические аспекты подготовки спортсменов. – Смоленск: СГУ, 1980. – 304 с.

70. Дружилов С.А. Индивидуальный ресурс профессионального развития // Актуальные проблемы современной науки. – 2002. – № 4. – С. 269–272.
71. Дружилов С.А. Психология профессионализма: инженерно-психологические аспекты. – Новокузнецк: СибГУ, 2000. – 264 с.
72. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 151 с.
73. Загайнов Р. М. Доверие души: Записи спортивного психолога. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 111 с.
74. Загайнов Р.М. Как осознанный долг: Дневник психолога. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 316 с.
75. Загайнов Р.М. Проклятие профессии: бытие и сознание практического психолога. – М.: Смысл, 2001. – 574 с.
76. Загайнов Р.М. Психолог в команде: Из дневника психолога. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
77. Загайнов Р.М., Киселев Ю.Я. Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 305 с.
78. Згурский В.С. Человек и профессия. – М.: Знание, 1988. – 31 с.
79. Зинченко В.П., Смирнев С.Д. Методологические вопросы психологии. – М.: Изд-во МГУ, 1983. – 274 с.
80. Зоркин И.Ф. Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
81. Иванов НЮ. Роль цвета в спортивных интерьерах // Теория и практика физической культуры. – 1980. – №12. – С. 64–66.
82. Иванова Е.М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности. – М.: Издательство Московского Университета, 1987. – 207 с.
83. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
84. Исследование межличностных отношений в командах и некоторые вопросы спортивной психогигиены. / Под ред. А.С Морозова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 302 с.
85. Ильин ЕЛ. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1985. – 199 с.
86. Кандибович Л.А. Психологические проблемы готовности в деятельности. – Минск: Изд-во БГУ, 1986. – 175 с.

87. Карамушка Л.М. Модель психологічного консультування керівників освітніх закладів з проблем управління // Практична психологія в контексті культури. – К.: Ніка-Центр, 1998. – С. 125–146.
88. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 180 с.
89. Китов А. И. Экономическая психология. – М.: Экономика 1987. – 301 с.
90. Кісарчук З.Г. Психологічне консультування // Основи практичної психології: підручник / В.Панюк, Т.Титаренко, Н.Чепелева та ін.: – К.: Либідь, 1999. – С. 267–283.
91. Кісарчук З.Г. Теоретико-методологічні проблеми діяльності практикуючого психолога // Практична психологія: теорія, методи, технології. – К: Ніка-Центр, 1997. – С. 18–27.
92. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1990 – 201 с.
93. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 512 с.
94. Козин АЛ. Психогигиена спортивной деятельности. – Киев-Здоров'я, 1985. – 128 с.
95. Козлов Е.Г., Колюков ВТ., Григорьянц Н.А. Проблемы соревновательной надежности в спорте. – М.: МОГИФК, 1989. – 42 с.
96. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.
97. Коломінський Н.Л. Методологічні засади професійної підготовки практичного психолога // Практична психологія та соціальна робота – 2003.–№4. –С. 12–13.
98. Канторович Л.В., Плиско В.Е. Системный подход к методологии // Ежегодник. – М.: Наука, 1984. – С.27–41.
99. Концептуальні питання підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації психологів-практиків // Практична психологія у системі освіти: Питання організації та методики / За ред. В.Г.Панка. – К : Наукова думка, 1995. – С18–41.
100. Котлер Ф. Основы маркетинга. –Новосибирск: Наука, 1992. – 736 с.
101. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. – М.: Академический проект: ОППЛ, 2002. – 464 с.
102. Кретти Дж. Брайент. Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 222 с.
103. Крефф А.Ф., Каню М.Ф. Женщина и спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1986.– 208 с.

104. Кричевский Р.Л., Рыжак М.М. Психология управления и лидерства в спортивном коллективе. – М.: МГУ, 1990. – 224 с.
105. Кудрявцев Т.В., Сухарев А.В. Особенности личности и профессиональное самоопределение // Вопросы психологии. – 1985. – №1. – С. 86–93.
106. Кузьмин В.В. Опыт использования внушенного сна–отдыха в условиях тренировки и соревнований спортсменов // Вопросы психотерапии в общей медицине и психоневрологии. Тезисы и авторефераты конференции. – Харьков: изд-во ХГУ, 1988. – С. 462–463.
107. Кузьмин В.В. Психотерапия в спортивной практике // Вопросы спортивной психотерапии. – Иваново: Пресс. – 1980. – №3. – С. 3–5.
108. Кузьмина ВЛ. Исторические предпосылки и гносеологические основания системного подхода // Психологический журнал – Т.3. – 1982.— №4. – С. 3–24.
109. Кузьмина КВ. Методика анализа уровня профессиональной эффективности // Пути повышения эффективности обучения в ВУЗе. – Горький: Просвещение, 1980. – 240 с.
110. Лалаян А.А. Воля спортсмена и её воспитание. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 194 с.
111. Лалаян А.А. Психологическая подготовка спортсменов. – Ереван: Астата, 1985. – 154 с.
112. Левиева СЛ. Методы психологического анализа профессиональной деятельности: Обзор. – Л.: ВНИИ профтехобразование, 1983. – 49 с.
113. Леонтьев АЛ. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1985. – 304 с.
114. Леонтьев АЛ. Проблема развития психики. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1982. – 573 с.
115. Леонтьев Д.А. Установка как механизм смысловой регуляции деятельности // Теория установки и актуальные проблемы психологии. – Тбилиси: Мецниереба, 1990. – 385с.
116. Ложкин ТВ. Психолог спорта в измерении профессиональной подготовки // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 5. – С. 1–3.
117. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Уч. пос. – М.: Академия, 2004. – 240 с.
118. Лупандин А.В. Проблемы адаптации и реабилитации в спортивной практике. – Хабаровск: ХБИФКС, 1991. – 264 с.

119. Макаренко А.А. Человек и профессия. – Новосибирск: Зап– Сиб. кн. изд–во, 1986. –43 с.
120. Маклаков АТ. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: Автореф. дисс... докт. псих, наук. – Спб.: СпбГУ, 1996. – 38 с.
121. Максименко С.Д. Общая психология. – М.: «Рефл–бук», К.: «Ваклер», 1999. – 528 с.
122. Максименко С Д. Психологія в соціальній і психологічній практиці: методологія, методи, програми, процедури: Навч. посібн.. – К.: Наук, думка, 1998. – 225 с.
123. Максименко С.Д. Теоретико-методологічний контекст сучасної практичної психології // Практична психологія в контексті культур: 36. наук. пр. – К.: Ніка–Центр, 1998. – С. 6–17.
124. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: Навч. посібн. – К.: МАУП, 2000. – 256 с.
125. Малиновский А.А. Основные понятия теории системы. Системные исследования: Методологические проблемы // Ежегодник. – 1980 – С. 78–90.
126. Малиновский СВ. Моделирование тактического мышления спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 292 с.
127. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
128. Марищук В.Л., Серова Л.К. Информационные аспекты управления спортсменом. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 111 с.
129. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М.: Знание, 1996. –301с.
130. Матвеев Л. П. Теория спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 412 с.
131. Машбиць Ю.І. Теоретичні основи проектування нових інформаційних технологій навчання // Актуальні проблеми гуманізації освіти: Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименко. – К., 1999. – Вип. 19 – С. 137–146.
132. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 1986. – 214 с.
133. Методики психодиагностики в спорте / Под ред. Е.П. Ильина. – М.: Просвещение, 1990. – 245 с.
134. Мидлер М, Тышлер Д. Психологическая подготовка фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 128 с.



135. Мирошников М.П. Психический стресс в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 201 с.
136. Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности: Учебное пособие / Рос. Акад. Образования Моск. психол. соц. инс-т. – 2-е изд. – М.: МПСИ, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003. – 400 с.
137. Моляко В.А. Психологическая готовность к труду на современном производстве // Трудовая подготовка учащихся в межшкольных комбинатах: Психологический аспект. – К.: Рад. школа, 1988 – С. 7–13.
138. Мясищев В.М. Личность и неврозы. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1980.– 428 с.
139. Найдиффер М.Роберт. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
140. Наумчик Н.В. К вопросу о личностных предпосылках непрофессионализма в практической психологии // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 1. – С. 57–68.
141. Некоторые вопросы практики спортивной психологии / Ред. колл. В.А.Алаторцев (отв. ред.) и др.- М.: Изд-во Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, 1979. – 204 с.
142. Некрасов В.П. Спорт и характер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. –95 с.
143. Огилви Б. Психологическое содержание личности спортсменов высокого класса: Пер. с англ. – М.: Информационный бюллетень ВНИИФК, 1970. – № 5. – 274 с.
144. Онищенко І.М. Психологічна підготовка спортсмена. – К.: Здоров'я, 1989. – 115 с.
145. Орбан Л.Е. Психология становления личности профессионалом: акмеологический подход // Сучасна психологія в ціннісному вимірі: Матеріали третіх Костюківських читань. – К.: 1994. – Т.1. – С. 210–211.
146. Основи професіографії: Навч.пос. / Карпіловська С.Я., Мітельман Р.І., Синявський В.В.та інші. – К.: МАУП, 1997. – 147 с.
147. Панок В.Г. Основні напрями професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №4. – С.14–17.
148. Параносич В.К., Лазаревич Л.М. Психодиагностика спортивной группы. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 119 с.
149. Пірен М.І. Основи конфліктології: Навч. посібник. – К.: Ли-бідь, 1997. – 378 с.

150. Писаренко Р.М. К вопросу о путях регулирования эмоционального состояния спортсмена как средства повышения его эмоциональной устойчивости в экстремальных обстоятельствах // Третий Всесоюзный съезд общества психологов СССР. – Т. II, вып. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – С. 110 – 117.
151. Плахтиенко В.А, Блудов Ю.М. Надежность в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 174 с.
152. Понукалин А.А. Психологическая подготовка к труду в условиях проблемных ситуаций // Проблемы формирования профессионала. – М.: Просвещение, 1987.–273 с.
153. Попенченко В.В. Некоторые особенности психологической и тактической подготовки боксеров к соревнованиям / На ринге. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 110–114.
154. Попов А.П. Спортивная психология. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 129 с.
155. Потапова В Д. Система психологічних механізмів професійної діяльності фахівця–психолога // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. – К., 2003. Т. V, ч. IV. – С. 271.
156. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П.Волкова.– СПб.: Питер, 2002. – 285 с.
157. Практическая психодиагностика: методики и тесты / Под ред. Д.Я.Райгородского. – Самара: Бахрах, 1998. – 669 с.
158. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и среднеспециальных учебных заведений / Под ред. И.В.Дубровиной. – 2-е изд. – М.: Сфера, 1998. – 528 с.
159. Прауди В.Р., Білий ОБ. Маркетинг. – К.: Вища школа, 1994. – 255с.
160. Профессиональная ориентация и обучение: Межвуз. сб. науч. трудов / Ред. колл.: Д.С. Львов (отв. ред.). – Ярославль: ЯГПИ, 1988. – 134 с.
161. Психологическая подготовка спортсменов разных видов спорта к соревнованиям: Сборник работ институтов физической культуры / Ред. колл.: П.А.Рудик, А.Ц.Пуни, Н.А.Худанов. – М.: Физкультура и спорт, вып.6, 1988. – 166 с.
162. Психологические аспекты подготовки спортсменов / Ред. колл.: А.Д.Ганюшкинт (отв. ред.). – Смоленск: СГУ, 1980. – 113 с.
163. Психологические основы подготовки баскетболистов / А.В.Родионов, В.И.Воронова и др. – К.: Здоров'я, 1989. – 134с.

164. Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов / Под ред. В.Д. Киселева. – Л.: ЛНИИФК, 1987. – 139 с.
165. Психологические проблемы профессиональной деятельности: Сб. статей АН СССР, институт психологии / Ред. колл.: В.М.Геец (отв. ред.) и др. – М.: Наука, 1991. – 166 с.
166. Психология и современный спорт: сборник научных работ психологов спорта социалистических стран. – М.: Физкультура и спорт, вып. 1, 1983. – 324 с.
167. Психология личности: Хрестоматия по психологии личности / Ред. колл.: Д.Я.Райгородский (отв. ред.) и др.- Самара: Издательский Дом «Бахрах», 1999. – Т.2. – 544 с.
168. Психология спорта высших достижений / Ред. колл.: А.В.Родионов (отв. ред.) и др. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 141 с.
169. Психология спорта высших достижений: Учебн. пособие / А.В.Алексеев, А.Д.Ганюшкин и др. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144 с.
170. Психология спортивной деятельности: Сб. научных работ / Под ред. П.А.Рудика. – Казань: Изд-во Казанского Университета, 1985. – 213 с.
171. Психология физического воспитания и спорта: Учебн. пособие для институтов физ. культ. / Под ред. Т.Т.Джамгарова, А.Ц.Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.
172. Психологія професійної діяльності і спілкування / За ред. Л.Е.Орбан, Д.М.Гриджука. – К: Преса України, 1997. – 192 с.
173. Пуни А.Ц. Волевая подготовка в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1979.– 189 с.
174. Пуни А.Ц. О состоянии психологической готовности спортсмена к соревнованиям // Теория и практика физической культуры. – 1967. – № 4. – С. 27–30.
175. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 198 с.
176. Пуни А.Ц. Проблемы личности в психологии спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 112 с.
177. Пуни А.Ц. Проблемы произвольной (психической) регуляции двигательной деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 1. – С. 109–110.
178. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 88 с.

179. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте: Учеб. пособие. – Ленинград: ЛГУ, 1987. – 48 с.
180. Рабочая книга социолога / Под общ. ред. Г.В.Осипова. – 3-е изд. – М.: Эдиториал УРСС, 2003. – 478 с.
181. Радченко Л. Таємниці спортивної психології // Спортивна газета. – 2000. – № 7. – 23 лютого. – С. 6–7.
182. Радчук Г.К., Андрійчук І.П. Підготовка особистості майбутніх практичних психологів // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №4. – СІ 8–20.
183. Райзберг Б.А., Голубков Е.Н., Пекарский Л. С. Системный подход в перспективном планировании. – М.: Просвещение, 1989. – 150 с.
184. Райнер М. Социальная психология и спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 176 с.
185. Решетель Н.Н., Каргапов Е.П. Проблема моделей личности, деятельности и подготовка специалиста по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №11. – С. 49–51.
186. Роджерс К. Консультирование и психотерапия: Новейшие подходы в области практической работы: Пер. с англ. – М.: Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000. – 264 с.
187. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
188. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 216 с.
189. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 126 с.
190. Родионов А.В. Спортсмен прогнозирует решение. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 72 с.
191. Ромашов О.В. Социология труда: Учеб. пособие для студ. вузов. – К.: Гардарики, 2002. – 254 с.
192. Рубинштейн СЛ. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1976.–294 с.
193. Рудик П.А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 294с.
194. Рудик П.А. Психологическая структура спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 191 с.
195. Рудик П.А. Психологические вопросы тренировки и готовности спортсмена к соревнованию. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 271 с.

196. Сейтешев А.П. Профессиональная направленность личности: Теория и практика воспитания. – Алма-Ата: Наука КазССР, 1990. – 333 с.
197. Селецкий А.М. Психопатология детского возраста. – К : Высшая школа, 1997. – 295 с.
198. Семиченко В.А. Готовність вчителя до реалізації гуманістичних відносин з учнями // Міжнар. семінар з гуманістичної психології та педагогіки (Рівне 15–17 червня 1998 р.): Тези допов. і повідом. / Відп. ред. Г.О.Балл. – Київ–Рівне: Ліста, 1998. – С. 90–92.
199. Скориков В.Б. Психологическая готовность работника к руководству научно-производственным коллективом: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Государственная академия управления им. С. Орджоникидзе. –М., 1991. – 19 с.
200. Словарь психолога–практика / Сост. С.Ю.Головин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001 – 976 с.
201. Соловьева О.В. Стратегии работы психолога–практика // Введение в практическую социальную психологию / Под ред. Ю.М.Жукова, Л.А.Летровского, О.В.Соловьевой. – М.: Смысл, 1996. – С. 35–45.
202. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату. – Самара: Изд. Самарского гос. пед. университета, 1999. – 271 с.
203. Сопов Р.Ф. Психология разрешения конфликта в спортивной команде. – Смоленск: СГУ, 2000. – 304 с.
204. Спиркин А.В. Психолог в спорте. – М.: Просвещение, 2002. – 272 с.
205. Спорт и личность: Сб. статей / Сост. М.Я.Сараф. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
206. Станиславская ИТ. Психологические различия успешных и неуспешных тренеров // Теория и практика физической культуры – 1999.–№ 1/2. –С. 12–14.
207. Степанова М.А. Профессия: Практический психолог // Вопросы психологии. – 2001. – № 5. – С. 80–85.
208. Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей / МГУ. – М.: Физкультура и спорт, Вып.4, 1983. – 283 с.
209. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144 с.
210. Сурков Е.Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. – Спб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта 1999 – 451с.

211. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1984.– 181 с.
212. Темперамент и спорт: Сб. статей / Под ред. П.А.Рудика – Пермь: ПГУ, 1982. – 119 с.
213. Титаренко Т.М. Життєві домагання і професійне становлення особистості практичного психолога // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 4. – С. 21–23
214. Узнадзе Д.Н. Общая психология. – Тбилиси: ТГУ, 1964. – 636 с.
215. Узнадзе Д.Н. Общее учение об установке. Хрестоматия по психологии. – М.: Просвещение, 1987. –446с.
216. Указ Президента України: Про затвердження Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», від 1 вересня 1998 р. № 963/98.
217. Умаров М.Б. Особенности психологической подготовки стрелка. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.
218. Уэйнберг Р.С., Гоулдс Д. Основы психологии спорта и физической культуры, – К.: Олимпийская литература, 2004. – 334 с.
219. Фанагорская Т.П. Неврозы у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. –248 с.
220. Филатов А.Т. Особенности психологической подготовки спортсменов, выступающих на треке. Велосипедный спорт: Сб. научных работ / Ред. колл. А.Т.Филатов (отв. ред.) и др. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 90–94.
221. Филатов А.Т. Психопрофилактика и психотерапия нарушений сна у спортсменов–велосипедистов в соревновательном периоде // Тезисы докладов симпозиума «Сон и его нарушения». – М.: Медицина, 1982. –С. 256–258.
222. Филатов А.Т. Эмоционально-волевая подготовка велосипедистов. – К.: Здоров'я, 1985. – 88 с.
223. Фрестнер Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 177 с.
224. Функ И.Б. Некоторые вопросы социально-психологических исследований спортивного коллектива // Теория и практика физической культуры. – 1972. – №3. – С. 37–39.
225. Ханин Ю.А. Психология общения в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. –207 с.
226. Худадов НА. Психологическая подготовка боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.

227. Цзен НВ., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 268 с.
228. Циба В.Т. Соціальна психологія особистості: Системний аналіз. – К.: МАУП, 2000. – 152 с.
229. Циба В.Т. Математико-статистические основы социологического исследования. – М.: Финансы и статистика, 1987 - 255 с.
230. Чепелсва Н.В. Розвиток особистості психолога–практика в процесі навчання у вузі // Українська еліта та її роль в державотворенні: Наукові записки Інституту психології. – К., 2000. – Вип. 20. – С. 224–229.
231. Чепелсва Н.В. Формування професійної компетентності в процесі вузівської підготовки психолога–практика // Актуальні проблеми психології: Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименко. – К, 1999. – Вин. 19. – С. 200–215.
232. Абрамова Г.С. Практическая психология: Учеб. для студентов ВУЗов. – Изд. 8-е, перераб. и доп. – М: Академический проект, 2003. – 496 с.
233. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості: Навчальний посібник для студентів старших курсів психологічного факультету та відділень університетів. – Харків: Фоліо, 1996. – 237 с.
234. Гиссен Л.Д. Некоторые приемы повышения эффективности психорегулирующей тренировки спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 1970. – №7. – С. 21–24.
235. Деркач В.В. Совершенствование профессиональной деятельности преподавателей на основе социального мониторинга // Право и образование. – 2001. – № 2. – С. 76-81.
236. Концептуальні питання підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації психологів-практиків // Практична психологія у системі освіти: Питання організації та методики / За ред. В.Г.Панка. – К.: Наукова думка, 1995. – С.18-41.
237. Кретти Дж. Брайент Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 222 с.
238. Кричевский Р.Л., Рыжак М.М. Психология управления и лидерства в спортивном коллективе. – М.: МГУ, 1990. – 224 с.
239. Кузьмина Н.В. Методика анализа уровня профессиональной эффективности // Пути повышения эффективности обучения в ВУЗе. – Горький: Просвещение, 1980. – 240 с.
240. Левиева С.Н. Методы психологического анализа профессиональной деятельности: Обзор. – Л.: ВНИИ профтехобразование, 1983. – 49 с.

241. Ложкин Г.В. Психолог спорта в измерении профессиональной подготовки // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 5. – С. 1–3.
242. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Уч. пос. – М.: Академия, 2004. – 240 с.
243. Максименко С.Д. Психологія в соціальній і психологічній практиці: методологія, методи, програми, процедури: Навч. посібн.. – К.: Наук. думка, 1998. – 225 с.
244. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М.: Знание, 1996. – 301 с.
245. Матвеев Л.П. Теория спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 412 с.
246. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности М.: Педагогика, 1986. – 214 с.
247. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности: Учебное пособие / Рос. Акад. Образования Моск. психол. соц. инс-т. – 2-е изд. – М.: МПСИ, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003. – 400 с.
248. Наумчик Н.В. К вопросу о личностных предпосылках непрофессионализма в практической психологии // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 1. – С. 57–68.
249. Некоторые вопросы практики спортивной психологии / Ред. колл. В.А.Алаторцев (отв. ред.) и др.- М.: Изд-во Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, 1979. – 204 с.
250. Основи професіографії: Навч.пос. / Карпіловська С.Я., Мітельман Р.І., Синявський В.В.та інші. – К.: МАУП, 1997. – 147 с.
251. Панок В.Г. Основні напрями професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №4. – С. 14–17.
252. Плахтиенко В.А, Блудов Ю.М. Надежность в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 174 с.
253. Понукалин А.А. Психологическая подготовка к труду в условиях проблемных ситуаций // Проблемы формирования профессионала. – М.: Просвещение, 1987. – 273 с.
254. Попов А.П. Спортивная психология. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 129 с.
255. Потапова В.Д. Система психологічних механізмів професійної діяльності фахівця-психолога // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка- К.: 2003, т. V, ч. IV. – С. 271.



256. Профессиональная ориентация и обучение: Межвуз. сб. науч. трудов / Ред. колл.: Д.С. Львов (отв. ред.). – Ярославль: ЯГПИ, 1988. – 134 с.
257. Психологические проблемы профессиональной деятельности: Сб. статей АН СССР, институт психологии / Ред. колл.: В.М.Геец (отв. ред.) и др. – М.: Наука, 1991. – 166 с.
258. Психология спорта высших достижений: Учебн. пособие / А.В.Алексеев, А.Д.Ганюшкин и др. – М.: Физкультура и спорт, 1989. 144 с.
259. Психологія професійної діяльності і спілкування / За ред. Л.Е. Орбан, Д.М. Гриджука. – К.: Преса України, 1997. – 192 с.
260. Радченко Л. Таємниці спортивної психології // Спортивна газета. 2000. – № 7. – 23 лютого. – С. 6–7.
261. Радчук Г.К., Андрійчук І.П. Підготовка особистості майбутніх практичних психологів // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 4. – С. 18–20.
262. Решетель И.Н., Каргапов Е.П. Проблема моделей личности, деятельности и подготовка специалиста по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 11. – С. 49–51.
263. Сейтешев А.П. Профессиональная направленность личности: Теория и практика воспитания. – Алма-Ата: Наука КазССР, 1990. – 333 с.
264. Словарь психолога-практика / Сост. С.Ю.Головин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Харвест, М: АСТ, 2001 – 976 с.
265. Соловьева О.В. Стратегии работы психолога-практика // Введение в практическую социальную психологию / Под ред. Ю.М. Жукова, Л.А.Петровского, О.В.Соловьевой. – М: Смысл, 1996. – С. 35-45.
266. Спиркин А.В. Психолог в спорте. – М.: Просвещение, 2002. – 272 с.
267. Спорт и личность: Сб. статей / Сост. М.Я.Сараф. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
268. Станиславская И.Г. Психологические различия успешных и неуспешных тренеров // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1/2. – С. 12–14.
269. Степанова М.А. Профессия: Практический психолог // Вопросы психологии. – 2001. – № 5. – С. 80–85.

### **Електронні ресурси Інтернету:**

1. <http://www.psylist.net/sport/>
2. [lugor.org.ua](http://lugor.org.ua)
3. [www.shooting-ua.com](http://www.shooting-ua.com)
4. [www.sport-health.com.ua](http://www.sport-health.com.ua)
5. [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)