

**Олійник Н.А. Войтенко С.М.**

**ПСИХОЛОГІЧНІ  
ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ**

Вінниця

2020

УДК: 33.091.33-027.22:796:37.015.3

ОЛ-53

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету технології виробництва і переробки продукції тваринництва та ветеринарії Вінницького національного аграрного університету (протокол 13 від 26.06.2020 року)

**Рецензенти:**

*Романишина Л.М.*, доктор педагогічних наук, завідувач кафедри педагогіки, Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії;

*Костюкевич В.М.*, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського;

*Сальникова С.В.* кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту, Вінницького торговельно-економічного інституту

**Олійник Н. А. Войтенко С. М.**

Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.

У монографії досліджуються психологічні особливості спортивної діяльності. Викладаються основні питання психології спорту, які належить вирішувати фахівцям спортивної діяльності, розкрито найбільш значимі психологічні характеристики процесу підготовки студентів і спортсменів, наведено психологічні вимоги до спортивної діяльності. Висвітлено проблеми формування навичок та шляхи підвищення ефективності навчання спортсменів на основі психологічно обґрунтованої організації тренувального процесу, з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, регуляції їх поведінки і взаємовпливів.

Монографія адресована викладачам фізичного виховання, тренерам, дослідникам у галузі спортивної психології.

**ББК**

**ISBN 978-617-7721-19-0**

Олійник Н.А. Войтенко С.М.

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ .....</b>	<b>4</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>I. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ</b>	
<b>ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>11</b>
1.1. Психологічна система спортивної діяльності.....	11
1.2. Індивідуально-психологічні особливості в системі спортивної діяльності.....	28
1.3. Мотивація спортивної діяльності.....	52
<b>II. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ.....</b>	<b>87</b>
2.1. Поняття та ознаки спортивного колективу.....	87
2.2. Ідеомоторне тренування у спорті.....	109
2.3. Психологічні основи фізичної та тактичної підготовки спортсменів.....	118
<b>III. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ</b>	
<b>СПОРТСМЕНІВ.....</b>	<b>146</b>
3.1. Психологічне забезпечення тренувального процесу.....	146
3.2. Психорегуляція в спорті.....	192
3.3. Формування умінь психічної саморегуляції на різних етапах спортивного вдосконалення.....	210
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>214</b>
<b>ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>221</b>

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

I p – перший розряд

КМС – кандидат у майстри спорту

МС – майстер спорту

МСМК – майстер спорту міжнародного класу

ІОД – інформаційна основа діяльності

ПВЯ – професійно важливі якості

СВЯ – спортивно-важливі якості

16 ФЛО Кеттелла – 16-факторний особистісний опитувальник

ЧСС – частота серцевих скорочень

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа

РРО - реакція на рухомий об'єкт,

КВ - коефіцієнт вегетатики

ПРТ - психорегулююче тренування

САН – самопочуття, активність, настрій

ЦНС – центральна нервова система

ТАТ – тематичний апперцептивний тест

## ВСТУП

Психологія спорту як наука вивчає закономірності психічної діяльності окремих людей і колективів у процесі спортивної діяльності. Вона тісно пов'язана з такими розділами психології, як загальна, педагогічна, вікова, соціальна, використовуючи їх дані і методи. Психологія спорту – це прикладна наука, покликана забезпечувати ефективність навчально-тренувального процесу, підготовку спортсменів до змагань і успішних виступів.

Основне завдання психології спорту – дати наукове обґрунтування раціональних засобів і методів фізичного виховання і спортивного тренування. Психологія спорту збагачує знаннями загальну психологію розробкою наступних питань: прояв властивостей особистості в спортивній діяльності; прояв і розвиток психічних процесів при виконанні фізичних вправ; прояв психічних станів і взаємин у спортивній діяльності.

В силу специфічності спортивної діяльності психологія спорту будується в основному на результатах власних досліджень. У ній виділяються найважливіші розділи: психологія навчання і виховання в спорті; психологія спортивних груп і колективів; психологія технічної, фізичної і тактичної підготовки спортсменів; психологія особистості спортсмена і тренера; психодіагностика; психологічна підготовка; психологія тренувальної та змагальної діяльності тощо.

Психологія спорту – молода галузь наукового знання, але вона має вже свою історію. На початку ХХ століття російський вчений П. Лесгафт вказував на необхідність вивчення психології людини для оптимізації фізичного виховання. Він вказував на важливу роль м'язово-рухових і інших відчуттів у виконанні рухів. Його думки стали передумовою становлення психології спорту.

На першому етапі свого розвитку психологія спорту виступала як пізнавально-описова дисципліна. Її відрізняла пізнавальна спрямованість з

метою психологічного опису спортивної діяльності. Спочатку вивчався вплив занять фізичними вправами на розвиток психічних процесів (пізнавальних, вольових). Надалі об'єктом дослідження ставали свідомість, рухові навички, прояв психічних процесів в змаганнях, передстартові стани, специфічні особливості різних видів спорту.

Зародження психології спорту та її подальший розвиток пов'язані в основному з двома психологічними школами: Московської на базі ГЦОЛІФКа (керівник професор П. А. Рудик) і Ленінградської на базі ГДОІФК ім. П. Ф. Лесгафта (керівник професор А. Ц. Пуні). Великий внесок у становлення психології внесли їх учні і послідовники (Т. Т. Дзамгаров, Ю.Я. Кисельов, О. А. Чернікова, Г. М. Гагаева та ін.).

На другому етапі – етапі становлення – психологія спорту набуває професійну спрямованість, стаючи прикладною галуззю знань. Перед психологами спорту стояло завдання – вирішення практичних проблем, пов'язаних з підготовкою спортсменів. Психологія спорту стає пізнавально-практичною дисципліною. Інтенсивно розроблялася проблема вольової підготовки спортсменів (А. Пуні, К. Жаров, Б. Смирнов та ін.). Велике значення надавалося психологічній підготовці в спорті (А. Пуні, Б. Вяткін, А.Родіонов, Ю. Кисельов, Г. Горбунов, Г. Бабушкін та ін.). Особливе місце займає проблема психорегуляції в спорті (А. Алексєєв, В. Некрасов, Н.Худадов, В. Смоленцева та ін.) Детально опрацьовані такі проблеми як: психодіагностика (В. Маришук, А. Родіонов та ін.); психічна надійність в спорті (В. А. Плахтієнко і ін.); психологія спортивного колективу (Ю. Ханін, Е. Румянцева, Ю. Коломейцев та ін.); психічні стани (Е. Ільїн, А. Алексєєв та ін.); ідеомоторика в спорті (А. Белкін).

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

Досягнення цієї мети передбачає вирішення наступних завдань.

1. Вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів:

а) психологічний аналіз змагань (загальний і конкретний по окремим видам спорту);

б) виявлення характеру впливу змагань на спортсменів;

в) визначення вимог, що пред'являються змаганнями до психіки спортсмена;

г) визначення (спільно з представниками інших спортивних наук) сукупності моральних, волевих та інших психологічних якостей, необхідних спортсменам для успішного виступу на змаганнях;

д) психологічний аналіз умов тренувальної діяльності і спортивного побуту: дослідження їх впливу на психіку спортсмена з метою пошуку таких форм організації, які сприяють формуванню у спортсменів і команд необхідних психологічних якостей.

2. Розробка психологічних умов підвищення ефективності спортивного тренування. Психологія спорту покликана розкрити внутрішню структуру спортивної майстерності, механізми і закономірності розвитку і вдосконалення всіх його компонентів, шляхи формування спеціальних знань, умінь і навичок, а також умови, що забезпечують успішність колективних дій спортсменів. Все це вимагає від психологів:

а) психологічного обґрунтування існуючих методів і засобів спортивного тренування і пошуку нових;

б) визначення шляхів максимального використання можливостей організму спортсмена як за рахунок розвитку психічних функцій, так і за рахунок створення апаратурних методів тренування (наприклад, використання систем з «біологічним зворотним зв'язком»);

в) розробки методів психологічного опису окремих видів спорту (психограмм), методів психодіагностики спортивних здібностей, соціальної структури і психологічного клімату команди;

г) розробки науково обґрунтованих методів моделювання змагальної обстановки в умовах тренувань, виявлення психологічних чинників, які зближують умови тренувань з умовами змагань.

3. Розробка психологічних основ передзмагальної підготовки спортсменів. В даний час докорінно змінюються зміст і характер передзмагальної підготовки спортсменів. Для успішного виступу в змаганнях вже недостатньо високого рівня тільки фізичної і тактичної підготовленості. Поряд з руховими сенсомоторними навичками і вміннями стають значущими інтелектуальні навички, а також навички колективних дій. Тому в передзмагальній підготовці все більшу роль починають грати різні психічні процеси і стани. Зростає значення психологічних чинників, та як наслідок і психологічної підготовки спортсменів до участі в змаганнях. Розробка методів і прийомів такої підготовки – одна з головних функцій психології спорту. Реалізація цієї функції передбачає:

а) вивчення закономірностей функціонування психіки в умовах змагань і розробку методів підвищення стійкості і надійності змагальної діяльності;

б) дослідження психічних станів, що розвиваються в передзмагальній підготовці та змагальних умовах, розробку методів регулювання несприятливих психічних станів;

в) розвиток психопрофілактики, формування прийомів, способів і шляхів психологічної загартованості спортсменів, підвищення їх стійкості до психотравмуючих впливів;

г) розробку системи психолого-педагогічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань на різних етапах багаторічного спортивного тренування.

Вирішуючи перераховані завдання, психологія спорту сприяє підвищенню ефективності передзмагальної підготовки спортсменів.

4. Розробка психологічних умов гуманізації спортивної діяльності. Під гуманізацією спортивної діяльності розуміється підвищення її змістовності, профілактика травматизму, перевтоми, попередження професійних



захворювань і деформацій особистості спортсменів, створення умов для їх всебічного гармонійного розвитку і якнайповнішої реалізації творчого потенціалу.

На вирішення цих завдань спрямовані санітарно-гігієнічні, організаційні та інші заходи. Теоретичною основою для вирішення завдань гуманізації спортивної діяльності засобами психології служать:

а) вивчення психологічних закономірностей формування динамічної рівноваги в системі «суб'єкт спортивної діяльності – спортивне середовище»;

б) вивчення структури мотивів спортивної діяльності, закономірностей формування і перебудови цієї структури в процесі спортивного вдосконалення в різних видах спорту;

в) вивчення психологічних проблем відбору і спортивної орієнтації (визначення придатності особистості до конкретного виду спорту і перспектив її розвитку в умовах занять їм сприяє більш повному розкриттю спортивних талантів);

г) вивчення психічних станів спортсменів і закономірностей динаміки цих станів в різних умовах спортивної діяльності;

д) вивчення індивідуальних властивостей особистості і психічних станів як чинників успішності і безпеки спортивної діяльності;

е) вивчення факторів, що впливають на виникнення несприятливих передстартових станів і обґрунтування шляхів і засобів їх запобігання.

5. Вивчення соціально-психологічних явищ в спортивному колективі. Психологія спорту вивчає особливості функціонування спортивних колективів і дає характеристику психологічним законам, керуючим їх діяльністю. Виконання цього завдання передбачає:

а) вивчення витоків і механізмів формування внутрішньогрупових, колективних феноменів (почуттів, установок, традицій і тощо), а також розробку методів управління ними з метою створення сприятливого психологічного клімату в спортивних командах;

б) вивчення психологічних аспектів і закономірностей міжособистісного спілкування в спортивних командах і розробку критеріїв психологічної сумісності спортсменів;

в) виявлення соціально-психологічних мотивів поведінки і діяльності спортсменів;

г) вивчення ролі особистості тренера, вплив стилю керівництва на успішність діяльності і психологію спортивної команди, розробку шляхів і методів зміцнення авторитету тренера, спортивного педагога, капітана команди.

6. Вивчення психологічних аспектів виховання спортсменів. Спортсмен є членом команди або спортивного колективу. Крім того, іноді він – представник країни, за яку виступає в відповідальних змаганнях, її суспільного ладу. Саме тому важливе значення набуває формування поведінки спортсмена, виховання переконань, ідеалів, високих моральних і патріотичних почуттів.

Психологія спорту сприяє підвищенню ефективності виховання спортсменів шляхом: а) вивчення структури і законів функціонування мотиваційної сфери спортсменів; б) розробки методів і шляхів формування стійких соціально значущих мотивів поведінки спортсменів.

Як видно з наведеного переліку, діапазон завдань, що вирішуються психологією спорту, досить різноманітний і широкий, він охоплює всі сфери спортивної діяльності. У цьому знайшла відображення інтегруюча роль психології спорту. Методологія системного аналізу та системного підходу до спортивної діяльності, вимоги комплексного вирішення проблем фізичного виховання і спорту привносяться в усі науки спорту в значній мірі саме психологією спорту. І в цьому полягає її особливе значення для спорту, для всіх наук про спорт.

# **I. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

## **1.1. Психологічна система спортивної діяльності**

Одним з напрямків вивчення психологічних особливостей спортивної діяльності, об'єднуючих загальнопсихологічні питання теорії діяльності і її прикладні аспекти, є розробка проблеми співвідносності індивідуальності і виду спортивної діяльності, яка розглядає, в одному випадку індивідуально-психологічні відмінності, що позначаються на розвитку властивостей і якостей особистості на різних етапах і періодах спортивного вдосконалення, характер і ступінь прояву спортивних здібностей, структурі і динаміці мотивації спортивної діяльності.

Різноманіття наявних даних, отриманих при вивченні системогенеза діяльності (навчальної, спортивної, трудової), дозволяє відзначити, що саме стан психологічних властивостей і якостей визначає рівень успішності спортивної підготовки, адаптації до діяльності і досягнення поставленого завдання. Ймовірно, це і обумовлює ступінь відповідності (придатності) суб'єкта вимогам спортивної діяльності.

Важливим аспектом проблеми придатності до спортивної діяльності є сутність самої цієї діяльності, з якою співвідноситься суб'єкт – її зміст, засоби і умови, що виражаються в системі вимог до суб'єкта.

Співвіднесеність проявів конкретних проміжних або кінцевих результатів підготовки з реальною спортивною діяльністю (успішність, результативність, надійність тощо), які при співвідношенні їх з еталонами, нормативними показниками набувають оціночні значення для суб'єкта.

Психологія вивчає роль і місце системи суб'єктивного відображення дійсності в діяльності індивіда. При цьому, з одного боку, вона розглядає діяльність як детермінанту системи психічних процесів, станів і властивостей

суб'єкта. З іншого боку, вона вивчає вплив цих систем на ефективність і якість діяльності, тобто розглядає психічне як фактор діяльності.

Б. Ф. Ломов виділив ряд утворюючих компонентів системи діяльності, таких, як мотив, мета, планування діяльності, переробка поточної інформації, оперативний образ (концептуальна модель), прийняття рішення, дії, перевірка результатів і корекція дії.

Перераховані компоненти не є ізольованими один від одного «блоками» діяльності і виступають як взаємозалежні, що виконують різні регулюючі функції психічного в підготовці, організації і виконанні діяльності. Однак найбільш впливовим завданням вивчення психологічних особливостей спортивної діяльності є необхідність представити основні компоненти структури діяльності в розвитку, в плані її генезису.

В. Д. Шадриковим показано, що процес оволодіння професійною діяльністю не є адаптивним в тому сенсі, що спочатку формуються одні її складові, а потім – інші. Діяльність як би «закладається вся повністю», але в нерозвиненій формі. Ймовірно, розвиток кожної зі складових служить основою розвитку системи в цілому.

Виходячи з принципу психофізичної єдності, можна припустити, що в якості теоретичної моделі діяльності повинна бути функціональна психологічна система спортивної діяльності. В основі її слід виділити принцип функціональності. Останній означає, що система будується з уже наявних психічних елементів шляхом їх динамічної мобілізації відповідно до вектора «мета – результат».

Результатом оволодіння внутрішньої, інтуїтивної сторони спортивної діяльності є формування психологічної системи діяльності на основі індивідуальних якостей суб'єкта діяльності шляхом їх реорганізації, переструктурування виходячи з мотивів діяльності, цілей і умов. При цьому потреби людини, його інтереси, світогляд, переконання і установки, життєвий досвід, особливості окремих психічних функцій, нейродинамічних

якостей, властивостей особистості є вихідною базою для формування психологічної системи спортивної діяльності.

Індивідуальні якості, з яких будується функціональна система, самі в процесі спортивної діяльності не залишаються незмінними, а під впливом вимог діяльності починають рухатися, набуваючи риси оперативності, тонкого пристосування до цієї вимоги.

Другий принцип, який необхідно відзначити, - системність прояву індивідуальних якостей діяльності. Вони виступають не ізольовано, а об'єднуються в систему діяльності.

Дані теоретичних робіт і емпіричний аналіз різних видів діяльності, наявні в літературі, дозволяють представити наступні основні функціональні блоки спортивної діяльності:

- мотиви і потреби діяльності;
- цілі діяльності;
- програма діяльності;
- індивідуально - психологічні особливості;
- інформаційні засади діяльності;
- прийняття рішень;
- професійно важливі якості.

Окремі структурні компоненти спортивної діяльності, відмічені нами в функціональних блоках, не можуть бути ізольовані і виділені як автономні в онтологічному плані, виділяти їх можна тільки лише для дослідницьких цілей.

Загальна схема психологічної системи спортивної діяльності представлена на рисунку 1. Розглянемо зміст виділених блоків.

Мотиви і потреби спортивної діяльності.

Вибираючи вид спортивної діяльності, підліток або доросла людина як би «проектуює» свою мотиваційну структуру факторів, пов'язаних з конкретною діяльністю, через яку можливе задоволення потреб.

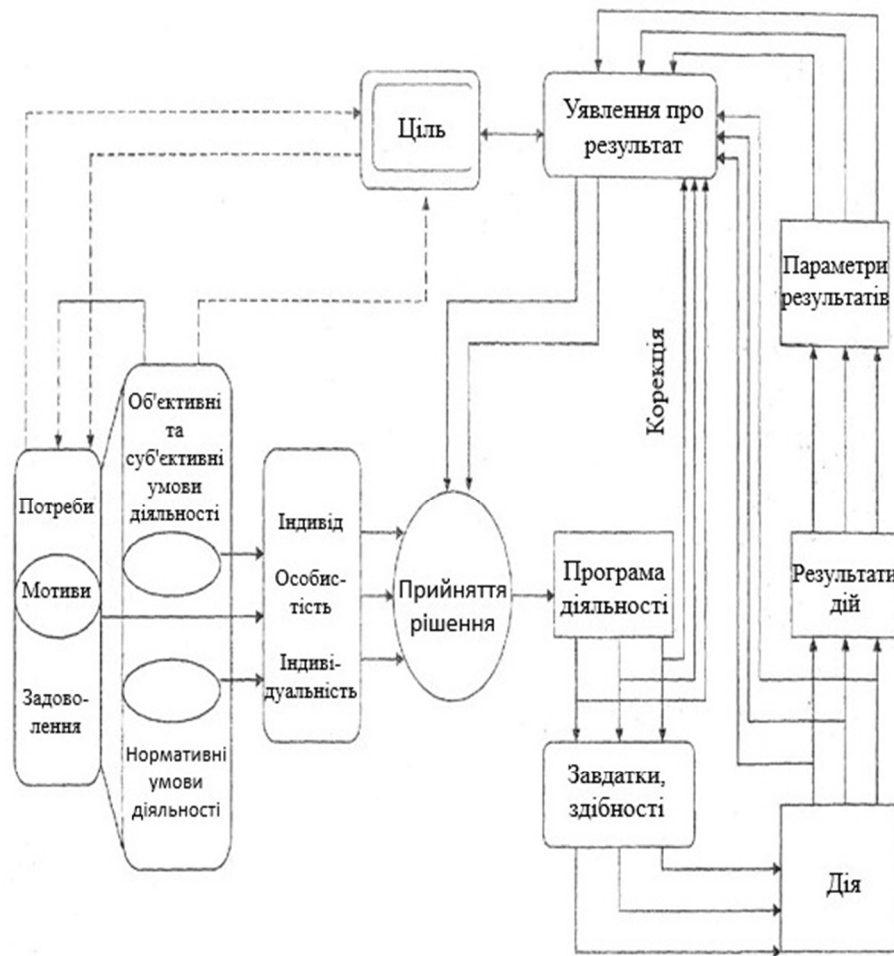


Рис. 1. Психологічна система спортивної діяльності

Мотивація навчально-спортивної діяльності витікає з різних потреб, які можна розділити на три групи: потреба в русі, потреба у виконанні обов'язків спортсмена і потреба в спортивній діяльності. При цьому, чим значніше потреби людини, тим більш високі вимоги він висуває до діяльності, але одночасно він може отримати і більше задоволення від занять спортивною діяльністю.

Мотивація спортивної діяльності визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, що міняють своє значення протягом спортивної кар'єри. Провідними мотиваторами для більшості спортсменів – новачків є: задоволення, яке отримує від занять спортом, прагнення до здоров'я і

фізичного розвитку, до спілкування, самоактуалізації і розвитку вольових якостей.

На стадії спеціалізації у спортсмена виникає стійкий інтерес до обраного виду спорту, чому сприяють як фізичний розвиток і формування навичок, так і усвідомлення того, що обраний вид спортивної діяльності відповідає його інтересам і здібностям.

При цьому відбувається як би ротація, де основною метою стає отримання високих результатів, а не задоволення від самого процесу занять.

На стадії спортивної майстерності провідним мотиваційним чинником є прагнення закріпити свої досягнення, примножити славу і престиж у світі спорту, а також забезпечити своє матеріальне становище.

Однією з характеристик мотиву, яка грає істотну роль в ситуації спортивної діяльності, є його сила. Як зазначає Є. П. Ільїн (2000), сила мотиву впливає не тільки на рівень активності людини, але і на успішність прояву цієї активності, зокрема на ефективність діяльності. З силою мотиву пов'язана його стійкість. При цьому якщо вона проявляється ситуативно, «тут і зараз», то це говорить про завзятість, якщо стійкість характеризує мотиваційну установку, то це говорить про наполегливість.

Сила мотиву залежить від багатьох факторів. Зокрема, виявлено залежність сили мотиву від ступеня усвідомленості і ясності об'єкта мотивації, названої законом спеціальної детермінації волі. На силі мотиву позначаються закріпленість навичок, привабливість об'єкта впливу. Очікуваний або запланований результат в змаганні підсилює мотивацію.

Стимулювання діяльності через змагання – робота психологічно тонка, що не терпить шаблону, що вимагає обрахунку багатьох обставин.

Суттєве значення в цьому випадку має знання типологічних особливостей в прояві властивостей нервової системи людини. Зокрема, особи з сильною нервовою системою більше стимулюються змагальною обстановкою, ніж особи зі слабкою нервовою системою, особливо якщо це дуже важливі змагання.

Змагальні мотиви мають колективістську і індивідуалістичну спрямованість. Особи з колективістською спрямованістю добре виступають і в командних, і в особистих змаганнях, а з індивідуалістичною – тільки в особистих, причому тенденція ця досить стійка, хоча і може дещо змінюватися під впливом колективу.

Значний вплив на силу і стійкість мотивів надає успішність спортивної діяльності. Успіхи надихають, а постійно виникаюче задоволення від досягнутого результату призводить до задоволеності родом занять, до стійкого позитивного відношення, до обраного виду спорту. Невдачі призводять до виникнення стану фрустрації, яке може двояко впливати на силу і стійкість мотиву. В одному випадку невдачі в змаганнях, що повторюються неодноразово, можуть викликати у спортсмена бажання залишити заняття даним видом спорту, припускаючи, що він нездатний до нього. В іншому випадку регулярно повторювані невдачі при екстрапунітивній формі реагування викликають у людини агресивну реакцію, спрямовану на зовнішні об'єкти, що супроводжується прикрістю, озлобленістю, упертістю, прагненням домогтися наміченого у що би то не стало, навіть всупереч реальним можливостям. При цьому невдача розглядається як випадковість через сформованість зовнішніх обставин.

Стійкість мотиву (мотиваційна установка) відрізняється в залежності від розвиваючого стану, який в значній мірі визначається типологічними особливостями прояву нервової системи. Спортсмени, які зберегли перспективу росту, мають типологічні особливості, що сприяють стійкості до монотонності, а у спортсменів, які втратили таку перспективу, типологічні особливості перешкоджали даній стійкості.

Дуже часто інтерес до того чи іншого виду спортивної діяльності ґрунтується на поверхневому знанні, на зовнішній привабливості, а не на адекватному уявленні тих вимог, які даний вид спорту пред'являє до людини.

Для стійкості мотивації необхідно мати адекватне уявлення про обраний вид спортивної діяльності. Не менш важливим є те, що сила мотиву і



ефективність спортивної діяльності залежить від того, наскільки ясно усвідомлюється мета, зміст самої обраної діяльності.

Однак у всіх випадках мета буде стимулювати людину тільки тоді, коли досягнення мають певний сенс. Безглуздість не тільки знижує силу мотиву, а й принижує гідність людини.

На різних етапах спортивної діяльності провідними стають різні мотиви. Це явище (на відміну від зсуву мотивів) можна назвати «дрейфом» мотивів. Через вмотивованість діяльності формується особистість.

Цілі діяльності. Системоутворюючим компонентом психологічної системи будь-якої діяльності є її мета.

Виділяється два аспекти мети: по-перше, як «ідеальний чи представлений в думці її результат; по-друге, як рівень досягнень, якого хоче досягти людина (як завдання досягти певних показників). Мета діяльності виступає як провідна ланка усвідомленого процесу регулювання, як ідеальний результат діяльності або як рівень досягнення певних її показників.

Постановка мети у людини – процес, що характеризується специфічним внутрішнім ставленням між суб'єктивним змістом завдання для людини і її об'єктивним значенням.

Аналіз спортивної діяльності дозволяє виділити два види мети. Мета це образ що відображає досвід людини, який включає в себе уявлення про засоби діяльності, про формування гіпотез і прийняття рішень. Мета це завдання – регулююча діяльність через кінцевий результат, який виступає у формі знань.

Формування мети – рівня досягнень є складним процесом, що включає в себе встановлення якісних і кількісних характеристик. Цілі, які сприймаються особою, яка освоює діяльність, як особистісно значущі, визначаються, з одного боку, специфікою діяльності, рівнем вимог до основних параметрів діяльності, з іншого – особистісними факторами: мотивацією, здібностями, рівнем домагань.

Формування мети притаманне не тільки формуванню спільної мети діяльності, а й формуванню мети конкретних дій. Узагальнена схема процесу формування мети – рівня досягнень, запозичена у В. Д. Шадрікова (1996), представлена на рисунку 2.

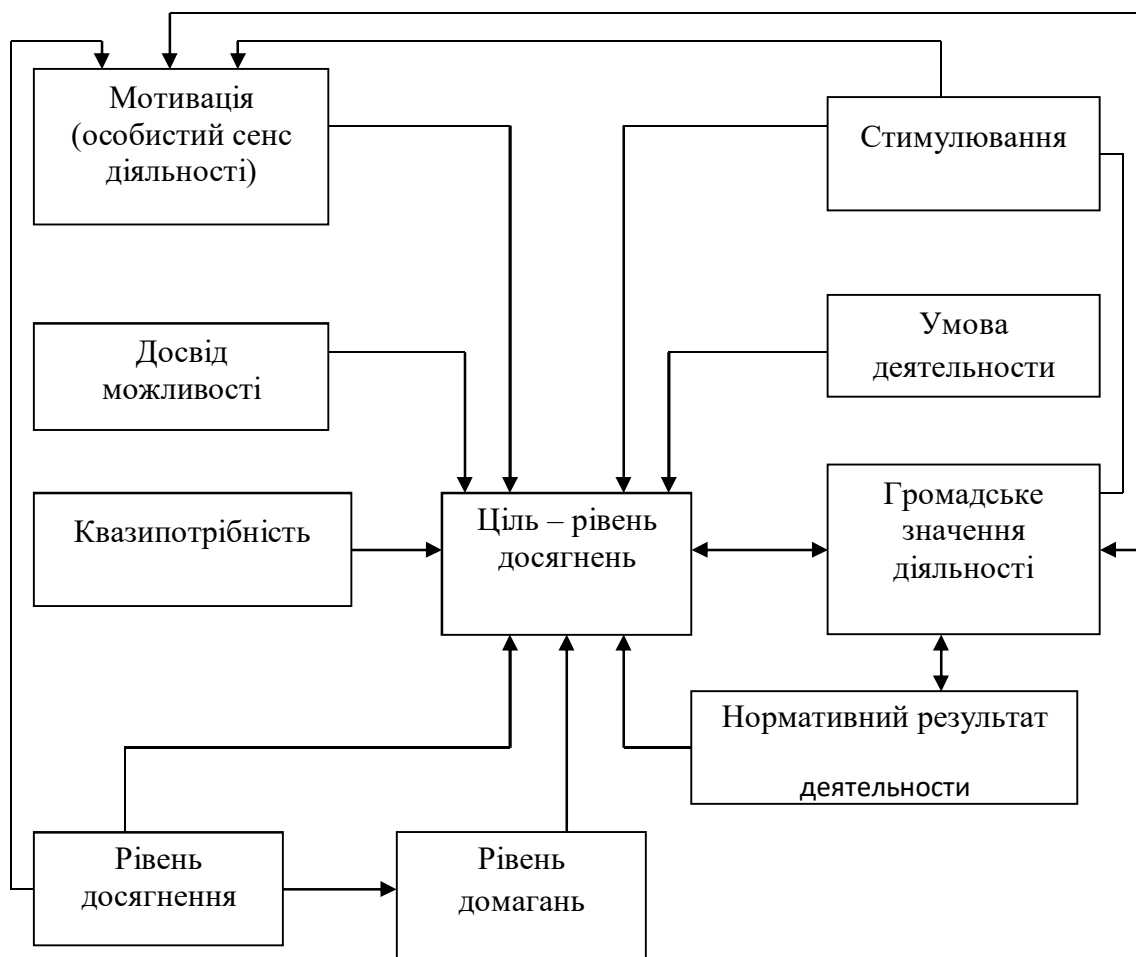


Рис. 2. Схема факторів, що визначають формування мети-рівня досягнень (По В. Д. Шадрікова, 1996)

Завершальним етапом процесу формування мети є вироблення критеріїв, за якими відбувається прийняття рішення про досягнення мети діяльності (критерії досягнення мети залежать від виду діяльності). Для спортивної діяльності у вигляді конкретної мети виступає планований або необхідний для перемоги результат.

Поряд з цим суб'єкт діяльності встановлює мета діяльності, яка може бути досягнута при певній варіативності окремих дій, а, отже, для кожної дії

як би підбирається певний набір критеріїв і виявляється зв'язок між критеріями окремих дій. Останнє входить як основна частина в інформаційну основу діяльності.

Програма діяльності. Успішність в спортивній діяльності визначається адекватністю, повнотою, динамічністю, адаптивністю уявлення про реальний зміст цього процесу. Особливо слід відзначити, що в процесі, як формування мети, так і уявлення про програму, велику роль відіграють процеси антиципації, які, відбиваючи структуру діяльності, протікають на різних рівнях. При формуванні уявлень про способи діяльності необхідно засвоїти, що треба робити і як. Все це повинно бути розгорнуто в часі і зафіксовано у вигляді схеми дії. Схема дії дробиться на окремі рухи, для кожного з яких визначаються: інформаційна основа, передаюча її сигнали, критерії правильності виконання певного руху, послідовність виконання, спосіб з'єднання окремих рухів в дії. З іншого боку, окремі дії об'єднані метою діяльності і структурно підпорядковані. Стосовно до спортивної діяльності слід говорити про два типи структури діяльності: константних і змінних. Константна структура характерна для циклічних видів спорту, де є певна послідовність виконання дій.

У видах спорту з ациклічною системою відтворення дії явно представлено діяльністю змінної структури, в основі якої лежать послідовності виконання дій, що розрізняються по ефективності. Але для оцінки останнього повинні бути сформовані критерії ефективності програми і алгоритми складання програм діяльності для конкретних умов.

Програма в кожному конкретному випадку відображає структуру діяльності і визначає, що повинен робити суб'єкт в конкретні моменти. При цьому виділяються програми трьох рівнів:

- 1) відображаючи тільки структуру виконавчих компонентів діяльності;
- 2) відображаючи структуру інформаційних і виконавчих компонентів діяльності;

3) відображаючи структуру мотиваційно-цільових, інформаційних та виконавчих компонентів діяльності.

В цілому ж програма діяльності змінюється в процесі вдосконалення, набуваючи певну індивідуальність.

Інформаційна основа діяльності (ІОД) визначається як сукупність інформації, що характеризує предметні і суб'єктні умови діяльності, а також дозволяє організувати діяльність відповідно до вектором мета – результат. Ефективність і надійність будь-якої діяльності в цілому визначається адекватністю, точністю і повнотою інформаційної основи діяльності.

Сьогодні можна говорити про три рівні формування інформаційної основи діяльності:

1) сенсорно-перцептивна, що відбиває закономірності відповідних механізмів сприйняття (відображення) сигналів, що несуть професійно важливу інформацію;

2) когнітивна, де формується оцінка функціональної значущості сигналів, тобто цінності інформації для конкретної діяльності, а також організуються збір, зберігання та вилучення цієї інформації;

3) образно-оперативна, виявляє закономірності об'єднання окремих інформаційних ознак в цілісні зразки, з опорою на які відбувається програмування і регулювання діяльності.

Окреслені рівні аналізу в значній мірі є штучними, так як в реальному процесі формування інформаційної основи діяльності, всі ці процеси взаємопов'язані. Встановлення ж значущості окремих ознак, в свою чергу, є етапом у формуванні концептуальної моделі оперативного образу діяльності. У спортивній діяльності в процесі формування інформаційної основи діяльності важливо виділяти процесуальні і результативні ознаки.

Процесуальні – це інформаційні ознаки, з орієнтацією на які виконуються плановані дії. Вони несуть інформацію, необхідну в процесі виконання рухових дій. Інформацію про параметри результату дають ефективні показники, за якими відбувається її порівняння з метою діяльності.

Освоєння мікрокомпонентного складу дії диктує наступну динаміку орієнтування: на перших етапах освоєння дії провідна роль належить процесуальним ознакам, а на завершальних – результативним.

Принципово важливим моментом стосовно формування інформаційної основи діяльності, є надання їй оперативності. При цьому оперативний образ повинен бути адекватний завданню дії. Оперативність є загальною властивістю відображення людиною діяльності.

Суттєво важливим моментом стосовно формування інформаційної основи діяльності, є тонке її пристосування до структури діяльності і мікроструктури дії. У процесі формування ІОД відбувається ієрархізація інформації, частина її відбивається і обробляється на рівні свідомості, частина – підсвідомості.

Важливо відзначити, що в психологічну систему діяльності будуть входити ті психічні якості суб'єкта діяльності, які дозволяють точно, своєчасно і адекватно сприймати професійно важливі інформаційні ознаки, тобто психофізіологічні якості, а також психічні властивості, що сприяють встановленню значущості сигналів і забезпечують процес когнітивного навчання, а також знання як результат цього навчання.

Спортивна діяльність характеризується істотною роллю процесів прийняття рішень в зв'язку із значною питомою вагою їх у структурі досить значущих проблемних ситуацій на всіх рівнях психічного відображення і регуляції діяльності. Роль процесів прийняття рішення в регуляції діяльності залежить від їх специфіки і місця в структурі рухових дій. Виділяються наступні параметри, що визначають цю специфіку:

1) провідні детермінанти процесів рішення (для мотиваційного блоку – рівень домагань, престижність діяльності; для формування програми діяльності – повнота інформаційної основи діяльності тощо);

2) зміст вирішуваних завдань, вид їх невизначеності (особистісно-мотиваційна, інформаційна, операційна);

3) значущість вироблюваних рішень для особистості;

4) характер переважаючих психічних процесів при виборі альтернативи (переважно вольовий, інтелектуальний або емоційний тип рішення) тощо;

5) різний зміст завдань пред'являє різні вимоги до структури індивідуально-психологічних якостей, рішення регулюються на основі різних підсистем індивідуальних якостей.

Прийняття рішень в спортивній діяльності часто виливається в боротьбу мотивів і перетворюється в вольовий акт. У той же час прийняття рішень має вирішальне значення у визначенні напрямків даної діяльності, в реалізації її індивідуального стилю, в досягненні очікуваних ними заданих результатів діяльності, що й обумовлює роль ефективних рішень як критеріїв придатності до конкретної діяльності.

Використання того чи іншого прийому прийняття рішення в значній мірі індивідуально обумовлено і залежить від психологічних особливостей особистості спортсмена.

Індивідуальні особливості спортсмена відображають своєрідність і різноманіття форм психологічної обумовленості конкретної діяльності. Вони в кожному конкретному випадку визначають рівень придатності суб'єктів до конкретної діяльності. При цьому в процесі діяльності внутрішні умови не залишаються постійними, відбувається розвиток рухових здібностей, пов'язаних з прийняттям рішення. Як зазначає П. К. Анохін, «прийняття рішення переводить один системний процес – аферентний синтез – в інший системний процес – в програму дій».

Особливе місце у формуванні психологічної системи діяльності відводиться підсистемі професійно важливих якостей (ПВЯ). Під спортивно-важливими якостями (СВЯ) розуміються індивідуальні якості суб'єкта діяльності, що впливають на ефективність цієї діяльності і на успішність її освоєння. При цьому до спортивно-важливих якостей, перш за все, відносяться здібності, але вони не вичерпують усього їх обсягу.

Крім того, значення спортивно-важливих якостей в успішності освоєння і реалізації конкретної діяльності визначається тим, що в них виявляються всі

основні характеристики структури особистості, визначаючи психологічні особливості систем діяльності: мотиваційно-необхідні, когнітивні, психомоторні, емоційно-вольові та інші.

Те чи інше співвідношення більш загальних і більш спеціальних ланок структури СВЯ складається, перш за все, в залежності від змісту конкретної діяльності, і чим «більш технічна» діяльність, чим більшу роль в її реалізації відіграють спеціальні здібності, тим більше будуть зрушені часові межі прояву фази спеціалізації в сторону молодших вікових періодів зрілості.

З підвищенням спортивної кваліфікації змінюється компонентний склад структури спортивно-важливих якостей, підвищується міра тісноти зв'язків окремих СВЯ в структурі, збільшується їх кількість яка входить до структури.

На рівні високої кваліфікації зв'язки значніше індивідуалізуються, майже в рівній мірі присутні на всіх етапах спортивного вдосконалення, одночасно мають місце тимчасові зв'язки, присутні тільки на певних етапах. З іншого боку, ця картина певною мірою буде визначатися специфікою виду спортивної діяльності.

Пристаючи до освоєння спортивної діяльності, суб'єкт оволодіває певними психічними властивостями, деякі з них є важливими для тієї чи іншої конкретної діяльності. У процесі становлення психологічної системи діяльності відбувається перебудова операційних механізмів психічних властивостей відповідно до вимог діяльності, тобто перебудови операційного механізму в оперативний.

Звертаючись до поняття підсистеми, відзначимо, що дана підсистема диференціюється на психологічні підсистеми дії і психологічні підсистеми, що забезпечують продуктивність, якість і надійність, які формуються з наявності психічних властивостей суб'єкта діяльності. При цьому одні й ті ж властивості можуть входити в різні підсистеми. Одночасно слід зазначити, що закономірності формування психологічної системи діяльності в конкретних умовах спортивної діяльності ще чекають свого розкриття.

Спортивна діяльність є сферою прояву можливостей людини. З іншого боку, спортивна діяльність спрямована на задоволення потреб людей. Психіка, свідомість людини, особистість в цілому не тільки проявляються, але і формуються в процесі спортивної діяльності. Постійні тренувальні заняття, участь в спортивних змаганнях розвивають функції (психічні, фізичні), що лежать в основі спортивної діяльності. Людина створює сама себе: про неї судять по її виступах, за її активності в спорті.

Спортивна діяльність характеризується такими специфічними особливостями:

1. Її предметом є сама людина (спортсмен). Він виступає не тільки суб'єктом, а й об'єктом діяльності.

2. Вона характеризується спеціально-організованою високою руховою активністю, виключно заради руху.

3. Основою спортивної діяльності є змагання, тобто регламентоване суперництво, в якому можна об'єктивно порівняти певні здібності спортсменів і виявити їх максимальний прояв. Без змагань спортивна діяльність втрачає свою сутність.

4. Установка в спортивній діяльності – досягнення максимально високих результатів шляхом застосування зростання фізичних навантажень.

5. Неодмінною умовою спортивної діяльності є захопленість спортсмена, стійкий інтерес до одного виду спорту.

6. Спортивна діяльність пов'язана з високими, нерідко максимальними і навіть граничними фізичними і психічними навантаженнями.

7. Спортивна діяльність характеризується не тільки проявом м'язової активності при виконанні фізичних вправ, але і оволодінням високою технікою їх виконання. Це вимагає від спортсмена систематичного і тривалого тренування, в процесі якого він засвоює і удосконалює певні навички і розвиває необхідні рухові якості і здібності.

8. Спортивна діяльність супроводжується почуттям зростання, розвитку, вдосконалення.



9. Продуктом (кінцевим результатом) спортивної діяльності є спортивне досягнення (як факт демонстрації спортсменом своїх можливостей в конкретному виді спорту). Крім того, наслідок спортивної діяльності виступає у вигляді оздоровчого, освітнього, виховного, соціологічного і психологічного ефектів, які свідчать про гармонійний розвиток людини.

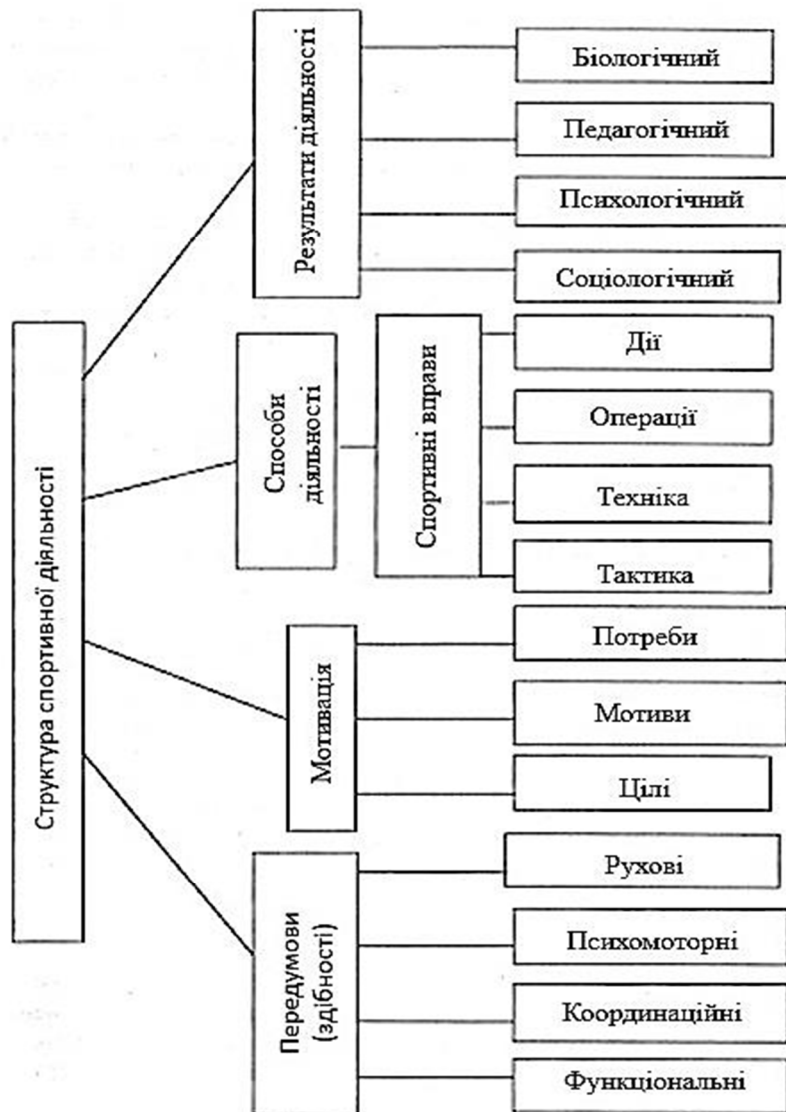
10. Спорт характеризується соціальною значимістю: підготовка до праці і захисту Батьківщини, встановлення дружніх контактів із зарубіжними спортсменами, розвиток патріотичних та інтернаціональних почуттів, створення специфічних спортивних цінностей.

Досягнення людиною результатів у спортивній діяльності (особливо високих) обумовлено наявністю певних передумов внутрішнього плану. В якості таких передумов виступають спортивні здібності – рухові, психомоторні, координаційні, функціональні та ін. Здібності є одним з факторів вибору того чи іншого виду спортивної діяльності.

Участь та активність людини в спортивній діяльності обумовлено необхідністю задовольняти певні потреби. Усвідомлення і формування потреб, їх розуміння визначають цілі цієї діяльності. У структурі спортивної діяльності їм належить домінуюче становище, яке виконує функції пускового механізму. Високу значимість в результативності спортивної діяльності мають цілі – найближчі, проміжні, перспективні. Мотиви, будучи внутрішньою спонукальною силою, виступають основним фактором прагнення до занять спортом і досягненню результатів.

Основним засобом досягнення цілей є спортивні вправи, які реалізуються з використанням певної техніки і тактики. В результаті систематичних занять спортом досягаються різні ефекти: педагогічний, психологічний, біологічний, соціологічний.

Структура спортивної діяльності представлена на рисунку 3.



*Рис. 3. Структура спортивної діяльності*

Якщо в масовому спорті та на початкових етапах занять спортом передумови (здатності) не є обов'язковою складовою психологічної структури спортивної діяльності, то в спорті вищих досягненні цей фактор стає обов'язковим.

Спортивна діяльність (виконання вправи, тренувальне заняття, змагання, період тощо) протікає по етапах відповідно до певних закономірностей. На кожному етапі виконується відповідна діяльність, вирішуються певні

завдання і можуть проявлятися різні стани, які впливають на результативність спортивної діяльності (табл. 1).

Таблиця 1

Етапність спортивної діяльності (по Е. П. Ільїна, 1980)

Етапи діяльності	Завдання і зміст діяльності	Психофізіологічні стани
Мотиваційний	Усвідомлення потреби в діяльності, вибір мети, постановка завдань	Стан невизначеності, невпевненості, тривожності, боязнь
Орієнтовний (пізнавальний)	Збір інформації щодо наявної ситуації і засобах досягнення мети або виконання завдання (створення орієнтовної основи діяльності), оцінка ймовірності досягнення мети	
Програмний	Планування (програмування) діяльності, вибір способів і засобів для досягнення мети	
Налаштований	Психологічна настройка на майбутню діяльність (зосередження), підготовка до неї, мобілізація вольових зусиль на показ максимального результату	Стан мобілізаційної готовності, стартова лихоманка, апатія
Виконавчий	Виконання наміченого плану і регуляція параметрів діяльності і станів спортсмена, вольове подолання виникаючих перешкод	Оптимальний робочий стан; монотонія, психічне перенасичення, психічне напруження (стрес), компенсоване і не компенсоване стомлення
Оціночний	Оцінка досягнутого, внесення коректив на майбутнє	Радість, натхнення; фрустрація

Виникнення того чи іншого несприятливого стану обумовлено низкою факторів: підготовленістю спортсмена, індивідуально-психологічними особливостями та іншими факторами зовнішньої системи (суперники, умови, спортивні снаряди тощо).

## 1.2. Індивідуально-психологічні особливості в системі спортивної діяльності

Мало хто з найсильніших спортсменів, за показниками яких створювалися усереднені моделі, за своїми даними відповідають «ідеалу». При зіставленні індивідуальних показників видатних спортсменів з модельними характеристиками частіше зустрічаємося з ситуацією, коли спортсмен має ряд засобів, які перевищують належні показники, а за окремими складовими майстерності дуже далекий від модельних величин. У цьому випадку цілком правильно зазначено, що видимі недоліки в підготовленості багатьох видатних спортсменів – закономірне продовження їх сильних сторін, і якби не було цих недоліків, не проявилися б і здібності, що забезпечують досягнення спортсменами високих результатів.

Успішність спортивної діяльності в значній мірі обумовлена тим, наскільки обраний суб'єктом вид спорту відповідає його уподобанням, інтересам, здібностям і психофізіологічній структурі особистості. Пов'язано це з тим, що досягнення високого результату у спорті можливо людьми з самим різним поєднанням якостей індивідуальності, але неодмінною умовою є те, щоб ці якості відповідали специфіці обраного виду спортивної діяльності.

Отже, з певними типологічними особливостями можна домогтися високих результатів тільки у відповідних видах діяльності, відповідних наявними у людини здібностями, які визначаються кількома типологічними особливостями (задатками).

Як показує практика спортивної діяльності, чим більше у людини є типологічних особливостей, що входять в той чи інший типологічний комплекс, що відповідає певному виду спортивної діяльності, тим більшою мірою у нього виражена дана здібність. З іншого боку, не слід думати, що невідповідність одного або двох психофізіологічних властивостей може

ставити під сумнів доцільність вдосконалення в даному виді спортивної діяльності.

Властивості нервової системи, як вказував Б. М. Теплов, в даному випадку повинні розглядатися не як різні ступені досконалості нервової системи, а як типи, що відрізняються різним характером урівноваження організму з середовищем. Наприклад, сильна нервова система більш ефективна при інтенсивних навантаженнях, в той час як слабка – при об'ємних. При цьому остання забезпечує стійкість при монотонній мало інтенсивній роботі. Інертність нервових процесів супроводжує запам'ятовування інформації, але перешкоджає швидкому переключенню людини з однієї ситуації на іншу.

Чим ширше спектр досліджуваних типологічних особливостей, тим надійнішим буде прогноз про наявні у людини здібності. Однак слід мати на увазі, що типологічні особливості виступають лише як фактор, який полегшує або утруднює оволодіння тим чи іншим видом спорту (або спортивної діяльності), але не визначальний рівень досягнень. Успіх або рівень досягнень визначається, перш за все, соціальними факторами.

Вибір спортивної діяльності обумовлений не тільки соціальними факторами, скільки напівусвідомленою потребою в даному виді діяльності, яка формується під впливом наявних у людини рис особистості. Підтвердженням цьому є дані, отримані при порівнянні виваженості психофізіологічного комплексу у осіб одного виду спортивної діяльності, які розрізнялися рівнем підготовленості і осіб за видом спорту. В результаті було показано, що цей комплекс істотно відрізняється в порівнянні зі специфікою виду спортивної діяльності і менше – відповідно до рівня підготовленості. Досить часто у людини є схильність до того виду діяльності, до якого у нього є і здібності. Наприклад, якщо у людини є схильність до роботи «вибухового типу», то у нього є і добре виражені показники швидкості; якщо у нього є тяга до роботи в спокійному темпі, то у нього є стійкість до монотонії тощо. Така схожість зумовлена тим, що і схильність, і здібність мають загальний

компонент – типологічної особливості прояву властивостей нервової системи.

Вибір людиною виду спортивної діяльності відбувається відповідно до особистих якостей: наприклад, особи з високою активністю, надлишком енергії, життєрадісністю і оптимізмом частіше віддають перевагу ігровим видам спорту, а особи зі схильністю до деякої театральності в поведінці – художню гімнастику, акробатику тощо.

У цьому плані становить інтерес порівняння власних особливостей висококваліфікованих спортсменів, що представляють різні види спорту.

Зокрема, характеризуючи типологічний комплекс, який більшою мірою притаманний важкоатлетам, можна відзначити його зв'язок зі стійкістю до монотонної дії (стан, що виникає внаслідок одноманітної дії). Це пов'язано також з відносною емоційною бідністю тренувального процесу. Порівнюючи типологічний комплекс важкоатлетів з іншими спортсменами, необхідно відзначити певні відмінності. Зокрема, боксерів характеризує середня сила нервової системи, рухливість нервових процесів, переважання збудження по зовнішньому і внутрішньому балансам. Ближче до них стоять фехтувальники і легкоатлети-спринтери.

Висока рухливість нервових процесів і переважання збудження над гальмуванням в більшій мірі відповідають особам, що спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. Всупереч, на довгих дистанціях – це врівноваженість і мала рухливість нервової системи. Для осіб, що спеціалізуються у видах діяльності, пов'язаних з швидкою зміною ситуації (спортивні ігри, бокс, фехтування) або швидкою зміною положення тіла (акробатика, стрибки в воду) характерна рухливість нервових процесів.

Мотогонщикам характерний більшою мірою типологічний комплекс рішучості, що проявляється в ризикованій ситуації; велика сила нервової системи і рухливість збудження. Для стрільців з лука характерні типологічні особливості, що впливають на стійкість уваги, сильна нервова система та

інертність гальмування; для спортивного орієнтування характерне переважання збудження по зовнішньому і внутрішньому балансам.

Представникам технічних видів спорту (гімнастам, легкоатлетам-бар'єристам, стрибунам у висоту із жердиною) властива інертність нервових процесів. Разом з тим повний збіг типологічних особливостей у представників різних видів спортивної діяльності явище вельми рідкісне (наприклад, спринтери-легкоатлети близькі по типології до боксерів). Однак в даному випадку розглядається тільки узагальнений профіль виду спорту. Більш доцільним, вказує Е. П. Ільїн, є розгляд взаємозв'язку виду спортивної діяльності і типологічних особливостей. Так, легкоатлети, які спеціалізуються в бігу на короткі і довгі дистанції, істотно різняться між собою. Для спринтерів характерна перевага осіб зі слабкою нервовою системою. Навпаки, в бігу на середні і довгі дистанції переважають особи із середньою і більшою силою нервової системи. В цьому випадку типологічні особливості не тільки впливають на вибір діяльності, але і підкріплюють цей вибір, обумовлюють в деякій мірі кращий прояв рухових здібностей в обраній діяльності.

Вибір виду спортивної діяльності в значній мірі може визначатися такими властивостями спортсменів, як характер і темперамент (табл. 2).

Наведені в таблиці 2 дані показують, що у гандболістів більш виражена активність в поєднанні з ригідністю і сенситивністю, відносно середні прояви цих властивостей – у баскетболістів і нижче середнього – у волейболістів. Очевидно, це пов'язано з тим, що спортивна діяльність у гандболістів протікає в умовах активного подолання опору конкретного супротивника, що створює об'єктивні передумови для прояву таких психодинамічних властивостей, як активність, емоційна реактивність, сенситивність. Що стосується високої ригідності у гандболістів, то цей дещо несподіваний факт, швидше за все, пояснюється тим, що в гандболі ситуації менш варіативні, ніж, наприклад, в баскетболі. Більше того, часто високорослі спортсмени,

добре розвинені фізично, але не мають достатньої тактичної майстерності в баскетболі, переходять на гандбол, в якому діють успішніше.

Таблиця 2

Показники властивостей характеру і темпераменту у спортсменів

(По А. В. Родіонову, 1983)

Показник	Вид спорту						
	Баскет-бол	Волей-бол	Ганд-бол	Боротьба класична	Легка атлетика	Гімнастика	Важка атлетика
Сенситивність	39,2	34,3	43,4	32,4	38,2	40,5	30,6
Активність	37,4	34,7	42,0	43,2	32,2	33,8	36,0
Ригідність	37,5	35,2	41,9	38,7	35,8	32,1	33,2
Реактивна тривожність	50,9	49,2	40,8	48,6	46,6	52,6	47,4
Особистісна тривожність	47,6	52,8	42,7	49,7	42,7	48,4	40,5
Емоційна реактивність	15,4	14,2	7,1	14,5	10,4	15,1	9,5

У всіх групах представників спортивних ігор досить висока реактивність і особистісна тривожність.

Особливо яскраво виражена реактивна тривожність у баскетболістів, особистісна – у волейболістів. Очевидно, перший факт пояснюється тенденціями сучасного баскетболу з його системами особистого захисту, коли на передігрових установках баскетболістам дається жорстке завдання по нейтралізації конкретного суперника. Це, безумовно, підвищує особисту відповідальність за результат гри і сприяє прояву реактивної тривожності. У волейболістів особиста відповідальність за кожну дію має місце в ході самої гри, так як тут судяться технічні помилки, що в меншій мірі має місце в



інших спортивних іграх. Така підвищена відповідальність за якість гри сприяє розвитку особистісної тривожності.

Представники інших видів спорту за деякими параметрами суттєво відрізняються від тих, хто спеціалізується в спортивних іграх. Це відноситься, наприклад, до такого параметру, як сенситивність, вона вище у представників спортивних ігор. Із спортсменів інших видів спорту тільки гімнасти більш сенситивні. Можна припустити, що самі по собі ігрові ситуації формують здатність швидко відгукуватися на будь-які їх зміни, активно включати в виконання тих чи інших операцій необхідні психічні функції.

Подібні дані, отримані на борцях, говорять про те, що діяльність представників спортивних ігор і єдиноборств, що протікає в умовах безперервної зміни обстановки і необхідності змінювати тактичні рішення, незважаючи на протидію суперника, сприяє формуванню названих вище властивостей.

Однак не слід думати, що розбіжність параметрів одного або декількох перерахованих вище психофізіологічних властивостей з зазначеними нами даними може ставити під сумнів доцільність вдосконалення в даному виді спортивної діяльності.

При об'єктивно недостатньому прояві якихось необхідних для даного виду спортивної діяльності компонентів, складових темпераменту і спрямованості особистості, зміна системи відносин може компенсувати багато недоліків. Так, в спортивній практиці можна знайти чимало прикладів дуже вдалого поєднання темпераменту, спрямованості особистості і характеру, які сприяють розвитку здібностей, ефективної їх реалізації. Таке поєднання може бути краще або гірше, але в ідеальному вигляді воно практично не зустрічається.

Властивості нервової системи розглядаються не як різні ступені досконалості нервової системи, а як типи, що відрізняються різним характером врівноваження організму з середовищем. Притаманні кожній

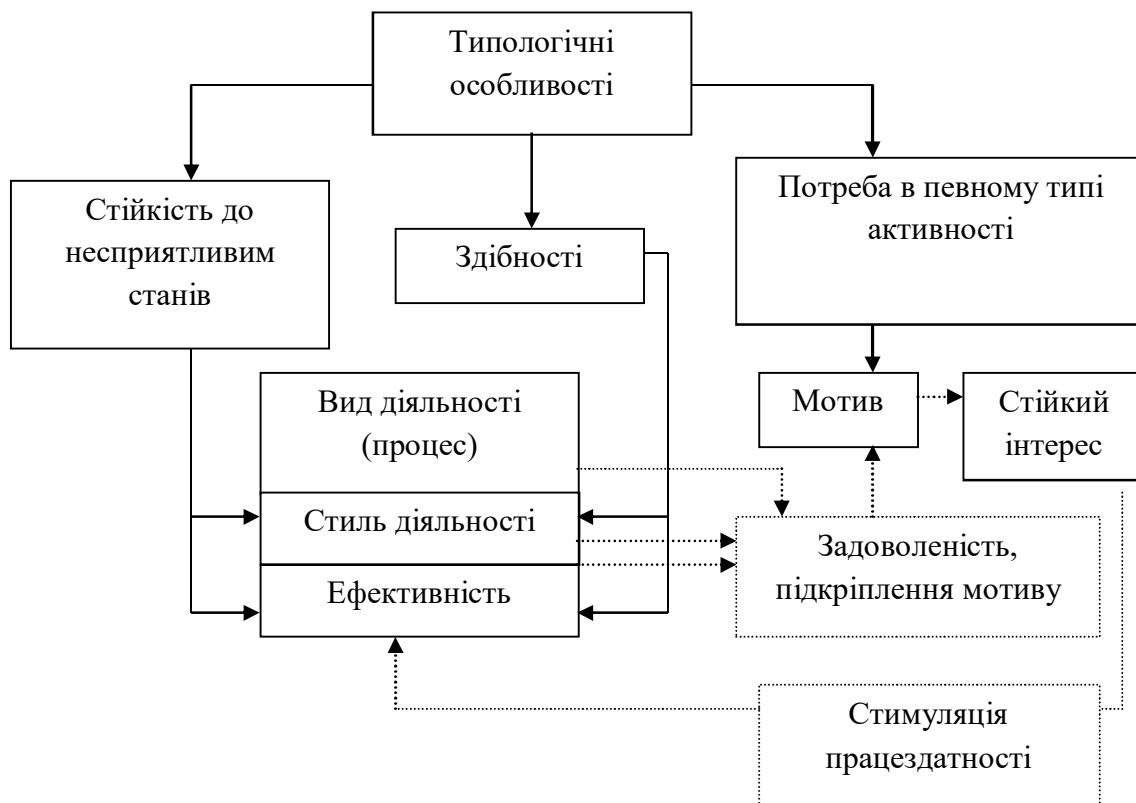
людині різноманітні поєднання основних властивостей нервової системи є фізіологічною основою індивідуальних відмінностей, накладають глибокий відбиток на психологічний склад людини і його поведінку.

Подібна спрямованість у відмінностях спостерігається і щодо психологічних особливостей більш високого рівня – рис особистості. Стосовно до важкоатлетів відзначається виваженість наступних факторів: емоційної стійкості, безтурботності, сумлінності, серед вторинних факторів – врівноваженість (16 ФЛЮ Кеттелла).

Значно відрізняються орієнтувальники і фехтувальники. Так, орієнтувальники мають більш високий рівень спілкування, інтелектуальну рухливість, відрізняються незалежністю, більшою чутливістю, поєднують в собі мрійливість, але в той же час дратівливі і нетерплячі. Серед факторів другого порядку для них характерні висока тривожність, екстраверсія, незалежність. Для фехтувальників характерні прагнення до новаторства і експерименту, відповідальність, самоконтроль, сила волі, чутливість, схильність до нових переживань, артистичний темперамент, багата уява, тендітна емоційність.

Отже, риси особистості, як і типологічні особливості, мають певний вплив на вибір виду спортивної діяльності і актуалізують цей мотив, останнє може сприяти прояву рухових здібностей в обраному в якості предмета спеціалізації виді спорту. Адже кожна особливість, в чому б вона не виражалася (чи в стійкості до несприятливого стану, чи в виваженості розвитку рухових здібностей тощо, має мотиваційну сторону, яка відобразить схильність людини до занять тими видами спортивної діяльності, до яких у нього є здібності. Це, в свою чергу, підкріплює мотивацію спортсмена і створює стійкий інтерес до обраного виду спортивної діяльності, підвищуючи її ефективність (рис. 4).

Слід зазначити, що цей замкнений цикл чітко виявлений в виробничих умовах і в спортивній діяльності.



*Рис. 4. Зв'язок нейродинамічних особливостей зі схильностями, здібностями і ефективністю діяльності (по Е. П. Ільїна, 1983)*

Наявні в літературі дані дають підставу констатувати принципову можливість виявлення індивідуальних спортивних здібностей на основі домінантних ознак і аналізу динаміки морфофункціонального і психофізіологічного розвитку дітей та підлітків.

На підставі цього було показано, що можливості сучасного арсеналу фізичної культури і спорту перекривають відомий нам діапазон індивідуальних рухових здібностей людини і, таким чином, дозволяють кожному вибрати вид спорту, який би відповідав його морфофункціональному і психофізіологічному статусу і особистісним мотиваціям. Реалізація цього положення і повинна стати принциповою основою організаційної перебудови існуючої нині системи фізичного виховання і спортивної підготовки.

Високий рівень результатів в спорті вимагає постійного вдосконалення всіх сторін підготовки спортсмена і його основної ланки – спортивного тренування. Спортивне тренування і підготовка спортсмена в цілому викликають складний процес біологічних і психологічних змін, які і дозволяють досягти високого рівня тренуваності, підготовленості та спортивної форми. Разом з тим, тренуваність, яку прийнято переважно пов'язувати з адаптаційними перебудовами біологічного характеру в організмі спортсмена, слід відрізнити від підготовленості, поняття більш об'ємного, що відображає весь комплекс можливостей спортсмена, який впливає на ефективність в змагальній діяльності. Стосовно до важкої атлетики це рівень розвитку сили і швидко-силових якостей, оволодіння спортивною технікою і тактикою, психологічна і морально-вольова підготовка. Звичайно, такий поділ на види підготовки, які обумовлюють в кінцевому підсумку рівень підготовленості, є умовним, оскільки всі органи і системи, всі функції і форми діяльності людини глибоко взаємопов'язані і являються як єдине ціле.

Будь-який прояв рухових здібностей, що мають кількісне вираження, будь то сила, витривалість тощо, визначаються, як правило, всіма зазначеними сторонами, що знаходяться в складному відношенні і взаємозв'язку.

Найчастіше говорять про двох взаємопов'язаних і взаємообумовлених рівнях характеристики підготовленості:

- 1) виявлення і характеристика показників, безпосередньо обумовлює ефективність змагальної діяльності;
- 2) встановлення факторів, що визначають рівень підготовленості в конкретному виді спорту.

Спрямованість спортсмена на максимальне досягнення об'єктивно пов'язане зі зростаючою творчою активністю на шляху до нових результатів, що обумовлює виняткову дієвість спорту як фактора розвитку певних здібностей людини. Разом з тим, в спорті вищих досягнень надзвичайно

важливо і актуально розпізнання спеціальних здібностей. Високих результатів в даний час може досягти лише обдарована людина, що володіє саме тими психічними властивостями і якостями, які в більшій мірі відповідають вимогам, що пред'являються в даному виді спорту. Те, що властивості нейродинаміки, темпераменту і особистісних особливостей істотно впливають на ефективність спортивної діяльності, показано численними роботами.

Пов'язано це з тим, що особливості темпераменту і властивості нервової системи частіше виступають як загальні механізми прояву рухових здібностей. Однак вивчаються ці взаємозв'язки в більшості своїй відносно «термінового» тренувального ефекту (вплив на перенесення навантаження на тренуванні, успішність діяльності на змаганнях тощо). «Довгостроковий» ефект впливу цих особливостей вивчається значно менше, а це знижує можливості цілеспрямованого планування багаторічного навчально-тренувального процесу.

Істотним є вивчення динаміки зміни рівня підготовленості у спортсменів відповідно до особистісних властивостей. Рівень же підготовленості оцінювався відповідно до єдиної класифікації. Порівнюючи вираженість типологічного комплексу спортсменів відповідно до рівня підготовленості, можна відзначити, що цей комплекс в основі своїй залишається постійним, за деяким винятком. Зокрема, у важкоатлетів з більш високим рівнем підготовленості спостерігається більший відсоток осіб з високою рухливістю процесу гальмування, у них частіше і зустрічається переважання збудження по зовнішньому балансу, ніж у новачків. У той час як у останніх значніше виражені врівноваженість і переважання збудження по внутрішньому балансу, для висококваліфікованих спортсменів більш характерне переважання гальмування і врівноваженість.

Зазначені відмінності можливі за рахунок адаптації до тренувального навантаження і за рахунок природнього відбору. При цьому рухливість процесу гальмування пов'язана з інтенсивністю відновлення після силового

навантаження, у осіб із середньою рухливістю швидше протікає відновлення до початкового рівня. Досить імовірно, що найбільш сприятливою для багатьох випадків буде не низька і не висока швидкість цих реакцій, а середня. Спортсмени з переважанням внутрішнього гальмування мають більшу працездатність в статичних видах діяльності. В цілому типологічний комплекс, який характеризує важкоатлетів, з найбільшою мірою сприяє виконанню силової і швидко-силової роботи.

Встановлено, що типологічні особливості не пов'язані з рівнем підготовленості. Це підтверджують дані Г. Г. Ілларіонова, отримані при дослідженні велосипедистів. У більшості випадків велосипедистам притаманні врівноваженість нервових процесів (за обома балансами), інертність збудження і мала сила нервової системи, тощо нейродинамічний комплекс сприяє виконанню людиною швидкісної, темпової роботи, але не пов'язаний з рівнем її прояву.

Необхідно відзначити, що особистісний профіль розглянутих груп відповідно до рівня підготовленості значно відрізняється від профілю осіб, які не займаються взагалі спортивною діяльністю. Для останніх характерна більш висока імпульсивність і рухливість, самостійність, в меншій мірі виражена реалістичність і незалежність, значніше виявляються недбалість і непристосованість. Вони більш апатичні і стримані.

Отже, розгляд рівня підготовленості в зіставленні з індивідуальними особливостями не дає можливості виявити особистісні якості, які найбільшою мірою сприяють досягненню того чи іншого рівня підготовленості. Певною мірою це підтверджується і стосовно темпераменту, але вони не такі значні.

Окреслені відмінності можуть бути пов'язані з тим, що нейротопологія тривожності багатогранна, тощо. Виділяються різні її види. Так, деякі вчені дотримуються точки зору про існування двох відносно незалежних активуючих систем: ретикулярної, активуючої кору головного мозку і лімбічної, пов'язаної з емоційно-мотиваційними аспектами поведінки і

активністю вегетативної нервової системи. Відповідно до уявлень Айзенка є індивідуальні відмінності в реактивності активуючих систем, визначені генетично. Ці відмінності лежать в основі двох головних властивостей (факторів) особистості: нейротизм (нестабільності), інтро і екстраверсії. Інтроверсія корелює з високим рівнем коркової активації.

Нестабільні інтроверти схильні до так званої умовно-рефлекторної тривожності, яка отримала назву психічна. У нестабільних екстравертів переважають вегетативні системи тривожності, так звана соматична тривожність. В даному випадку у інтровертірованих спортсменів проявилася так звана психічна тривожність.

Якщо спортсмен має гарний самоконтроль, рівною і сильною мотивацією, то тривожність не тільки може виявитися компенсованою, але і грати позитивну роль.

Важливим фактором у цьому випадку є рівень самооцінки рис характеру спортсменами, які відрізняються рівнем підготовленості.

З огляду на те що самооцінка і взаємооцінка особистості є виключно динамічне, багатогранне, складне явище, що обумовлює багато сторін життя, діяльності та поведінки людини, становить інтерес вивчення самооцінки у спортсменів, що розрізняються рівнем підготовленості.

Сформована самооцінка – досить надійний механізм саморегуляції, а це може з'явитися істотним моментом у підготовці висококваліфікованих важкоатлетів. Чим можна пояснити, що у висококваліфікованих важкоатлетів є тенденція оцінювати себе трохи нижче, ніж товаришів по команді? Очевидно, справа все в тому, що обстежувалися спортсмени високої кваліфікації (члени молодіжної збірної і збірної країни), що мають високу мотивацію (спрямованість) в досягненні результату; зокрема, 70% обстежених важкоатлетів основним мотивом подальших занять ставлять завдання стати чемпіоном світу або Олімпійських ігор, 12% - потрапити в збірну команду країни, 12% - зберегти своє становище в збірній команді і тільки 6% ставить вище матеріальні інтереси. З огляду на високий рівень

домінування мотивації, можна припустити, що самооцінка ведеться відповідно до кінцевої мети, тому досягнення, наявні в даний час, оцінюються спортсменами дещо низько.

В оцінці суб'єкта товаришами знаходять відображення реальні можливості. Товариші вище оцінюють своїх колег по команді, ніж себе. Особливо це стосується показників, що відображають специфіку спортивної діяльності, рівень підготовленості. Риси особистості і типологічні особливості прояву властивостей нервової системи, цілком ймовірно, виступають лише як чинники, що сприяють або які не сприяють оволодінню тим чи іншим видом діяльності, але не визначають рівень досягнень.

Вирішальне ж значення для досягнення результату міжнародного класу мають показники часу, витраченого на досягнення цього результату. Однак показники часу являють собою сукупність ряду факторів, серед яких одне з перших місць займають індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена. Так, у важкоатлетів виявився певний типологічний комплекс, який в більшій мірі сприяє швидкому досягненню високого спортивного результату. Серед цих властивостей необхідно відзначити слабку нервову систему, середню рухливість гальмування і врівноваженість по внутрішньому балансу. Зазначений типологічний комплекс не зовсім збігається з комплексом, який характеризує висококваліфікованих важкоатлетів. Для останніх більш характерна слабка нервова система, інертність процесів збудження і гальмування, переважання збудження і врівноваження по зовнішньому і внутрішньому балансам. Найбільш істотні відмінності відносяться до рухливості процесу збудження і в деякій мірі до рухливості гальмування.

Подібна спрямованість відзначається для психомоторних особливостей і рис особистості. Висококваліфіковані спортсмени характеризуються середнім рівнем психомоторного тону, агресивністю і низькою екстра-або інтраверсією. Норматив майстра спорту швидше виконують важкоатлети з середнім психомоторним тону, тривожністю і меншою агресивністю.



Відмінності стосуються рівня прояву агресивності і екстра-або інтроверсії. Серед рис особистості для висококваліфікованих спортсменів найбільш характерні велика емоційна стійкість, сумлінність, підприємливість і рішучість, в той час як норматив майстра спорту швидше виконують важкоатлети з високою свідомістю, самодисципліною і самоконтролем, практичністю.

Особистісні особливості, що характеризують той чи інший рівень підготовленості або сприяють швидкому досягненню високого результату, істотно розрізняються. Відмінності ці пов'язані з тим, що в першому випадку аналізується кількісна сторона тренуваності, у другому – якісна. Разом з тим, не завжди аналізується мотиваційна сторона діяльності. Зокрема, через ставлення до досягнення високих спортивних результатів було показано, що одні важкоатлети мають високу зацікавленість в досягненні результату, інші – низьку.

Ймовірно, тут варто виходити із специфіки діяльності спортсменів і тих факторів, які можуть вплинути на рівень зацікавленості спортсменів в високих спортивних досягненнях. Це може бути розвиток психічних станів монотонії або пересичення тому що діяльність важкоатлетів на тренуваннях носить досить монотонний характер.

Спортсмени, які зберегли перспективу свого зростання, мають більш виражені типологічні особливості, які сприяють стійкості до монотонії. Особи які втратили цю перспективу, мають такі типологічні особливості, які не сприяють стійкості до дії монотонії під час тренувального процесу.

Звідси передбачається, що типологічні особливості можуть вплинути на збереження перспективи і спрямованості, але не прямо, а опосередковано – через стійкість важкоатлетів до одноманітності тренувального процесу.

Подібна спрямованість відзначається і для психомоторних особливостей: агресивність і емоційна лабільність негативно пов'язані з рівнем домагання тобто низькому рівню агресивності відповідає високий рівень домагань, що імовірно може бути компенсаторним фактором або

фактором, що підвищує активність мотивації в плані досягнення високого результату.

Зростаючий рівень досягнень в спорті ставить завдання ретельного вивчення чинників, що визначають ефективність відбору та прогнозування на всіх етапах підготовки. Серед них найбільш важливими вважаються особистісні особливості, які, як відомо, є базисними, константними характеристиками конкретного індивіда, з іншого боку, в більш повній мірі визначають індивідуальні поведінкові реакції і психологічні стани, що впливають на ефективність спортивної діяльності. Однак виявити типові особистісні особливості, що диференціюють осіб, які можуть досягти видатного результату, досить складно, тим більше, що в процесі навчання і подальшої діяльності відбувається їх розвиток. При цьому звертається увага на наступні моменти:

1. Існує певна ступінь сталості особистісних рис на протязі життя, але вона не є стабільною. Умови життєдіяльності і особливо спортивна діяльність можуть в певних межах змінювати лінію розвитку особистості.

2. Міра сталості і мінливості різних особистісних властивостей, а також різних типів особистості неоднакова.

3. Різним типам особистості відповідають різні типи розвитку. Поряд з цим виявляються і приховані особливості особистості. У спортивній діяльності зміни особистості можливі в силу того, що ця діяльність, як ніяка інша, концентрує на собі основну активність суб'єкта. Виявлення шляхів розвитку можлива, складність полягає в тому, що всередині типологічних груп існує велика індивідуальна різноманітність.

Все це ускладнює доцільний вибір засобів і методів тренувального процесу, в максимальному ступені відповідних особистісних особливостей спортсмена, що сприяє досягненню високої спортивної майстерності. У цьому випадку одного диференційованого підходу недостатньо. Необхідний індивідуальний підхід, побудований на основі конкретного вивчення можливостей і резервів кожного видатного спортсмена. Чим ретельніше

вивчають індивідуальні особливості видатних спортсменів, рухові здібності, технічний і тактичний арсенал, тим більше переконуються в безсумнівності дії положення, що, дійсно, видатний спортсмен є яскравою індивідуальністю. І приходять ці спортсмени до одного і того ж видатного результату різними методичними шляхами при різній, характерній тільки для них, структурі підготовленості.

Істотним в цьому напрямку є вивчення особистісних особливостей і впливу їх на рівень досягнень (властивостей нервової системи і рис особистості). Розглянемо вираженість особистісних особливостей щодо таких груп спортсменів:

Перша група. Спортсмени, які досягли (на прикладі важкої атлетики) видатних результатів для дорослих (стали чемпіонами Європи, світу, Олімпійських ігор або встановили відповідні рекорди).

Друга група. Спортсмени, які досягли високого результату тільки у юніорів (стали чемпіонами Європи, світу, встановили рекорди).

Третя група. Спортсмени, швидко (протягом 2-х років) виконали норматив 1-го спортивного розряду.

Четверта група. Спортсмени, які витратили на виконання 1-го спортивного розряду більше 3-х років.

П'ята група. Спортсмени, які не досягли протягом 5 років 1-го спортивного розряду.

Наведені дані показують, що особливості нейродинаміки (табл. 3) і риси особистості значно різняться у спортсменів не відповідно до рівня підготовленості, а відповідно до рівня їх досягнень.

Спортсмени, які досягли визначних результатів для дорослих (перша група), в порівнянні з показниками інших груп відрізняються такими особливостями нейродинаміки. Їм більше властива середня (38% випадків) і низька (33%) рухливість збудження, інертність гальмування (54%) і деяке переважання збудження (51%) і врівноваженості (22%) по зовнішньому балансу, в той час як спортсмени, які досягли високих результатів тільки для

юніорів, відрізняються дещо більшою рухливістю збудження (48%), середньої рухливістю гальмування (42%), у них значно виражено переважання збудження по зовнішньому балансу (79%).

Таблиця 3

Експресія типологічних особливостей у важкоатлетів, що розрізняються рівнем досягнень і часом виконання нормативних вимог, % випадків

Типологічні особливості		Група				
		1	2	3	4	5
Сила нервової системи щодо порушення	Велика	16	18	12	16	9
	Середня	30	36	24	28	28
	Мала	54	46	64	61	63
Рухливість збудження	Висока	29	48	43	27	64
	Середня	38	22	21	34	18
	Низька	33	30	36	39	18
Рухливість гальмування	Висока	23	28	39	23	43
	Середня	23	35	28	20	29
	Низька	54	37	33	57	18
Баланс між внутрішнім збудженням і гальмуванням	Збудливі	54	76	69	50	28
	Урівноважені	12	18	21	28	36
	Гальмівні	34	6	10	28	36
Баланс між зовнішнім збудженням і гальмуванням	Збудливі	20	29	20	16	7
	Урівноважені	57	48	49	46	50
	Гальмівні	23	23	38	38	43

Щодо особистісного профілю видатні атлети розрізняються дещо більшою спрямованістю на спілкування, силою характеру, дипломатичністю, вольовим самоконтролем; менші бали спостерігаються за такими чинниками, що відображає такі риси особистості, як сумлінність, високий рівень конформізму і вторинний фактор, що характеризує підпорядкованість. В цілому, для видатних важкоатлетів можна відзначити, що на тлі високої тривожності їх відрізняє активність, самостійність, емоційна стійкість і високе почуття обов'язку.

Важкоатлетів, які досягли високого результату тільки у юніорів (друга група), характеризує особистісний профіль, який включає в себе мрійливість з розвиненою уявою, низький рівень конформізму, серед вторинних факторів – реактивна врівноваженість. Низькі бали за такими чинниками: замкнутість,

критична налаштованість, велика конкретність в мисленні, тобто в загальному спортсмени даної групи є незалежними і підозрілими, замкнутими і емоційно нестійкими.

Певні відмінності характерні і для спортсменів, що розрізняються часом виконання нормативних вимог і зокрема, 1-го спортивного розряду (третья група). Так, для важкоатлетів, які швидко виконали 1-й спортивний розряд частіше властива велика рухливість збудження і переважання гальмування по зовнішньому балансу, в той час як типологічний комплекс важкоатлетів повільніше виконаних 1-й спортивний розряд, частіше властиве спортсменам, які досягли в подальшому видатних результатів. Серед рис особистості для третьої групи більш характерні сила характеру, дипломатичність, радикалізм, високий самоконтроль; низькі бали отримані за такими чинниками: самовпевненість, сумлінність, вторинний фактор – підпорядкованість.

Важкоатлетам, які повільніше виконали 1-й спортивний розряд (четверта група), властиві такі риси особистості, як дипломатичність, висока тривожність; серед вторинних факторів - реактивна врівноваженість. Низькі бали отримані за такими факторами, як покірність, неприйняття моральних норм, самовпевненість і жорстокість, практичність і консерватизм, високий конформізм, погана контрольованість емоцій, підпорядкованість.

Зіставляючи типологічний комплекс важкоатлетів (п'ята група), які не виконали 1-й спортивний розряд, необхідно відзначити значне розходження: по-перше, їм властива висока рухливість нервових процесів, врівноваженість і переважання гальмування по внутрішньому і зовнішньому балансам. Особистісний же профіль включає в себе впертість і самовпевненість, залежність, багата уява, низький рівень конформізму, краща контрольованість емоцій. Низькі бали отримали фактори, що відображають простакуватість, впевненість в собі.

Виявлення тільки відмінностей у вираженості особливостей нейродинаміки і рис особистості недостатньо для визначення факторів, що

сприяють успішній діяльності. Необхідно системне вивчення взаємодії індивідуальних властивостей суб'єкта. Певне уявлення про структуру взаємозв'язків досліджуваних властивостей дає кореляційний аналіз.

Таким чином, відмінності значніше проявляються при вивченні особистісних особливостей відповідно до рівня досягнень. Останнє дозволить більш цілеспрямовано проводити відбір і прогнозування на кожному етапі, доцільніше планувати багаторічний навчально-тренувальний процес. Численними дослідженнями показано, що у представників різних видів спорту є відмінні риси в рисах особистості. В одних випадках виходять досить чіткі відмінності, в інших – такі відмінності відсутні. Інша особливість, виявлена в окремих роботах, полягає в тому, що встановлюються структурні взаємозв'язку професійно важливих якостей стосовно конкретної діяльності. При цьому звертається увага на те, що не завжди збігаються кореляційні матриці одних і тих же тестових показників в різних випробовуваних групах. В цілому ж специфіка діяльності та умови її протікання накладають відбиток саме на структуру взаємозв'язків рис особистості – це підтверджують специфіка діяльності та результати факторного аналізу.

Вивчення вираженості тільки особистісних особливостей недостатньо для більш глибокого проникнення в сутність особливостей індивіда стосовно конкретної спортивної діяльності. В результаті необхідно не тільки виробляти оцінку вибору з окремих його рис, а й співвідносити, порівнювати якісні і кількісні показники їх особистісних деталей. Облік характеру малозначущих рис особистості стосовно певної діяльності дозволить доповнити основні показники новим змістом, підвищити правдивість і надійність загальної оцінки. Виходячи з особливостей диференційованого та індивідуального підходів у навчально-тренувальному процесі, необхідно відзначити, що навчання зазвичай будується по шляху використання найменш стійких і в обхід найбільш недосяжних індивідуальних констант. Однак це не єдине вирішення питання. Аналізуючи це, Е. А. Климов

зазначає, що там, де ми можемо ефективно зрушити психофізичні константи на найбільш сприятливий рівень з точки зору звичайних завдань, і це не призведе до небажаних наслідків, звичайно, потрібно робити, тобто потрібно шукати шляхи ефективного «штурму» цих констант. Яким чином це співвідноситься з тими відмінностями в особистісних особливостях, виявлених стосовно важкоатлетів, що розрізняються за рівнем досягнень?

Те, що видатних результатів серед дорослих досягають частіше спортсмени з певним психофізичним комплексом, в значній мірі може бути пов'язане з традиційністю використовуваних засобів, методів в навчально-тренувальному процесі. Можна припустити, що доцільний підбір засобів і методів в тренувальному процесі, в максимальному ступені відповідних індивідуальних особливостей важкоатлетів, які досягли високого результату у юніорів, дозволить реалізувати в подальшому наявні потенційні можливості цих спортсменів. Однак це дуже складне завдання, тому що вимагає не тільки гарного знання особливостей сучасної методики тренування, але і здатності співвідносити їх з індивідуально-психологічними особливостями спортсмена.

Успішність в спорті має тісний зв'язок з фізичною підготовкою і видом спорту, з силою нервових процесів, перевагою своїх рішень, самоконтролем і врівноваженістю. Для видатних спортсменів характерний явний зв'язок з потребою досягнення успіху в структурі мотивації. Відповідно до цього важко погодитися з тим, що властивості вищої нервової діяльності – сила, рухливість і врівноваженість процесів збудження і гальмування – є єдиними критеріями, які обумовлюють не тільки вибір виду спортивної діяльності, а й служать критерієм оцінки майбутніх результатів представників різної спортивної спеціалізації.

Успішність діяльності не в екстремальних ситуаціях не пов'язана з проявом властивостей нервової системи. У той час як в ранніх дослідженнях з психології спортивної діяльності зазначалося, що успішність діяльності спортсменів високого класу обумовлена властивостями типу нервової

системи і такими її проявами, які визначають високу працездатність і опір стресу, що виражається у відсутності зниження рівня досягнень в стані нервово-психічного стресу.

Аналізуючи подібні дані, Б. А. Вяткін вважає, що властивості темпераменту є загальними здібностями до спортивної діяльності, якщо мати на увазі найбільш високий рівень досягнень в спорті. Однак в той час мало було досліджень, що дають підтвердження вищесказаної тези. Але численними дослідженнями показано, що індивіди, що розрізняються проявом властивостей нервової системи, виробляють різні способи адаптації до вимог професійної діяльності – різний стиль діяльності, тобто компенсують свою індивідуальну особливість більш ретельною підготовкою до певної діяльності.

При вивченні ефективності діяльності спортсменів – орієнтувальників були виділені три групи. На спортивні досягнення перших найбільш істотно впливала хороша технічна підготовленість. У другій групі технічна і фізична підготовка виявлялася в рівній мірі. У третій яскраво виражався пріоритет фізичної підготовки. Звертає на себе увагу те, що більш виражена технічна підготовленість характерна для спортсменів, що вважають за краще змагання на «маркованих трасах». У той час як фізично добре підготовленим спортсменам більш імпонують змагання в «заданому напрямку». Очевидно, «марковані траси» пред'являють більш жорсткі вимоги до технічної підготовленості, ніж до фізичної, а на трасах «заданого напрямку» результат спортсмена багато в чому визначається рівнем його функціональних можливостей. При цьому спортсмени першої групи в середньому швидше виконують норматив КМС (3,1 року), ніж третій (4 роки).

Спортсмени, що відрізняються високою технічною підготовленістю, мають більш високий рівень оперативного і просторового мислення, ніж спортсмени, що відрізняються гарною фізичною підготовкою. При цьому можна відзначити певні відмінності рис особистості. Для спортсменів з високою технічною підготовленістю характерні високий рівень абстрактного



мислення, ініціативність і багатство уяви, серед властивостей нервової системи – переважання гальмування по зовнішньому балансу і інертності гальмування. Спортсмени, які мають збалансований розвиток технічної і фізичної підготовленості, відрізняються більш високим рівнем абстрактного мислення, наполегливістю, практицизмом, силою волі, різкістю, врівноваженістю, рухливістю збудження і малою силою нервової системи по збудженню.

Для спортсменів з переважним фізичним розвитком серед рис особистості можна відзначити абстрактність мислення, практичність, менший вольовий контроль, підпорядкованість, переважання збудження по зовнішньому балансу. Таким чином, вираженість рис особистості і особливостей нейродинаміки певною мірою пов'язана зі сторонами підготовленості. Отже, це дозволяє прогнозувати спеціалізацію в його заняттях видами орієнтування і цілеспрямованіше удосконалювати провідну сторону підготовленості.

Більш рельєфно це позначилося при вивченні індивідуальної манери ведення змагального поєдинку у боксерів. Виявлено певні відмінності типологічного комплексу стосовно манері ведення змагального поєдинку.

Так, боксерам комбінованого стилю частіше властива слабка нервова система щодо порушення, рухливість збудження і врівноваженість по зовнішньому балансу. У боксерів же атакуючого плану значніше виражена велика сила нервової системи, інертність нервових процесів і деяке переважання гальмування по внутрішньому балансу. Велика інертність нервових процесів і врівноваженість властива боксерам контратакуючого плану. Цілком логічно припустити, що типологічні особливості є хіба що базою формування індивідуального стилю.

Інакше кажучи, виробляється (свідомо чи стихійно) такий спосіб або такі прийоми діяльності, які дозволяють спортсмену максимально використовувати свій творчий хист. Таким чином, індивідуальний стиль діяльності розуміється як обумовлена типологічними особливостями прояву

властивостей нервової системи сукупність прийомів, способів діяльності і форм реагування, що дозволяє добитися високої успішності в діяльності.

З іншого боку, індивідуальний стиль обумовлює фізичну вигідність виконуваної роботи, тобто у більшості спортсменів найменша сумарна частота пульсу і максимальна швидкість відновлення були в разі виконання роботи за зручним для спортсменів графіком.

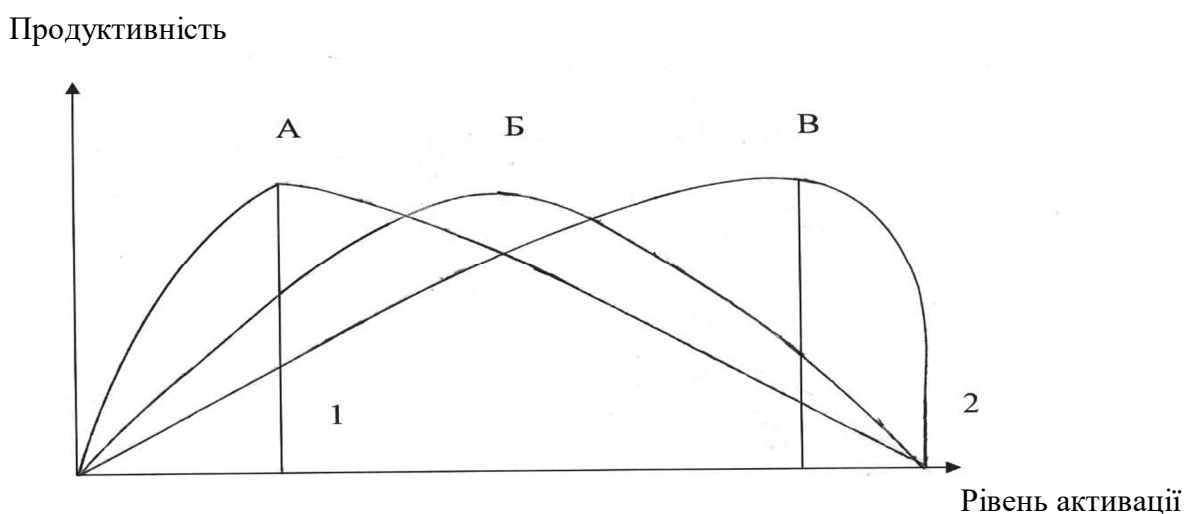
Положення про те, що стиль може призводити до досягнення однакових результатів різними шляхами, буде правильним тільки в тих випадках, коли інші фактори, що впливають на ефективність діяльності, будуть у людей однаковими, перш за все, будуть однаковими здібності.

Саме в спортивній діяльності різна виваженість здібностей, обдарованості дає відмінності в досягаємих результатах і ніякий стиль діяльності не може компенсувати відсутність здібностей. Тому і не знімається проблема відбору талантів, яка існує разом з проблемою стилю діяльності.

Незадоволеність наявними результатами сприяла пошуку нових підходів, один з яких був запропонований Б. Г. Ананьєвим як комплексне дослідження. Такий підхід полягає в тому, що реєструються показники, які відносяться до різного рівня в структурі властивостей індивідуальності. При цьому враховувалось і відмінність в станах людини (спокійний, стресовий). Показники продуктивності діяльності (наприклад, інтелект) часто мають нелінійні зв'язки з психофізіологічними характеристиками.

Одночасно, фізіологічні та психофізіологічні дослідження виявили, що інтенсивність психофізіологічних реакцій може відрізнятися деякими фізіологічними передумовами пов'язаними з рівнем активації. При цьому реакції активації у людини можуть бути ситуативними – відповідно до його тимчасового стану. Але є і рівень активації, який стійко притаманний певному індивіду. В цьому випадку говорять вже не про стан, а про властивість – про активування, яке визначає співвідношення енергетичних і інформаційних характеристик у даного індивіда, тобто свідчить про те, яким

повинен бути рівень активації для того, щоб діяльність була максимально продуктивною. Відзначається, що активування має значні індивідуальні відмінності. Оптимальність продуктивності у кожного випробуваного досягаються при різному рівні активації, схематично це представлено на рисунку 5, де показано, що оптимальність продуктивності спостерігається у випробуваного «А» при меншому рівні активації, у випробуваного «В» – при значно більшому, у випробуваного «Б» - при середньому рівні активації.



*Рис. 5. Зв'язки між рівнем активації і продуктивністю діяльності (по М.Є. Єгорової, 1997)*

Залишається спірним головне питання про роль типологічних особливостей прояву властивостей нервової системи в досягненні високого спортивного результату. Спроби деяких дослідників в цьому напрямку не увінчалися позитивним результатом. За Е. П. Ільїним, стосовно типологічних особливостей можна прогнозувати здібності і стиль діяльності як основу досягнення успіху, але не ступінь цього успіху. Останнє залежить від соціальних факторів (виховання, навчання, тренування). Це знайшло підтвердження і у виробничій сфері, зокрема В. Д. Шадриков відзначає: «тип вищої нервової діяльності не визначає розподіл робочих за рівнем кваліфікації». Все це підтверджує гіпотезу, сформульовану свого часу

Б.М.Тепловим, що типологічні особливості визначають не ступінь пристосування людини до зовнішнього середовища, а різні форми врівноваження організму з середовищем. Це підтверджується і нашими даними, які показують, що зміни результату на різних етапах спортивної підготовки (початкової, спортивної спеціалізації, спортивного вдосконалення) відповідно до особливостей індивідуальності пов'язані з постійним переструктуруванням кореляційних плеяд під впливом різних факторів особистості і структури тренувального процесу. На кожному конкретному етапі провідні ознаки можуть змінюватися, отже, ефективність спортивної діяльності можлива при певній узгодженості між індивідуальними властивостями різних ієрархічних рівнів.

### **1.3. Мотивація спортивної діяльності**

Мотивація характеризує особистість як суб'єкта діяльності, розкриває нам витoki, сутність і зміст його активності, регулятивні та адаптаційні можливості. Вона відображає зв'язок суб'єкта з виконуваною діяльністю. У сукупності зовнішніх і внутрішніх відносин між особистістю і системою складених з різних об'єктів дійсності, мотивація проявляється як системна властивість особистості, як стан особистості.

Мотивація людини включає всі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, прагнення, цілі, потяги, мотиваційні установки, ідеали тощо. У широкому сенсі мотивація іноді визначається як детермінація поведінки загалом людини. Вітчизняні психологи при визначенні мотивації виходять з положення про єдність динамічної і змістовної її сторін. С. Л.Рубінштейн писав: «Мотивація – це через психіку реалізуюча детермінація. Мотивація – це опосередковане процесом її відображення суб'єктивна детермінація управління людини світом. Через свою мотивацію людина вплетений в контекст дійсності».

Мотивація займає провідне місце в структурі особистості, пронизуючи всі її структурні утворення: спрямованість особистості, характер, емоції, здібності, психічні процеси. Зв'язок мотивації з емоціями пояснюється наступним. Емоційно-ціннісне ставлення людини до світу, оціночні відносини висловлюють значущі для людини моменти і складають ту сферу, в межах якої розгортаються пасивно-емоційні процеси, переживання, активно-дієві, актуальні мотиваційні процеси. Мотивація поведінки неможлива поза межами емоційної сфери. Це положення вказує на значущість емоцій при управлінні формуванням мотивації у спортсменів.

Одна з функцій емоцій полягає в тому, що вони орієнтують людину, вказуючи для нього на значимість навколишнього, на ступінь їх важливості, на їх модальність. Ступінь значущості вказує на допустимий рівень матеріальних і функціонально-енергетичних витрат, необхідних для реалізації спонукань. Друга функція емоцій складається в більш загальній, генералізованої і відносно стійкій в часі установці на той чи інший функціонально-енергетичний рівень життєдіяльності.

З проявом мотивації пов'язані і здібності. Вони визначають мотиваційну сферу і відчують на собі її вплив як в змістовному, так і в динамічному відношенні.

Якісний склад і рівень функціональних можливостей людини обумовлюють зазвичай і формування відповідних потреб та інтересів.

Мотивація є функціональним органом психологічної організації особистості, її індивідуальних суб'єктивним проявом. Її сила, спрямованість завжди обумовлені характером об'єкта і ставленням суб'єкта до нього. Властивості даного предмета, об'єкта мотивації і то, як вони будуть впливати на особистість, залежать від того, в яке відношення вони ввійдуть з особистістю. Їх значення і роль визначаються і місцем в мотивації як функціональної системи і місцем компонента в цій системі. Особистість може виявитися в одному випадку нереактивною по відношенню до них, в іншому – навіть протистояти їх впливів, а в третьому – показати набагато

вищу реактивність. В цьому випадку можна говорити, що мотивація як функціональна система залежить не тільки від зовнішніх, а й від внутрішніх чинників.

Мотивацію не можна зводити до того, що спонукає людину до діяльності. Вона є системним відношенням суб'єкта до дійсності, визначає особистісний смисл об'єкта ситуації. Мотивація - це відношення особистості до своєї діяльності і її цілям.

Мотив і мотивація, що є рушіями активності особистості, мають суттєву різницю. Мотивація є більш об'ємною психологічною категорією, ніж мотив, і є «пружиною» діяльності. Наприклад, сама мотивація спонукає спортсмена займатися тривалий час (роками) спортом, досягаючи досконалості. Р.А.Пілоян дає наступне визначення їй: «Мотивація – особливий стан особистості спортсмена, що формується в результаті співвіднесення ним своїх здібностей і можливостей з предметом спортивної діяльності, що служить основою для постановки і здійснення цілей, спрямованих на досягнення максимально можливого на даний момент спортивного результату».

Мотив має більш вузьке значення. У ньому фіксується психологічний зміст, той внутрішній фон, на якому розгортається процес мотивації людини. Мотив може бути сформований на основі співвіднесення домінуючої потреби з однією зі складових одиниць діяльності. Формування мотивації більш складний процес, що охоплює комплекс суб'єкт-об'єктних зв'язків, що включають предмет діяльності.

Цікаві положення сформулював на основі багаторічних досліджень мотивації Х. Хекхаузен, які полягають в наступному:

- існує стільки різних мотивів, скільки існує змістовно еквівалентних класів відносин «індивід - середовище»;
- мотиви формуються в процесі індивідуального розвитку як відносно стійкі оціночні диспозиції;

- люди розрізняються за індивідуальними проявами мотивів (характеру, силі). Можуть бути різні ієрархії мотивів у різних людей;

- поведінка людини в певний момент мотивується не любими або всіма можливими мотивами, а тим із найвищих мотивів в ієрархії (тобто з найсильніших), який за даних умов найближче за всіх пов'язаний з перспективою досягнення відповідного цільового стану або, навпаки, досягнення якого поставлено під сумнів. Такий мотив стає дієвим. Тут ми стикаємося з проблемою актуалізації мотивів;

- мотив залишається дієвим доти, поки або не досягнеця цільовий стан, або цільовий стан не перестане загрозливо віддалятися, або умови ситуації не зроблять інший мотив більш насущним;

- спонукання до дії певним мотивом позначається як мотивація. Мотивація розуміється як процес вибору між можливими різними діями, процес регулює, спрямовує дії людини на досягнення цілей;

- мотивація не є єдиним процесом, рівномірно від початку і до кінця пронизливим поведінковий акт. Вона складається з різнорідних процесів, які здійснюють функцію саморегуляції на окремих фазах поведінкового акту до і після виконання дії;

- діяльність мотивована, тобто спрямована на досягнення мотиву, проте її не слід змішувати з мотивацією. Від мотивації залежить використання суб'єктом функціональних здібностей людини.

Мотивація спортивної діяльності пов'язана з потребами, цінностями в сфері спорту, є своєрідним рушієм спортсмена в його багаторічних заняттях спортом. Сила, спрямованість, стійкість мотивації обумовлені характером об'єкта (виду спорту) і ставленням спортсмена до нього (спорту). Мотивація залежить не тільки від зовнішніх факторів, а й від внутрішніх.

Найбільш прийнятною для вивчення і формування спортивної мотивації є концепція Р. А. Пілояна (1984). Згідно з його уявленням структура спортивної мотивації включає наступні підстави:

- спонукальні, що включають два фактора. Перший фактор – К1 – відображає принципову орієнтацію спортсмена на задоволення духовних потреб – самоствердження, самовираження, виконання громадського обов'язку. Другий фактор – К2 – відображає орієнтованість спортсмена на задоволення матеріальних потреб;

- базисні, що включають три фактори. Перший фактор – К3 – відображає ступінь зацікавленості спортсмена в сприятливих соціальних умовах спортивної діяльності. Другий фактор – К4 – відображає ступінь зацікавленості спортсмена в накопиченні знань (спеціальних) та навичок. Третій фактор – К5 – відображає ступінь зацікавленості спортсмена в відсутності больових відчуттів;

- процесуальні, що включають два фактора. Перший фактор – К6 – відображає ступінь зацікавленості спортсмена в накопиченні знань про своїх супротивників. Другий фактор – К7 – відображає ступінь зацікавленості спортсмена в відсутності психогенних впливів, які негативно позначаються на результатах змагальної діяльності.

Спортивна мотивація може бути описана (представлена) як складний стан особистості, що виник і що виявляється у взаємодії суб'єкта з обраним видом спорту. У «Діалектики природи» Ф. Енгельс писав: «Взаємодія – ось перше, що виступає перед нами, коли ми розглядаємо рухому матерію». Про цю необхідність вказував А. Н. Леонтьєв: «Будь-яка властивість розкриває себе в певній формі взаємодії. Вивчення якої-небудь властивості і є вивчення відповідної взаємодії».

Істотне зауваження про те, що будь-яке відношення суб'єкта до чого-небудь є єдність суб'єктивного і об'єктивного дає можливість створення моделі спортивної мотивації (рис. 6).





Рис. 6. Структурно-функціональна модель спортивної мотивації

Спортивна мотивація виникає у суб'єкта при впливі на нього спостерігаючої спортивної діяльності і зовнішнього оточення, і буде функціонувати до тих пір, поки обраний вид спорту надає певний вплив на спортсмена, викликає позитивні емоції, і спортсмен досягає запланованих результатів. При цьому необхідним є наявність у суб'єкта певних спортивних здібностей в поєднанні з психофізіологічними особливостями. У зв'язку з цим спортивну мотивацію буде правомірним розуміти як взаємодія спортсмена з обраним видом спорту. Вивчаючи спортивну мотивацію, слід розглядати вплив спортивної діяльності і зовнішнього середовища на спортсмена, а також ставлення спортсмена до діяльності.

Концептуальна модель спортивної мотивації передбачає виявлення характеру спортивної мотивації, факторів, що впливають на її виникнення,

формування і функціонування та ін. Структурно-функціональна модель спортивної мотивації виглядає наступним чином.

Спортивна мотивація виникає в результаті впливу на суб'єкта навколишнього середовища і фізичних вправ, які спостерігаються у виконанні інших людей. Відбиваючись у свідомості особистості, ці фактори, заломлюючись через внутрішнє (С. Л. Рубінштейн), викликають позитивні емоції, інтерес до спорту, виникнення мотивів, які обґрунтовують цей вибір. Після чого суб'єкт приступає до занять спортом, проявляючи рухову, інтелектуальну і вольову активність. В результаті систематичних занять спортом формується спортивна мотивація як стан особистості. Спортсмен починає співвідносити свої здібності з предметом спортивної діяльності, планує цілі (найближчі, проміжні, перспективні) і з ще більшою активністю включається в спортивну діяльність: тренувальну і змагальну. При цьому в спортивній мотивації у спортсменів виділяється два аспекти (напрямки) – тренувальний і змагальний. Причому у одних спортсменів співвідношення цих двох напрямків в мотивації збалансовані, у інших переважає той чи інший аспект.

Змагальна мотивація має два напрямки: на досягнення успіху і на уникнення невдачі. У спортсменів, які досягли високих результатів, переважає мотивація на досягнення успіху. В переважанні того чи іншого виду змагальної мотивації впливають індивідуально-психологічні особливості особистості.

Структурно-функціональна модель спортивної мотивації відображає взаємозв'язок між її складовими компонентами, розвиток мотивації і взаємозв'язок суб'єкта з діяльністю, результативність в спорті.

Основні положення концептуальної моделі спортивної мотивації зводяться до наступного:

1. Спортивна мотивація являє собою складний психічний стан особистості спортсмена.

2. Виникнення спортивної мотивації у людини обумовлено впливом на нього навколишнього середовища (спортивної діяльності, її виконавців, батьків, вчителів, тренерів та інших факторів).

3. Передумовою формування стійкої спортивної мотивації до конкретного виду спорту є наявність у спортсмена здібностей і відповідних психофізіологічних особливостей.

4. Спортивна мотивація проявляється у взаємодії спортсмена з обраним видом спорту за схемою «спортсмен – спорт».

5. У процесі розвитку і функціонування спортивної мотивації ступінь впливу зовнішніх і внутрішніх факторів може змінюватися.

6. Збереження (стійкість) спортивної мотивації у спортсмена обумовлюється його спортивними досягненнями.

7. Спортивна мотивація включає наступні підстави: спонукальні, базисні, процесуальні. Рівень їх сформованості у спортсмена істотно відрізняється один від друга.

8. У змагальній мотивації виділяється два напрямки: мотивація на досягнення успіху і на уникнення невдачі: співвідношення їх на різних етапах спортивного удосконалення може бути різним.

Концептуальна модель спортивної мотивації дає можливість вирішувати прикладні завдання в спорті:

1) розробити методичний інструментарій для діагностики спортивної мотивації;

2) виявити фактори, що впливають на виникнення, формування і збереження мотивації у індивіда;

3) виявити значимість мотивації в структурі спортивної діяльності і прояв її структурних компонентів;

4) розробити методику формування спортивної мотивації.

Мотивація занять спортом робить істотний вплив на ефективність спортивної діяльності з перших днів занять і пов'язана з багатьма соціально-психологічними характеристиками особистості. У міру зростання спортивної

майстерності відбувається посилення або ослаблення спортивної мотивації, тому необхідно здійснювати її формування з перших етапів занять спортом.

Значення мотивації для виконання діяльності встановлено давно. Однак ми нерідко чуємо на змаганнях такі зауваження тренера: «спокійніше», «зберися», «заспокойся» тощо. Очевидно, що підвищена мотивація посилює хвилювання і напругу. Деяким спортсменам підвищена мотивація не тільки допомагає, а й шкодить. Занадто велике старання і бажання успішно виступити може привести до погіршення діяльності спортсмена. Тренер, який застосовує одну і ту ж стратегію мотивації до всіх спортсменів, допускає грубу помилку.

Психологічний принцип поведінки, сформульований багато років тому і отримав назву «закон Єркса-Додсона», озброює тренерів ефективною стратегією: існує оптимальний рівень мотивації для кожного завдання і кожного виконавця. І все ж в спорті є безліч ситуацій, коли максимальний рівень мотивації бажаний для досягнення високої результативності. Результативність в видах спорту, що вимагають прояву великої витривалості, сили і швидкості, буде вище при максимальній мотивації. Це можна пояснити наступною схемою:

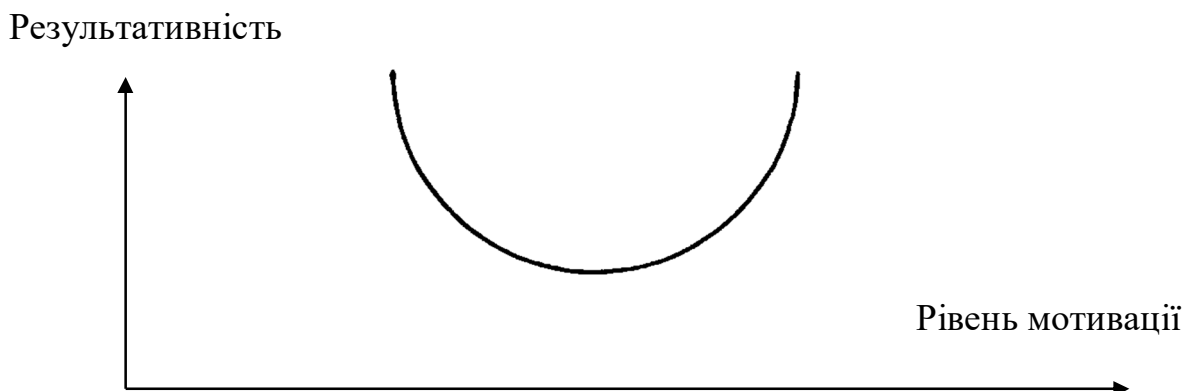
Діяльність:	Бажана мотивація:
- проста	максимальна
- помірно складна	помірна
- складна	низька

Таке співвідношення діяльності і мотивації дозволяє тренеру керувати рівнем мотивації спортсмена для досягнення результативності. Це положення має важливе значення для тренерів при підготовці спортсменів до змагань.

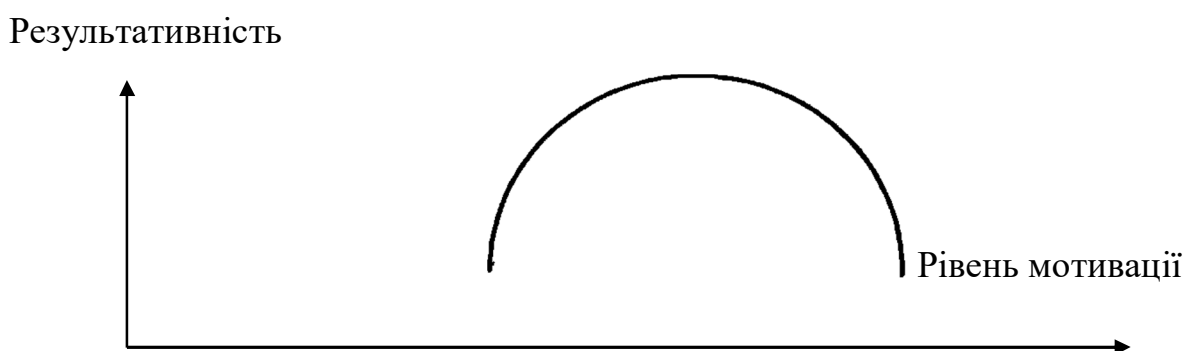
Спортивне змагання є найсильнішим джерелом мотивації в спорті. Змагальні ситуації сприяють досягненню більш високих результатів, ніж на тренуваннях.

На рисунку 7 і 8 представлені співвідношення мотивації та результативності діяльності.

Більш ґрунтовним вважається стан при якому спортсмен показує найвищі результати. При подальшому підвищенні мотивації результативність спортсмена знижується.



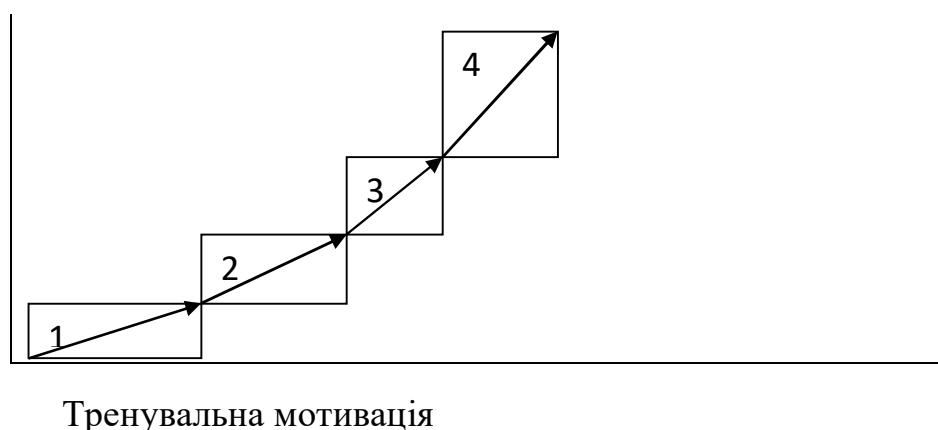
*Рис. 7. Співвідношення мотивації та результативності діяльності (по Єрксу-Додсону)*



*Рис. 8. Співвідношення мотивації та результативності діяльності (по В.Л. Маршцуку)*

У спортивній мотивації виділяється два напрямки: тренувальна і змагальна мотивація. Переважання тієї чи іншої спрямованості мотивації залежить від ряду особистісних якостей спортсмена і має суттєвий вплив на спортивні досягнення спортсмена. В процесі занять спортом відбувається зміна в структурі спортивної мотивації (рис. 9).

## Змагальна мотивація



*Рис. 9. Зміна співвідношення тренувальної та змагальної мотивації в процесі багаторічного тренування спортсмена*

*Примітка:* 1 – етап попередньої підготовки; 2 – етап початкової спортивної спеціалізації; 3 – етап поглибленої спортивної спеціалізації; 4 – етап спортивного вдосконалення

На початковому етапі занять спортом переважає тренувальна мотивація. На етапі спортивної спеціалізації тренувальна і змагальна мотивації виражені в однаковій мірі. На етапі спортивного вдосконалення в структурі спортивної мотивації переважає змагальна мотивація. Облік цих тенденцій є необхідним в роботі тренера зі спортсменами.

Іншим джерелом мотивації є інформація, або зворотний зв'язок, що забезпечується тренером. Можуть бути різні види інформації і способи подачі їх спортсменам. Джерелом мотивації спортсмена є також підкріплення, в якості якого може виступати будь-яка подія, здатна підвищити ймовірність правильної реакції. Найважливішою роллю тренера є роль мотиватора спортсмена.

Між рівнем домагань спортсмена і мотивацією існує взаємозв'язок. На рівень домагань впливають минулі успіхи спортсмена і невдачі, а також здатність реалістично оцінювати справжню ситуацію. Рівень домагання може

встановлюватися не тільки самим спортсменом (що не завжди може бути реальним), але і іншими людьми – тренером, товаришами по команді. Так, тренер може більш точно поставити мету перед спортсменом, орієнтуючись на його можливості, підготовленість, здібності. Залежно від минулого досвіду і очікувань в цьому перед кожним спортсменом ставиться певна мета (досяжна), яка повинна змінюватися після кожного виступу спортсмена. Так, Едвін Локк показав, що якщо стороння людина спеціально поставить перед виконавцем певну мету, то це буде більш ефективним засобом мотивації, ніж просто загальні заклики типу «постаратися зробити все, що потрібно для перемоги». Загальні підходи відіграють певну роль, але для досягнення спортсменом високих результатів необхідно застосовувати конкретні прийоми, що діють для даного спортсмена.

При вивченні спортивної мотивації на сьогодні існують певні упущення. Одним з головних є прагнення дослідників розглядати спонукальний механізм (мотивацію) як щось статичне, спочатку задане. Насправді ж мотивація несе в собі основну ознаку психічно – процесуальну, психічну активність суб'єкта, що включає в себе безперервне диференціювання значимого і незначного в навколишньої дійсності. Процесуально-динамічний підхід до вивчення особистості дозволяє виявляти і простежувати причетність до становлення і розвитку спонукального механізму, енергетичного потенціалу відповідних психічних функцій і утворень особистості.

У спортивній психології прийнято виділяти два аспекти мотивації: мотивація досягнення успіху і мотивація уникнення невдачі. Для того, щоб здійснювалася мотивація досягнення успіху, діяльність і стан суб'єкта повинні відповідати наступним вимогам:

- діяльність повинна залишати після себе відчутний результат;
- цей результат повинен оцінюватися якісно і кількісно;
- вимоги до оцінюваної діяльності не повинні бути ні занадто високими, ні занадто низькими;

- для оцінки результатів повинна бути певна шкала і в рамках цієї шкали якийсь нормативний рівень, що вважається обов'язковим, так що досягнення цього рівня (або не досягнення) може викликати гордість або відповідно розчарування;

- Діяльність повинна бути бажаною для суб'єкта, і її результат повинен бути отриманий ним самим.

У мотивації досягнення мети у спортсменів переважають мотиви надії на успіх. Спортсмени рідше, ніж інші люди, мотивовані на уникнення невдачі, думають перед початком діяльності: «Як би чого не вийшло. Як би не програти». У зміст мотиву спортсмена на досягнення успіху входять: прагнення до перемоги, емоційний фактор, здатність «боротися до кінця». Найбільшою силою мотиву мають спортсмени видів спорту циклічного характеру, що вимагають переважного прояву витривалості. В іграх і єдиноборствах мотивація не так сильно виражена, але зате вона більш складна і пов'язана з різними рисами особистості.

В якості рекомендацій для тренерів пропонується наступне.

Для розуміння мотивів занять спортом та успішної роботи конкретного спортсмена необхідно зібрати інформацію, що стосується соціального становища, емоційної структури і його відношення до реальної ситуації. Для отримання подібної інформації пропонуються: бесіди, спостереження, експертна оцінка, об'єктивні і проєктивні тести, автобіографічний метод.

Тренеру не слід дивуватися можливим змінам в мотивації спортсмена від сезону до сезону і навіть в тижневому циклі. Тренер повинен ставитися до цього зі знанням справи, терпляче і уважно, намагаючись бути об'єктивним. Така поведінка тренера допоможе спортсмену перебудуватися, визначитися з продовженням занять спортом.

Висловлювання тренера повинні бути аргументованими і звернені до інтелекту спортсмена, а не до емоцій.

При вивченні та формуванні спортивної мотивації предметом аналізу тренера, психолога повинні стати такі компоненти мотиваційної сфери



спортсмена, як його мотиви, цілі, емоції, вміння вчитися спортивному мистецтву.

Розглянемо характеристику типів ставлення до спортивної діяльності.

Досвідчений тренер, який вміє цілісно сприймати свого учня, подумками порівнює його спортивну мотивацію з тим, як вміє цей учень вчитися спортивній майстерності. Тренер помічає, що інтерес до занять, виникнувши без опори на міцні знання, вміння і навички в тренувальній роботі, згасає. Успішне виконання навчальних завдань за рахунок умінь вчитися виступає сильно діючим мотивуючим фактором.

У юних спортсменів слід виділяти сходинки увімкнення тих хто займається в процесі занять. Сходинки увімкнення характеризуються загальним ставленням до занять, яке фіксується за такими ознаками: відвідуваність тренувальних занять; загальна активність на заняттях; відповідальне виконання завдань тренера; відсутність відволікання; широта і стійкість інтересів до різних сторін спортивної діяльності.

За кожною із сходинкою увімкнення тих хто займається спортивною діяльністю лежать різні мотиви, цілі занять спортом. У зв'язку з цим наступним кроком дослідження і формування мотивації спортивної діяльності має бути проникнення в сутність того, що спонукає спортсменів до занять, які цілі вони ставлять перед собою і як їх реалізують.

Кожній із сходинки увімкнення в навчально-тренувальному процесі відповідає той чи інший рівень умінь вчитися спортивної майстерності, опановувати технікою і тактикою. Тренеру важливо визначити цей рівень умінь вчитися, щоб зрозуміти причину тих чи інших мотиваційних установок, бар'єрів, відходу від труднощів, втрату інтересу, відходу зі спорту.

Виділяються наступні типи відносин до занять спортом (Г. Д. Бабушкін, Е. Г. Бабушкін, 2000): негативне; байдуже; позитивне (аморфне); позитивне (активно-дійове). З наведених типів відносин четвертий тип має самий найменший відсоток від загального числа 12%. У той же час він вважається

найдієвішим типом з вираженою стійкою мотивацією спортивної діяльності, що обумовлює результативність. Найбільший відсоток відсіву (припинення занять спортом) відзначається в групах з першим (35%) і другим (27%) рівнем увімкнення в заняття.

Оскільки найоптимальніший тип відносин – четвертий, а інші типи мало результативні і характеризують нерозвинену спортивну мотивацію, то вся робота по формуванню мотивації спортивної діяльності юних спортсменів повинна передбачати переведення їх з негативного, байдужого і позитивного аморфного типів на позитивне (активно-діюче).

При управлінні формуванням спортивної мотивації важливо знати ступінь її вираженості у спортсмена, яка може бути визначена за допомогою наступної формули:

$M = D_p + M_p + I / 7 + Y / 2 + \dot{Y}$ , де  $M$  – сила мотивації,  $D_p$  – орієнтація на задоволення духовних потреб,  $M_p$  - орієнтація на задоволення матеріальних потреб,  $I$  – стійкість інтересу до спорту,  $Y$  – устремління до досягнення успіху,  $\dot{Y}$  – ймовірність (ступінь) досягнення успіху.

Вимірявши кожен складовий компонент мотивації за наявними в літературі методиками, можна судити про силу мотивації спортсмена.

Формування і управління спортивної мотивації в системі багаторічної підготовки спортсменів.

У формуванні мотивації широке поширення за кордоном отримали мотиваційні тренінги, які використовуються в різних сферах діяльності людини (навчанні, праці). У роботі з юними спортсменами на етапі початкової спеціалізації застосовуються наступні мотиваційні тренінги:

- 1) тренінг причинних схем;
- 2) тренінг особистісної причинності;
- 3) тренінг внутрішньої мотивації;
- 4) тренінг мотивації досягнення.

Тренінг причинних схем. Позитивну дію на мотивацію надає така причинна схема, при якій невдача пояснюється недоліками власних зусиль. У зв'язку з цим програми тренінгу причинних схем орієнтовані на:

- 1) перебудову пояснення спортсменами причин невдач;
- 2) таку зміну пояснень причин невдач, при якій будь-які зовнішні чинники і внутрішній фактор (низькі здібності) замінюються на внутрішній фактор «недостатність зусиль».

Саме ця причинна схема «невдача – недостатність зусиль» є найкращою для збереження і формування мотивації в ситуаціях невдач.

Розглянемо загальну класифікацію можливих причин дії, яка має три виміри:

- 1) локалізація (розташування) причин: зовнішня чи внутрішня по відношенню до людини як суб'єкту дії;
- 2) стабільність причини: чи є причина стабільною щодо впливу або ж її вплив змінюється, варіює за часом;
- 3) підконтрольність причини свідомістю людини: чи є дія причини підконтрольною людині і довільно регульованим з боку суб'єкта дії (табл. 4).

Таблиця 4

Вимірювання причинності	Причини				
	недостаток здібностей	важкі противники	недостаток зусиль	випадкові фактори	тощо
Локалізація	внутрішня	внутрішня	внутрішня	внутрішня	
Стабільність	стабільна	стабільна	нестабільна	нестабільна	
Підконтрольність	неконтрольована	неконтрольована	контрольована	неконтрольована	

Програми тренінгу мотивації шляхом зміни причинних схем віддають перевагу «зусиллю» як найбільш оптимальній причині, яку можна усунути самому спортсмену. Можна вважати, що це єдина причина, яка знаходиться під контролем спортсменів і вона утворює єдину причинну схему, що не

формує у спортсменів невпевненість в собі, в своїх можливостях поліпшити власні результати.

Програми тренінгу мотивації за допомогою зміни причинних схем переслідують спільну мету – так змінити власні уявлення спортсменів про причини своїх невдач, щоб будь-які причинні пояснення замінити одним – недостатністю власних зусиль. Лише в цьому випадку можна буде розраховувати на збереження і розвиток мотивації.

Дуже важливим при зміні причинних схем у формуванні спортивної мотивації є вивчення емоційних станів (переживань). Використовуючи ту чи іншу причинну схему, вона показує нам, що відчуває спортсмен і що переживає, що треба робити далі. Причинні схеми використовуються при формуванні спортивної мотивації в двох аспектах – в тренувальній та змагальній діяльності (рис. 10.1, рис. 10.2 рис. 11.1, рис. 11.2).

Особистісна причинність являє собою ініціацію індивідом поведінки з наміром викликати зміну в своєму оточенні. У разі, коли людина починає цілеспрямовану поведінку, вона сприймає саму себе в якості суб'єкта свого наміру і своєї поведінки. Вона стає причиною і джерелом поведінки.

З іншого боку, коли що-небудь зовнішнє по відношенню до людини змушує її до вчинення тих чи інших дій, людина починає відчувати себе інструментом зовнішньої сили, яка в даному випадку виступає як причина поведінки.

І оскільки людина збуджується до своєї дії ззовні, вона виявляється не стільки суб'єктом дії, скільки об'єктом маніпулювання іншими.

Ідея тренінгу особистісної причинності полягає в наступному. Якщо до людини ставляться як до «джерела», вона починає дивитися на себе як на причину своїх дій, стає більшою мірою «джерелом», ніж була ним до початку тренінгу. Зміна самосприйняття відбивається на мотивації і на поведінці. Поведінка стає конструктивною, компетентною, стабільною, тощо.

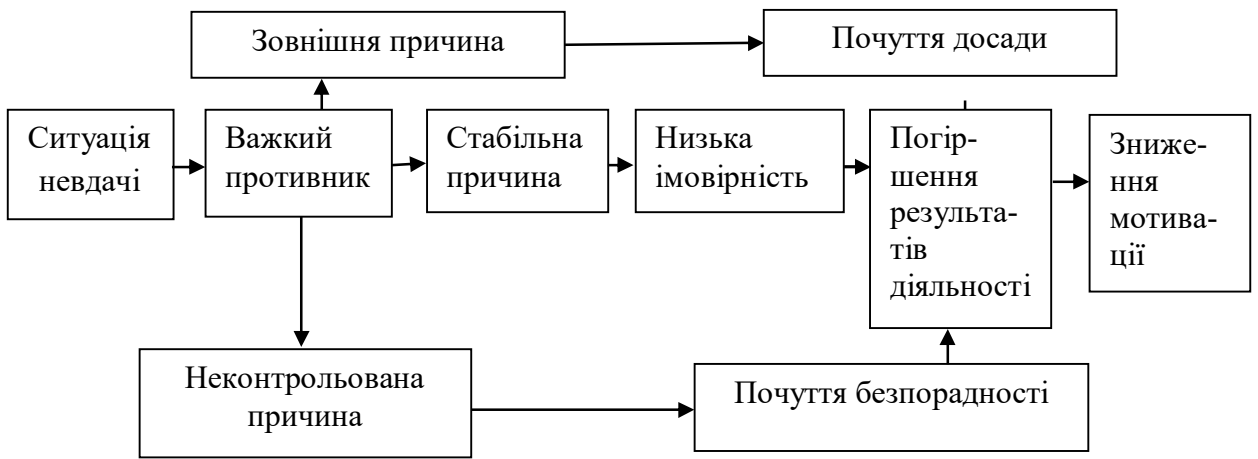


Рис. 10.1. Зовнішня та неконтрольована причина

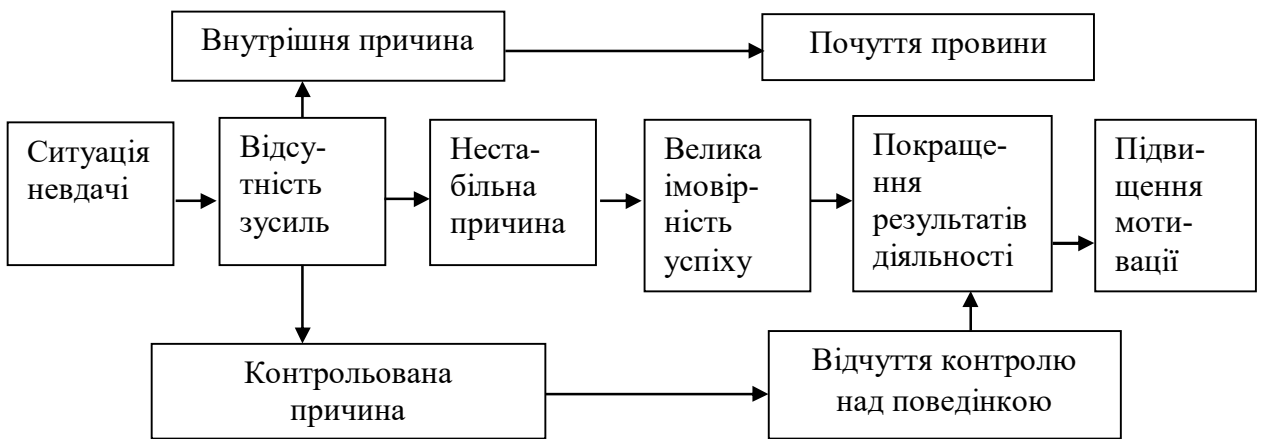


Рис. 10.2. Внутрішня та контрольована причина

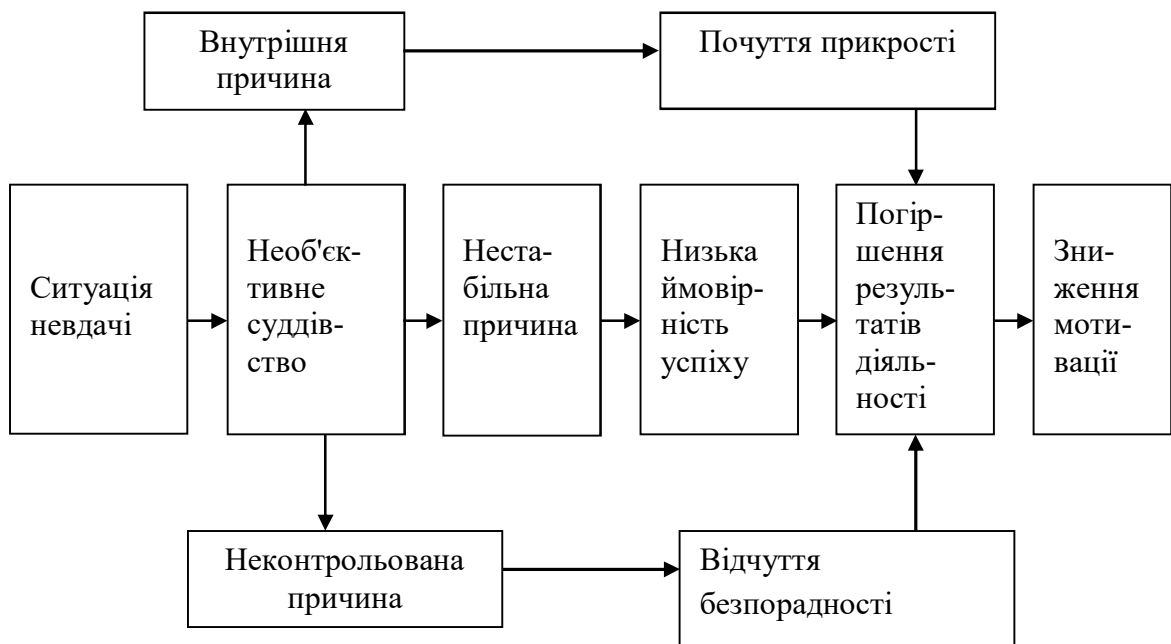


Рис. 11.1. Внутрішня та неконтрольована причина

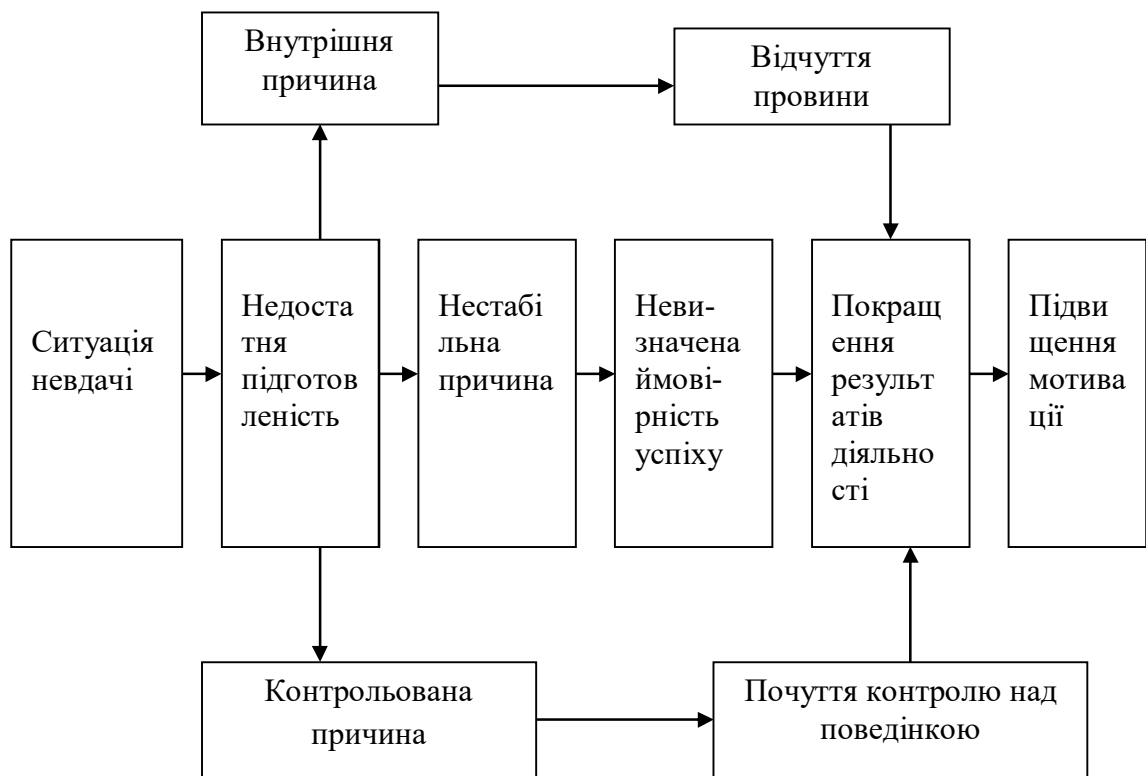


Рис. 11.2. Внутрішня та контрольована причина

Особистісна причинність являє собою ініціацію індивідом поведінки з наміром викликати зміну в своєму оточенні. У разі, коли людина починає цілеспрямовану поведінку, вона сприймає саму себе в якості суб'єкта свого наміру і своєї поведінки. Вона стає причиною і джерелом поведінки.

З іншого боку, коли що-небудь зовнішнє по відношенню до людини змушує її до вчинення тих чи інших дій, людина починає відчувати себе інструментом зовнішньої сили, яка в даному випадку виступає як причина поведінки.

І оскільки людина збуджується до своєї дії ззовні, вона виявляється не стільки суб'єктом дії, скільки об'єктом маніпулювання іншими.

Ідея тренінгу особистісної причинності полягає в наступному. Якщо до людини ставляться як до «джерела», вона починає дивитися на себе як на причину своїх дій, стає більшою мірою «джерелом», ніж була ним до початку тренінгу. Зміна самосприйняття відбивається на мотивації і на поведінці. Поведінка стає конструктивною, компетентною, стабільною, тощо.

Тренінг особистісної причинності слід проводити як тренінг не директивний, тобто замість прагнення безпосередньо змінити поведінку людини тренер повинен прагнути змінити своє ставлення до того, хто займається: він повинен навчитися ставитися до них як до «джерел».

Тренінг особистісної причинності передбачає надання допомоги тих, хто займається в наступному:

- в постановці перед собою цілей реально досяжних: правильно співставляти цілі зі своїми можливостями;
- з'ясувати свої сильні і слабкі сторони, зайнятися самоаналізом;
- визначити конкретні дії, які можна зробити в даний час, щоб згодом досягти поставлених перед собою цілей, тобто намітити для себе найближчу перспективу поведінки;
- навчитися розуміти, чи дійсно поведінка наближає до мети, чи володіють дії бажаними наслідками.

Такий зміст тренінгу особистісної причинності направлено на розвиток тих, які займаються, здібностей до планування своєї поведінки і самоаналізу.

Тренінг внутрішньої мотивації.

Внутрішню мотивацію складають такі особливості суб'єктивних станів:

- сконцентрованість уваги, думок, почуттів на заняттях спортом, що виключає появу сторонніх думок, почуттів, відволікаючих від діяльності;
- відчуття повної (фізичної та інтелектуальної) проникності в спортивну діяльність, в те, що в даний момент робиш (на тренуваннях, змаганнях, поза занять);
- відчуття того, що чітко знаєш послідовність своєї діяльності, чітке усвідомлення її цілей і завдань, повне виконання вимог діяльності;
- усвідомлення правильності виконання того, що робиш;
- відсутність тривоги, невпевненості перед виконанням діяльності, перед можливими помилками, невдачами;
- втрата звичайного почуття чіткого усвідомлення себе, свого оточення - «розчинення» у своїй справі;

- відчуття уповільнення суб'єктивного часу.

Характерно, що ці характеристики суб'єктивного стану внутрішньої мотивації спостерігаються у осіб різного віку і в різних видах діяльності. Даний стан називається «відчуттям потоку». Подібне відчуття потоку виникає в тих випадках, коли в діяльності людини збалансовані «треба» і «можу» коли приведено в гармонію те, що повинно бути зроблено (вимоги діяльності) і те, що людина може зробити (наявність певних здібностей). При наявності в сприйнятті людини балансу цих двох параметрів діяльності створюються необхідні умови виникнення і розвитку внутрішньої мотивації.

У разі, коли розвиток здібностей буде збігатися з наростанням вимог занять спортом, то ті хто займаються будуть розвиватися у сприятливому режимі, відчуваючи задоволення від спортивних занять із захопленням виконуючи завдання тренера. Таким чином, даний шлях формування і збереження мотивації полягає в оптимізації вимог спортивної діяльності.

Другий шлях формування мотивації занять спортом полягає у впливі тренера на того хто займається, особистим прикладом. Якщо тренер далекий від свого виду спорту, не любить його, халатно ставиться до своєї роботи, то ті хто займаються це дуже тонко відчувають, що призводить їх до відчуження від нього і від спорту.

Тренінг мотивації досягнення.

Мотив досягнення складається з двох протилежних мотиваційних тенденцій – прагнення до успіху і уникнення невдачі. Ключовим моментом в формуванні мотивації досягнення у дітей виявляється характер взаємодій між дитиною і дорослим. Висока мотивація досягнення формується у дітей, чії батьки постійно підвищують рівень своїх вимог і вміло надавали їм допомогу, проявляючи в той же час м'якість і теплоту в спілкуванні з ними. Низький рівень мотивації досягнення формується у тих дітей, чії батьки здійснювали занадто жорсткий нагляд, директивну опіку над ними, або були байдужі до них.



Формування мотивації досягнення у юних спортсменів буде здійснюватися при дотриманні наступного:

- формування синдрому досягнення, переважання прагнення до успіху над прагненням уникнення невдачі;
- самоаналіз результатів своєї діяльності;
- вироблення оптимальної тактики в заняттях;
- міжособистісна підтримка з боку тренера, товаришів по групі.

Кожне з цих напрямків передбачає використання конкретних засобів, прийомів, використовуваних в педагогічних цілях. Так, для формування синдрому досягнення рекомендується наступне:

- навчання способів створення проєктивних оповідань (по картинках тесту) з яскраво вираженою темою досягнення;
- навчання способів поведінки типових для людини з високо розвинутою мотивацією досягнення (перевага реально досяжних цілей; перевага ситуацій, які передбачають особисту відповідальність за успіх справи і уникнення випадкових ситуацій, а також ситуацій, де мета задається іншими людьми; перевага ситуацій зі зворотним зв'язком про результати діяльності);
- вивчення конкретних прикладів зі свого повсякденного життя, а також з життя людей, що володіють високорозвинутою мотивацією досягнення.

Наступний напрямок по формуванню спортивної мотивації на етапі початкової спеціалізації зводиться до задоволення потреб:

- фізіологічних;
- безпеці;
- соціальних зв'язках;
- повазі;
- самоактуалізації.

Фізіологічні потреби (в русі, відпочинку, раціональне харчування, воді).

Потреби в русі. Особлива увага при задоволенні потреби в русі під час навчально-тренувальних занять необхідно приділяти нормуванню фізичних навантажень.

Нормування фізичних навантажень, визначення оптимальних їх величин, має ґрунтуватися на результатах комплексного вивчення реакції організму спортсмена на дозоване фізичне навантаження. Тренувальне навантаження характеризується обсягом і інтенсивністю її виконання. Вони повинні бути оптимальними і збільшуватися в міру розвитку тренуваності.

Одним з можливих засобів, що дозволяють оцінити допустимість обсягу, характеру та інтенсивності фізичних навантажень юних спортсменів, може бути оцінка зовнішніх ознак втоми. Дана оцінка дає можливість визначити індивідуальний стан кожного спортсмена виходячи з ознак втоми після фізичного навантаження.

На початковому етапі навчально-тренувальних занять рекомендується так дозувати обсяг, характер і інтенсивність фізичних навантажень, щоб стомлення юних спортсменів не перевищувало легкого ступеня.

Абсолютні величини навантажень залежать від кваліфікації і стану спортсмена.

Потреба у відпочинку. Іншою важливою потребою, на задоволення якої варто звернути особливу увагу, є потреба у відпочинку, яка особливо явно проявляється при перших заняттях спортом і є однією з основних причин відходу зі спорту юних спортсменів.

Для задоволення потреби у відпочинку необхідно чітко дозувати обсяг і інтенсивність навантажень з інтервалами відпочинку як між окремими тренувальними заняттями, так і між вправами в процесі тренування. У заняттях з новачками перерви між вправами повинні бути тривалими і зменшуватися в міру зростання тренуваності.

При плануванні тренування необхідно також передбачити і відновлювальні заходи, що дозволяють попередити надмірне стомлення спортсмена (спеціальні дихальні вправи, баню, масаж, гідропроцедури, активний відпочинок тощо).

Після змагань, після кожного тренувального заняття і в процесі заняття необхідний достатній відпочинок. Відпочинок між тренувальними заняттями

не повинен бути занадто тривалим, щоб не перешкоджати закріпленню позитивних зрушень, досягнутих в попередніх тренуваннях. Тривалість оптимальних інтервалів відпочинку між тренувальними заняттями може бути різною, проте не повинна перевищувати 48 год.

У підготовчому періоді в заняттях з новачками і спортсменами молодших розрядів доцільно проводити не більше 3 тренувань в тиждень тривалістю 1,5 – 2 год. в змагальному періоді – не більше 4 тренувань тривалістю 2 – 2,5 год.

Потреба в раціональному харчуванні. На етапі початкової спортивної спеціалізації дана потреба виражена незначно, проте з віком і підвищенням спортивної кваліфікації спортсмена, вона стає найбільш актуальною і є однією з найважливіших в збереженні здоров'я, підвищення працездатності і досягнення високих спортивних результатів.

Основна вимога при задоволенні в харчуванні – відповідність кількості і якості їжі потребам організму. Кількісна сторона харчування визначається запитами в енергії. При цьому енергетична вартість харчового раціону спортсмена визначається в залежності від розв'язуваних ним завдань утримання, зниження або збільшення маси тіла. У першому випадку він повинен бути рівний енергозатратам, у другому – нижче, в третьому – вище за них. Для контролю, за кількісною повноцінністю харчування необхідно порівнювати дві величини – добова витрата енергії і калорійність їжі. Добова витрата енергії визначається, як правило, хронометражно-табличним методом. Калорійність їжі визначається по меню-розкладці.

Якісна повноцінність харчового раціону досягається насамперед правильним співвідношенням основних поживних речовин: білків, жирів, вуглеводів.

Специфіка спортивної діяльності та особливості обміну речовин обумовлюють підвищену потребу організму юних спортсменів у вітамінах. Таким чином, їжа повинна містити достатню кількість вітамінів, особливо вітаміну С і вітамінів групи В, потреба в яких зростає від посиленої

спортивної роботи. У добовому раціоні юних спортсменів має бути достатня кількість продуктів, багатих фосфором і кальцієм.

Функціональний стан організму спортсмена, рівень його розумової і фізичної працездатності багато в чому залежать не тільки від загальної калорійності денного раціону, але і від раціонального розпорядку прийому їжі протягом доби. Для спортсменів кращий чотириразовий (сніданок, другий сніданок або полуденок, обід і вечеря) прийом їжі. Оптимальний наступний зразок розподілу калорій добового раціону: сніданок – 25-30%, другий сніданок або полуденок – 15%, обід – 30-35%, вечеря – 25-30%. Причому сніданки повинні мати вуглеводну орієнтацію, обіди – білкову.

Режим харчування узгоджується з планом тренувань. Час прийому їжі повинен бути постійним. Спортивні заняття повинні починатися не менше ніж через 2 години після прийому їжі, змагання – через 3,5 год. Після закінчення тренувальних занять їжу слід приймати через 30-40 хв. Перерви між прийомами їжі не повинні перевищувати 6 год.

Потреба у воді. Потреба спортсмена в питній воді залежить в основному від зовнішніх метеорологічних умов, тривалості та інтенсивності роботи, індивідуальних особливостей (віку, стажу занять). У спортсменів немає універсальної схеми питного режиму. Найбільш оптимальним питним режимом вважається такий, коли її випивають в достатньому обсязі, невеликими порціями, з дотриманням певного тимчасового режиму протягом тренування, відповідно до зовнішніх умов і характером фізичного навантаження.

Потреби в безпеці (включають потреби в захисті від фізичних і психологічних небезпек з боку спортсменів, тренера). Для задоволення потреби в безпеці пропонуються наступні напрямки:

- домогтися, щоб спортсмени довіряли і постійно надавали допомогу один одному під час вправ;
- створити умови, що сприяють відсутності тривоги, невпевненості перед виконанням діяльності, перед можливими помилками, невдачею;

- забезпечити психічну і технічну підготовленість юних спортсменів до змагань;

- заявляти спортсмена для участі в змаганнях лише після того, як він досягне необхідного рівня тренуваності;

- забезпечити психологічну підтримку перед виступом в змаганнях.

Потреби в соціальних зв'язках (включають почуття соціальної взаємодії, прихильності і підтримки). Для задоволення потреб в соціальних зв'язках представляється можливим використовувати такі способи:

- з огляду на важливість спілкування для підліткового віку, необхідно формувати сприятливі міжособистісні відносини в тренувальних групах між спортсменами і між спортсменами і тренером;

- не руйнувати виниклі неформальні групи, якщо вони не завдають реальної шкоди в організації та управлінні навчально-тренувальним процесом, а також сприяти злиттю їх з іншими членами групи, з метою створення єдиного, згуртованого спортивного колективу зі своїми традиціями, статутами;

- забезпечувати позитивний емоційний фон на тренуваннях і змаганнях (міжособистісна підтримка з боку тренера, товаришів по команді);

- запобігати виникненню у юних спортсменів несприятливих психічних станів;

- створювати умови для соціальної активності членів групи поза її рамок (брати участь в спортивних і культурно-масових заходах, екскурсіях, туристичних походах).

Потреби в повазі (включають потреби в самоповазі, особистих досягнень, компетентності, повазі з боку оточуючих, визнання, схвалення, авторитеті). Для задоволення потреби в повазі рекомендується наступне:

- ставитися до спортсмена як до рівноправного союзника в досягненні спортивної майстерності;

- забезпечувати позитивний зворотний зв'язок з досягнутими спортивними результатами (використовувати систему заохочень, стимулювань);

- делегувати спортсменам додаткові права і повноваження в прийнятті важливих і відповідальних рішень, а також залучати їх до вироблення цих рішень;

- забезпечувати спортсменів знаннями, які дозволяють підвищувати рівень їх компетентності в даній діяльності;

- розвивати у юних спортсменів результативність діяльності, як якості особистості;

- враховувати інтереси і пропозиції спортсменів при організації навчально-тренувальних занять;

- створювати ситуації вільного вибору (надавати спортсменам можливість вибору в процесі тренувань);

- давати можливість виконувати лідерські функції тим спортсменам, які відчують в цьому необхідність.

Потреби в самоактуалізації (включають потреби в реалізації своїх потенційних можливостей і здібностей, цілей і зростанні як особистості). Для задоволення потреби в самоактуалізації пропонуються наступні напрямки:

- творчо проводити заняття, ставлячи щоразу різні завдання, уникаючи стандарту і одноманітності;

- забезпечувати спортсменів знаннями, які дозволили б їм повністю використовувати свій потенціал в даній діяльності;

- давати спортсменам складні і важливі справи і завдання, що вимагають від них повної самовіддачі;

- заохочувати і розвивати у спортсменів творчі здібності під час навчально-тренувальних занять;

- ставити перед спортсменами реально досяжні цілі і навчати самостійної їх постановки: правильно співставити цілі зі своїми можливостями;

- формувати у юних спортсменів особистісний сенс в заняттях спортом через усвідомлення значущості цих занять в особистому житті;

- відводити час (під час або після занять) для особистого вдосконалення спортсменів;

- надавати допомогу спортсменам у виявленні їх сильних і слабких сторін, а також в проведенні ними самоаналізу;

- разом зі спортсменами визначити конкретні дії, щоб згодом досягти поставлених цілей. Намітити найближчу перспективу поведінки.

Основні напрямки в формуванні спортивної мотивації на етапі поглибленої спеціалізації зводяться до наступного:

1. Систематичному аналізу змагальної діяльності спортсменів з пошуком причин успіхів і невдач і обґрунтування шляхів запобігання невдалих виступів.

2. Розвитку у спортсменів результативності (як якості особистості) спортивної (тренувальної і змагальної) діяльності.

3. Формуванню у спортсменів адекватної самооцінки і планування на основі цього змагальних цілей.

4. Формування у спортсменів оптимального співвідношення тренувальної та змагальної мотивації.

5. Формуванню у спортсменів мотивації на досягнення успіху.

6. Забезпеченню позитивного емоційного фону на тренуваннях і змаганнях.

7. Формуванню сприятливих міжособистісних відносин в тренувальних групах між спортсменами і між спортсменами і тренером.

8. Забезпеченню сприятливого педагогічного співробітництва тренера зі спортсменами.

Розглянемо зміст роботи по формуванню спортивної мотивації по кожному напрямку окремо.

Для аналізу змагальної діяльності і обґрунтування шляхів запобігання невдалих виступів використовується мотиваційний тренінг «причинних схем», показаний на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Розвиток у спортсменів результативності (як якості особистості) тренувальної та змагальної діяльності у спортсменів. Мотивація особистості пов'язана з успішністю виконуваної діяльності. Чим вище результативність змагальної діяльності, тим більш стійка і яскравіше виражена спортивна мотивація. Для розвитку результативності як якості особистості пропонується наступна стратегія дій:

- перед початком будь-якої справи (навчання прийому, відпрацювання тактики) важливо сформулювати спортсмену майбутній результат. Спортсмен повинен чітко уявити в своїй свідомості його образ;

- формування сильної мотивації досягнення цього результату, який повинен викликати у спортсмена інтенсивні позитивні переживання. Це стає можливим в разі, якщо спортсмен зможе (в цьому потрібна допомога з боку тренера) зв'язати цілі, до яких він прагне, з будь-якої зі своїх особистісних цінностей. Характерно, що чим більш значима ця ціль, чим сильніше вона емоційно насичена, тим інтенсивніше буде відповідний мотив;

- враховуючи, що для підлітків не характерно виконання тривалої за часом діяльності для досягнення мети, доцільно буде наступне. Процес досягнення мети слід розділити на кроки (етапи). Розподіл доцільно довести до такої величини кроку, який може бути здійснений (а мета досягнута) в найкоротший термін (день, два, три). Такий поділ дозволяє:

- 1) починати діяти негайно;
- 2) визначити необхідні щоденні зусилля;
- 3) визначити ритм діяльності.

Підтримка такого ритму починає виступати в якості самостійної мотивуючої сили до продовження діяльності і здатне виконувати роль своєрідної «інерції» в роботі, спонукаючи до дії в умовах ослаблення мотивації;



- забезпечення якісного зворотного зв'язку, в процесі якої спортсмен сприймає результати своєї діяльності. При цьому здійснюється контроль за проявом результативності на шляху до наміченої мети;

- оцінюючи результати своєї діяльності, спортсмен повинен орієнтуватися на темпи приросту, порівнюючи сьгоднішні результати з вчорашніми. Це дозволяє підкреслити просування спортсмена до запланованої мети. При цьому важливим з боку тренера є актуалізація та посилення позитивних переживань спортсмена;

- навчити спортсмена заохочувати себе (хвалити) за кожен виконаний крок. Це створює позитивний емоційний фон, на якому більш успішно розвивається подальша діяльність;

- формування у спортсменів адекватної самооцінки і планування на основі цього змагальних цілей. З огляду на те, що самооцінка визначає стійкість спортивної мотивації, в управлінні формуванням мотивації необхідне рішення наступних завдань:

1) формування адекватної самооцінки у спортсменів;

2) облік характеру самооцінки при формуванні спортивної мотивації.

При заниженій самооцінці зі спортсменами повинна проводитися наступна робота:

- постановка реально досяжних цілей на найближчий період, змагання;

- чергування партнерів (сильних, слабких);

- емоційна підтримка при невдачах;

- виявлення позитивних особистісних якостей і їх реалізація на тренуваннях.

У разі завищеної самооцінки акцент в роботі зі спортсменами робиться на:

- переконання в необхідності постановки більш високих цілей;

- доручення ускладнених завдань, що вимагають прояви волі;

- порівняльний аналіз результатів самооцінки своєї підготовленості з оцінкою тренерів, спортсменів (експертів).

Для розвитку здібностей, планування своєї поведінки і самоаналізу своєї діяльності рекомендується «тренінг особистісної причинності», показаний на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Оптимізація співвідношення тренувальної та змагальної мотивації.

Чим більше виражена у спортсмена змагальна мотивація, тим вище результативність його змагальної діяльності. У зв'язку з цим необхідно формувати у спортсмена оптимальне співвідношення тренувальної та змагальної мотивації, яка полягає в переважанні змагальної мотивації над тренувальною. Така робота здійснюється в процесі тренувальних занять, участі в змаганнях, використання бесіди, переконання, проєктивних методик.

Формування у спортсменів мотивації досягнення успіху.

Змагальна мотивація включає два аспекти: мотивацію досягнення успіху і мотивацію уникнення невдачі. Виражена у спортсмена мотивація досягнення успіху робить позитивний вплив на передстартовий стан спортсмена, його поведінку в змаганнях і на результати змагальної діяльності.

Забезпечення позитивного емоційного фону на заняттях.

Необхідність вирішення цього завдання обумовлюється тим, що між мотивацією і емоціями людини є певний взаємозв'язок – позитивні емоції при виконанні діяльності сприяють зміцненню мотивації. Це досягається шляхом створення умов для занять; управління спілкуванням з спортсменами; використання ігрового і змагального методів на тренуваннях; використання психорегулюючих тренувань при налаштуванні на заняття, а також використання інших засобів.

Формування сприятливих міжособистісних відносин.

Характерним для підліткового віку є те, що юні спортсмени «йдуть на колектив», для них дуже важливо перебування в колективі, де б з ними рахувалися. З огляду на відомий в психології позитивний вплив колективу і сприятливих міжособистісних взаємин на зміцнення мотивації до занять спортом у юних спортсменів, в роботі з юними спортсменами, цьому аспекту

слід приділяти особливу увагу. При вирішенні цього завдання використовуються наступні засоби: бесіди, диспути, екскурсії, зустрічі з видатними спортсменами, туристичні походи. При цьому також здійснюється наступне: підтримка добрих традицій в колективі, участь всіх членів в суспільному житті колективу, надання допомоги товаришам по колективу, пред'явлення вимогливості до себе та членам колективу, організація колективної роботи. При вирішенні завдань цього напрямку в формуванні спортивної мотивації використовуються також методи: привчання, моральних вправ, умовної вимоги, контрастних і взаємодоповнюючих доказів, авансування формованих якостей, дискусій, навчання. Особлива увага повинна приділятися формуванню сприятливих відносин у юних спортсменів до тренера. Така необхідність обумовлюється тим, що тренер є авторитетом для юних спортсменів. Формуючи відношення до себе, тренер тим самим формує у юних спортсменів ставлення до занять спортом.

Забезпечення сприятливого педагогічного співробітництва.

Тренер і спортсмен – рівноправні союзники в досягненні спортсменом вищої спортивної майстерності. Тренер повинен дати зрозуміти це спортсмену і домогтися від нього співпраці. Вимоги тренера повинні бути прийняті спортсменом як його власні. Співпраця, співтворчість тренера і спортсмена – це запорука їх успішної плідної роботи в досягненні високих спортивних результатів.

Активізація спортивної мотивації на етапі вищої спортивної майстерності.

Прискорення процесів відновлення працездатності спортсменів після тренувальних занять сприяє поліпшенню психоемоційного стану, збереженню і активізації спортивної мотивації до подальшого спортивного вдосконалення.

Для цього пропонується застосування психорегулюючого тренування під час сеансу відновлювального масажу. Шкіра з її багатим рецепторним апаратом сприймає механічне подразнення під час масажу. Застосовуючи той

чи інший масажний прийом з певною силою і тривалістю масажної дії, можна змінювати функціональний стан центральної нервової системи, знижувати або підвищувати її збудливість, покращувати обмінні процеси в тканинах, впливати на психічні процеси, що відбуваються в свідомості, регулювати емоційно-чуттєві, вольові, мотиваційні прояви людської психіки.

Психорегулююче тренування, що проводиться в поєднанні з масажем має досить сильний засіб впливу, який може допомогти вплинути на збереження мотивації спортивної діяльності у спортсменів високої кваліфікації.

Під час сеансу відновлювального масажу спортсмен прослуховує формули психорегулюючого тренування (40 формул) – варіант розслаблення, заспокоєння (по А. В. Алексєєву, 1985), озвучені програвачі. Масажна дія впливає на найбільші рефлексогенні зони спини, попереково-крижової області, м'язи рук, стегон і гомілок. Методика масажу відповідає класичним методом спортивного масажу.

При управлінні передзмагальною спортивною мотивацією необхідно враховувати наступне:

1. Забезпечення позитивного емоційного фону при безпосередній підготовці та виступі на змаганнях.

2. Планування і побудова передзмагального етапу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. При плануванні і побудові етапу безпосередньої підготовки до змагань слід враховувати такі індивідуальні особливості, як: витримка об'ємних або інтенсивних навантажень; швидкість відновлення після навантажень; відношення до змагальних сутічок з суддівством і різними підрахунками; вплив роботи з сильними або слабкими партнерами по команді на психічний стан спортсмена.

3. Забезпечення сприятливого педагогічного співробітництва тренера зі спортсменами.

4. Систематичний аналіз змагальної діяльності спортсменів з пошуком причин успіхів і невдач, а також обґрунтування шляхів запобігання невдалих виступів.

5. Ознайомлення спортсменів з планом всього етапу змагання в цілому і окремих мікроциклів зокрема. Ознайомившись з планом, спортсмен морально і психологічно налаштовує себе на подолання навантажень і знаючи план тренувальних занять окремого мікроциклу, спортсмен для себе визначає які тактико-технічні дії потрібно виконати (над чим попрацювати) на окремому тренуванні, серії тренувальних занять. Проведення якісного передзмагального етапу роблять позитивний вплив на спортивну мотивацію висококваліфікованих спортсменів, підвищуючи її.

6. Формування сприятливих міжособистісних відносин в тренувальних групах між спортсменами і між спортсменами і тренером на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

7. Визначення і врахування рівня спортивної мотивації. При виявленні низького рівня спортивної мотивації необхідно: чергування сильних і слабких партнерів, більшою мірою акцент робиться на роботу зі слабкими і рівними за силою партнерами; постановка реально виконуваних завдань на тренуваннях; емоційна підтримка на кожному тренуванні; прояв інтересу з боку тренера до стану здоров'я, самопочуття, настрою, справах на роботі, навчальної діяльності; при зовнішньому управлінні спортивною мотивацією акцент робиться на методи переконання, навіювання і маніпуляції.

При виявленні середнього рівня спортивної мотивації необхідно: інформування спортсменів про майбутніх суперників, розкриваючи їх недоліки та сильні сторони; постановка реально виконуваних завдань на 3-денний мікроцикл; чергування сильних і слабких партнерів в рівній мірі; при зовнішньому управлінні спортивною мотивацією акцент робиться на метод переконання і маніпуляції.

При виявленні високого рівня спортивної мотивації необхідно: чергування сильних і слабких партнерів, більшою мірою акцент робиться на

роботу з сильними і рівними за силою партнерами; інформування спортсменів про майбутніх суперників, розкриваючи їх недоліки та сильні сторони; при зовнішньому управлінні спортивною мотивацією акцент робиться на метод маніпуляції і такі форми, як порада, натяк.

8. Моделювання в тренувальній діяльності тактико-технічних дій основних конкурентів при безпосередній підготовці до змагань. Для вирішення цього завдання пропонується наступне: визначити основних конкурентів; розкрити слабкі і сильні сторони основних суперників; виявити, які «коронні» технічні дії виконують противники; розробити тренувальні завдання під кожного основного суперника з урахуванням вищевказаних даних.

Моделювання тактико-технічних дій основних конкурентів на передзмагальному етапі дозволить підвищити рівень спортивної мотивації спортсменів перед змаганнями, бути більш впевненими при виступі на змаганнях і більш мотивованими до досягнення перемоги.

## II. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ

### 2.1. Поняття та ознаки спортивного колективу

Спортивна діяльність носить колективний характер і протікає в специфічних умовах – в умовах спортивної команди. Спортивна команда представляє собою колектив зі складними всередині нього взаємовідносинами. Перед спортивною командою стоять певні завдання:

- а) навчання і виховання спортсменів;
- б) підвищення спортивної майстерності її членів;
- в) агітація і пропаганда спорту;
- г) залучення людей до занять спортом;
- д) захист спортивної честі організації на різних змаганнях.

Спортивній команді як сформованому колективу притаманні такі ознаки:

Автономність – свідоме відособлення від оточення, яка досягається існуванням обмежень на число членів, наявністю групових цілей, єдиних цінностей, правил, традицій.

Згуртованість характеризується наявністю міцних взаємозв'язків між членами колективу, проявом почуття «Ми».

Загальногрупова мета спортивної команди – досягнення високих особистих та командних результатів. Саме спільність мети характеризує спортивний колектив.

Колективізм – найцінніша якість спортивного колективу. Кожен член колективу підпорядковує особисті цілі суспільно значущим.

Положення і роль кожного члена колективу визначається спортивною підготовленістю і поруч особистісних якостей, що виявляються у ставленні до спортивної діяльності, членам колективу, речам і навколишньої дійсності.

Диференційованість і структурність. Взаємодія членів колективу в процесі вирішення завдань породжує диференціацію між його членами по

виконуваних функціях, по особистим контактам. Друга характеристика – структурність, що припускає створення зв'язків і відносин між спортсменами і окремими групами всередині колективу.

Стабільність складу спортивного колективу протягом тривалого часу.

Під структурою розуміються стійкі взаємозв'язки елементів цілісного об'єкта. У спортивній команді взаємозв'язок приймає дві форми – міжособистісні взаємодії і міжособистісні взаємини.

Міжособистісні взаємодії – це об'єктивні зв'язки між людьми в групі, зумовлені специфікою виду спорту. Для спортивної команди це переважно рухові взаємодії і інформаційні, здійснені за допомогою мови, жестів, сигналів. Обидва ці види взаємодії існують разом. Вид спорту обумовлює характер взаємодій.

Міжособистісні взаємодії пов'язані зі ставленням людей. Для спортивної команди встановлюється безліч відносин. До основних взаємовідносин відносяться ділові і особисті.

Ділові відносини включені в спільну діяльність і визначаються нею. Разом з міжособистісними взаємодіями вони утворюють формальну структуру команди. Вона обумовлена розподілом функцій між учасниками діяльності, в тренуванні, змаганні. Кожен спортсмен повинен взаємодіяти з іншими запропонованим йому образами.

Міжособистісні взаємини – це суб'єктивні зв'язки між членами команди. Вони детерміновані особистісним фактором. Ці відносини виражають активну виборчу позицію особистості і утворюють неформальну структуру колективу.

Елементами структури команди є спортсмени – члени цієї команди. Спілкуючись і діючи, спортсмени утворюють безліч підгруп:

- змагальний склад включає найбільш підготовлених. У різних видах спорту ця підгрупа ділиться на ланки (захисники і нападники; початківці естафети і фінішуючі);



- тренувальний склад включає всіх членів команди. Члени цієї групи не завжди беруть участь в змаганнях;

- неформальні групи утворюються на основі симпатії, спільних інтересів.

Неформальних груп в команді може бути кілька.

Динамічні процеси в команді:

1. Норми і груповий тиск. Норми поведінки людини в групі є сформовані або необхідні в діяльності і спілкуванні стандарти. Засвоєння цих норм, традицій є необхідним для нормальної групової діяльності.

Тенденція людини змінювати свою поведінку під впливом інших людей, щоб вона відповідала думкам оточуючих, прагнення пристосувати поведінку до їхніх вимог називається конформністю. Протилежним поняттям є незалежність, самостійність.

Тренеру, педагогу важливо знати, що, наполягаючи на підпорядкуванні своїй вимозі, яка може бути неприйнятна для його вихованців, він буде мати справу з такими наслідками:

а) спортсмен продовжує відстоювати свою точку зору, не проявляє конформності і конфлікт ускладнюється;

б) спортсмен зовні приймає вимоги групи, а насправді продовжує їм чинити опір;

в) спортсмен змінює свою думку і засвоює думку більшості, погоджується з авторитетом не тому, що його переконали, а з остраху залишитися самотнім;

г) спортсмен чинить опір тиску, заперечуючи всі групові стандарти і вимоги, демонструючи нібито незалежність.

2. Лідерство в спортивній команді. В системі міжособистісних відносин висувається один з її членів, який бере на себе функції неформального керівництва групи, це і є лідер.

Відмінності лідерства від керівництва наступні:

а) лідер висувається стихійно в сфері міжособистісних відносин, керівник призначається;

б) лідер здійснює керівництво, спираючись на прийняті в даній групі норм; діяльність керівника регламентована встановленими в суспільстві законами, правилами, інструкціями;

в) керівник на відміну від лідера має в своєму розпорядженні певну систему різних офіційних санкцій;

г) лідерство значною мірою залежить від настрою групи; керівництво більш стабільне;

д) сфера діяльності лідера обмежена малою групою; керівник представляє групу в більш широкій соціальній сфері.

Залежно від виконання ролей виділяють два види лідера:

а) діловий, чиї дії спрямовані переважно на вирішення поставлених перед командою завдань;

б) емоційний, чиї дії спрямовані на міжособистісні відносини. У спортивній практиці можливе поєднання цих дій в одній особі.

Явище лідерства пояснюється наступними теоріями:

- «Теорія рис»: лідером стає той, хто володіє певними якостями, необхідними для виконання ролі лідера.

- «Ситуаційна теорія лідерства»: лідером стає той з членів колективу, хто в даній конкретній ситуації перевершує інших.

- «Синтетична теорія лідерства»: лідерство розглядається як процес організації міжособистісних відносин в групі, а лідер як суб'єкт управління цим процесом.

3. Процес прийняття рішень в групі. У міру підвищення рівня спортивної майстерності команди ускладнюється система міжособистісних відносин і зростає роль рішень, прийнятих командою, активом, тренером. Рішення, що приймаються групою, часто виявляються ефективнішими ніж індивідуальні.

Колегіальні рішення мають свої переваги:

а) вони більш раціональні і менш суб'єктивні;

б) груповий принцип ухвалення рішень демократичніший;

- в) члени групи, приймаючи рішення, розділяють відповідальність за них;
- г) підвищується ймовірність здійснення прийнятого рішення.

При прийнятті групою рішень використовуються такі форми: групова дискусія, мозкова атака, метод синектики (з'єднання різнорідного). Ці форми широко використовуються в передзмагальній підготовці ігрових команд.

Якість групових рішень може бути знижено, якщо в групі складаються такі відносини, при яких особливе значення надається єдності групи, хорошій атмосфері, самозадоволення на шкоду реальній оцінці стану в групі. Групові рішення в подібних групах характеризуються наступним:

- а) в групі панує конформізм;
- б) тенденційний підбір інформації для прийняття рішень;
- в) необґрунтований оптимізм;
- г) переконання у всесильності групи;
- д) оманливість ініціативи.

Для запобігання подібним явищам керівнику групи (тренеру) слід створювати таку організацію спільної діяльності, яка стимулює критичне мислення кожного члена групи.

4. Розвиток спортивної команди. Розвиток – це процес перетворення об'єднання людей в малу групу (колектив). З малознайомих один з одним індивідів виникає психологічна спільність. Розвиток групи характеризує:

- збагачення особистості; людина, беручи участь в груповому житті, набуває для себе або відкриває в собі щось нове, цінне;
- підвищення ефективності спільної діяльності;
- підвищення задоволеності членів групи участю в груповому житті;
- диференціація діяльності членів групи і відносин між ними;
- інтеграція взаємодій і взаємин членів групи, що забезпечує її цілісність.

Для розвиненої спортивної команди характерна наявність згуртованості, сумісності, сприятливого психологічного клімату.

5. Згуртованість – це формування єдності міжособистісних взаємин в групі. В його основі лежить близькість відносин членів групи до групових цінностей. Привабливість команди, відданість її цінностям служать джерелом додаткової мотивації спортсменів, викликають бажання віддати всі сили для боротьби.

6. Спрацьовування – це злагоджена, ефективна взаємодія членів групи в умовах конкретної спільної діяльності. Ознака спрацьованості групи – оптимальний темп роботи, висока продуктивність, точність і узгодженість дій, взаєморозуміння.

Групова сумісність являє собою широке поняття, яке включає різні міжособистісні відносини:

1) компліментарність потреб – коли у двох індивідів вони доповнюють один одного. Наприклад, коли один індивід проявляє сильне прагнення до лідерства, а інший – потребу в покорі;

2) конгруентність потреб – коли два індивіда володіють схожими потребами і ці потреби взаємно задовольняються одним і тим же міжособистісним відношенням. Наприклад, коли обидва відчують сильну потребу в зближенні або навпаки, потреба в автономії;

3) компліментарність навичок – коли недостатні здатності одного індивіда компенсуються високими здібностями іншого;

4) компліментарність знань – коли два індивідума володіють різними знаннями, так, що кожен може вчитися в іншого або покладатися на компетенцію іншого;

5) спільність цінностей – коли два або більше індивідума мають загальну систему цінностей і правил поведінки.

Формування оптимальних взаємин і ефективність спільної діяльності в спорті обумовлені трьома видами сумісності: соціальною, психологічною та психофізіологічною. Однак не варто розуміти це абсолютно, думати, що сумісність повинна бути максимально виражена на всіх трьох рівнях (видах). Повна сумісність передбачає оптимальне поєднання всіх її видів і наявність

певного співвідношення між ними, їх взаємодоповнення і взаємозаміну. Спортивна діяльність характерна ситуаціями, де, то один, то інший вид сумісності виступає на перший план, стає ведучим і обумовлює ефективність спільної діяльності. Значення того чи іншого виду сумісності обумовлено особливостями спортивної діяльності, її «сценарієм», вимогами, завданнями. Наявність сумісності між членами командної діяльності призводить до спрацьовування. Показниками спрацьовування є:

- а) продуктивність спільної діяльності і характер поведінки членів групи;
- б) емоційно-енергетичні витрати, які проявляються в фізіологічних показниках і в суб'єктивних показниках стану задоволення роботою, собою, партнером;
- в) особливості взаєморозуміння один одного.

Про значення сумісності в спрацьованості спортивних команд свідчать наступні факти:

- 1) більшість тенісистів – переможців в парних розрядах ніколи не були переможцями в одиночних іграх;
- 2) далеко не завжди ефективними є екіпажі (командні види веслування), складені зі спортсменів, які перемогли в одиночних змаганнях.

При вивченні сумісності в спортивних командах і їх комплектуванні слід виходити з організації спільної діяльності. Виділяється чотири форми організації спільної спортивної діяльності, в основу яких покладено принцип взаємодії:

- 1. Спільно-індивідуальна – характеризується наявністю єдиного завдання і одночасним його виконанням кожним членом групи незалежно від інших. У багатьох видах спорту змагальна діяльність має індивідуальний характер. Спортсмени змагаються «сам на сам» (бокс, фехтування, одиночний розряд у тенісі, велосипедний спринт тощо) або одночасно з декількома суперниками (гребля – одиночний розряд, плавання, біг тощо), або виступають один за одним (спортивна гімнастика, важка атлетика, всі види стрибків та метань, слалом тощо). Однак у більшості випадків

індивідуальні досягнення офіційно чи неофіційно (наприклад, на Олімпійських іграх, командних Чемпіонатах світу чи Європи, серіях напівпрофесійних змагань під егідою аматорських федерацій) підсумовують у загальний спортивний результат команди у конкретному виді спорту або групі видів. У таких випадках дію спортсменів правильно визначити як спільно-індивідуальну.

2. Спільно-послідовна – передбачає спільне виконання завдання послідовно кожним спортсменом, як при поточному, конвеєрному виробництві. У спорті така взаємодія є характерною для різноманітних естафет, сукупний результат в яких визначається ступенем ефективності послідовних дій партнерів по команді.

3. Спільно-взаємодіюча – характеризується взаємодією кожного з усіма іншими. В спорті виділяють спільно-взаємопов'язані дії партнерів (всі види спортивних ігор, парні ігри в тенісі, парне фігурне катання на ковзанах, парні і групові вправи в артистичній гімнастиці (акробатиці), командні вправи у художній гімнастиці тощо.). Основні ознаки таких дій – їх одночасне здійснення на одному полі, можливість партнерів певним чином узгоджувати і допомагати один одному, об'єднувати і взаємодоповнювати зусилля як для підвищення ефективності дій, так і для протидії команди супротивника.

4. Спільно-синергічна. У деяких видах спорту взаємопов'язаність дій партнерів набувають особливої якості – синергізм, який проявляється в суворій синхронізації рухів і в прямому об'єднанні і взаємодоповненні зусиль. Наприклад, у греблі (окрім одиночок), гонках на тандемах, командній гонці переслідування, синхронних стрибках у воду, на батуті тощо.

Оскільки кожен з цих видів має свої специфічні особливості, то і спрацьованість в них буде визначатися своїм комплексом факторів, знання яких дозволить тренеру більш ефективно комплектувати спортивні групи. А те, який комплекс цих факторів для кожного виду спільної діяльності – на сьогодні є проблемою для спортивної психології.

Категорії запропонованої систематики є відносно макроскопічними, що не виключає подальшої деталізації, розподілу на підкласи з урахуванням інших ознак, характеристик психологічних особливостей діяльності

спортсменів, зокрема факторів їх взаємодії у різних видах спорту. Аналіз систематики змагальних дій спортсменів за критеріями результатів був запропонований М. М. Синайським та А. Л. Поповим (1996) та розкритий у роботах А. В. Родіонова, проте результати даного аналізу в нашій роботі не використовувались.

Особливе значення в психології спорту має сумісність тренерів при управлінні однією спортивною командою (в хокеї, баскетболі, волейболі, футболі). На підставі аналізу психологічної літератури та спостережень за спільною діяльністю тренерів з управління спортивними командами нами виділені фактори, що зумовлюють успішність їх спільної сумісності. У зв'язку з цим виділяються і рівні сумісності (Г. Д. Бабушкін, 2006).

Перший, вищий рівень – соціально-ідеологічний. Передбачає єдність моральних і етичних цінностей, переконаність, патріотизм. Оскільки елементи соціально-ідеологічної сумісності являють собою стрижневу підструктуру особистості, то цей рівень буде мати першорядне значення в ієрархії рівнів сумісності тренерів.

Другий, що пролягає нижче рівень сумісності – соціально-психологічний, який передбачає схожість поглядів, ставлення до себе, партнеру, колективу, а також єдність думок, інтересів, установок.

Третій рівень – психологічний, який передбачає схожість з одними рисами характеру (відповідальність, заклопотаність справами, тривожність) і взаємодоповнюваність по іншим характеристикам (збудливість, рішучість, спокій тощо).

Четвертий рівень – психофізіологічний, що передбачає відмінності за віком і темпераментом.

П'ятий рівень – професійний, який передбачає відмінності в соціально-психологічному статусі, який займають тренери в керівництві командою.

У системі рівнів сумісності, соціально-ідеологічний і соціально-психологічний, займають провідне місце в спільній діяльності, можуть регулюватися свідомістю тренерів і управлятися ззовні, з боку керівництва.

## Психологія спілкування в спорті.

Спілкування – це процес взаємодії, що має на меті навмисний вплив або вплив на поведінку іншої людини. Воно являє собою частину діяльності тренера і спортсмена. Безпосереднє міжособистісне спілкування має внутрішню і зовнішню сторони. Зовнішня сторона це реально спостерігаюча комунікативну поведінку партнерів у формі мовних і немовних звернень. Внутрішню сторону спілкування складають:

- а) особливості суб'єктивного сприйняття партнерами ситуації спілкування;
- б) емоційні переживання в зв'язку з реальними і очікуваними контактами;
- в) мотиви і цілі контактування;
- г) психологічний ефект спілкування (зміна установки, відносин, мотивації, стану та ін.).

Міжособистісні взаємини учасників є або передумовою, або наслідком їх спілкування. Спілкування в спортивній діяльності:

- 1) являє собою її відносно самостійний компонент;
- 2) характеризується суб'єктною орієнтованістю (на іншого);
- 3) підпорядковане завданням взаємодії;
- 4) здійснюється за допомогою мовних і немовних сигналів.

Функції спілкування. Спілкування як необхідний процес взаємодії виконує певні функції, які полягають в наступному:

1. Функція соціально-психологічного відображення. Спілкування виникає як результат і форма «об'єктного», свідомого відображення партнерами особливостей протікання взаємодії. Залежно від характеру взаємовпливів відбувається узгодження, уточнення, взаємне доповнення змістовної і кількісної сторін індивідуального відображення з утворенням «колективної думки» як форми колективного мислення спортсменів або навпаки їх нейтралізація, придушення.



2. Регулятивна функція. У процесі спілкування відбувається безпосередній або опосередкований вплив на партнера з метою зміни його поведінки, стану, системи цінностей, активності.

3. Пізнавальна функція спілкування полягає в тому, що внаслідок контактів партнери набувають певні знання про інших, про себе і про багато іншого.

4. Експресивна функція. Різні форми спілкування висловлюють емоційні стани і переживання спортсменів. Це своєрідний спосіб вираження свого ставлення до подій через звернення.

5. Функція соціального контролю. Для підтримки необхідної узгодженості та організованості групової діяльності використовуються найрізноманітніші форми соціального контролю (схвалення, похвала, осуд, несхвалення). Нерідко відсутність спілкування може розглядатися як та чи інша санкція (осуд).

6. Функція соціалізації. Ця функція одна з найбільш важливих в роботі тренера. У спортивній діяльності вона нерідко прихована за навчанням, вихованням, вдосконаленням спортивної майстерності, за прагненням до високого результату.

Засоби спілкування. Основним засобом спілкування між людьми є слово. Система слів і виразів утворює мову, яка виникає в результаті історичного розвитку праці і соціальних відносин. Спортивна діяльність має власну мову, за допомогою якої організовується і здійснюється спілкування і взаємодія в командах. Це свого роду спортивні жаргонні слова, це і вигуки, це і жести, міміка під час змагань (за допомогою системи відпрацьованих жестів баскетболісти однієї команди легко розуміють один одного при організації взаємодій на полі).

Суть мови як засобу спілкування полягає в тому, що він повинен бути єдиним для всіх учасників спілкування. Тільки за цієї умови він може бути зрозумілим кожному партнеру. Слова, які використовуються в спілкуванні, викликають у людей різноманітні думки і образи. Тому важливий не тільки

зміст слів, але і тон, в якому вони сказані. Іноді тон означає більше, ніж зміст самого слова.

Крім сенсу і тону слів при спілкуванні важливу роль відіграють гучність їх вимови, тембр і дзвінкість голосу. Можна отримати абсолютно різні ефекти, вимовляючи одне і те ж слово голосно або пошепки, повільно або швидко, один раз або багаторазово. Все це має певне психологічне значення при побудові мови, при організації слів у процесі впливу на свідомість партнера по спілкуванню.

Як зазначав видатний психолог Л. С. Виготський, слово є знак певних відносин і речей. Слово як знак замінює їх. Слово «хліб» для всіх людей означає одне й те саме: основний продукт харчування. Але для хлібороба до цього загального значення додається додатковий, тільки йому зрозумілий сенс «хліб це продукт моєї праці».

Встановлення єдиного сенсу або загального розуміння вживаних в спілкуванні слів отримало назву тезаурус. Ті люди, які не розуміють один одного, говорять на різних мовах, не вловлюють загального змісту уживаних слів і виразів, позбавлені тезауруса. Для того щоб виник тезаурус, необхідно враховувати потреби і взаємні очікування партнерів по спілкуванню. Люди, встановлюючи тезаурус, зазвичай ставлять один одному запитання, з'ясовують і уточнюють позиції один одного, що сприяє кращому взаєморозумінню. Труднощі взаєморозуміння виникають при психологічній несумісності, відсутності спільної мови, протилежних намірах щодо один одного. У таких випадках з жалем помічають: «Ми так і не зрозуміли один одного».

В якості додаткових коштів спілкування широко використовуються виразні рухи, рухові дії, вчинки. У спортивній діяльності невербальні засоби спілкування застосовуються повсюдно. Можна навіть сказати, що спорт вчить невербальному спілкуванню. Як пише психолог Ю. Н. Ємельянов, «мистецтво з найдавніших часів широко користувалося можливістю матеріалізації громадських, в тому числі міжособистісних відносин людей

шляхом моделювання їх жестів, поз, лицьової експресії, схеми тіла, ходи, особливостей тактильного і візуального контакту, просторового аранжування, ритму рухів, одягу, косметик». Ці виразні засоби матеріалізують процес спілкування, роблять його відчутним для учасників.

Типи і види спілкування в людському суспільстві різноманітні. За типами спілкування поділяється на пряме, або безпосереднє і непряме, або опосередковане (за допомогою передавача інформації, наприклад листи, телефонні розмови). Сучасні засоби комунікації, зокрема відеоспілкування максимально наближає непряме спілкування до прямого, але повністю замінити живе спілкування людей не можуть. Живе безпосереднє спілкування в усі часи залишиться основою психологічного зв'язку між людьми.

Розрізняють декілька видів спілкування. Дружнє, або неформальне, спілкування виникає за принципом симпатії, товариства. Всі люди освоюють цей вид спілкування і страждають при порушенні дружніх зв'язків. Таке спілкування характерно для спортсменів, воно відповідає ідеалам олімпійського руху і вищим призначенням спорту, служить засобом об'єднання людей всього світу. Дружнє спілкування є основою для формування почуття колективізму. Однак для виникнення колективу одного дружнього спілкування недостатньо. Необхідне поєднання дружнього спілкування та ділового співробітництва. Тому існує неформальне ділове спілкування, розвивається на основі дружнього спілкування. Воно характеризується широким тезаурусом, що сприяє гарному взаєморозумінню учасників дружнього ділового спілкування.

Ділове спілкування може бути прямим і опосередкованим (наприклад, ділові телефонні розмови). Внесення в непряме спілкування духу і прийомів безпосереднього спілкування робить його більш приємним і емоційно прийнятним. Іноді можна бачити, як люди жваво розмовляють по телефону, яка різноманітна їх жестикуляція і модуляція голосу.

Протилежністю неформального спілкування є формальне, або рольове спілкування. Це спілкування офіційне, яка потребує виконання певних правил і ритуалів. Воно характеризується рольовою поведінкою, діями відповідно до вимог ролі, правами і обов'язками згідно з інструкцією.

Такий характер носить, наприклад, спілкування військовослужбовців, коли вони при зустрічі віддають один одному честь.

У процесі рольового спілкування люди поведуться подібно акторам, виконуючим сценічні дії, чим краще зрозуміла роль, чим краще людина підготовлена до її ефективного виконання, тим вище ефект її рольової взаємодії з іншими людьми. Володіння роллю дозволяє суб'єкту максимально використовувати в спілкуванні якості своєї індивідуальності, наблизивши тим самим рольове спілкування до неформального. Так, нерідко офіційні ділові розмови між суперниками протікають у формі дружньої бесіди, що морально задовольняє більше, ніж недобррозичливий тон або ворожість звернення.

У діловій обстановці рольове спілкування між малознайомими людьми, наприклад, між представниками різних команд, що беруть участь в змаганнях, здійснюється за правилами службової етики, яка регламентує порядок взаємних звернень і навіть їх форму (наприклад, в армії, де звертаються не до особистості як такої, а до її звання).

Розрізняють також міжособистісне спілкування, в якому кожен адресат повідомлення відомий як особистість і анонімне спілкування, в якому взаємодіють незнайомі люди, не пов'язані ніякими відносинами відповідальності (наприклад, вболівальники на стадіоні). У наше століття бурхливого зростання міст і організацій масових публічних видовищ, в тому числі спортивних видовищ і свят, анонімне спілкування стає звичним атрибутом повсякденного життя. Але дуже рідко анонімне спілкування переходить в міжособистісне, коли люди знайомляться один з одним. Для такого переходу одного виду спілкування в інший створюються спеціальні

умови, наприклад, організуються розваги і свята, вечори відпочинку, різні клуби, дискотеки та ін.

У сфері анонімного спілкування виявляються дві протилежні тенденції. З одного боку, масовість зустрічей і вимушених численних анонімних контактів людей в громадських місцях породжує почуття спільності. З іншого, безіменність, анонімність членства в натовпі не сприяє задоволенню потреби в спілкуванні. Такий стан називають «публічною самотністю». При відсутності друзів в незнайомому місті людині стає тоскно і нудно, вона хоче швидше повернутися додому. Ефект «чужого поля» в спорті багато в чому пояснюється психологічним тиском на спортсмена потоку анонімного спілкування з масою незнайомих йому людей, що спостерігають його виступ на стадіоні, зустрічаючи його на вулицях, в громадських місцях.

Управління спілкуванням в команді зводиться до передбачення поведінки спортсмена в певній ситуації і організації цієї поведінки в потрібному напрямку. Регуляція комунікативної поведінки спортсменів може здійснюватися:

1) через безпосереднє управління поведінкою і спілкуванням, виходячи з конкретних вимог ситуації і завдань взаємодії;

2) опосередковано через такі форми організації спільної діяльності, які з необхідністю приводили б до бажаних міжособистісних впливів.

В рамках цих підходів тренер або психолог стикається з завданнями трьох рівнів:

1) внутрішньо групового (спілкування в команді взагалі, між багатьма учасниками);

2) міжособистісного (нормалізація спілкування між двома конкретними партнерами або декількома);

3) власне особистісного.

Безпосереднє управління комунікацією в команді. Першим завданням управління спілкуванням в команді є зняття або попередження агресивних реакцій за адресою партнерів, які помиляються і встановлення

комунікативних зв'язків між взаємодіючими гравцями, які не спілкуються в грі з різних причин.

Агресивна реакція несе в собі негативні наслідки. Заборона агресії не дає ефекту. Як тут діяти? У будь-якому відношенні до іншої людини виділяється три компоненти:

- 1) пізнавальний (оцінка його компетентності і ділових якостей);
- 2) емоційний (симпатія чи антипатія);
- 3) поведінковий (конкретна програма дії і поведінки по відношенню до конкретної людини).

Найбільш рухомим і керованим є поведінковий компонент. Щоб змінити поведінку конкретної людини, необхідно запропонувати йому певну (нову) програму дій.

Управління спілкуванням в команді передбачає наступні аспекти:

1. Робота з командою в цілому. Спочатку доцільно регулювати комунікативну поведінку за допомогою спеціальної інструкції, яка орієнтує всіх спортсменів на бажане спілкування із зазначенням активно спілкуватися, висловлювати свої почуття в міру, допомагати партнерам, схвалювати інших. Необхідно регулювати спрямованість спілкування, щоб зв'язки збігалися з ігровими зв'язками, відповідали логіці і вимогам процесу взаємодії.

2. Робота з лідерами команди. Нерідко лідери проявляють незрозумілу пасивність, стають джерелом конфліктів, дезорганізації колективних дій. Причинами такої поведінки можуть бути:

- особистісні особливості цих лідерів (підвищена самооцінка, конфліктність, агресивність, збудливість і ін.);
- відсутність необхідних навичок спілкування;
- несприятливі ділові або міжособистісні відносини з певними партнерами;
- своєрідність їх минулого спортивного та емоційного досвіду.

Корекція їх поведінки зводиться до наступного:

а) провести спостереження за спілкуванням і результативністю лідера, щоб з'ясувати, в яких саме ситуаціях поведінка цього спортсмена є небажаною, а також наскільки типова така поведінка і на кого бувають спрямовані негативні реакції лідера. На основі спостережень складається картина кола спілкування лідера, його результативність і результативність команди;

б) з'ясувати внутрішню психологічну картину цих конфліктних ситуацій в ході бесід і опитувань учасників діяльності. Як кожен партнер сприймає ці ситуації, які його реакції на них;

в) проаналізувати поведінку лідера з ним самим, намагаючись з'ясувати, як він розуміє і сприймає свою поведінку в ситуаціях, яку він роль відводить собі при управлінні командою. Чи знає він про те, наскільки несприятливо діє на стан і діяльність інших.

Далі складається програма конкретних дій лідера в конфліктних ситуаціях з орієнтацією спортсмена на контакт з певними партнерами. Необхідно навчити лідера навичкам ефективного спілкування з партнерами в ситуаціях реальної взаємодії і сформувати у нього здатність більш чуйно реагувати на стан своїх партнерів (співпереживати, вставати на їх місце).

Для успішного налагодження комунікативних зв'язків між лідером і веденими необхідно дотримуватися таких принципів:

Принцип контрастності впливів передбачає:

а) по можливості несподіванка, раптовість організованих соціальних впливів;

б) великий ефект впливу, якщо воно виходить від партнера, з яким гравець знаходиться в холодних, неприязних стосунках або до якого він відчуває односторонню симпатію. Опора тільки на позитивні зв'язки призводить до закріплення існуючих взаємовідносин, появи стійких угруповань і розколу колективу.

Принцип авторитетності впливу має на увазі організацію спілкування з обов'язковим урахуванням статусних відносин між тим хто впливає і тим про

кого опікуються. Облік індивідуально-психологічних, соціально-психологічних і діяльнісних чинників при організації бажаних взаємовпливів передбачає, перш за все, чітку орієнтацію на особливості конкретних особистостей з прогнозуванням можливого ефекту планованих дій.

Практично доведена можливість організації бажаних комунікативних зв'язків в спортивних командах (Ю. Л. Ханін). В результаті такої роботи досягається наступне:

- 1) запобігають психологічні зриви у окремих спортсменів;
- 2) формуються бажані способи комунікативної поведінки у окремих спортсменів по відношенню до партнерів і знімається зайва напруга з тих на кого впливають завдяки переключенню їх свідомості на опіку, підтримку своїх товаришів, створюється сприятлива атмосфера в команді;
- 3) створюється і зберігається необхідний груповий настрій і запобігаються неминучі у важких іграх спади настрою і можливі конфлікти;
- 4) зміцнюються ігрові зв'язки за рахунок полегшення комунікацій між спортсменами і організаціями оптимальних взаємовпливів.

Такий спосіб організації спілкування лідерів можливий не тільки в ігрових видах спорту.

При організації комунікативних зв'язків зустрічається дві складності, коли лідери не можуть впоратися з поставленим перед ними завданням.

По-перше, сам лідер допускає помилки - «не пішла гра». У цій ситуації йому складно підтримувати інших.

По-друге, іноді зустрічається недостатня мотивація у лідера і навіть небажання спілкуватися з певними партнерами, допомагати їм. Це частіше зустрічається в індивідуальних видах спорту.

3. Робота з відомими. Активізація міжособистісних контактів ведених, найчастіше молодих і щойно прийшовших в команду спортсменів, має не тільки результативну сторону (підвищення ефективності їх діяльності), а й соціально-психологічні аспекти (прискорення адаптації спортсмена,



поліпшення його емоційного самопочуття, формування навичок продуктивного спілкування).

Поведінка і спілкування молодих спортсменів (як правило, ведених) характеризується наступним:

а) вони мають малу комунікативну активність в порівнянні з іншими, у них переважає пасивне коло спілкування;

б) в конфліктних ситуаціях вони частіше за інших є об'єктами агресії з боку партнерів;

в) на агресію з боку інших найчастіше реагують або відходом в себе і несприятливими емоційними переживаннями, або відповідними емоційними переживаннями, відповідними емоційними спалахами зі спробою виправдатися, висловити незгоду;

г) вони рідко є ініціаторами спілкування, майже ніколи не оцінюють дії інших, в кращому випадку погоджуються з їх думкою.

Причинами такої поведінки є:

а) особистісні особливості цих спортсменів (занижена самооцінка, висока особистісна і комунікативна тривожність, підвищена орієнтація на думку інших, образливість тощо);

б) несформованість комунікативних навичок;

в) низький статус, ізольованість або відторгнений в команді;

г) несприятливі установки на міжособистісні контакти і взаємодія з іншими людьми.

Частина цих причин у міру зростання спортивної майстерності спортсмена знімається. Складніше йде справа у випадках, коли недостатня активність в спілкуванні пов'язана з недостатньою потребою в міжособистісних контактах взагалі, або з острахом спілкування, що виявляється в підвищеній напруженості в ситуаціях безпосередньої взаємодії. Подібна поведінка це крайній випадок і зустрічається не так часто.

Тренер і психолог при роботі з такими спортсменами повинні навчати їх навичкам ефективного спілкування та вмінню активно протидіяти

несприятливим впливам ззовні і формувати у них сприятливі установки і ставлення до міжособистісних контактів з іншими партнерами.

На основі спостережень за відомими (так само як і за провідними) розробляється тактика систематичних впливів на них з боку тренера і психолога. Прикладом подібного соціально-психологічного тренінгу є наступні заходи:

а) навчання соціально-психологічного орієнтування в ситуаціях взаємодії з партнерами і розуміння своєї ролі в міжособистісних зв'язках;

б) зняття надмірної чутливості до деяких психотравмуючих і конфліктних ситуацій (привчання до необхідності активно спілкуватися з будь-якими партнерами);

в) підбір бажаних і небажаних партнерів і навчання способам активної протидії несприятливим міжособистісним і мікросередовищним впливам.

В ході навчання вмінню адаптуватися до середовищних несприятливих впливів, агресивних реакцій з боку товаришів по команді або тренера спортсмену пропонується спеціальна програма певних дій (способів вирішення завдань діяльності, прояв уваги, старання, самовідданості і способів спілкування і реагування на власні помилки і зауваження партнерів, визнання провини, згода із зазначенням партнера). Адекватні форми міжособистісного реагування це по суті комунікативні вміння і навички, що дозволяють ефективно взаємодіяти з партнерами, знаходити з ними спільну мову, активно брати участь в плануванні і узгодженні спільних дій.

Після аналізу конфліктних ситуацій та складання програми рольової поведінки спортсмена можна імітувати (програти) типові ситуації, в яких він відчуває утруднення. Подібна гра з психологом дозволить спортсмену швидше освоїти бажані зразки і форми поведінки.

Процес навчання спілкуванню з партнерами значно прискорюється, якщо тренер постійно враховує зміст і загальний обсяг комунікативної активності конкретного спортсмена і разом з ним аналізує зміни в спілкуванні.

Необхідно, щоб у спортсмена сформувалося позитивне ставлення до спілкування зі своїми партнерами, а це вимагає систематичних занять з ним.

Опікуваний низькостатусний спортсмен, отримуючи несподівану допомогу від неприємного йому, але авторитетного спортсмена, відчуває до нього вдячність і починає переглядати своє ставлення, частіше до нього звертається, співпереживає його успіху або невдачі.

Подібного роду робота, як з командою в цілому, так і з окремими її членами, виступає як істотний фактор виховання моральних і волевих якостей у спортсменів, сприяє розвитку у них навичок колективної роботи, нормалізації міжособистісних відносин, згуртування колективу, поліпшення клімату в команді.

Опосередкована (непряма) регуляція взаємин. Опосередкована регуляція взаємовпливів в команді здійснюється через спеціальну організацію спільної діяльності. В основі цього підходу лежить уявлення про діяльність як про якусь цілісність, яка змушує людину поводитися певним чином, а також концепція діяльнісного опосередкування міжособистісних відносин в групі.

Стосовно до спортивної діяльності це означає, що існують певні види вправ і спільних дій, які за своєю логікою вимагають від кожного учасника чіткого виконання окремих елементів процесу взаємодії, без яких неможливо вирішити загальне групове завдання.

По суті, розподіл функцій між гравцями є прикладом «розчленування» діяльності з приписом того, що саме, як і в якій послідовності повинен виконувати кожен її учасник для успішного вирішення певного техніко-тактичного завдання. Крім цього, для забезпечення узгодженості та неподільності спільних дій спортсмени змушені емоційно реагувати один на одного, спілкуватися між собою.

Діяльність як би задає характер міжособистісних відносин і спілкування, змушує спортсменів реагувати на те, що відбувається. Бажані або небажані взаємовпливи спортсменів багато в чому залежать від способів організації їх

спільної діяльності. В основі взаємних впливів і емоційного реагування лежать рольові відносини партнерів, їх функціональний взаємозв'язок.

Конфлікти і неадекватні реакції виникають, як правило, при неузгодженості різного обсягу роботи партнерів, нечіткого розподілу їх функцій, невідповідності їх психофізіологічних можливостей з характером виконуваних функцій. Різне сприйняття ситуацій взаємодії, різна орієнтація і мотивація можуть бути додатковими факторами, які сприяють виникненню небажаних міжособистісних впливів і конфліктів.

Рекомендуються два основних напрямки в практичному застосуванні непрямого способу управління міжособистісними впливами в команді через спеціальну організацію спільної діяльності:

а) спеціальний аналіз вже застосовуваних засобів і методів навчально-тренувальної роботи зі спортсменами з точки зору того, які міжособистісні контакти і взаємовпливи при цьому виникають. При цьому особливу увагу треба звертати на ситуації вимушеного спілкування;

б) проектування і використання педагогічно і соціально психологічно доцільних форм організації спільної діяльності і ситуацій вимушеного спілкування та ізоляції.

За необхідності формування позитивних міжособистісних установок між новими і тими які недостатньо знають один одного партнерами або спортсменами, які перебувають в нейтральних і неприязних особистих відносинах, доцільно застосовувати вправи, що вимагають інтенсивного вимушеного спілкування, позитивних емоцій і співпереживання. Це сприяє формуванню у спортсменів сприятливого першого враження і корекції існуючих відносин, а також нормалізує і активізує робочу обстановку в команді, створює підвищений емоційний фон.

Для попередження або тимчасового виключення міжособистісних конфліктів між партнерами можна використовувати вправи, що вимагають мінімальних контактів або взагалі виключають взаємодію.

Управління міжособистісними впливами в процесі підготовки команди доцільно проводити в наступній послідовності:

- групові вправи і види діяльності, що виключають конфліктність, напруженість, змагання, рольову невизначеність;

- групові вправи, що стимулюють позитивні емоції, співпереживання, взаємну допомогу, підтримку, зацікавленість, а також інтенсивне спілкування учасників;

- групові завдання переважно із загальною оцінкою діяльності групи, пар для формування загальнозначущої групової мети, почуття приналежності до команди;

- колективна та індивідуальна робота з «проблемними» гравцями після виявлення лідерів і формування ядра команди;

- організація мікросередовища через підключення лідерів в активні комунікативні зв'язки;

- створення «псевдоконфліктних» ситуацій, жорстко-стимулюючого режиму спілкування;

- навчання окремих спортсменів активної адаптації до середовищних і міжособистісних впливів;

- створення дискомфортних, напружених умов діяльності введенням «конфліктогенних» вправ (розрив небажаних угруповань, пар).

## **2.2. Ідеомоторне тренування у спорті**

### *Поняття ідеомоторного акту*

Між думкою і рухом існує зв'язок – думка про нього викликає сам рух. У наукових працях І. Сеченова, І. Тарханова, В. Бехтерева, І. Павлова є низка прикладів того, як яскраве уявлення і самонавіювання впливають на судинно-рухову систему, різні тілесні і вегетативні процеси. При уяві морозу навіть в теплі з'являється гусяча шкіра, від згадки про жахливе тремтіння.

Поступовий поворот очного яблука при думці про предмет, що знаходиться поза полем зору, ледь помітний рух пальців у піаніста, виділення поту і почастішання серцебиття можна побачити при переживанні або в умовах стресових ситуацій, нав'язлива думка про невдачу перед виступом у артиста або спортсмена, мікро рух тіла і обличчя прагнучого приховати свої бажання, все це викликається ідеомоторними актами, мимовільними рухами, автоматично виникаючими слідом за уявленням про них.

Уявлення викликає хоч і слабе, але реальне скорочення м'язів. Численні дослідження показують, що в період безпосередньої підготовки до майбутньої діяльності під впливом тільки рухових уявлень змінюється функціональний стан багатьох систем організму. Подання про дію збільшує кровообіг, двохвилинна уявна робота провокує збудливість і лабільність периферичної нервової системи в бік підвищення.

Біоелектрична активність м'язів при ідеомоторному збудженні за кількісними показниками і за формою кривої схожа з біоелектричною активністю м'язів при виконанні реальних рухів.

Технічна майстерність спортсмена багато в чому залежить від того, наскільки він вміє користуватися законами, яким підкоряється психічний процес-уявлення. Основні з них такі:

- чим точніше уявний образ руху, тим точніше, «чистіше» виконується рух;

- ідеомоторним називається лише таке уявлення, при якому уявний образ руху пов'язаний з м'язово-суглобовим почуттям спортсмена. Спортсмени часто орієнтуються лише на зорові уявлення, які мало ефективні. Коли спортсмен мислить ідеомоторно, «пропускає» уявлення про рух «через себе», в його м'язах досить чітко видно мікро скорочення і мікро розслаблення;

- ефект впливу уявних уявлень помітно зростає, якщо їх наділяти в точні словесні формулювання. Треба не просто представляти рух, а одночасно і проговорювати його суть про себе або пошепки;

- при вивченні нового елемента, треба представляти його виконання в уповільненому темпі. Потім можна чергувати швидкість уявлень – повільне і швидке;

- при оволодінні новим елементом подумки його представляти краще в тій позі, яка близька до реального стану. Тут дуже корисні тренажери;

- неправильно думати про кінцевий результат безпосередньо перед виконанням вправи. В цьому випадку домінуюче становище займає турбота про результат, а не про те, як досягти цей результат.

Основу ідеомоторного акту складають рухові уявлення, як несвідомо виниклі, так і свідомо викликані. Повторне свідоме порушення певних нервових центрів як при виконанні реальної роботи, так і при уявному її відтворенні підкріплює і підсилює міжцентральный зв'язок, що сприяє більш швидкому утворенню рухового стереотипу.

Можна виділити чотири основні елементи механізму ідеомоторного акту:

1) попереднє сприйняття руху і пов'язане з ним порушення нервових центрів;

2) виникнення образу рухового уявлення і пов'язаного з ним порушення, аналогічного тому, яке мало місце при сприйнятті;

3) порушення в моторних нервових центрах, що виникає на основі тимчасових зв'язків;

4) передача збудження до м'яза і відповідна робоча реакція.

Ідеомоторні акти при налаштуванні до дії.

Безпосередня підготовка до спортивної дії повинна нести в основному психологічну спрямованість, так як сама психічна готовність в короткий час безпосередньої підготовки в більшій мірі схильна до змін, ніж функціональна і технічна. Саме зміни в психічній готовності стають причиною порушення технічної та функціональної готовності спортсмена.

У безпосередній підготовці до виконання спортивної дії виділяються дві частини. Завдання першої частини (загальної розминки) поліпшення

функціональних можливостей і працездатності організму, усунення негативного впливу передстартового стану, встановлення необхідної координації дій різних частин тіла. Як засоби тут застосовуються ходьба, біг, стрибки та інші фізичні вправи, подібні за структурою з майбутніми вправами.

Завдання другої частини (спеціальної розминки) встановлення оптимальних взаємовідносин між структурою майбутнього руху і діяльністю центральної нервової системи. В результаті правильного проведення спеціальної розминки повинно з'явитися відчуття повного оволодіння руховим апаратом, почуття своєрідного настрою на майбутню дію, що виражається в появі спеціалізованих сприйнять: почуття води, снаряда, дистанції, м'яча.

У період навчання вправам і вдосконалення техніки спортсмени в переважній більшості (98%) виконують спеціальну розминку на снаряді, використовуючи при цьому велику кількість пробних спроб. Дорослі спортсмени проробляють в середньому 1,6 підходу, початківці 5,4. Недоцільність механічних повторень пояснюється тим, що вони самі по собі не вдосконалюють рухову діяльність. Без ретельного м'язово-рухового і зорового контролю, без урахування допущених помилок не можна навчитися виконувати рух правильно. Нерідко при механічному повторенні виникають грубі помилки, які поступово закріплюються. При цьому рухові уявлення спотворюються, послаблюються.

Тривалість зосередження спортсменів перед виступом залежить від кваліфікації: майстри спорту – 48 с, кандидати в майстри спорту – 20 с, розрядники – 10 с, спортсмени юнацьких розрядів – 4 с. Це виявлено у гімнастів. Такий час характерно як для тренування, так і для змагання. Юні спортсмени віддають перевагу руховій настройці, досвідчені спортсмени - ідеомоторній (А. А. Белкін, 1983).

Уміння максимально зосередитися на майбутній дії сприяє більш повному використанню фізичних і технічних можливостей спортсмена.



Однак не завжди можна відповісти на питання, якими думками повинна бути зайнята свідомість спортсмена в конкретний момент, на що має бути спрямована його увага. А така інформація необхідна для складання ідеомоторних програм (табл. 5).

Таблиця 5

Характеристика спрямованості свідомості, кількість випадків у %

(за А.А.Белкиним)

Направленість	Вид спорту								
	Спортивна гімнастика	Акробатика	Художня гімнастика	Важка атлетика	Гребля	Бокс	Баскетбол	Футбол	Плавання
На рух	58	54	58	66	21	27	31	38	38
На тактику	1	1			19	27	37	41	36
На результат	10	12	4	18	19	19	3	1	26
«Поза»	11	15	17	4	24	2	11	2	26
«Всередину»	15	13	12	7	11	25	17	1	13
Невідома	4	4	9	4	6			0	1

У розумовій діяльності в більшості спортсменів центральне місце займає уявлення про майбутній рух і тактичну дію. Це уявлення служить еталоном реальних рухів і є ланкою системи контролю та корекції в процесі їх виконання.

Висококваліфіковані спортсмени мають чіткі уявлення про техніку добре освоєних рухів. У зміст цих уявлень входять: уявлення загального контролю рухів в цілому, просторові параметри (напрямок, амплітуда), тимчасові (швидкість, тривалість, одночасність, послідовність), просторово-часові (темп, ритм) і силові (напруга, розслабленість, ступінь зусилля). Більшість спортсменів перед стартом прагнуть представити основні моменти майбутньої дії, акцентуючи увагу на точності відтворення силових і м'язово-рухових зусиль заданої програми.

Гімнасти і акробати найчастіше представляють важкі елементи, початок, кінець або всю комбінацію. Штангісти при поданні основної фази ривка-підриву викликають м'язові відчуття «натягу спини», правильного її положення.

Ідеомоторні тренування в основному застосовують висококваліфіковані спортсмени, які прийшли до переконання їх необхідності в результаті тривалих емпіричних пошуків. Спортсмени низький розрядів не мають навичок такого проведення. Вони подумки відтворюють вправу тільки візуально, в зорових образах, які не дають належного ефекту. Суть ідеомоторного методу полягає в умінні свідомо, навмисно викликати уявлення – комплекс тих відчуттів і сприйнять, від яких залежить успіх виконання реальної дії.

Використання ідеомоторного настрою перед змаганнями протягом 10 - 15 занять готує спортсмена до успішного виступу. Все це відбувається тільки в тому випадку, якщо спортсмен шляхом посиленого тренування розвиває у себе здатність в потрібний момент викликати м'язово-рухові уявлення про рух. Цьому сприяють такі прийоми:

- систематичне індивідуальне планування майбутніх дій;
- промовляння завдань;
- уявне виконання вправ із застосуванням вольових зусиль, м'язевою напругою і розслабленням, імітаційними рухами;
- вміння розділяти рух на частини і знаходити в них основні фази рухових дій;
- порівняння та аналіз м'язово-рухових відчуттів реальної дії з уявними;
- навіювання та самонавіювання;
- виконання вправи після скороченої спеціальної розминки.

При цьому процес навчання ідеомоторного методу треба будувати на основі загальновідомих дидактичних принципів: послідовності, доступності, систематичності, індивідуалізації та ін.

Крім цього необхідно враховувати і такі спеціальні принципи:

1. Принцип цільової зацікавленості, що передбачає прищеплення спортсменам серйозного ставлення до методу.

2. Принцип універсальної ефективності. Ідеомоторна підготовка ефективна в багатьох аспектах: навчанні техніці, налаштуванні на виступ, вихованні психічних, вольових, інтелектуальних якостей, вихованні творчого ставлення до тренувального процесу.

3. Принцип домінуючої ефективності. Найбільшою мірою тренуючий ефект проявляється в оволодінні просторовими характеристиками руху, потім тимчасовими і певною мірою силовими. Чим складніше з координацією дії, тим більше необхідна ідеомоторна підготовка.

4. Принцип відстроченого ефекту. Перші заняття за цим методом не дають результату. Це відбувається через відсутність програм уявлення руху і зв'язків в корі головного мозку.

5. Принцип індивідуальності. Варіанти ідеомоторної установки залежать від індивідуально-психологічних відмінностей спортсмена. Спортсмени з сильною нервовою системою зазвичай починають ідеомоторні виконання руху безпосередньо перед стартом. Особи зі слабкою нервовою системою проробляють це набагато раніше, і використовують її частіше і набагато ефективніше. Індивідуальна також і змістовна сторона ідеомоторної програми.

6. Принцип змістовної ефективності. Найбільший реальний ефект, що тренує уявлення руху який досягається при ідеомоторному відтворенні в м'язово-рухових образах вузлових моментів дії, його результативної суті.

7. Принцип вербалізації. Обговорювання або чітке словесне позначення (вголос або про себе) основних моментів дії підсилює ефект, що тренує уявлення руху.

8. Принцип дозування. Багаторазове (уявне) повторення руху стомлює нервові центри. В результаті рухові уявлення втрачають ясність і чіткість, стають невпорядкованими, що знижує результативність ідеомоторної

підготовки. Доцільно думкою повторювати завдання 5 разів, а складні завдання одноразово.

Методичні рекомендації по ідеомоторному тренуванню.

При організації ідеомоторного тренування зі спортсменами вирішуються наступні завдання:

Завдання 1 – створити у того, хто займається стійкий інтерес до ідеомоторного тренуванні, прагнення повноцінно використовувати її в тренувальному процесі.

Засіб – бесіди.

Методичні вказівки: роз'яснити тим, хто займається, що якість виконуваної вправи залежить в основному від того, який спосіб руху складається в свідомості людини. Головна причина помилок в техніці – неправильне або розпливчасте уявлення про рухи. Спортсмени, які не вміють зосереджувати свою увагу на деталях техніки руху, не здатні «прислухатися» до свого тіла, не можуть викликати в потрібний момент необхідні м'язово-рухові відчуття, ледь оволодівають новими вправами, відчують незрозумілий застій при оволодінні технікою рухів. Тренування у них зводиться до бездумного механічного повторення вправ.

Засіб – аналіз тренувальних занять.

Методичні вказівки: необхідно з'ясувати, як розуміє спортсмен спрямованість і значимість кожного заняття і виконуваних вправ. Предметом обговорення повинні бути доцільність кожного повторного виконання вправи, прийнятність того чи іншого варіанту техніки. Спортсмен повинен зрозуміти, що при механічному, бездумному повторенні руху в ньому нерідко закріплюються помилки, що віддаляються від уваги. Згодом їх число збільшується. Уявлення спотворюються. Треба навчити спортсмена прислухатися до себе, відчувати свої м'язи, контролювати свій стан. Такому спортсмену не страшні майбутні зриви, невдачі.

Засіб – аналіз спеціальної розминки.

Методичні вказівки: спортсмену повинно бути ясно, що дуже часто вони виконують її метушливо і поспішно, не завжди є час для пробних спроб. Треба вказати на необхідність планування спеціальної розминки з обов'язковим включенням ідеомоторної підготовки. Це дозволить уникнути нервозності і зривів на старті.

Засіб – порівняння сформованих рухових уявлень з оптимальним еталоном руху.

Методичні вказівки: нагадати про те, що суб'єктивні м'язово-рухові уявлення тільки тоді сприяють успішному формуванню навичок, коли вони відповідають оптимальному варіанту техніки. Помилки в поданні руху неминуче призводять до Завдання 2 - навчити спортсменів знаходити в русі основні моменти.

Засіб – пояснення з аналізом кінограм, графічних замальовок та інших наочних посібників. Показ і самостійне виконання дій. Моделювання (дротова, пластмасова моделі).

Завдання 3 – розвиток у тих, які займаються умінь викликати м'язово-рухові уявлення і відчуття.

Засоби – самоаналіз, самоконтроль. Уявне виконання вправ і дій. Ідеомоторне відтворення з акцентуванням уваги на силових компонентах уявлення руху. Ідеомоторне відтворення з акцентуванням уваги на тимчасових компонентах уявлення руху. Ідеомоторне відтворення з акцентуванням уваги на просторові характеристики руху. Ідеомоторне відтворення з переказом рухових уявлень і відчуттів руху. Вторинний аналіз рухових уявлень і відчуттів руху відтворення реального виконання.

### **2.3. Психологічні основи фізичної та тактичної підготовки спортсменів**

Психологічна структура фізичної підготовки спортсменів включає наступні складові:

- 1) спеціальні знання;
- 2) фізичні якості;
- 3) методи виховання фізичних якостей.

Спеціальні знання в свою чергу включають: поняття про фізичні якості і уявлення про фізичні якості.

1. Поняття про фізичні якості формуються в процесі вивчення спеціальної літератури і засвоєння спортивної термінології. У спортивній діяльності склалися загальні поняття про основні фізичні якості: швидкість, витривалість, сила, спритність, а також про похідні якості: динамічна сила, статична сила, загальна витривалість, спеціальна витривалість, швидкісна витривалість, вибухова сила та ін. Конкретизація фізичних якостей обумовлюється специфічними особливостями виду спорту.

2. Уявлення про фізичні якості це відтворений у свідомості спортсмена образ фізичної якості у всьому різноманітті його елементів. До складу уявлень про фізичні якості входить наступне: величина і ступінь диференціювання окремих елементів його структури, усвідомлювані функції організму, пов'язані з напругою і розслабленням м'язів, частоти і глибини дихання та ін. Уявлення про фізичні якості не консервативні, вони змінюються в міру розвитку фізичних якостей у спортсмена і залежать від його функціональних можливостей та рівня тренуваності.

Спеціалізоване сприйняття фізичних якостей це складний процес відображення в свідомості спортсмена суті кожної фізичної якості в цілісному його прояві. Комплексне відображення суті фізичної якості і умов здійснюваних рухових дій входить до складу спеціалізованих сприйнять спортсмена. Ці сприйняття виступають у вигляді особливого відчуття

«почуття сили поштовху», «почуття сили стиснення», «почуття темпу руху» та ін. Вони формуються в процесі тривалих занять спортом і є своєрідною «опорою», на яку спортсмен спирається, орієнтується при виконанні рухів .

У розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості) істотне значення має психологічний фактор. Так, наприклад, при розвитку сили для осіб з різною силою процесів збудження, одна і та ж методика не дасть очікуваного результату. Спортсменам з великою силою процесів збудження оптимальною буде така вага, яку спортсмен може підняти 1 – 3 рази за один підхід. Для спортсменів з малою силою процесів збудження оптимальною буде така вага, яку він може підняти 4 – 7 разів в одному підході.

Різними будуть обсяг та інтенсивність при розвитку швидкості і витривалості у осіб з різною силою процесів збудження.

Психологічна характеристика основних фізичних якостей.

Сила – здатність людини здійснювати дії з певною м'язовою напругою (зусиллям). Для більшості видів спорту сила в різних її проявах є основною фізичною якістю. Рух сам по собі неможливий без напруги м'язових мас, проявів сили. Сила характеризується ступенем напруги, який можуть розвинути м'язи при скороченні.

Силові якості мускулатури пов'язані:

- 1) з вмістом структурних білків, що допускають швидку мобілізацію хімічних процесів;
- 2) з морфологічними особливостями розташування м'язових волокон;
- 3) з вихідним положенням м'язів.

У будь-якому випадку прояв сили пов'язано зі значною концентрацією процесу збудження. Нервові центри, відповідальні за скорочення повинні бути збуджені, не пов'язані зі скороченням загальмовані. Для прояву максимальної сили в одноразовому русі повинні бути залучені всі м'язові волокна, що виконують рух. Максимальній силі притаманна максимальна ступінь збудження нервових центрів і велика концентрація м'язових

одиниць. Підготовку організму до такого стану ми можемо спостерігати в процесі підготовки важкоатлета до підйому максимальної ваги.

Прояв максимального м'язового зусилля пов'язаний з проявом волевої якості рішучості і сміливості.

Залежно від особливостей дій, характеру і величини прояву сили прийнято розрізняти кілька різновидів силових якостей.

В основному сила проявляється в рухах, в динамічному режимі це так звана динамічна сила. Але не завжди зусилля спортсмена супроводжуються рухом. Наприклад, утримання упора рук в стороні на кільцях «хрест», або стійка на руках та ін. У цих випадках говорять про статичну силу.

Залежно від величини виявлення зусилля виділяються наступні зусилля: граничні, розподілені, дозовані м'язові зусилля.

Граничні м'язові зусилля виявляються в тих випадках, де спортсмен повністю проявляє свої силові можливості. Свідоме управління граничними м'язовими зусиллями ускладнено, так як їх величина залежить від функціональних можливостей організму.

Важливе значення при цьому має вміння мобілізувати свої можливості в конкретний момент, що визначається розвиненими навичками психорегуляції. Яскравий прояв граничних м'язових зусиль спостерігається при підйомі максимальної ваги важкоатлетом.

Розподілені м'язові зусилля це зусилля в 0,5; 0,25; 0,75 від максимальної сили.

Дозовані м'язові зусилля забезпечують точність рухових дій спортсмена рухів в гімнастиці, кидка в баскетболі, удару у волейболі та ін. Вони вимагають суворого диференціювання в їх прояві. У різному психічному стані це диференціювання може порушуватися і рухи виконуються не точно, з помилками, або взагалі не виконуються.

Швидкість – здатність людини здійснювати рухи в мінімальний для даних умов проміжок часу. Виділяється три різновиди прояву швидкості:



1. Мінімальний час, необхідний для початку дії у відповідь на певний подразник – латентний час рухової реакції. Її прояв ми спостерігаємо при виконанні рухів спортсмена зі старту в легкій атлетиці, плаванні.

2. Швидкість окремого руху елемента техніки. Прояв його можна спостерігати в боксі при виконанні ударів, у фехтуванні при виконанні уколу і в інших діях.

3. Частота рухів, кількість рухів виконаних за певний час. На цьому принципі побудована методика «теппінг-тест», «човниковий біг». Яскравий прояв частоти рухів при педалюванні в велосипедному спорті, в бігу і в інших видах спорту.

Представлені прояви швидкості можуть бути відносно незалежні один від одного: спортсмен може мати дуже швидку реакцію і бути відносно повільним в рухах і навпаки.

З позиції психології під швидкістю розуміється здатність організму керувати тимчасовими параметрами руху: відображення в свідомості спортсмена тривалості, темпу і ритму руху.

Розвиток якості швидкості визначається психологічними віковими особливостями. Найкраще швидкість розвивається у віці 14-16 років у хлопчиків і в 11-14 років у дівчаток. Для цього віку характерна висока рухливість і лабільність нервових процесів. Лабільність лежить в основі розвитку швидкості реакції і швидкості окремого руху, рухливість в основі розвитку частоти рухів. Саме ці психічні процеси і визначають незалежність цих двох різновидів прояву якості швидкості.

Витривалість – це здатність людини здійснювати тривалий час роботу не знижуючи її ефективності. Можливість здійснювати тривалий час роботи залежить від:

- 1) енергетичного потенціалу організму, його біохімічного субстрату;
- 2) від обмінних процесів в м'язах;
- 3) від балансу протікання процесів збудження і гальмування.

Дії на межі можливостей, та ще в тривалому проміжку часу пов'язані з фізичним стомленням, порою болями, бажанням припинити роботу. Для подолання цих труднощів необхідно вольову якість наполегливість. Саме наполегливість, терплячість, завзятість лежать в основі прояву і розвитку якості витривалості.

Почуття втоми, що виявляється при виконанні тривалої роботи, це суб'єктивне переживання ознак втоми. Це почуття може виникати не тільки в результаті настання стомлення, а й при виконанні монотонної роботи (наприклад, одноманітний біг). При розвитку витривалості особливу увагу слід приділяти психологічному компоненту виховання вольової якості наполегливості.

Спритність – здатність людини швидко опановувати новими діями і перебудовувати рухову діяльність у зв'язку зі змінною обставин. Інше її визначення: спритність – це здатність швидко і раціонально справлятися з руховим завданням.

Виділяється три ступені прояву спритності:

Перший ступінь спритності характеризується просторовою точністю і координованістю рухів, без урахування швидкості їх виконання. Вона має місце в таких видах спорту як: лижний спорт, ковзанярський спорт, плавання тощо.

Другий ступінь спритності – це така просторова точність рухів і такі просторові координації, які здійснюються в стислі терміни. Рухи виконуються по заданих параметрах, відхилення від яких веде до невиконання їх. Вона проявляється в рухах із заданою структурою, кінематикою, просторовими і тимчасовими характеристиками (спортивна та художня гімнастика, спортивна акробатика тощо).

Третій ступінь спритності має місце при вирішенні нестандартних рухових завдань. При цьому оцінюється, наскільки їх дії відповідають ситуації, що склалася в даний момент. Саме ця ступінь спритності має місце в спортивних іграх, єдиноборствах і в інших видах спорту.

Спритність обумовлюється великою різноманітністю умовно-рефлекторних зв'язків, характерних для даних споріднених форм рухової діяльності людини. Спритність залежить від діяльності другої сигнальної системи. Завдяки їй, йде оцінка обставини, прийняття рішень і здійснення складних рухів.

Спритність в своєму прояві є комплексною якістю: в ній проявляється сила, швидкість і витривалість. У різні моменти прояву спритності ці якості мають різну значимість. Прояв спритності залежить від точності сприйняття ситуації і її оцінки, які вдосконалюються в міру занять спортом.

Спритність – специфічна властивість і по-різному проявляється в різних видах спорту. Досить спритний гімнаст виявляється недостатньо спритним в спортивних іграх. Це обумовлюється тим, що один вид спорту вимагає граничної точності відтворення м'язових зусиль і часу, інший вид спорту вимагає прояви просторових і часових ознак руху.

Прояв спритності у спортивній гімнастиці і акробатиці вимагає високої вестибулярної стійкості і диференціювання м'язових зусиль. Прояв спритності в спортивних іграх вимагає розподілу і перемикання уваги, швидкої і правильної оцінки ситуації. У зв'язку з цим при вихованні спритності слід враховувати особливості спортивної діяльності і її вимоги до особистості спортсмена.

Умови, що сприяють максимальному прояву фізичних якостей:

1. Ідеальна інтеграція в один конкретний момент всіх психічних і фізичних сил. Це явище надзвичайно рідкісне і коли воно має місце, показаний результат спортсменом дивує весь світ. Прикладом такої інтеграції є «космічний» стрибок Боба Бімона на Олімпійських іграх в Мехіко (1968 р.)

Очевидно, вийшло оптимальне поєднання ідеальних умов змагань з вищим ступенем фізичної підготовленості та психічного стану спортсмена. У всіх наступних змаганнях і попередніх Бімон не долітав до свого рекорду, як мінімум на півметра. Це пояснюється тим, що йому більше ні разу не вдалося «зловити» момент такої психічної і фізичної єдності. Можна припустити, що

такий збіг не став результатом свідомого налаштування спортсмена і високу здатність до саморегуляції. Бо в іншому випадку він міг би повторити свій результат.

У більшості ж випадків спортсмен досягає перемоги за рахунок високого розвитку одного з компонентів найвищої готовності фізичної або психологічної при непоганому стані іншого. Новачок в спорті робить ставку на фізичний компонент, досвідчений спортсмен на свій досвід, здатність аналізувати змагальну ситуацію і раціонально витратити свої сили, на психологічний компонент.

Свідому інтеграцію психічних і фізичних функцій спортсмена можна віднести до вершин мистецтва саморегуляції (психорегуляції) в спорті. Однак, саме рідкість досягнення таких вершин призводить до того, що більшість із спортсменів, сумлінно виступаючи на змаганнях, навіть не усвідомлюючи, що використовують далеко не всі наявні свої можливості.

Спортсменам відомі випадки невдалої взаємодії психічних і фізичних функцій. У спортивних змаганнях подібні невдачі зазвичай характеризуються такими заявами: «не міг зосередитися на грі», «був вибитий з колії», «не зміг взяти себе в руки», «не міг налаштуватися» тощо.

Важливо знати, що психічні процеси і фізичні можливості спортсмена знаходяться у взаємозв'язку, взаємовпливі. Психічний стан спортсмена в значній мірі обумовлює прояв фізичних якостей. Фізичний потенціал, накопичений до змагання, визначає характер психічного стану спортсмена.

2. Страх підсвідомий і свідомий є важливим фактором, що впливає на прояв витривалості, сили. Страх змушує спортсмена в момент великого фізичного напруження відмовлятися від подальших зусиль або сповільнювати темп рухів. Страх і незнання природи синдрому втоми надають згубний вплив на спортивні результати спортсмена. Переконавання спортсмена і пояснення методів подолання прояву ознаки втоми дозволяють поліпшити його результати на 30-50% в залежності від підготовленості спортсмена.

3. Знання спортсменом своїх сил і можливостей. Саме цей фактор дозволяє спортсменові не припиняти розпочату роботу (наприклад, біг на довгу дистанцію або підйом максимальної ваги) і доводити її до кінця, максимально використовуючи свої можливості. У створенні цієї умови велика роль відводиться тренеру, а також тривалі виступи на змаганнях.

4. Впевненість в досягненні поставленої мети. Впевненість складається на основі зіставлення своїх можливостей з майбутнім результатом. Прогнозується можливість його досягнення. У разі відповідності своїх здібностей, можливостей, накопиченого на тренуваннях потенціалу з планованим результатом формується впевненість в його досягненні. Дослідженнями в психології спорту показано, що при високому ступені впевненості запланований результат, як правило, досягається. При малому ступені впевненості запланований результат в більшості випадків не досягається. Сформуванню у спортсмена впевненості з боку тренера важко і часом неможливо. Саме шляхом самоаналізу своїх здібностей, можливостей і співвіднесенням їх з планованим результатом, у спортсмена формується впевненість в його досягненні.

5. Уміння «піти» в себе і зосередитися на виконуваному русі, протистояти перешкодам. Дія збиваючих факторів (глядачів, супротивника, попереднього невдалого виступу тощо). Негативно позначається на прояві фізичних якостей. Вони не дозволяють спортсмену зосередитися на головному і відволікають його увагу від виконуваного руху. Формування цього вміння забезпечується постійним тренуванням, що включає використання різних психотехнік. Найбільш продуктивно формування цього вміння відбувається на початкових етапах занять спортом.

6. Стан готовності. Саме в цьому стані всі психічні процеси, функції і емоційні компоненти виступають в єдності. Від того, наскільки високо стан готовності, буде залежати і ступінь прояву силових якостей спортсменом. Спеціальними дослідженнями в спорті виділено наступні стани готовності спортсмена на прикладі цілісного рухового акту при піднятті штанги.

- Недостатня готовність, здійснювана на тлі малої напруги і недостатнього збудження. Показник стійкості становить 0,7. Максимальна вага, яку може підняти спортсмен в цьому стані, становить 70-80% від рекордного.

- Оптимальна готовність, здійснюється в режимі оптимального управління рухами при оптимальному рівні збудження. Показник стійкості знаходиться в межах 0,7-0,95. Максимальна вага подоланих обтяжень дорівнює 85-90% від рекордного.

- Готовність до рекорду надзвичайно короткочасний стан готовності, знаходиться на межі зриву. Показник стійкості функцій організму становить 0,95-1. У цьому стані спортсмен встановлює рекорд, піднімає вагу, що раніше не піднімав.

- Втрата готовності розвивається на тлі неприпустимого порушення і напруженості, в результаті яких виникають різкі порушення в руховому навичку, падіння спортивних результатів аж до нездатності виконати заплановані рухи. Подолана вага в такому стані становить 70-75% від рекордної ваги. Цей стан починається при показниках стійкості, близьких до 1 і розташованих в зоні зриву.

7. Відповідальність за виступ. Цей фактор може надавати двоякий вплив на спортсмена: на одного спортсмена надавати позитивний вплив, на іншого негативний. Тренер повинен знати характер впливу цього фактора на кожного спортсмена і враховувати його при психологічній підготовці до змагання.

8. Змагальна обстановка.

9. Склад учасників змагань.

Характер дії цих двох факторів на спортсмена буде визначатися його індивідуально-психологічними особливостями.

Усвідомлення фізичних якостей.

В процесі розвитку фізичних якостей у спортсменів формується здатність до їх довільної регуляції. Ця здатність лежить в основі навчання

техніці рухів та виправлення їх помилок. Розвиток цієї здатності відбувається на основі перетворення структурних елементів кожної фізичної якості в факт свідомості спортсмена. Процес усвідомлення фізичних якостей здійснюється при дотриманні наступних вимог:

1. Для усвідомлення фізичної якості повинні бути виділені об'єкти пізнання. Так, елементами якості сили можуть бути динамічні і статичні зусилля; елементами швидкості виступають різкі і плавні рухи, темп і ритм рухів; елементами витривалості швидкість, швидкісно-силові прояви.

2. З'ясування характеру найважливіших елементів фізичних якостей. За характером прояву фізичних якостей фізичні вправи (види спорту) можна розділити на чотири групи: Перша група – вправи з швидкісно-силовими ознаками (спринт, важка атлетика, метання, стрибки тощо). Друга група фізичних вправ, пов'язана з проявом витривалості (веслування, біг, плавання, велоспорт тощо). Третя група вправ пов'язана з проявом спритності (акробатика, гімнастика тощо). Четверта група – вправи з комплексним проявом фізичних якостей (єдиноборства, спортивні ігри тощо).

3. Зосередження уваги на окремих елементах фізичної якості. При такому зосередженні уваги забезпечується більша чіткість сприйняття якості мислення.

4. Наявність додаткових орієнтирів при оволодінні структурою фізичної якості підвищує точність відтворення його заданих проявів. Такими орієнтирами можуть виступати різноманітні сигнали різних відчуттів та їх сприйняття.

5. Для максимального прояву фізичних якостей, особливо сили і витривалості, велике значення мають внутрішні накази, самонавіювання. Ці прийоми можуть використовуватися і при розвитку фізичних якостей. Вони створюють потужні внутрішні стимули для прояву сили, витривалості.

Інтеграція фізичних і психологічних засобів і методів в розвитку сили, швидкості, витривалості у юних спортсменів.

Виходячи з характеру змагальної діяльності спортсменів і значення в ній психологічного чинника, можна визначити зміст методики інтеграції фізичної та психологічної підготовки юних спортсменів. Основний зміст даної методики полягає в наступному:

1. Формування позитивної мотивації до психологічної та фізичної підготовки.
2. Систематичний аналіз результативності при прояві фізичних якостей на тренуваннях і змаганнях.
3. Розвиток у юних спортсменів особистісної якості результативності в діях.
4. Формування у спортсменів адекватної самооцінки і планування на цій основі цілей при розвитку і прояву фізичних якостей.
5. Оптимізація співвідношення тренувальної та змагальної мотивації.
6. Формування у юних спортсменів мотивації досягнення.
7. Розвиток у спортсменів умінь психічної саморегуляції.

Модель інтеграції фізичної та психологічної підготовки юних спортсменів (рис. 12) акцентована на пріоритетний напрямок – розвиток психічних процесів, а потім вже на розвиток фізичних якостей. Педагогічні підходи при створенні моделі враховують комплексний, інтегральний характер підбору змісту та форм навчання, що визначає розвиток функцій фізичної, психічної, функціональної та соціальної спрямованості і сприяє оптимізації та підвищенні ефективності навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

Системний підхід до інтеграції процесу підготовки спортсменів враховує такі педагогічні умови:

- поглиблене опрацювання кожного елемента системи;
- наявність зв'язків і відносин між усіма компонентами системи;
- наявність інтегральних якостей, якими не володіє жоден з окремо взятих системоутворюючих елементів;
- взаємодія з середовищем і системами іншого порядку.





*Рис. 12. Модель інтеграції фізичної і психологічної підготовки спортсменів*

Особливістю моделі є побудова її на основі принципів гуманістичної педагогіки і психології та орієнтованість на розвиток особистості, як цілісної біо-психо-соціальної структури. Основна увага в ній направлено на:

- посилення уваги до особистості на основі ідей розвиваючого та особистісно-орієнтованого навчання, механізмів рефлексії;
- розвиток внутрішньої мотивації юних спортсменів до самовдосконалення та самореалізації;
- підвищення мотивації до дотримання принципів здорового способу життя, ціннісного ставлення до свого здоров'я;
- формування гармонійного розвитку особистості (єдність і цілісність духовного, психічного, фізичного, соціального);

- освоєння методів самоконтролю та саморегуляції;
- перетворення учня з об'єкта впливу в суб'єкта активної творчої діяльності.

Інтегративний підхід до побудови структури навчально-тренувального процесу, підбору змісту та засобів навчання дозволяє розвивати функції різної спрямованості фізичної, емоційної, інтелектуальної, вольової підготовки юних спортсменів.

Навчивши юних спортсменів володінню аутогенного, ідеомоторного і психорегулюючого тренування, слід навчити їх користуватися набутими вміннями розслаблення, мобілізації, створюваними уявними образами, уявленнями рухів при розвитку і прояву фізичних якостей. При розвитку сили, швидкості і витривалості у спортсменів слід керуватися положеннями теорії фізичного виховання і спортивного тренування. Найбільш значущий психологічний фактор при розвитку і прояву сили, швидкості, витривалості.

1. Розвиток сили. Для розвитку цієї якості використовуються методи повторних інтервальних вправ. При проведенні занять із розвитку сили в груповій формі рекомендується ігровий і змагальний методи де визначається переможець або найсильніший. Розвиток сили у юних спортсменів здійснюється за двома напрямками:

1) використання граничних (2-3 повторення) у вправі і великих обтяжень (4-7 повторень у вправі);

2) використання середніх і малих обтяжень (13-25 повторень у вправі). Перший напрямок передбачає розвиток власне сили; другий – розвиток силової витривалості.

Перед виконанням вправ на розвиток сили здійснюється психологічна установка на майбутню діяльність для створення мобілізаційної готовності на прояв сили; створення уявного образу «Я – сильний». Для цього спортсмени використовують психорегулююче тренування (індивідуальні варіанти), ідеомоторне тренування. Вправи виконуються в супроводі

вольових зусиль (завзятості, рішучості). Після виконання вправи використовується розслабляюче психорегулююче тренування.

2. Розвиток швидкості. Передбачається розвиток швидкості двох видів:

1) швидкості реагування (рухова реакція на стимул);

2) швидкості руху з проявом великої сили (швидкісно-силові здібності).

Використовуються методи змінної інтервальної вправи (прогресуючий і повторно-прогресуючий), які полягають в наступному. Стандартне відтворення навантаження в процесі вправи чергується з її наростанням. Як засоби використовуються: біг на короткі дистанції (10 м, 30 м); підняття обтяжень (гантелі); вправи в парах, що імітують змагальні дії.

При груповій формі занять використовуються методи ігровий і змагальний: визначається переможець в швидкості – хто швидше.

Перед виконанням вправ на розвиток швидкості здійснюється: відволікання уваги від стороннього і концентрація на майбутні дії; створення уявного образу «Я – найшвидший»; створення мобілізаційної готовності до прояву швидкості з використанням індивідуальних варіантів. Після виконання вправ використовується (варіант розслаблення, заспокоєння).

3. Розвиток витривалості. При розвитку загальної витривалості використовується біг на 1000м і більше. При розвитку спеціальної витривалості вирішуються три основні завдання:

1) підвищення анаеробних можливостей за рахунок компонента;

2) підвищення аеробних можливостей за рахунок вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної систем;

3) підвищення фізіологічних і психологічних меж стійкості до зрушень внутрішнього середовища, викликаних напруженою м'язовою роботою за рахунок розвитку і прояву вольових якостей (терплячості, наполегливості).

При розвитку спеціальної витривалості використовуються методи повторних і інтервальних вправ. Основні характеристики методики розвитку витривалості наступні:

- 1) інтенсивність роботи становить 75-85% від максимуму. До кінця виконуваної роботи ЧСС доходить до 170-180 уд/хв;
- 2) тривалість окремих навантажень становить 1-1,5 хвилини;
- 3) інтервали відпочинку складають 1-1,5 хвилини і включають малоінтенсивну роботу (ходьба, вправи на розтягування);
- 4) число повторень визначаються станом спортсмена і складають 5-8 в одному занятті.

Перед виконанням вправ на розвиток витривалості здійснюється: створення уявного образу «Я – витривалий, зможу»; концентрація уваги на завершенні вправ; створення мобілізаційної готовності до виконання вправи. Використовується ПРТ (варіант мобілізації). Яке виконує вправу супроводжується проявом вольових зусиль на подолання втоми. Після виконання вправ використовується (варіант розслаблення).

Таким чином, інтегрована методика психологічної та фізичної підготовки юних спортсменів спрямована на одночасний розвиток і прояв фізичних якостей і психічних функцій, що обумовлюють їх прояв в змагальних умовах. Вона покликана прискорити оволодіння навичками довільного управління підсвідомими процесами, оптимізувати навчально-тренувальний процес і підвищити якість тренувальної та змагальної діяльності юних спортсменів.

Психологічні основи тактичної підготовки спортсмена.

Тактика – це сукупність способів застосування технічних прийомів відповідно до умов і завдань змагальної діяльності. Тактика має свої особливості в кожному виді спорту, що обумовлюється його специфікою. У таких видах спорту як, лижний спорт, легка атлетика і в інших видах спорту циклічного характеру можливості тактики обмежені. Це пояснюється тим, що спортсмен виконує завчені рухи, змагаючись в основному з собою і відсутністю контакту з суперником. Проте і в цих видах спорту спортсмени використовують деякі тактичні прийоми, які полягають у характері

проходження дистанції. Найбільш широкі можливості для тактики наявні в ігрових видах спорту, єдиноборствах.

Тактика складається з тактичних дій, прийомів, що представляють собою комплексну діяльність спортсмена, що вимагає від нього ряд здібностей – психомоторних, перцептивних, інтелектуальних, а також знань і умінь. Весь цей комплекс прийомів є результатом творчої діяльності спортсменів, апробованих в тренувальному і змагальному періодах що становить їх тактичний арсенал.

Будь-яка тактична дія має однакову структуру, складовими якої є:

1. Сприйняття спортивної ситуації, що представляє собою первинну (початкову) фазу тактичної дії. Від повноти сприйняття та адекватності оцінки ситуації залежить подальший хід дій спортсмена і правильність її вирішення. Особливе значення в цій фазі має увага спортсмена, прояв його властивостей – обсягу, розподілу, перемикання.

2. Уявне рішення тактичного завдання. На основі сприйняття змагальної ситуації спортсмен оцінює її і приймає рішення до дії. При цьому, важливе значення має розгадування задуму противника, передбачення і прогнозування його дій. При знайомих ситуаціях рішення задачі відбувається швидко. Рішення незнайомих ситуацій займає більше часу.

3. Реалізація тактичного завдання здійснюється у вигляді дій спортсмена. Тут велике значення має сенсомоторна координація, швидкість і точність дій. Складність для спортсмена становить те, що дії повинні бути своєчасні, правильні, точні.

Під тактичною підготовкою розуміється вдосконалення раціональних прийомів вирішення завдань, що виникають в процесі змагання і розвиток спеціальних здібностей.

Тактична підготовка становить важливу частину підготовки спортсменів і передбачає вирішення наступних завдань:

1. Вивчення загальних положень тактики.
2. Вивчення сутності і закономірностей спортивних змагань в

спеціалізованому виді спорту.

3. Вивчення тактики обраного виду спорту.

4. Вивчення тактичного досвіду найсильніших спортсменів.

5. Вивчення можливих «суперників», їх фізичної, тактичної, психологічної підготовленості.

6. Вивчення місця майбутніх змагань.

7. Розробка тактики до майбутнього змагання з урахуванням конкретного супротивника, вибір найбільш доцільної тактичної схеми ведення змагання і способів вирішення завдань.

8. Навчання спортсменів практичного використання елементів, прийомів, варіантів тактики на тренувальних заняттях, прикидках, змаганнях.

9. Аналіз участі спортсменів у змаганнях, з виявленням ефективності тактики і її складових частин, варіантів.

Тактична підготовка має свою психологічну структуру, складовими елементами якої є: спеціальні знання, вміння, навички, тактичні здібності, тактичне мислення.

Спеціальні знання включають в себе сукупність понять і уявлень про тактичні дії. Спортсмен повинен знати: особливості індивідуальної та командної тактики у своєму виді спорту, правила її застосування, особливості тактичних дій провідних спортсменів і команд (в ігрових видах спорту), особливості та закономірності психічних процесів сприйняття, мислення, уваги, психомоторики. Весь цей набір знань спортсмени отримують на теоретичних і практичних заняттях.

Тактичні вміння – це знання, закріплені в діях. Тактична майстерність спортсмена багато в чому визначається його вмінням прогнозувати, розгадувати плановані противником дії, швидко і в зв'язку з обстановкою міняти свою тактику.

Тактичні навички – це вищий рівень володіння тактичним умінням. Вони формуються в процесі систематичного прояву тактичних умінь. Тактичні навички не вимагають усвідомлення їх застосування, виконуються

швидко, часом несвідомо.

Тактичні здібності – це властивості особистості в області інтелекту, психомоторики, перцепції. На їх базі у спортсмена формуються тактичні вміння і навички. До інтелектуальних здібностей відносяться: швидкість і гнучкість мислення, оперативна пам'ять, творча уява та ін. Психомоторні здібності – точність сенсомоторної координації, швидкість реакції і рухів, диференціювання м'язових зусиль тощо. Перцептивні здібності – обсяг поля зору, глибинний зір, швидкість і точність сприйняття зміни ситуації, розуміння дій противника по його міміці і рухам тощо. Кожні з цих трьох груп здібностей виконують відповідні функції. Інтелектуальні здібності відповідальні за оцінку ситуації та прийняття рішення, психомоторні здібності за здійснення тактичних дій, перцептивні забезпечують сприйняття інформації (ситуації).

Мислення є провідним психічним процесом в тактичній діяльності спортсмена. Мислення спортсмена, що проявляється безпосередньо в процесі вирішення змагальних ситуацій, називається тактичним мисленням (оперативним). Як правило, воно проявляється в екстремальних умовах і направлено на вирішення конкретних тактичних завдань. Найбільш значимо мислення в ігрових видах спорту і в єдиноборствах, де має місце безліч змагальних ситуацій, що вимагають оперативного вирішення. Тактичне мислення характеризується наступним:

1. Тактичне мислення протікає нерозривно від дії, воно в неї «вплетене». Спортсмен аналізує ситуацію, що виникла і здійснює безпосередні дії. Правильні дії знаходяться не шляхом попереднього продумування, а в самій дії.

2. Тактичне мислення має наочно-образний характер. При вирішенні тактичних завдань мислення засноване на наочних чуттєвих образах і явищах.

3. Ситуативний характер мислення проявляється в тому, що мислення спортсмена протікає на тлі мінливих ситуацій.

4. Тактичне мислення являє собою складну розумову діяльність, що характеризується рядом інтелектуальних якостей: швидкістю мислення, гнучкістю мислення, самостійністю, глибиною, широтою і критичністю мислення.

5. Структурування – створення більших одиниць дій на основі зв'язування елементів ситуації між собою. Цей процес полягає в оцінці місця розташування елементів, в упорядкуванні їх в єдине ціле.

6. Динамічне впізнавання – виявлення частин кінцевої ситуації вихідної, проблемної ситуації. Впізнавання ситуації, діагностика майбутнього, екстраполяція, ймовірне прогнозування все це здійснюється спортсменом в стислі терміни і залежить від його змагального досвіду, кваліфікації, віку.

7. Формування послідовності дій. Спортсмен вибирає з безлічі знайомих прийомів, на його думку, найбільш підходящий для цієї ситуації. Дії спортсмена певним чином вибудовуються в послідовності з передбаченням останнього.

8. Тактичне (оперативне) мислення спортсмена опирається на пам'ять, на її різновиди оперативну, короткочасну. Спортсмен враховує подію, яка тільки що відбулась і на цій основі здійснює нові дії.

9. Тактичне мислення характеризується короткочасністю протікання через ліміт часу.

10. Тактичне мислення характеризується проявом інтуїції. Інтуїція це протікання розумових процесів в згорнутій формі, коли усвідомлюється лише кінцевий результат, велика частина дій виконується без їх усвідомлення. Осмислення виконаних дій спортсменом відбувається вже після їх звершення, після змагань. Інтуїтивні дії відбуваються на основі багатого змагального досвіду, глибоких спеціальних знань, умінь спостерігати за діями спортсменів на змаганнях.

11. Особливу роль в тактичному мисленні займають реакції антиципації. Антиципація це передбачення дій суперника. На основі цього спортсмен виконує попереджувальні дії, виходячи переможцем ситуації. Передбачення



дій, тактичних комбінацій противника можливо не тільки на основі пам'яті, творчої уяви, мислення, а й на основі врахування попередніх дій, ознак. Наприклад, в волейболі при блокуванні такими ознаками можуть бути положення передпліччя і кисті руки, що б'є, розворот плечей, в боксі положення опорної ноги, положення рук супротивника та ін.

12. Рефлексивне відображення тактики противника в спортивному поєдинку. Кожен із спортсменів в своєму мисленні відображає міркування партнера і противника, і на цій основі будує свої дії.

Успішному вирішенню тактичних завдань в майбутньому змаганні має передувати попереднє планування тактичних дій. Планування будується на основі врахування інформації про супротивника і змагальних умов. Воно носить орієнтовний характер і допускає необхідні зміни по ходу дій.

На ступінь складності тактичних планів впливають особливості виду спорту. В одних видах спорту, наприклад, в легкій атлетиці (біг), лижному спорті, ковзанярському спорті тактичний план являє собою графік проходження дистанції. В інших видах спорту, наприклад у гімнастиці, тактичний план будує тренер, передбачаючи послідовність виконання гімнастами вправ. Більш складним є планування в єдиноборствах і спортивних іграх. Так, в іграх, де має місце детальна розробка командних тактичних дій (в ланках, лініях) з урахуванням конкретних індивідуальних завдань.

У плануванні тактичних дій входить:

- з'ясування мети і завдань змагання;
- врахування сильних і слабких сторін тактичної, психологічної, технічної, фізичної підготовки противника;
- врахування умов майбутнього змагання;
- прогнозування і усвідомлення можливих труднощів і перешкод;
- вибір засобів і прийомів для досягнення успіху;
- складання запасного варіанту тактичного плану з урахуванням можливих змін.

Слід мати на увазі, що попереднє тактичне планування майже завжди має імовірнісний характер. Це обумовлюється тим, що неможливо мати повну інформацію про противника, його задумки, умови змагання. При цьому протиборча сторона також прагне виграти поєдинок, прикладаючи до цього зусиль. У зв'язку з цим реалізація тактичного плану передбачає наступне:

- 1) з'ясування тактичних задумів противника на початку поєдинку;
- 2) застосування прийомів з метою замаскувати власний тактичний план дій;
- 3) безперервне рішення особистих тактичних завдань, що виникають по ходу боротьби.

У реалізації тактичного плану на змаганнях істотне значення мають такі здібності та вміння спортсмена:

- 1) вироблені в процесі занять вміння і навички, що дозволяють швидко вирішувати завдання;
- 2) вміння мислити в процесі змагання, критично оцінювати власні рішення і дії, вміння узагальнювати і вибирати потрібні на даний момент тактичні прийоми;

3) швидкість мислення, гнучкість, глибина і широта мислення. У процесі виступів спортсменів на змаганнях відбувається формування тактичного мислення. Однак в тренувальному процесі формуванню тактичного мислення слід приділяти належну увагу в зв'язку з особливостями виду спорту. Для вдосконалення тактичного мислення рекомендується:

1. Перехід від одних тактичних дій до інших по заздалегідь обумовленим сигналам.
2. Виділення конкретного розділу в загальній тактичній задачі або створення такої ситуації, з якої спортсмен повинен вийти самостійно, без підказок.
3. Застосування спеціальних завдань на швидкість і правильність вибору тактичних рішень.

4. Проведення навчальних змагань з противником, що істотно відрізняється силою, характером, стилем ведення поєдинку.

5. Використання змагань як методу тренування з метою розвитку тактичного мислення і придбання змагального досвіду.

6. Аналіз проведених в процесі змагань тактичних дій.

7. Ведення щоденника спортсмена, в якому спортсмен записує результати змагань і характер використовуваних тактичних дій.

Прийняте рішення в спортивному поєдинку в ідеалі повинно бути своєчасним і точним, оптимальним для даної ситуації. Поєднувати ці параметри тактичної дії надзвичайно важко. Рішення може бути прийняте оптимальне, але із запізненням, спортсмен занадто довго аналізував ситуацію і приймав рішення. З іншого боку, рішення може бути своєчасним, але не зовсім вірним. Лише з накопиченням досвіду змагальної боротьби спортсмени навчаються вирішувати проблему прийняття рішення швидко і в оптимальній формі.

На прийняття рішення в спортивній діяльності впливають наступні чинники:

1. Амплуа спортсмена. В одній і тій же ситуації, наприклад, в баскетболі, «снайпер» прийме рішення на виконання кидка по кільцю, а «розігруючий» гравець, швидше за все, прийме рішення на виконання передачі м'яча партнеру. У баскетболі найбільш точні рішення мають гравці задньої лінії, на другому місці стоять центрові і потім нападники. Це пояснюється тим, що нападники менше беруть участь у вирішенні складних завдань, пов'язаних з постановкою заслонів. Вони знаходяться на «вістрі атаки». Їх дії спрямовані безпосередньо на атаку кільця суперника, на перехоплення м'яча. Швидкість прийняття рішення найкраще проявляється у нападників. Їх дії відрізняються динамізмом. Вони швидко змінюють позиції в безпосередній близькості від щита суперника. Все це вимагає прояву відповідного рівня психічних функцій, що визначають швидкість прийняття рішення.

2. Змагальний досвід спортсмена. Найбільш досвідчені спортсмени значно перевищують молододосвідчених в швидкості і правильності прийнятих рішень.

3. Фізична підготовленість спортсмена є одним з істотних факторів, що обумовлюють швидкість і правильність прийняття рішення. Особливо багато помилок в діях спортсменів можна спостерігати до закінчення футбольного матчу, поєдинку в боксі або в боротьбі, а також і в інших видах спорту. У зв'язку з цим у вирашному положенні перед стартом знаходиться той спортсмен, у якого фізична підготовленість перевищує необхідний для змагання рівень.

4. Вік спортсмена. Молоді, починаючі спортсмени, маючи більш збуджену нервову систему і малий досвід участі в змаганнях, перевагу віддають безпосереднім діям, залишаючи без належної уваги аналіз ситуації, інтелектуальну частину діяльності. Більш досвідчені спортсмени частіше використовують фактор часу для з'ясування ситуації, що склалася і слабких місць противника.

5. Властивості нервових процесів. Спортсмени зі слабкою нервовою системою, як більш чутливою, швидше схоплюють ситуацію, що склалася і прогнозують події. Однак в екстремальних ситуаціях, що ведуть до виникнення стану стресу, вони виявляються повільними, з трудом сприймають рішення. Інертним спортсменам важче змінити намічені дії. У вигідному становищі тут виявляються спортсмени з рухливою нервовою системою. Тому серед представників спортивних ігор найбільше спостерігається спортсменів з рухливою нервовою системою. Спортсмени з нерівноваженою нервовою системою більше припускаються помилок, невірних дій в силу надмірної збудливості. Спортсмени з переважанням процесів гальмування повільніші в прийнятті рішень. У більш вигідному становищі тут виявляються спортсмени з урівноваженою нервовою системою.

6. Інтелектуальні якості: спостережливість, кмітливність, передбачення,

швидкість розуму, гнучкість розуму є важливим фактором у швидкості і правильності прийняття рішень в спорті. Спортсмени з більш високим інтелектом швидше справляються з вирішенням тактичних завдань.

7. Вольові якості: самостійність, ініціативність, рішучість, самоконтроль.

Вітчизняна концепція стилю діяльності Е.А. Климов, Е.П. Ільїн, В.А.Толочек та ін. передбачає обумовленість його індивідуально-психологічними особливостями особистості (характер, темперамент, здібності). Під індивідуальним стилем діяльності розуміється обумовлена типологічними особливостями стійка система способів, яка складається у людини, що прагне до найкращого здійснення даної діяльності.

Становлення індивідуального стилю діяльності у людини пов'язано з наступним:

1. Є стійкі (консервативні) особистісні якості, які є важливими для успіху в діяльності і практично не виховуються (властивості нервової системи).

2. Зв'язок даних властивостей зі спеціальними здібностями: властивості обумовлюють прояв і розвиток певних здібностей. Наприклад, рухливість нервових процесів обумовлює розвиток швидкості і темпу рухів.

3. Можливі різні за способами, але рівноцінні по кінцевому ефекту варіанти пристосування до діяльності.

4. Є широкі можливості компенсаторного подолання слабо виражених здібностей (одна з закономірностей психіки).

5. Формування особистості можна вести тільки з урахуванням внутрішніх умов поряд із зовнішніми.

6. Суб'єктивне, будучи відображенням об'єктивного, володіє власною активністю.

Сутність індивідуального стилю полягає в тому, що людина здатна свідомо чи несвідомо враховувати свої індивідуальні особливості як

об'єктивні умови діяльності і відповідно сукупності цих умов організувати свою діяльність.

Класифікація індивідуальних стилів діяльності в спорті:

1. Діяльність, дія, операція.

У більшості випадків стиль діяльності в спорті розглядається на рівні дій. Наприклад, борці з сильною нервовою системою перевершують «слабких» по якійсь оцінці прийомів в боротьбі стоячи та надійності атакуючих дій лежачи, в стійці вони програють меншу кількість різних прийомів. «Слабкі» мають перевагу над «сильними» по комбінаційності боротьби стоячи, надійності атакуючих і захисних дій в боротьбі стоячи. За показниками спортивного результату відмінностей між ними не спостерігається. Боксери атакуючого стилю нижче ростом «контратакують», менш тривожні, більш агресивні і більш інертні. Для них характерно ведення бою на дальній або ближній дистанції в високому темпі. Захищаються вони кроками в сторону, ухилами, щоб використовувати руки для ударів, в бою наносять до 180 ударів. Провідне місце у них займають виконавчі дії.

Представники контратакуючого стилю боксують в основному на дальній дистанції в невисокому темпі, наносять одиночні удари (в бою близько 130), для захисту головним чином використовують руки. Провідні дії у них орієнтовні. Боксери комбінаційного стилю досить часто застосовують всі дії, в бою наносять близько 150 ударів. У них в рівній мірі використовуються виконавські і орієнтовні дії.

У спортивної акробатики, наприклад, ригідність інертних компенсується тривалим і ретельним попереднім орієнтуванням; недостатня швидкість в динамічних елементах розвитком сили і стрибучості; відносно низька технічна складність в швидкісних вправах досконалістю в силових статичних вправах на рівновагу. Аналогічний прояв стилю діяльності спостерігається і в спортивній гімнастиці. У рухливих і інертних веслярів формуються різні способи утримання рівноваги в каное: за рахунок частоти коригувальних рухів або шляхом підвищення вестибулярної стійкості. У інертних

спортсменів це здійснюється за рахунок розвитку вестибулярно-кінетичної чутливості; у рухливих за рахунок частоти корегуючих рухів.

2. Психологічні властивості, психічні стани, психічні процеси.

З типологічними властивостями нервової системи пов'язані деякі особливості стилю діяльності шахістів. «Сильні» активно йдуть на загострення, не бояться, і добре грають в цейтноті, можуть розраховувати на більше число ходів, ніж «слабкі».

Атакуючий стиль, який характеризується проявом швидкості і рішучості, формується у тенісистів з сильною нервовою системою, високою лабільністю і рухливістю нервових процесів. Захисний стиль формується у тенісистів зі слабкою нервовою системою і більш низькою лабільністю.

«Сильні» борці характеризуються поступовим підвищенням і високими показниками готовності безпосередньо перед сутичками. У «слабких» спостерігається передчасне підвищення емоційної напруги і деяке зниження його в міру наближення поєдинку. У цьому полягає складність його психологічного налаштування на поєдинок. Однією з причин неуспішного виступу «сильних» недостатня мобілізація і незначне підвищення емоційної напруги.

3. Рівні адаптації суб'єкта до вимог і умов діяльності: режими технології (технічні дії) тактики, стратегії.

У велосипедному спорті виділяються три стилі. Спортсмени, які віддають перевагу рівномірному графіку проходження дистанції, характеризуються стійкістю до монотонії (слабка нервова система, інертність нервових процесів). Для велосипедистів, що вважають за краще швидкий початок (спринтерська типологія) характерні: слабка нервова система, рухливість збудження. З швидким фінішем стійкість до стомлення (сильна нервова система, переважання гальмування, врівноваженість нервових процесів). Бажаний стиль є фізіологічно економним, ніж нехарактерний стиль проходження дистанції.

Аналогічні стилі спостерігаються і в спортивних іграх. Першу частину

гри активніше проводять спортсмени зі слабкою нервовою системою, з переважанням збудження і його рухливості. Другу частину гри краще проводять спортсмени із сильною нервовою системою і з переважанням гальмування.

Характерно, що спортсмени, які дотримуються свого стилю діяльності, як правило, виграють змагання. Інші ж спортсмени, які взяли умови боротьби свого суперника і відкинули свій стиль діяльності, як правило, програють змагання. Це є одним із різновиду тактик в спорті, коли один спортсмен «насаджує» свою тактику, свій стиль ведення боротьби іншому. І якщо йому це вдається, то він фактично виграє змагання.

У кожному виді спорту є свої характеристики індивідуального стилю діяльності, обумовлені індивідуально-психологічними особливостями особистості, його фізичної, технічної, функціональної підготовленості. Індивідуальний стиль діяльності формується в процесі тривалих занять спортом в більшій частині не усвідомлено.

Формування індивідуального стилю змагальної діяльності спортсменів.

Індивідуальний стиль змагальної діяльності виробляється тривалий час з накопиченням змагального досвіду, зазнаючи при цьому істотних змін. Важливо, щоб він відповідав індивідуально-психологічним особливостям особистості спортсмена і давав позитивні результати.

У більшій частині стиль змагальної діяльності формується спонтанно і цей процес може затягнутися надовго, що призводить до неуспішності спортсмена в змагальній діяльності. Тому, буде доцільним управляти цим процесом з боку тренера, психолога.

При формуванні індивідуального стилю змагальної діяльності у спортсмена пропонується послідовність дій в наступному порядку (Б.В.Турецький, 1985):

1. Проаналізувавши змагальну діяльність спортсмена, встановити основні особливості поведінки в різних змагальних ситуаціях. Визначити, в яких ситуаціях він діє впевнено, а в яких невпевнено. Необхідно розробити



змагальну карту спортсмена, що включає: характер змагальної діяльності (характер маневрування, коефіцієнт активності, коефіцієнт результативності змагання); схильність до вирішення рухових прийомів (швидкість нападу, швидкість і успішність перемикання до інших дій тощо); обсяг, варіативність, спрямованість бойового арсеналу; схильність до прояву творчості в боротьбі, схильність до тактичної гри з суперником; морально-вольові якості.

2. Виділити найбільш ймовірні якості (фізичні, психологічні, вольові), що визначають успіх у змагальній діяльності.

3. Виявити ступінь вираженості психофізіологічних особливостей (сили, рухливості, врівноваженості та ін.), що визначають успіх у змаганнях, а також тих, які перешкоджають цьому.

4. Визначити типові компоненти стилю змагальної діяльності на основі оцінки змагальної діяльності спортсмена і його психофізіологічних особливостей.

5. Скласти комплексну характеристику індивідуального стилю змагальної діяльності для конкретного спортсмена, починаючи з розминки перед змаганням і закінчуючи фінальним поєдинком.

6. Визначити загальні напрямки в розвитку і вдосконаленні: фізичних якостей, технічних прийомів, тактичних прийомів, психічних якостей.

7. Розробити конкретні шляхи і визначити засоби використання сильних сторін особистості спортсмена на різних етапах навчання і тактико-технічного вдосконалення.

8. Визначити педагогічні засоби для компенсації і нівелювання тих якостей спортсмена, які перешкоджають успіху в змагальній діяльності.

9. Підібрати конкретні способи, прийоми і темпи навчання з урахуванням підготовленості, індивідуально-психологічних особливостей і здібностей спортсмена.

10. Корекція індивідуального стилю змагальної діяльності на основі результатів його ефективності в змаганнях.

### III. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

#### 3.1. Психологічне забезпечення тренувального процесу

Психологічні аспекти тренувальної та змагальної діяльності спортсменів часто залишаються поза увагою тренера, особливо при роботі з юними спортсменами. Причини тут можуть бути різні: невіра в психологію, незнання психології та її можливостей у спорті, недостача часу й інші. Потрапляють вони в поле уваги тренера, коли їхні вихованці стають дорослими, набувають високого рівня спортивної майстерності, але подальше їх просування стає важким і навіть неможливим. І ось тут тренери звертаються до психологів за допомогою. Але в цій ситуації психологи не завжди можуть надати корисну допомогу, так як втрачено час. Наповнити на цьому етапі, згаяне раніше, стає проблематичним з огляду на міцно сформовані психологічні стереотипи поведінки спортсмена і діяльності.

Робота з дорослими спортсменами по заповненню прогалин, допущених раніше, малопродуктивна і не завжди дає належного ефекту.

Успішне вирішення завдань в навчально-тренувальному процесі та підготовці спортсменів до змагань неможливо без планомірного, своєчасного і систематичного психологічного забезпечення спортивної діяльності. Оскільки психологічному фактору в спортивній діяльності надається важливе значення (Б. А. Вяткін, 1981; А. В. Родіонов, 1983; І. П. Волков, 1984; Г. Д. Горбунов, 2006 та ін.), то враховувати його необхідно з перших років занять спортом.

Розуміння психіки як властивості високоорганізованої матерії, здатної відбивати навколишню дійсність, дає можливість глибше зрозуміти закономірності тренувальної та змагальної діяльності спортсмена і забезпечити необхідну підготовку його до виконання рухових дій в змаганні. Тільки на основі своєчасного розвитку психічних функцій, що забезпечують

успішність в змагальній діяльності спортсмена, повинен будуватися навчально-тренувальний процес з самого початку занять спортом.

При дослідженні дорослих висококваліфікованих спортсменів (боксерів, штангістів, фехтувальників, легкоатлетів, плавців та ін.) показано, що не у всіх в належній мірі розвинені необхідні психічні функції. Основною причиною цього є недостатнє розуміння тренерів і розробників навчальних програм для ДЮСШ ролі психіки юних спортсменів в управлінні рухами. Це виявляється і при аналізі програм для ДЮСШ і в бесідах з тренерами.

Оскільки в роботі з юними спортсменами (етап початкової спортивної спеціалізації) не приділяється належної уваги психологічному забезпеченню підготовки спортсменів, тому це позначається на результатах їх майбутніх змагань і досягнення ними високих спортивних результатів.

Довгий час в спортивній науці існувало поняття медично-біологічного забезпечення підготовки спортсменів і тільки останнім часом в спортивний словник введено поняття «психологічне забезпечення підготовки спортсменів». Психологічне знання все більше і більше стало використовуватися при підготовці спортсменів. Це стало можливим завдяки ряду радянських психологів А. В. Алексєєву, Г. Д. Горбунову, Г. Б. Горської, І. П. Волкову, А. В. Родіонову, Г. В. Ложкіну та ін.

Г. Б. Горська в своїй роботі (1995) виділяє наступні складові компоненти психологічного забезпечення підготовки спортсменів:

- 1) аналіз вимог виду спорту до психіки спортсмена;
- 2) встановлення ступеня відповідності індивідуально-психологічних особливостей спортсмена вимогам діяльності в обраному виді спорту;
- 3) випереджаюче планування психологічного забезпечення підготовки спортсменів у відповідності з завданнями етапу багаторічної підготовки;
- 4) розробка навчальних, розвиваючих, корекційних та реабілітаційних програм;
- 5) психологічний контроль. У багаторічній підготовці спортсменів автор виділяє три етапи (етап початкової підготовки, спеціалізований етап, етап

вищої спортивної майстерності). У відповідності до змісту підготовки спортсменів (фізичної, технічної, тактичної) автор наводить завдання і зміст роботи щодо психологічного забезпечення багаторічної підготовки спортсменів. При обґрунтуванні змісту психологічного забезпечення багаторічної підготовки спортсменів в якості основного принципу автор дотримується принципу випереджальної постановки завдання (Ю.В.Верхошанский, 1973). Однак у пропонованій автором системі психологічного забезпечення підготовки спортсменів даний принцип реалізується не повною мірою. Так, наприклад, розвиток у спортсменів здатності до саморегуляції автор пропонує здійснювати на етапі спортивного вдосконалення, що занадто пізно.

Така робота зі спортсменами повинна проводитися на етапі початкової спортивної спеціалізації. Використання психотехнічних ігор для вдосконалення концентрації уваги, ідеомоторики, регуляції рівня активності Г. Б. Горська пропонує на етапі вищої спортивної майстерності. Дослідження (Г. Д. Бабушкін, 1985; Г. Д. Бабушкін, В. Н. Смоленцева, 1996), проведені з розвитку зазначених вище психічних функцій у дорослих фехтувальників і боксерів високої кваліфікації, показали низьку ефективність такої роботи з дорослими спортсменами. Далеко не у кожного спортсмена спостерігалися позитивні результати в розвитку психічних функцій.

З іншої сторони психологічне забезпечення підготовки спортсменів представляє Г. Д. Горбунов (2006) в своїй монографії «Психопедагогіка спорту». Психологічне забезпечення спортивної діяльності автор розуміє як комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, вдосконалення та оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням тренувальних і змагальних завдань. Представляючи зміст психологічного забезпечення спортивної діяльності, автор включає в нього: психодіагностику, психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації, психологічну підготовку, управління станом і поведінкою спортсмена. У своїй концепції психологічного забезпечення

спортивної діяльності автор не виділяє зміст цієї роботи по етапах багаторічної підготовки спортсменів, що ускладнює використання її в практичній роботі тренера.

За своїм змістом, призначенням і завданням психологічне забезпечення підготовки спортсменів значно ширше раніше існуючого поняття «психологічна підготовка спортсменів», яка є складовою частиною психологічного забезпечення. У зміст психологічного забезпечення підготовки спортсменів входить психологічно обґрунтована організація всього процесу підготовки спортсменів, а не тільки до змагань. Основним завданням такого забезпечення є мобілізація психічних резервів спортсмена з метою підвищення ефективності тренувального і змагального процесу.

Буде правомірним, якщо в психологічному забезпеченні багаторічної підготовки спортсменів головним напрямком вважати своєчасне створення передумов для високої результативності тренувальної та змагальної діяльності. Такими передумовами вважаються наступні: оптимальна структура спортивної мотивації і її висока стійкість; відповідність індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсмена обраного виду спортивної діяльності; розвинені до необхідного рівня професійно важливі психічні функції; сформована у спортсмена психологічна структура спортивної діяльності; розвинена здатність керувати своїм станом, поведінкою, діяльністю; психологічна сумісність і спрацьовування партнерів.

Мета психологічного забезпечення підготовки спортсменів – створення психологічних передумов, що забезпечують успішність тренувальної та змагальної діяльності в спорті. Під психологічним забезпеченням розуміється система заходів, спрямованих на реалізацію поставленої мети і завдань.

Зміст психологічного забезпечення підготовки спортсменів доцільно буде розділити на дві складові: тренувальний і змагальний процес. Виходячи з цього, психологічне забезпечення багаторічної підготовки спортсменів буде включати два напрямки:

- 1) психологічне забезпечення тренувальної діяльності спортсменів;

2) психологічне забезпечення змагальної діяльності спортсменів.

Психологічне забезпечення тренувального процесу.

Метою даного напрямку є створення психологічних передумов, що забезпечують успішність тренувальної діяльності спортсмена. Для досягнення цієї мети робота щодо психологічного забезпечення включає наступні напрямки:

1) психодіагностика;

2) формування оптимальної структури спортивної мотивації;

3) розвиток і вдосконалення психічних функцій, властивостей і професійно важливих якостей, що забезпечують успішність тренувальної діяльності;

4) формування психологічної структури спортивної діяльності.

Психодіагностика передбачає:

- виявлення вихідного рівня розвитку психічних процесів, що забезпечують успішність в конкретному виді спорту;

- виявлення індивідуально-психологічних особливостей спортсменів (характер, темперамент, здібності);

- вивчення психічних станів у тренувальній діяльності (домінуючих і актуальних);

- вивчення характеру взаємовідносин між спортсменами і між тренером і спортсменами.

За результатами діагностики спортсмену і тренеру даються рекомендації:

- по комплектуванню спортивних груп на основі психологічної сумісності і спрацьовування партнерів;

- для занять в тому виді спортивної діяльності, до якої спортсмен найбільше схильний і доб'ється в ньому високих результатів;

- по організації індивідуального підходу при навчанні спортсменів, плануванні обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень, виду спортивних вправ в зв'язку зі станом спортсмена;

- з управлінням взаємовідносинами в спортивній команді;
- з розвитку необхідних психічних процесів, вольових якостей.

Формування оптимальної структури спортивної мотивації.

Метою даного напрямку є формування і збереження у спортсменів стійкої мотивації до занять спортом. Реалізація цієї мети досягається вирішенням наступних завдань:

- формування стійкого інтересу до спорту;
- формування синдрому досягнення успіху і нейтралізація мотиву уникнення невдачі;
- формування оптимального співвідношення тренувальної та змагальної мотивації на тому чи іншому етапі багаторічної підготовки спортсменів;
- оптимізація співвідношення рівня вимог і можливостей спортсмена;
- задоволення актуальних потреб спортсмена;
- формування ціннісного ставлення до занять спортом;
- запобігання можливих невдач при заняттях спортом;
- забезпечення емоційного задоволення спортсменів при заняттях спортом.

Розвиток і вдосконалення психічних функцій, властивостей і професійно важливих якостей, що забезпечують успішність тренувальної діяльності.

Метою даного розділу роботи психологічного забезпечення тренувального процесу є розвиток і вдосконалення тих психічних функцій, властивостей і професійних якостей, які є провідними в тому чи іншому виді спортивної діяльності:

- розвиток властивостей уваги (концентрації, переключення, розподілу) в залежності від їх значимості в спортивній діяльності;
- розвиток відчуттів (м'язово-рухових, зорових, вестибулярних) в залежності від їх значимості в спортивній діяльності;
- розвиток уявлень рухів (ідеомоторне тренування);
- розвиток уяви, необхідної для оволодіння психорегуляції,

- розвиток у спортсменів результативності (як якості особистості) спортивної діяльності;

- формування у спортсменів адекватної самооцінки своєї підготовленості;

- розвиток емоційної стійкості;

- розвиток і вдосконалення вмінь керувати своїм станом, поведінкою, діяльністю;

Формування психологічної структури спортивної діяльності.

Робота психолога, тренера зі спортсменами за даним напрямком є однією зі складових психологічного забезпечення підготовки спортсменів. При цьому важливим є її своєчасність, оскільки сформовані в процесі занять спортом непотрібні стереотипи поведінки, діяльності, реагування в подальшому важко перебудувати. У зміст даної роботи входить:

- навчання спортсменів цілепокладанню, яке є важливим компонентом психічної регуляції спортивної діяльності. Цілі залучають свідомість над чим треба працювати, мобілізують енергію і волю спортсмена;

- формування у спортсменів стійкої спортивної мотивації;

- аналіз значимих умов спортивної діяльності з пошуком причин, невдач і успіху, їх поясненням;

- навчання спортсменів ідеомоторного тренування і спонукання їх до її використання на заняттях;

- спонукання спортсменів до якісного виконання тренувальних завдань;

- навчання спортсменів самостійного формування стану психічної готовності до виконання фізичних вправ;

- навчання спортсменів самоконтролю за станом, поведінкою, виконанням рухів. Самоконтроль виступає як елемент контрольно-оціночного компонента діяльності спортсмена;

- формування у спортсменів уявлення про об'єктивні і суб'єктивні ознаки оптимального бойового стану;



- навчання спортсменів використанню психологічних знань при розвитку фізичних якостей і при освоєнні техніки спортивних вправ – здійснення інтеграції психологічної підготовки з фізичною та технічною;

- навчання та спонукання спортсменів до систематичного аналізу результатів тренувальних занять;

- забезпечення відновлення працездатності спортсменів в процесі тренувальних занять і після їх закінчення з використанням психологічних (психорегулюючих тренувань) і фізичних засобів (масаж, баня).

Психологічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Психологічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань має істотне значення в спортивному вдосконаленні в процесі багаторічного спортивного тренування. Його зміст і призначення повинно виходити із завдань, що вирішуються в процесі спортивного тренування. Основне ж його призначення буде полягати в сприянні вирішенню завдань спортивного тренування в багаторічній підготовці спортсменів.

Мета психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань – створення психологічних передумов для оволодіння спортсменами оптимальним передстартовим станом.

Зміст психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагання включає наступні напрямки:

- 1) формування психологічної структури змагання;
- 2) аналіз результативності змагання;
- 3) задоволення актуальних потреб;
- 4) виявлення домінуючих і актуальних передстартових станів у спортсменів;
- 5) планування співвідношення видів підготовки спортсменів на передзмагальному етапі;
- 6) навчання спортсменів навичкам психорегуляції;

7) формування у юних спортсменів когнітивного ресурсу для успішного виступу на змаганнях.

Формування психологічної структури змагальної діяльності у юних спортсменів передбачає:

- 1) навчання спортсменів цілепокладанню;
- 2) навчання спортсменів самоконтролю свого передстартового стану і формування адекватної самооцінки;
- 3) актуалізацію мотивації перед змаганнями;
- 4) навчання спортсменів навичкам психорегуляції свого стану, поведінки і діяльності та їх подальше вдосконалення.

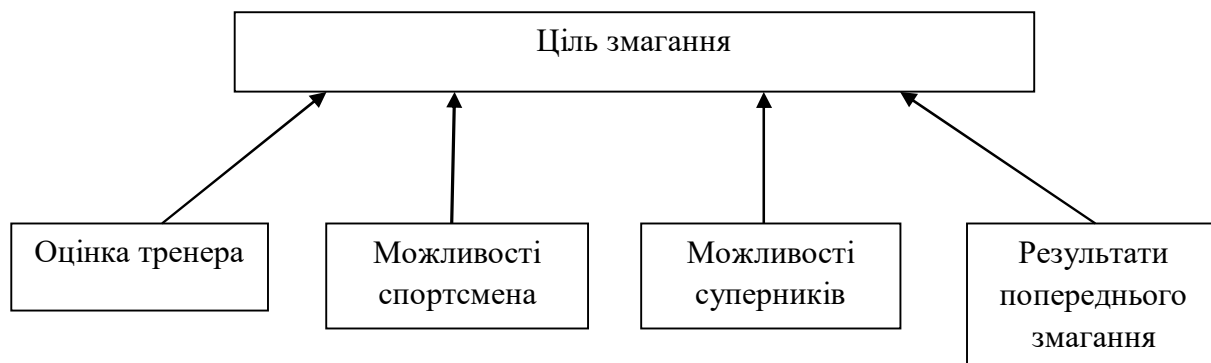
Навчання юних спортсменів цілепокладанню. Дана робота повинна здійснюватися з першої участі спортсменів у змаганнях. Уміння здійснювати цілепокладання, як вважає Р. Мартенс (1987), дуже важливе вміння для спортсмена. На його думку, цілі приваблюють свідомість до того, над чим варто працювати, мобілізують енергію спортсмена, сприяють прояву наполегливості в досягненні результатів. Виділяють результативну і процесуальну мету. У період змагання більш ефективна процесуальна мета (продемонструвати майстерність, в повній мірі використовувати свою технічну, тактичну, психологічну підготовленість та ін.). У разі акцентування у юних спортсменів результативних цілей може виникати невпевненість в собі, тривожність за результат, зниження самооцінки в разі недосягнення цілей. На користь формування процесуальних цілей говорить той факт, що процесуальна мета піддається контролю ситуації, а отже, і створюється можливість управління нею. Почуття контролю ситуації додає спортсмену впевненість в собі.

На початковому етапі тренер ставить перед спортсменом мету змагання. У міру накопичення досвіду змагань тренер повідомляє спортсменам постановку цілей, залишаючи за собою контроль і консультування. Спортсмена необхідно навчити ранжувати цілі по їх значимості і встановлювати послідовність їх досягнення.

При постановці цілей важливо дотримуватися наступного:

- 1) щоб цілі не були занадто легкими;
- 2) цілі повинні бути реально досяжні;
- 3) ранжування цілей, підкреслюючи їх значимість.

Постановка цілей до змагань спортсменом обумовлена наступними факторами (рис. 13).



*Рис. 13. Постановка спортсменом цілей змагання*

Перший фактор – спортсмену важливо знати оцінку тренера його підготовленості до даного змагання і на цій основі визначати свої цілі. Другий фактор – можливості самого спортсмена самооцінки своєї підготовленості. Третій фактор – можливості передбачуваних суперників, їх технічна, тактична, фізична, психологічна підготовленість, їх індивідуально-психологічні особливості, манера ведення боротьби. Четвертий фактор – результати участі спортсмена в попередніх змаганнях, результати боротьби з передбачуваними суперниками на попередніх змаганнях. Облік цих основних факторів дозволить сформулювати реально досяжну мету змагання.

Для розвитку у юних спортсменів здібностей до цілепокладання, планування своєї поведінки і самоаналізу своєї діяльності рекомендується «тренінг особистісної причинності». В процесі проведення цього мотиваційного тренінгу вирішуються наступні завдання:

- 1) постановка перед спортсменом реально досяжних перспективних цілей на основі зіставлення цілей зі своїми можливостями;

- 2) виявлення своїх сильних і слабких сторін;
- 3) постановка найближчих і перспективних цілей;
- 4) навчити спортсменів розуміти, чи дійсно його поведінка, виконувана ним діяльність наближають його до мети.

Навчання спортсменів самоконтролю і формування адекватної самооцінки. Дієвим засобом навчання самоконтролю і формуванню самооцінки є робота в парах з взаємним контролем і взаємною оцінкою. Не менш важливим є ведення юним спортсменом щоденника як обов'язкового для майбутніх чемпіонів. У щоденнику спортсмени самі виставляють собі оцінки за проведені тренування, за участь в змаганні. Тренер систематично перевіряє щоденники і виставляє свої оцінки. Порівняння спортсменом самооцінки і оцінки тренера сприяє формуванню адекватної самооцінки і підвищення активності в роботі. Успішність навчання самоконтролю і розвиток адекватної самооцінки обумовлено систематичним забезпеченням тренером оціночної інформації юних спортсменів і надання важливості цієї роботи.

При заниженій самооцінці зі спортсменами здійснюється переважно наступна робота:

- постановка реально досяжних цілей на найближчий період, змагання;
- чергування партнерів (сильних, слабких);
- емоційна підтримка при невдачах;
- виявлення позитивних особистісних якостей і їх реалізація на тренуваннях.

У разі завищеної самооцінки акцент в роботі зі спортсменами робиться на наступне:

- переконання в необхідності постановки більш високих цілей;
- доручення ускладнених завдань, що вимагають прояви волі;
- порівняльний аналіз результатів самооцінки своєї підготовленості з оцінкою тренерів, спортсменів (експертів).

Систематичне проведення тренінгу особистісної причинності також сприяє формуванню у юних спортсменів адекватної самооцінки.

Актуалізація мотивації змагання і мотивації досягнення успіху.

Перед змаганням необхідна оптимізація співвідношення мотивації у тренуванні та змаганні. Чим більше виражена у спортсмена мотивація змагання, тим вище результативність діяльності спортсмена. У зв'язку з цим вважається за необхідне в процесі підготовки до змагання формування у спортсмена оптимального співвідношення тренувальної та змагальної мотивації, яка полягає в переважанні мотивації змагальної над тренувальною.

Виділення в структурі спортивної мотивації двох складових – тренувальної та змагальної, що мають істотну відмінність за змістом, цілями, результатами, що дозволяє говорити про відмінності змісту мотивації займаючись в кожній з цих складових, а також і про завдання щодо її формування у юних спортсменів.

При формуванні у спортсменів мотивації до тренування вирішуються такі завдання:

- формування у юних спортсменів стійкого інтересу до занять спортом через формування позитивних емоцій;
- формування у юних спортсменів особистісного сенсу при заняттях спортом через усвідомлення значущості занять спортом в особистому житті;
- постановка перед юними спортсменами реально досяжних цілей (розвиток фізичних якостей, оволодіння технікою, тактикою тощо);
- формування згуртованого спортивного колективу і сприятливих міжособистісних відносин в групі;
- актуалізація сформованих (позитивних) мотиваційних установок і створення умов для появи нових мотиваційних установок, використовуючи психологічні механізми формування мотивацій «зверху вниз» і «знизу вгору»;
- запобігання виникненню у юних спортсменів несприятливих психічних станів.

При формуванні мотивації змагання у юних спортсменів вирішуються наступне завдання:

- актуалізація мотивів участі в змаганнях;
- інформування спортсменів про майбутніх суперників, розкриваючи їх недоліки та сильні сторони;
- моделювання в тренувальній діяльності майбутніх противників;
- планування змагальних цілей і завдань відповідно до підготовленості спортсмена;
- забезпечення психічної і технічної підготовленості юних спортсменів до змагань.

В якості засобів, способів, методів формування спортивної мотивації у юних спортсменів рекомендується використовувати широко відомі в спортивній практиці засоби і методи.

Формування у спортсменів мотивації досягнення успіху.

Змагальна мотивація включає два аспекти: мотивацію досягнення успіху і мотивацію уникнення невдачі. Виражена у спортсмена мотивація досягнення успіху робить позитивний вплив на передстартовий стан спортсмена, його поведінка на змаганнях і на результати змагальної діяльності.

Формування мотивації досягнення у юних спортсменів буде здійснюватися при дотриманні наступних умов:

- 1) формування у юних спортсменів синдрому досягнення, тобто переважання прагнення до успіху над прагненням уникнення невдачі;
- 2) самоаналіз результатів своєї діяльності. Про зміст цієї роботи вказувалося вище;
- 3) вироблення оптимальної тактики цілепокладання в заняттях спортом;
- 4) міжособистісна підтримка з боку тренера, товаришів по групі.

Для формування у юних спортсменів синдрому досягнення рекомендується наступна робота:

1) навчання способам створення проєктивних оповідань (по картинках тесту ТАТ) з яскраво вираженою темою досягнення у спортивній діяльності;

2) навчання способам поведінки, типовим для людини з високо розвинутою мотивацією досягнення (перевага реально досяжних цілей; перевага ситуацій, які передбачають особисту відповідальність за успіх справи і уникнення випадкових ситуацій, а також ситуацій, де мета задається іншими людьми; перевага ситуацій зі зворотним зв'язком про результати діяльності тощо);

3) вивчення конкретних прикладів зі свого повсякденного життя, а також з життя людей, що володіють високорозвиненою мотивацією досягнення.

Аналіз результативності змагальної діяльності спортсменів. Необхідність аналізу результатів виступу юних спортсменів на змаганнях пояснюється пошуком причин успіхів і невдач з метою закріплення в подальшому успіху і запобігання невдач. При аналізі результативності змагальної діяльності рекомендується мотиваційний тренінг «причинних схем». Тренінг причинних схем рекомендується проводити після кожного змагання в індивідуальній формі.

Розвиток у спортсменів результативності (як якості особистості) тренувальної та змагальної діяльності у спортсменів здійснюється наступним чином. Мотивація особистості пов'язана з успішністю виконуваної діяльності. Така тенденція була виявлена в ряді досліджень. Показано, що чим вище результативність змагальної діяльності спортсменів, тим більш стійка і яскравіше виражена спортивна мотивація. У зв'язку з цим, при розвитку результативності змагальної діяльності у юних спортсменів, тим самим буде зміцнюватися спортивна мотивація. Для розвитку результативності як якості особистості пропонується наступна стратегія дій:

1. Перед початком будь-якої справи (навчання вправі, прийому, відпрацювання тактики тощо). Важливо сформулювати спортсмену

майбутній результат. Спортсмен повинен чітко уявити в своїй свідомості його образ.

2. Формування сильної мотивації досягнення цього результату, який повинен викликати у спортсмена інтенсивні позитивні переживання. Це стає можливим в разі, якщо спортсмен зможе (в цьому потрібна допомога з боку тренера) досягти мети, до якої він прагне, з будь-якої зі своїх особистісних цінностей. Характерно, що чим більш значима ця мета, чим сильніше вона емоційно насичена, тим інтенсивніше буде відповідний мотив.

3. З огляду на те, що для підлітків не характерне виконання тривалої за часом діяльності для досягнення мети, доцільно буде наступне. Процес досягнення мети слід поділити на кроки (етапи). Розподіл доцільно довести до такої величини кроку, який може бути здійснений (а мета досягнута) в найкоротший термін (день, два, три). Такий поділ дозволяє:

1) починати діяти негайно;

2) визначити необхідні щоденні зусилля;

3) визначити ритм діяльності. Підтримка такого ритму починає виступати в якості самостійної мотивуючої сили до продовження діяльності і здатна виконувати роль своєрідної «інерції» в роботі, спонукаючи до дії в умовах ослаблення мотивації.

4. Забезпечення якісного зворотного зв'язку, в процесі якого спортсмен сприймає результати своєї діяльності. При цьому здійснюється контроль за проявом результативності на шляху до наміченої мети.

5. Оцінюючи результати своєї діяльності, спортсмен повинен орієнтуватися на темпи приросту, порівнюючи сьгоднішні результати вчорашніми. Це дозволяє підкреслити просування спортсмена до запланованої мети. При цьому важливим з боку тренера є наступне: актуалізація і посилення позитивних переживань спортсмена.

6. Навчити спортсмена заохочувати себе (хвалити) за кожен виконаний крок. Це створює позитивний емоційний фон, на якому більш успішно розвивається подальша діяльність.



Виявлення та задоволення актуальних потреб юних спортсменів. Аналіз облікової документації спортивних шкіл дозволяє говорити про існування проблеми – відсіву учнів ДЮСШ, особливо на етапі початкової спортивної спеціалізації. Так, число учнів, які припинили займатися на першому році навчання, за результатами аналізу навчальної документації ДЮСШ з боксу і дзюдо, становить до 80%, на другому році - 45%. Надалі на 3-му і 4-му роках навчання відсів учнів продовжується.

Однією з причин подібного відсіву учнів ДЮСШ є незадоволення актуальних для них потреб (по А. Маслоу).

Перша група – фізіологічні потреби (в русі, у відпочинку, в харчуванні, в воді).

Друга група – потреби в безпеці (в захисті від фізичних небезпек, в захисті від психологічних небезпек).

Третя група – потреби в соціальних зв'язках.

Четверта група – потреби в повазі, визнанні, схваленні.

П'ята група – потреби в самоактуалізації, самоствердженні, самовираженні.

Незадоволення тієї чи іншої потреби позначається на ставленні до тренера, до занять, на ослабленні спортивної мотивації аж до відходу із групи, спорту. Робота з молодими спортсменами за даним напрямком будується наступним чином:

- 1) за допомогою опитування виявляються актуальні потреби у кожного спортсмена;
- 2) розробляються індивідуальні програми задоволення актуальних потреб;
- 3) практична робота по задоволенню актуальних потреб юних спортсменів;
- 4) робота з батьками (щодо харчування, режиму дня);
- 5) проведення зі спортсменами індивідуальних бесід по задоволенню потреб.

Виявлення домінуючих і актуальних передстартових станів у спортсменів. Рішення даного завдання здійснюється шляхом діагностики передстартового стану спортсмена протягом декількох змагань. З цією метою пропонується комплексна психодіагностична методика, запропонована Г.Д.Бабушкіним і В. Н. Смоленцевою.

Предметом психодіагностики є складові компоненти передстартової психічної готовності, їх сформованість і стійкість. Головним завданням психодіагностики передстартової психічної готовності спортсмена є визначення ступеня відповідності характеристик цього стану умов, цілям і задачам виступу спортсмена на майбутньому змаганні. Критерії прояву і значимість компонентів психічної готовності будуть різними як у спортсменів різних видів спорту, так і у одного і того ж спортсмена в залежності від його індивідуально-психологічних особливостей, підготовленості до змагання, значущості майбутнього змагання та інших факторів. Виявляється сформованість наступних складових компонентів стану спортсмена.

Мотиваційний компонент, «що запускає» активність спортсмена і є його «рушієм». Він виступає центральною ланкою передстартової психічної готовності і включає потреби, мотиви, установки, цілі, рівень домагань, що лежать в основі процесу регуляції стану, поведінки і діяльності спортсмена. Для оперативної діагностики мотиваційного компонента перед змаганням використовуються наступні показники: змагальна мотивація – мотивація досягнення успіху; потреба в прагненні спортсмена до досягнення високих спортивних результатів; спрямованість спортивної мотивації на змагальний і на тренувальний процес; стан мотивації за методикою забарвлення М.Люшера.

Рефлексивний компонент є усвідомленим компонентом регуляції діяльності. Він включає інтелектуальну переробку спортсменом власного досвіду, фактів з точки зору їх особистісної значущості. Рефлексія проявляється в сукупності оцінок і самооцінок спортсмена, що містять

інформацію про властивості суб'єкта майбутньої діяльності, його соціальному оточенні і його впливу, умови діяльності, про цінності даних властивостей і умов. Оцінка і самооцінка стають інструментами самоврядування для спортсмена і регуляції діяльності. Вони виконують відповідальну роль в організації поведінки та поточної діяльності спортсмена.

Організуюча роль виявлених показників оцінки та самооцінки залежить від їх відповідної реальності. Тому, при психодіагностиці передстартової психічної готовності потрібні дані про відповідність оцінки і самооцінки спортсмена об'єкту відображення і про відступи від адекватності. Об'єктивними відомостями про можливості і станах спортсмена є оцінки тренера і інших керівників команди, що мають досвід спостереження виступу спортсмена на змаганнях.

Для діагностики рефлексивного компонента виявляються відношення до майбутнього змагання і значимість для спортсмена виступу на змаганні. Визначаються наступні показники: впевненість в успішному майбутньому виступі, сприйняття можливостей суперників, бажання брати участь в змаганні, суб'єктивне сприйняття оцінки можливості спортсмена іншими людьми; особистісна значимість виступу і результатів майбутніх змагань для спортсмена.

Емоційний компонент передстартової психічної готовності спортсмена проявляється у ставленні до майбутнього змагання і самому собі в формі почуття. В емоціях виявляється результат відповідності знань спортсмена про сприятливі або небажані подразники того, що впливає на нього в період підготовки до змагання та участі в ньому. Пережиті емоції проявляються в психічних станах: тривоги, впевненості-невпевненості, стресу, напруженості, внутрішньо особистісних конфліктів, передстартової лихоманки, апатії та ін. При діагностиці емоційного компонента перед змаганням важливо виявляти фізіологічні та психологічні аспекти емоцій, які проявляються в наступних показниках: тривожність як стан; коефіцієнт вегетатики за допомогою тесту

забарвлення М. Люшера; здатність до саморегуляції за допомогою психофункціонального тесту А. В. Алексєєва.

Сенсомоторний (руховий) компонент передстартової психічної готовності спортсмена включає показники сенсорної стійкості і моторної стійкості та обумовлює ефективність виконання рухів. При діагностиці сенсомоторного компонента визначаються: швидкість саморегуляції (швидкість простої рухової реакції), точність саморегуляції (реакція на рухомий об'єкт, відтворення дозованого м'язового зусилля), активність саморегуляції (напрямок помилок при РРО і при відтворенні зусиль, напрямок помилки при оцінці 10-секундного інтервалу).

Паралельно з психодіагностикою передстартової психічної готовності спортсмена, визначається результативність його змагальної діяльності. На основі порівняння отриманих результатів виявляються характеристики оптимального передстартового стану кожного окремого спортсмена.

Результати психодіагностики передстартової психічної готовності спортсмена дають термінову інформацію, яка використовується в наступних напрямках:

- для екстреної корекції тренувального навантаження (обсягу і характеру фізичних вправ) в період підготовки до майбутнього змагання;
- при впливі на передстартовий стан спортсмена з метою приведення його у стан повної психічної готовності, що становить ядро оптимального бойового стану;
- для прогнозування результатів участі спортсмена в майбутньому змаганні;
- при відборі спортсменів для участі в конкретному змаганні;
- актуалізації мотивів участі в майбутньому змаганні.

Планування співвідношення видів підготовки спортсменів на передзмагальному етапі.

Рішення даного педагогічного завдання психологічного забезпечення підготовки юних спортсменів до змагань здійснюється відповідно до основних положень теорії спортивного тренування.

Процентне співвідношення видів підготовки юних спортсменів на передзмагальному етапі представляється в такий спосіб:

- фізична підготовка 30%;
- технічна підготовка 40%;
- тактична підготовка 10%;
- психологічна підготовка 20%.

При цьому не виключається зміна в плануванні для кожного окремого спортсмена в зв'язку з його підготовленістю в тому чи іншому виді підготовки.

Навчання спортсменів навичкам психорегуляції.

Рішення даного завдання на етапі початкової спортивної спеціалізації обумовлено включенням юних спортсменів в змагальну діяльність. Своєчасне навчання навичкам психічної саморегуляції дозволить юним спортсменам управляти своїм передстартовим станом і забезпечити оптимальний бойовий стан до початку змагання. Така необхідність зумовлена також тим, що, як показали дослідження В. Н. Смоленцева (2003), серед висококваліфікованих спортсменів різних видів спорту всього від 5 до 37% з високим рівнем розвитку навичок психорегуляції. Найнижчий відсоток виявлено у єдиноборців (5%).

На етапі початкової спортивної спеціалізації закладається техніка спортивних вправ, формуються стереотипи поведінки і стану спортсменів на змаганнях. Регулярні виступи на змаганнях висувають високі вимоги до самостійного створення необхідного передстартового стану. У зв'язку з цим з юними спортсменами необхідна спеціальна робота по формуванню у них навичок саморегуляції, що дозволить їм використовувати їх на тренуваннях і змаганнях.

Природно, що фундаментальне початкове навчання навичкам психорегуляції має здійснюватися в підготовчому і перехідному періоді. У змагальному ж періоді здійснюється вдосконалення навичок психорегуляції і використання спортсменом їх за призначенням.

У змагальному періоді призначення психорегуляції зводиться до наступного:

- 1) регуляція передстартового і стартового стану спортсмена з метою приведення його у оптимальний бойовий стан;
- 2) сприяння реалізації накопиченого на тренуваннях потенціалу;
- 3) забезпечення відновлення працездатності після змагання.

При навчанні навичок психічної саморегуляції рекомендується методика В. Н. Смоленцева, описана в окремому розділі - «психорегуляція в спорті».

Формування у юних спортсменів когнітивного ресурсу для успішного виступу на змаганнях.

Актуальність ресурсного підходу до вирішення проблеми психолого-педагогічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань обумовлена сформуваною тенденцією детермінації стресових станів, що виникають на змаганнях, когнітивними факторами особистості.

Когнітивний ресурс спортсмена являє собою сукупність психолого-педагогічних знань, необхідних для правильного оцінювання різних змагальних ситуацій, пошуку способів реагування в них. Формування когнітивного ресурсу юних спортсменів здійснюється в рамках теоретичної частини психологічної підготовки, а також в процесі самостійної роботи спортсменів під керівництвом тренера. Юним спортсменам пропонується засвоїти основні положення спортивної психології для підвищення особистісної компетентності з метою забезпечення успішного виступу на змаганнях. Юні спортсмени, які беруть участь у спортивних змаганнях, повинні знати наступне: які можуть виникнути передстартові стани; який їх вплив на результативність змагальної діяльності; які причини виникнення того чи іншого стану; як запобігти виникненню несприятливого стану;

характер впливу стрес-факторів на стан спортсмена; як регулювати (оптимізувати) несприятливий стан. Така інформація повинна даватися юним спортсменам, щоб вони могли її використовувати на змаганнях.

Психологічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань на етапі поглибленої спортивної спеціалізації.

Мета психологічного забезпечення на даному етапі – створення психологічних передумов до успішного виступу спортсмена на змаганнях.

Психологічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань на даному етапі здійснюється за наступними напрямками:

- 1) розвиток і вдосконалення психологічної структури змагальної діяльності;
- 2) виявлення домінуючих і актуальних передстартових станів на передзмагальному етапі і факторів, що їх обумовлюють;
- 3) вдосконалення навичок психорегуляції;
- 4) розробка індивідуалізованих програм психологічної підготовки спортсменів до змагань;
- 5) планування співвідношення видів підготовки на передзмагальному етапі;
- 6) корекція спрямованості тренувальних навантажень на основі діагностики стану спортсмена;
- 7) забезпечення відновлення працездатності після тренувань і змагань;
- 8) формування індивідуального стилю змагальної діяльності;
- 9) активізація реалізації спортсменом когнітивного ресурсу на змаганнях.

Розвиток і вдосконалення психологічної структури змагальної діяльності. Цілком природно, що на етапі початкової спортивної спеціалізації сформувати стійку структуру змагальної діяльності у спортсменів неможливо. Тому рішення даного завдання триває на етапі поглибленої спортивної спеціалізації в тих же напрямках, що і на попередньому етапі.

Удосконалення психологічної структури змагальної діяльності передбачає:

- 1) навчання спортсменів цілепокладання перед кожним змаганням;
- 2) вдосконалення самоконтролю свого стану і поведінки на змаганнях;
- 3) формування адекватної самооцінки своєї підготовленості;
- 4) актуалізацію змагальної мотивації.

Рішення першої, другої і третьої задач здійснюється за методикою, описаною в попередньому параграфі.

Рішення четвертого завдання – актуалізація змагальної мотивації спортсменів на даному етапі додається наступним змістом. Істотна увага приділяється зовнішньому управлінню мотивацією перед змаганням.

Під зовнішнім управлінням формуванням спортивної мотивації розуміється вплив з боку тренера, психолога на процес мотивації спортсмена. При цьому в процесі управління вирішуються завдання: ініціація мотиваційних процесів; втручання в уже розпочатий процес формування мотиву; стимуляція, збільшення сили діючих мотивів.

Зовнішні впливи, являють собою прохання, вимогу, пораду, навіювання, натяк та інше. Всі вони приймають характер інформування, інструктування, стимулювання, заборони. Управління формуванням спортивної мотивації у спортсменів протікає у формі діалогу і рідше – монологу. При цьому слід виходити з відомих в психології спілкуванні принципів і методів, які можуть бути використані в роботі зі спортсменами.

Переконання є найбільш дієвим методом при формуванні мотивації. Цей метод характеризується впливом на свідомість суб'єкта через звернення до його власного критичного судження. В основі цього методу лежить роз'яснення суті явища, причинно-наслідкових зв'язків і відносин, виділення значущості вирішення того чи іншого питання. Переконання апелює до аналітичного мислення, при якому переважає сила логіки, доказовість і досягається переконаних доводів. Переконання покликане створити у людини переконаність у правоті іншого і власну впевненість у правильності



прийнятого рішення. Особливо велика роль методу переконання при проведенні тренінгів причинних схем.

Сила переконання заснована на тому, що аргументи, наведені тренером, переконують спортсмена сильніше, ніж аналогічні аргументи, наведені спортсменом самому собі. Переконання бажано проводити скороченим методом, при якому спортсмен втягується в дискусію.

У психології виділяються кілька методів переконання, які можна використовувати при управлінні формуванням спортивної мотивації. До них відносяться:

- фундаментальний метод – являє собою пряме звернення до спортсмена, при якому йому повідомляється вся інформація, яка складає основу доказів правильності пропонованого;

- метод протиріччя, заснований на виявленні суперечностей в доказах спортсмена і на ретельній перевірці аргументів тренера;

- метод «вилучення висновків» заснований на тому, що аргументи викладаються не всі відразу, а крок за кроком, домагаючись згоди на кожному кроці;

- метод акцентування використовується при розстановці акцентів на наведених спортсменом доводах ( «ти ж сам кажеш, що ...»);

- метод уявної підтримки. При цьому методи доводи спортсмена не спростовуються, а наводяться нові аргументи на їх підтримку. Потім через деякий час наводяться контраргументи.

При використанні методу переконання в процесі формування у спортсменів мотивації необхідно виходити з того, що переконання найбільш ефективно в наступних випадках:

- на тлі малої інтенсивності емоцій спортсменів;
- коли мова не йде про переорієнтацію потреб;
- коли тренер сам впевнений у правильності пропонованого спортсмену рішення;

- коли пропонується аргументація не тільки тренера, але і розглядається аргументація спортсмена;
- коли аргументація починається з обговорення тих доводів, за якими легше домогтися згоди;
- коли розроблений план аргументації, що враховує контраргументи з боку спортсмена.

При використанні методу переконання доцільно наступне:

- показати спортсменові важливість пропозиції, можливість його здійснення;
- представити різні точки зору і зробити розбір прогнозів;
- збільшити значимість достоїнств запропонованого і зменшити величину його недоліків;
- враховувати індивідуальні особливості спортсмена, його освітній і культурний рівень;
- аргументувати максимально ясно, перевіряючи, чи правильно розуміє співрозмовник надіслане йому повідомлення;
- включити спортсмена в обговорення і прийняття рішення.

Наступним методом, який може з успіхом використовуватися при формуванні мотивації, є навіювання, що впливає на емоції спортсмена, а не на логіку. При навіюванні спортсмен вірить в доводи тренера, висловлювані без доказів. У цьому випадку він орієнтується не стільки на зміст навіювання, скільки на його форму і джерело. Прийняте навіювання стає його внутрішньою установкою, яка спрямовує і стимулює активність спортсмена при формуванні намірів.

Виділяються три види навіювання: сильне умовляння, тиск, емоційно-вольовий вплив.

За способом впливу навіювання ділиться на пряме (відкрите) і непряме (приховане). Пряме навіювання характеризується відкритістю (ясністю) мети навіювання, прямою спрямованістю. При цьому використовуються фрази гранично короткі, вимовлені твердо, наполегливо, не допускаючи сумнівів.

Для посилення впливу рекомендується використовувати невербальні засоби спілкування: немиготливий погляд прямо в очі, нахил вперед та ін. При непрямому (опосередкованому) навіюванні використовуються більш м'які формулювання, менша категоричність в судженнях. Цей спосіб навіювання більш ефективний у разі активного опору спортсмена. Характерною особливістю цього способу навіювання є те, що спортсмен сам приходить до прийняття рішення.

При непрямому навіюванні використовуються наступні прийоми:

- спортсмену розповідають про інших спортсменів або події, при цьому ключова фраза акцентується з різною інтенсивністю і «прозорістю»;

- в присутності спортсмена звертаються до інших спортсменів, а текст містить фразу або сюжет, який натякає на певні висновки, які повинен зробити сам спортсмен;

- висловлювання у формі: «якщо ... (здійснити якусь дію), то ... (результати будуть такі)»;

- використання незакінчених фраз: закінчує її сам спортсмен;

- проголошення ключової фрази, а за нею йде інша фраза, відволікаюча увагу спортсмена яка не дає осмислити першу фразу, та заганяється в підсвідомість.

Найбільш ефективно навіювання здійснюється за таких умов:

- 1) характер сформованих відносин між тренером і спортсменом;

- 2) зміст навіювання, спосіб його конструювання і подачі спортсмену;

- 3) обставини, при яких відбувається процес навіювання;

- 4) особливості особистості тренера (авторитет, статус тощо);

- 5) особливості особистості спортсмена (сугестивність, конформність, негативізм).

Перші дві властивості особистості сприяють навіюванню, третє (негативізм) ускладнює, протидіє навіюванню.

У спортивній практиці нерідко використовується метод маніпуляції, під яким розуміється приховане від спортсмена спонукання його до зміни

ставлення заняттями спортом, участі в змаганнях, до виконання тренувальних завдань та ін. При використанні цього методу важливим є те, щоб спортсмен вважав видані йому думки власними, так само, як рішення і дії. При маніпуляції використовуються наступні прийоми:

- підштовхування «Навряд чи ти можеш на це зважитися»;
- «невинний» обман, введення в оману;
- піддражнюючі висловлювання: «Невже ти йому програєш»;
- замасковані під малозначимі і випадкові висловлювання обмова або наклеп;
- «невинний» шантаж (натяки на промахи, помилки, допущені в минулому спортсменом);
- перебільшена демонстрація слабкості супротивників або перебільшена складність майбутніх спортивних вправ.

Слід пам'ятати, що маніпуляцією потрібно користуватися обережно, передбачаючи при цьому поведінку і дії спортсмена.

При використанні вище перерахованих методів при управлінні процесом формування спортивної мотивації важливим моментом є облік індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсмена. Те, що є ефективним при роботі з флегматиками, може давати негативний ефект при роботі з холериками. Те, що може використовуватися при роботі з екстерналами, може не дати ефекту при роботі з інтерналами. В цьому і полягає індивідуальний підхід при роботі зі спортсменами.

Крім вищеописаних методів, пропонуються й інші методи, запропоновані А. П. Шуміліним стосовно боротьби дзюдо:

- 1) облік в роботі зі спортсменами (особливо на змаганнях) особливостей підліткового віку (дружба, любов, почуття дорослості, самостійності та ін.);
- 2) роз'яснення з приводу виникнення проблеми на тренуваннях, змаганнях: від проблеми не треба тікати, а треба її визнати і намагатися вирішити;

3) програмування майбутньої сутички самим спортсменом у випадках наявності інформації про суперника і при відсутності такої;

4) використання релаксаційних моментів до і після поєдинків (на тренуваннях і змаганнях) з метою відновлення енергетичного потенціалу. В якості вправи рекомендується імітування тварин і птахів: розслаблена ходьба по татамі, імітуючи тигра; помаху при ходьбі, імітуючи птаху; ходьба в позі ведмедя тощо;

5) посвята майбутнього виграшу в сутичці другу, друзі, рідним, собі;

6) використання системи заохочень за участь в змаганнях (за волю до перемоги, за кращу боротьбу в стійці, за чесність, за гарний кидок тощо);

7) стимулювання спортивного росту спортсмена (в засобах масової інформації, поїздкою на змагання, нагородження спортивною формою тощо);

8) використання системи розрядних нормативів і присвоєння поясів;

9) проведення аналізу минулого змагання з демонстрацією по відео;

10) використання системи наставництва (юний спортсмен прикріплюється до досвідченого майстра);

11) ведення спортсменом спортивного щоденника з систематичним самоаналізом, самоконтролем і аналізом результатів, що досягаються з тренером;

12) інформування юних спортсменів про досягнення українських спортсменів на міжнародних змаганнях.

Використання вищеописаних прийомів в роботі з юними спортсменами в змагальному періоді дозволяє зміцнювати у них впевненість, колективізм, почуття власної гідності, позитивне ставлення до занять і тренера, готовність до подальшого вдосконалення в спорті.

Виявлення домінуючих і актуальних станів спортсменів на передзмагальному етапі і факторів, які їх обумовлюють. Рішення даного завдання описано в попередньому параграфі. Фактори, що зумовлюють характер стану, визначаються шляхом опитування, бесіди.

Удосконалення умінь психічної саморегуляції здійснюється наступним чином.

Засоби, що використовуються для формування та вдосконалення умінь психорегуляції повинні носити індивідуальний характер і здобувати спеціалізований зміст стосовно до конкретного виду спорту. Даний віковий етап характеризується тим, що придбання знань, формування умінь і навичок у людини здійснюється в результаті його власної діяльності, прояві психічної активності, активної взаємодії між спортсменами і тренером. У зв'язку з цим можна вважати, що стрижневим принципом навчання психорегуляції спортсменів на етапі поглибленої спеціалізації повинен бути спільний педагогічний принцип активності, що передбачає: формування позитивної навчальної мотивації, створення стимулюючих ситуацій, зацікавленість спортсменів у виконанні завдань, мобілізацію психічних ресурсів.

При вдосконаленні у юних спортсменів навичок психорегуляції важливим є отримання зворотної інформації з метою корекції змісту занять, обсягу вправ тощо. Знання ступеня засвоєння спортсменами завдань (вправ), дозволяє управляти цим процесом. Тому, процес вдосконалення вмінь психорегуляції необхідно будувати на основі реалізації принципу зворотного зв'язку.

На етапі поглибленої спортивної спеціалізації розвиток і вдосконалення вмінь психорегуляції включає базову частину і індивідуально-спеціалізовану. Індивідуально-спеціалізована частина психорегуляції здійснюється за індивідуальним варіантом, розробленим з урахуванням виду спорту, індивідуально-психологічних особливостей, а також особливостей поведінки та психічного стану спортсменів на змаганнях. Базова частина навчання психорегуляції спортсменів по В.Н. Смоленцевій, використовувана на заняттях, описана в попередньому параграфі.

При вдосконаленні вмінь психорегуляції важливим моментом є облік індивідуально-психологічних особливостей особистості і реалізація на цій

основі індивідуального підходу до навчаючихся спортсменів, здійснюваного в наступних формах:

- дозування виконуваних вправ;
- складання додаткових завдань в зв'язку з недостатнім розвитком умінь психорегуляції;
- індивідуальні бесіди і заняття;
- контроль за розвитком психічних функцій (уваги, уявлення, уяви, диференціювання м'язових зусиль);
- опис спортсменами індивідуальних характеристик свого передстартового стану.

Розробка індивідуалізованих програм психологічної підготовки спортсменів до змагань.

Розробка індивідуалізованих програм психологічної підготовки спортсменів здійснюється на основі результатів діагностики стану психологічної підготовленості на передзмагальному етапі, індивідуально-психологічних особливостей, характеру домінуючого передстартового стану і поведінки спортсменів на змаганнях.

При організації психологічної підготовки спортсменів до змагання враховується динаміка стану передстартової психологічної підготовленості спортсмена. Психологічна підготовка кожного спортсмена до змагання будується на основі відхилення передстартової психологічної готовності від встановлених раніше параметрів. Важливо знати фактори, що впливають на динаміку психологічної готовності конкретного спортсмена. При психологічній підготовці спортсменів необхідно знати індивідуальні прояви цього стану в кожному мікроциклі на етапі безпосередньої підготовки до конкретного змагання.

Нижче представлено зміст психологічної підготовки спортсменів до змагання при відхиленні від заданих параметрів в кожному структурному компоненті психологічної готовності.

Рівень сформованості компонентів психологічної підготовленості визначається на наступних етапах підготовки спортсменів до змагання: спочатку етап передзмагання; після втягуючого мікроциклу; після ударного мікроциклу; після відновного мікроциклу за день до змагання. Методики діагностики сформованості компонентів психологічної підготовленості представлені в попередньому параграфі. Отримані результати по кожному спортсмену служать вихідними даними для розробки індивідуалізованих програм психологічної підготовки і організації роботи по корекції психологічної підготовленості кожного спортсмена після кожного обстеження.

#### Мотиваційний компонент.

У разі виявлення у спортсмена спочатку предзмагального етапу відхилень складових цього компонента від заданих параметрів робота зі спортсменами будується за такими основними напрямками:

1. Аналіз виступів спортсменів на попередніх змаганнях.
2. Розвиток у спортсменів якості результативності спортивної діяльності.
3. Формування у спортсменів адекватної самооцінки своєї психологічної підготовленості та планування змагальних цілей в зв'язку з можливостями спортсмена.
4. Орієнтація на підвищення змагальної мотивації.
5. Актуалізація у спортсменів мотивації на досягнення успіху.
6. Створення позитивного емоційного фону на заняттях.
7. Забезпечення сприятливого педагогічного співробітництва тренера зі спортсменами.
8. Задоволення актуальних потреб спортсменів.

Аналіз виступу спортсменів на минулих змаганнях і пояснення його результатів проявом зусиль на тренуваннях і змаганнях. Для цього використовується мотиваційний тренінг «причинних схем».



Удосконалення у спортсменів результативності (як якості особистості) тренувальної та змагальної діяльності у спортсменів. Зміст роботи по даному напрямку представлено в попередньому параграфі.

Формування у спортсменів адекватної самооцінки своєї психологічної підготовленості та планування на цій основі змісту психологічної підготовки. Оскільки самооцінка визначає стійкість спортивної мотивації, то при управлінні формуванням мотивації вважається за необхідне рішення наступних завдань:

- 1) формування адекватної самооцінки у спортсменів;
- 2) облік характеру самооцінки при постановці змагальних цілей.

Зміст роботи за цим напрямком представлено в попередньому параграфі.

При розвитку у спортсменів здібностей до адекватного цілепокладання, планування своєї поведінки і самоаналізу своєї діяльності рекомендується «тренінг особистісної причинності». Зміцнення спортивної мотивації розглядається як розвиток у спортсмена відчуття того, що він сам є причиною своєї поведінки і всіх його наслідків. При проведенні цього мотиваційного тренінгу вирішуються наступні завдання:

- 1) постановка перед спортсменом реально досяжних перспективних цілей на основі зіставлення цілей зі своїми можливостями;
- 2) виявлення в психологічній підготовленості своїх сильних і слабких сторін;
- 3) постановка найближчих цілей;
- 4) навчити спортсменів розуміти, чи дійсно його поведінка, виконувана ним діяльність, наближають його до мети.

Орієнтація на підвищення змагальної мотивації. Дослідження характеру спортивної мотивації дозволили виявити співвідношення у спортсменів тренувальної та змагальної мотивації і уявити зміст цієї роботи зі спортсменами (див. попередній параграф).

Аналіз спеціальної літератури з проблеми мотивації і результати психологічних досліджень дозволяють визначити завдання по формуванню

спортивної мотивації у спортсменів на етапі поглибленої спортивної спеціалізації і підібрати відповідні для цього віку і кваліфікації кошти.

Актуалізація у спортсменів мотивації досягнення успіху. Зміст роботи по вирішенню цього завдання представлено в попередньому параграфі.

Створення позитивного емоційного фону на заняттях.

Між мотивацією і емоціями людини є певний взаємозв'язок – позитивні емоції при виконанні діяльності сприяють зміцненню мотивації. У зв'язку з цим на тренувальних заняттях створюється позитивний емоційний фон. Це досягається шляхом створення умов для занять; управління спілкуванням з займаючимися; використання психорегулюючих тренувань при налаштуванні на заняття, а також використання інших засобів.

Забезпечення сприятливого педагогічного співробітництва. Важливо зрозуміти, що на даному етапі тренер і спортсмен – рівноправні союзники в досягненні спортсменом вищої спортивної майстерності. Тренер повинен дати зрозуміти це спортсмену і домогтися від нього співпраці. Вимоги тренера повинні бути прийняті спортсменом як його власні. Співпраця, співтворчість тренера і спортсмена – це запорука їх успішної плідної роботи в досягненні високих спортивних результатів.

Задоволення актуальних потреб спортсменів. У процесі підготовки спортсменів до змагання виявляються актуальні потреби, що служать відправним моментом для їх задоволення. Виявляються такі потреби: фізіологічні, у безпеці, в повазі, у схваленні, в спілкуванні, в самоствердженні, в самовираженні, в прагненні спортсмена до досягнення високих результатів. Детально рішення цього завдання описано в попередньому параграфі.

Рефлексивний компонент психологічної підготовленості.

На підставі результатів опитування зі спортсменами, у яких виявлено недоліки в сформованості окремих складових рефлексивного компонента, проводиться наступна робота:

1. Планування змагальних цілей здійснюється відповідно власної підготовленості (технічної, фізичної, психологічної) з підготовленістю суперників. Цим передбачається збалансування рівня домагань з можливостями спортсмена, що, в свою чергу, вселяє в спортсмена впевненість в своїх силах.

2. Сприйняття можливостей суперників. Спортсменам повідомляються дані технічної, фізичної, психологічної підготовленості майбутніх суперників, якщо вони вперше зустрічаються з ними, і вони цього не знали. Далі здійснюється зіставлення можливостей суперників зі своїми можливостями. Оптимальним при цьому буде таке співвідношення, коли можливості суперника оцінені також як і власні можливості. На основі цього перед спортсменом ставиться змагальна мета у зустрічі з кожним суперником.

3. Бажання брати участь в змаганні («хочу я?»). При низькому показнику з'ясовувалися причини ослаблення бажання. На основі виявлених причин будується відповідна робота зі спортсменом.

4. Суб'єктивне сприйняття оцінки можливості спортсмена іншими людьми (тренером, товаришами по команді) - «чи зможу я з точки зору інших?». Низька оцінка за цим показником готовності є наслідком оцінки тренера і перенесення цієї оцінки на власну оцінку своєї підготовленості. Це є вказівкою тренеру і спортсмену для постановки реально досяжних цілей в майбутньому змаганні, зниженням рівня домагань, підвищення впевненості в своїх силах.

5. Особистісна значимість виступу в майбутньому змаганні.

Від того наскільки значимо виступ спортсмена в майбутньому змаганні, буде залежати його змагальна мотивація, бажання виступати в змаганні, його передстартовий стан і результативність змагальної діяльності. Спортсмену пропонується відповісти на ряд питань одною з відповідей: «дуже важливо», «скоріше важливо, чим не важливо», «не дуже важливо», «скоріше не важливо, ніж важливо», «байдуже».

На основі аналізу результатів відповідей спортсмена здійснюється робота щодо підвищення особистісної значущості майбутнього виступу в змаганні.

Емоційний компонент психологічної підготовленості.

1. При виявленні у спортсмена підвищеної тривожності проводиться наступна робота. За допомогою бесіди виявляються причини підвищеної тривожності і на цій основі будується подальша робота, яка полягає в наступному: забезпечення спортсмена необхідною інформацією в майбутньому змаганні; формування у спортсмена адекватної самооцінки своєї підготовленості; постановка реально досяжних цілей змагання; зниження рівня емоційного збудження; тренінг впевненості.

2. Коефіцієнт вегетатики  $KV = 1,2 \pm 0,6$  свідчить про оптимальну передстартову психологічну підготовленість спортсмена.

При виявленні високого показника вегетатики ( $KV = 1,8$  і більше) мають місце труднощі в перенесенні навантажень, спортсмен докладає вольові зусилля для подолання несприятливого стану. Шляхом аналізу тренувальних навантажень і бесіди зі спортсменом необхідно з'ясувати причини подібного стану і на основі цього будувати тренувальний процес. В даному випадку спортсмену рекомендується знизити тренувальне навантаження, не рекомендувати вправи, пов'язані з проявом витривалості.

Коефіцієнт вегетатики  $KV = 0,6$  і менше свідчить про парасимпатикотонію, не повне відновлення, хворобливий стан. З'ясувавши причини прояву такого стану, необхідно переглянути: тренувальні навантаження; звернути увагу на харчування спортсмена; рекомендувати відновлювальні процедури (масаж, водні процедури, ПРТ та ін.), в лабораторних умовах використовувати прилад Пела (прилад електроанальгезії з генерацією імпульсів від 500 до 1200 герц), ЛЕНАР (лікувальний електронаркоз з генерацією імпульсів від 500 до 2000 герц).

3. Здатність до управління своїм станом, поведінкою визначається шляхом виконання завдань психофункціонального тесту А. В. Алексеева з

реєстрацією частоти серцевих скорочень. При виявленні недостатнього (середнього і низького) рівня сформованості умінь психорегуляції зі спортсменами проводяться щоденні заняття (протягом 20 хвилин) з навчання навичкам психорегуляції.

Пропонується застосування психорегулюючих тренувань (ПРТ) під час сеансу відновного масажу. Застосовуючи масаж з певною силою і тривалістю впливу, можна змінювати функціональний стан центральної нервової системи, знижувати або підвищувати її збудливість. За допомогою масажу і ПРТ можна впливати на психічні процеси, що відбуваються в свідомості, регулювати емоційно-чуттєві, вольові, мотиваційні прояви людської психіки. ПРТ (проводиться в поєднанні з масажем) досить сильний засіб впливу на спортсмена.

4. Експрес-оцінка емоційного стану спортсменів здійснюється за методикою Ю. Я. Кисельова і передбачає виявлення наступних показників: самопочуття, настрою, бажання тренуватися, бажання змагатися, задоволеність тренувальним процесом, задоволеність змагальним процесом, відносини з товаришами, відносини з тренером, готовність до змагання. Оцінка проводиться до тренування і після. Тим самим стає зрозумілим вплив тренувального заняття на емоційний стан спортсмена, що дозволяє вносити відповідні корективи в тренувальний процес. Результати оцінки емоційного стану кожного спортсмена порівнюються з встановленими раніше критеріями.

При виявленні істотних відхилень в емоційному стані спортсмена проводиться наступна робота.

Виявляються причини погіршення емоційного стану спортсмена і на цій основі будується відповідна робота з ним.

- При зниженні самопочуття і настрою: переглядається характер тренувального навантаження, його обсяг, інтенсивність; проводиться медичне обстеження; відновлювальні заходи (масаж, сауна, ПРТ, плавання в басейні та ін.).

- При зниженні бажання тренуватися і змагатися: перегляд змісту тренувальних занять; спільно зі спортсменом проводиться перегляд змагальних цілей і збалансування рівня домагань з можливостями спортсмена; аналіз підготовленості майбутніх суперників; актуалізація змагальної мотивації.

- При зниженні задоволеності тренувальним процесом: аналіз виконання завдань і підготовленості (технічної, фізичної, тактичної, психологічної) досягнутої в процесі тренувань;

- При погіршенні відносин з тренером і товаришами по команді: аналіз характеру свого ставлення до спортсмена; задоволення емоційних контактів зі спортсменом; акцентована увага до спортсмена; бесіди з іншими спортсменами по налагодженню сприятливих відносин до спортсмена.

Руховий (сенсомоторний) компонент психологічної підготовленості.

При діагностиці рухового компонента визначаються:

- 1) дозований теппінг-тест;
- 2) точність відтворення заданого зусилля (20 кг) на ручному динамометрі.

Теппінг-тест здійснюється наступним чином. Випробуваний ставить олівцем точки протягом 10 секунд в максимально швидкому темпі в одному квадраті (max). Потім ставить крапки в іншому квадраті в половину повільніше, демонструючи різну здатність сприйняття темпу (0,5 max). Визначається коефіцієнт  $K = 0,5 \text{ max} / \text{max}$ .

Оптимальна величина по даному тесту складає  $0,6 \pm 0,05$ , і характеризує ідеальне відчуття темпу, відповідне високому рівню психологічної підготовленості.

При зниженні коефіцієнта  $K$  менше 0,45 спостерігається психомоторне гальмування, установка людини на економію енергії, стомлення. При виявленні такої величини коефіцієнта у спортсмена здійснюється наступне: перегляд змісту і обсягу тренувальних навантажень; відновлювальні процедури (масаж, ПРТ, сауна, басейн та ін.).

При підвищенні коефіцієнта  $K$  більше 0,65 спостерігається установка людини на швидкісний рух, що характерно для спортивної боротьби. Значення коефіцієнта  $K = 0,85$  і більше характеризує надмірне психомоторне збудження і втрату контролю. При виявленні підвищеного коефіцієнта у спортсмена здійснюється наступне: масаж у поєднанні з ПРТ, навчання розрізнення темпу рухів.

Планування співвідношення видів підготовки спортсменів на передзмагальному етапі.

Зазначений віковий період характеризується інтенсивним розвитком фізичних якостей. У зв'язку з цим розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості) приділяється значна увага при підготовці спортсменів до змагань. Істотна увага приділяється також психологічній підготовці спортсменів. Цим самим створюються передумови для подальшого спортивного вдосконалення на наступному етапі.

Процентне співвідношення видів підготовки спортсменів на передзмагальному етапі представляється в такий спосіб:

- фізична підготовка 30%;
- технічна підготовка 20%;
- тактична підготовка 20%;
- психологічна підготовка 30%.

Наведено усереднені норми часу. Не виключається зміна в плануванні для кожного окремого спортсмена в зв'язку з його підготовленістю в тому чи іншому виді підготовки.

Корекція спрямованості тренувальних навантажень на основі діагностики стану спортсмена. Необхідність вирішення цього завдання обумовлена тим, що при визначенні спрямованості тренувальних навантажень слід враховувати характер психічного стану спортсмена, його готовність до виконання тієї чи іншої роботи. На основі експрес аналізу переддієвого психічного стану спортсмена (перед тренуванням) можна

диференціювати на стан готовності або неготовності до виконання конкретних фізичних вправ.

Для діагностики перед дієвого стану використовуються наступні методики: САН (самопочуття, активність, настрої); теплінг-тест (за 10 с); динамометрія; біопотенціометрія. При визначенні спрямованості тренувальних навантажень, необхідно виходити з такого.

При виявленні виражених зрушень в бік підвищення Дін опт / мак; Т-Т-опт / мак; САН; біопотенціала (по біометрії) (по відношенню до фону) велика частина тренувального навантаження повинна носити швидко-силовий характер. При виявленні виражених зрушень в бік зниження велика частина тренувального навантаження повинна бути спрямована на витривалість.

Забезпечення відновлення працездатності спортсменів після тренувань і змагань. Необхідність вирішення цього завдання обумовлена підвищенням фізичних і психічних навантажень на спортсменів.

Після тренувального заняття, змагання в організмі спортсмена конкурують дві системи ерготропна і трофотропна. Як правило, після виконаного фізичного навантаження деякий час (близько години) переважає ерготропна система. При цьому продовжують витрачатися енергетичні запаси організму, процес відновлення відсувається в часі. В даний період часу може спостерігатися прояв негативних психічних станів втоми, психічного пересичення, погіршення самопочуття, настрою та ін.

У роботі зі спортсменами рішення цього завдання полягає в зниженні активності ерготропної системи і прискоренні включення в роботу трофотропної системи, яка сприяє прискоренню відновних процесів і прояву позитивних психічних станів. При цьому важливу роль відіграють процеси гальмування, які необхідні для усунення впливу перешкод на спортсмена. Такою перешкодою у спортсмена після тренування і змагання вважається функціонування небажаної для даної ситуації ерготропної системи. Усунути її вплив можна при розвитку процесів гальмування і їх включення в певний момент (в даному випадку після закінчення тренувального заняття).



Виховати таке гальмування можливо при одночасному використанні психорегулюючого тренування (розслаблення, заспокоєння) і відновного масажу.

При обґрунтуванні даного напрямку психологічного забезпечення підготовки спортсменів виходять з того, що в основі саморегуляції лежать такі психофізіологічні механізми:

1) усунення інерційної і неактуальної для справжнього моменту функціональної системи, не потрібних емоційних переживань і негативних психічних станів, характерних для тренування;

2) оптимізація формування необхідного рівня домінування є актуальною для даної спортивної ситуації функціональної системи;

3) оптимізація закріплення в центральній нервовій системі конкретних умовно-рефлекторних тимчасових зв'язків і центрально-периферичних відносин.

Призначення психорегуляції при підготовці спортсменів до змагань полягає в наступному:

1. Придбання спортсменом оптимального, бойового стану до змагання.
2. Забезпечення відпочинку між змагальними стартами.
3. Подолання почуття втоми, страху та інших несприятливих станів.
4. Прискорення входження спортсмена в необхідний стан.
5. Відновлення працездатності спортсмена після тренувань і змагань.
6. Мобілізація на прояв максимальних, вольових і фізичних зусиль.

Пропонується впровадження в тренувальний процес спортсменів застосування психорегулюючого тренування після кожного тренувального заняття і змагання.

Методика відновлення працездатності спортсменів після тренувальних занять і змагань полягає в наступному. Заняття ПРТ проводяться з усією групою одночасно в окремому від спортивного залу приміщенні. Використовуються обидва варіанти ПРТ (розслаблення і мобілізація). Час сеансу становить 15-20 хвилин. З деякими спортсменами, у яких виявлено

сильне стомлення з проявом монотонії і психічного перенасичення, сеанси відновлення проводяться окремо з використанням ПРТ та масажу. Сеанс триває протягом 30-40 хвилин. Під час сеансу відновного масажу спортсмен прослуховує формули психорегулюючого тренування (40 формул) – варіант розслаблення, заспокоєння (по А. В. Алексєєву), озвучені магнітофоном. Масажна дія надається на найбільші рефлексогенні зони спини, попереково-крижової області, м'язи рук, стегон і гомілок. Методика масажу відповідає класичним методом спортивного масажу. Після прослуховування формул на розслаблення (заспокоєння) спортсмен прослуховує мобілізуючі формули (20 формул).

Оскільки проведення сеансів відновлення працездатності спортсменів передбачає наявність у них умінь психічної саморегуляції (навіювання розслаблення і мобілізації), то початковим моментом перед проведенням сеансів відновлення спеціальної працездатності спортсменів проводиться короткострокове (протягом 10 занять) розвиток психічних функцій (уваги, відчуття, уявлення, уяви) з використанням психотехнічних ігор та психорегулюючого тренування.

Формування індивідуального стилю змагальної діяльності спортсменів.

На даному етапі у спортсменів проявляються індивідуальні характеристики поведінки в умовах змагань. Як показує практика підготовки спортсменів, стиль змагальної діяльності виробляється тривалий час з накопиченням змагального досвіду, зазнаючи при цьому істотних змін. Важливо, щоб він відповідав індивідуально-психологічним особливостям особистості спортсмена і давав позитивні результати.

Для формування індивідуального стилю змагальної діяльності спортсмена можна скористатися рекомендаціями Б. В. Турецького (1985) для спортивних єдиноборств, в такій послідовності:

1. Проаналізувати змагальну діяльність спортсмена і встановити основні особливості поведінки в різних змагальних ситуаціях: визначити, в яких ситуаціях він діє впевнено, а в яких невпевнено. Для цього необхідно

розробити змагальну карту спортсмена, що включає: характер змагальної діяльності (характер маневрування, коефіцієнт активності, коефіцієнт результативності змагання); схильність до вирішення рухових прийомів (швидкість нападу, швидкість і успішність перемикання до інших дій тощо); обсяг, варіативність, спрямованість бойового арсеналу; схильність до прояву творчості в боротьбі, схильність до тактичної гри з суперником; морально-вольові якості.

2. Виділити найбільш ймовірні якості (фізичні, психологічні, вольові), що визначають успіх у змагальній діяльності.

3. Визначити ступінь вираженості психофізіологічних особливостей (сили, рухливості, врівноваженості та ін.), що визначають успіх у змаганнях, а також тих, які перешкоджають цьому.

4. Визначити типові компоненти стилю змагальної діяльності на основі оцінки змагальної діяльності спортсмена і його психофізіологічних особливостей.

5. Сформулювати і описати комплексну характеристику індивідуального стилю змагальної діяльності для конкретного спортсмена, починаючи з розминки перед змаганням і закінчуючи фінальним поєдинком.

6. Визначити загальні напрямки в розвитку і вдосконаленні: фізичних якостей, технічних прийомів, тактичних прийомів, психічних якостей.

7. Розробити конкретні шляхи і визначити засоби використання сильних сторін особистості спортсмена на різних етапах навчання і тактико-технічного вдосконалення.

8. Визначити педагогічні засоби для компенсації і нівелювання тих якостей спортсмена, які перешкоджають успіху в змагальній діяльності. Встановити послідовність засобів нівелювання на різних етапах підготовки.

9. Вибрати конкретні способи, прийоми і темпи навчання з урахуванням підготовленості, індивідуально-психологічних особливостей і здібностей спортсмена.

10. Корекція індивідуального стилю змагальної діяльності на основі результатів його ефективності в змаганнях.

Активізація реалізації спортсменом когнітивного ресурсу на змаганнях.

На даному етапі спортивного тренування, коли спортсмен отримав необхідні психологічні знання для успішного виступу в змаганнях, перед спортсменом ставиться завдання реалізації накопиченого когнітивного ресурсу – використання отриманих знань на змаганнях. Після кожного успішного або неуспішного виступу спортсмена на змаганні проводиться аналіз використання отриманих знань в різних змагальних ситуаціях і до чого це призвело. Важливе значення має знання спортсменом характеру впливу передзмагальних і змагальних стрес-факторів на стан і діяльність і їх нейтралізації.

Результати аналізу фіксуються в щоденнику спортсмена з тією метою, щоб він міг у будь-який час звернутися до них. Таким чином, відбувається активізація реалізації спортсменом накопиченого когнітивного ресурсу і його поповнення.

Психологічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань на етапі спортивного вдосконалення.

Психологічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань на даному етапі передбачає перехід спортсмена на більш високий рівень своєї діяльності який має здійснюватися відповідно до положень, накопиченими у вітчизняній психології, педагогіки, теорії фізичного виховання і спортивного тренування.

Мета психологічного забезпечення – створення психологічних передумов для демонстрації високих спортивних результатів на змаганнях.

Зміст психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагань включає роботу за наступними напрямками:

- 1) діагностика і корекція стану психологічної готовності спортсменів до змагання;
- 2) вдосконалення і збереження навичок психічної саморегуляції;

3) забезпечення відновлення працездатності після тренувань і змагань та збереження спортивної мотивації;

4) планування співвідношення видів підготовки спортсменів;

5) корекція спрямованості тренувального навантаження на основі діагностики стану спортсмена;

6) накопичення і реалізація когнітивного ресурсу спортсменами;

7) вдосконалення індивідуального стилю змагальної діяльності.

Діагностика та корекція стану психологічної готовності спортсменів до змагання. При організації психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагання необхідно враховувати динаміку стану передстартової психологічної підготовленості спортсмена. Саме на основі його зміни на етапі безпосередньої психологічної підготовки у конкретного спортсмена і відхилення від заданих параметрів і повинна будуватися психологічна підготовка його до змагання. При цьому необхідно знати чинники, що впливають на динаміку психологічної готовності конкретного спортсмена. При організації психологічної підготовки необхідно знати індивідуальні прояви цього стану, що проявляються на етапі безпосередньої підготовки до конкретного змагання і на цій основі здійснювати управління процесом психологічної підготовки до даного змагання, а не до змагань взагалі.

При організації психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагання необхідно враховувати вихідний рівень прояву кожного з складових психологічної підготовленості компонентів: мотиваційного, рефлексивного, емоційного, рухового (сенсомоторного).

Діагностика стану психологічної готовності спортсменів на передзмагальному етапі здійснюється:

1) на початку передзмагального етапу;

2) після першого (втягуючого) мікроцикла;

3) після другого (ударного мікроциклу);

4) після третього (відновного) мікроциклу за день до змагання.

Зміст психологічного забезпечення підготовки спортсменів до змагання при недостатньому розвитку кожного складового компонента передстартової психологічної підготовленості представлено в попередньому параграфі.

Удосконалення і збереження навичок психічної саморегуляції. При виявленні недостатньої сформованості навичок психорегуляції у спортсменів з кожним індивідуально проводяться сеанси навчання психорегуляції з використанням психорегулюючого тренування і масажу за методикою, описаною вище. Сеанси проводяться у вільний від тренування час. З метою збереження умінь психорегуляції зі спортсменами (в груповій формі) після кожного спортивного тренування проводяться сеанси ПРТ протягом 20 хвилин, використовуючи варіанти розслаблення і мобілізації за допомогою гетеро- і аутонавіювання.

Планування співвідношення видів підготовки спортсменів на передзмагальному етапі. З огляду на те, що на даному етапі спортсмени, як правило, мають достатній рівень фізичної та технічної підготовленості, то акцент у тренуваннях на передзмагальному етапі робиться на психологічну підготовку. Співвідношення видів підготовки представляється в такий спосіб:

- фізична підготовка 20%;
- технічна підготовка 10%;
- тактична підготовка 20%;
- психологічна підготовка 50%.

Забезпечення відновлення працездатності спортсменів і збереження спортивної мотивації. Рішення даного завдання є особливо важливим і має здійснюватися після кожного тренувального заняття і змагання. У груповій формі проводяться сеанси психорегулюючого тренування протягом 15-20 хвилин. ПРТ проводиться в формі гетеронавіювання з чергуванням аутонавіювання. З окремими спортсменами, у яких виявлено виражене стомлення, сеанси проводяться з використанням ПРТ та масажу. До і після занять фіксується емоційний стан за допомогою методики САН

(самопочуття, активність, настрій). Докладний зміст роботи за цим напрямком представлено в попередньому параграфі.

Корекція спрямованості тренувальних навантажень на основі діагностики стану спортсмена. На етапі спортивного вдосконалення чутливість організму спортсмена до тренувальних навантажень підвищується. Значення характеру гранично діючого стану на виконувану роботу зростає. У зв'язку з цим стає актуальним питання корекції спрямованості тренувальних навантажень. Зміст роботи по вирішенню даної задачі представлено в попередньому параграфі.

Накопичення і реалізація когнітивного ресурсу спортсменами на змаганнях. На даному етапі у вигляді великої самостійності спортсмена, як в тренувальній, так і в змагальній діяльності, спортсмену необхідно поповнювати свій когнітивний ресурс і використовувати його в підготовці до змагань та участі в них.

Спортсмен повинен знати:

1) який у нього домінуючий стан в процесі підготовки до змагань (на передзмагальному етапі) і який передстартовий стан (безпосередньо перед виступом на змаганні);

2) які характеристики домінуючого і актуального передстартового станів;

3) які засоби і методи використовувати в разі наявності несприятливого передстартового стану;

4) як мобілізувати себе на прояв максимальних фізичних і вольових зусиль;

5) як запобігти виникненню несприятливого передстартового стану.

Удосконалення індивідуального стилю змагальної діяльності. На даному етапі на основі придбання змагального досвіду і врахування результатів виступів на змаганнях виникає необхідність коригування і вдосконалення сформованого стилю змагальної діяльності.

### 3.2. Психорегуляція в спорті

Під психорегуляцією розуміється система заходів, спрямованих на зміну у спортсмена психічного стану, необхідного для успішного здійснення діяльності. Психорегуляція в науково-методичній літературі представляється важливою категорією системи психологічної підготовки спортсменів і розглядається в декількох аспектах.

Перший аспект психорегуляції полягає в розумінні її як здатності регулювати свій психічний стан в умовах дії стресогенних чинників.

Другий аспект психорегуляції полягає в розумінні її як діяльності спортсмена з оволодінням засобами і прийомами психорегуляції і їх використання в тренувальній та змагальній діяльності з тією чи іншою метою.

Третій аспект психорегуляції полягає в розумінні її як системи засобів, які використовуються спортсменами і тренерами в процесі спортивної підготовки.

Різноманіття спортивної діяльності та її структура визначає зміст і призначення психорегуляції. У кожному виді спорту психорегуляція має свою специфіку, зміст, призначення.

Спортивна діяльність включає дві, істотно різні одна від одної частини, тренувальну та змагальну. Зміст і призначення психорегуляції в них також різняться. На тренувальних заняттях освоюються прийоми, засоби психорегуляції. На змаганнях здійснюється реалізація психорегуляції (здатності, засобів) з метою формування і збереження оптимального передстартового і стартового станів спортсмена, сприяння прояву накопичених на тренуваннях фізичного і технічного потенціалів спортсмена.

У річному циклі спортивного тренування, що включає підготовчий, змагальний, перехідний періоди, зміст і призначення психорегуляції визначається завданнями конкретного періоду. У підготовчому періоді основне завдання зводиться до розвитку і вдосконалення здатності до



психорегуляції, оволодіння засобами, прийомами, методами. У змагальному періоді здійснюється реалізація саморегуляції з метою успішного виступу спортсмена. У перехідний період психорегуляція використовується для відновлення психічної працездатності спортсмена. У зміст роботи по психорегуляції входить також розвиток і вдосконалення у спортсменів здатності до психорегуляції на етапах багаторічного тренувального процесу (рис. 14).

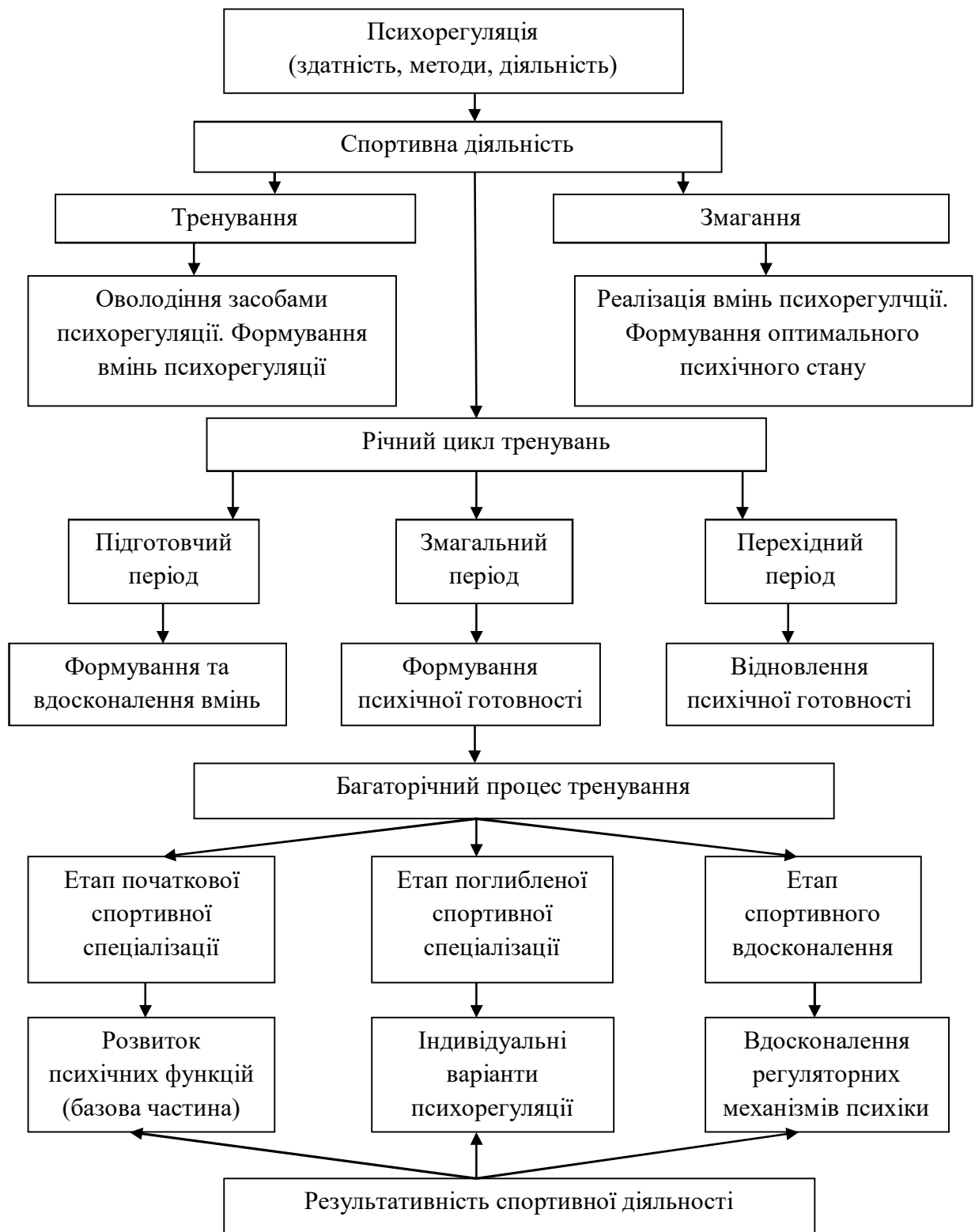
Виділяються два види психорегуляції: саморегуляція і гетерорегуляція.

Психічна саморегуляція – це вплив спортсмена на самого себе за допомогою слів, відповідних уявних образів, уявлень і уяви. Якщо думками, перед дзеркалом, уявити своє усміхнене обличчя, то дзеркало покаже Вам усміхнене обличчя. Уявний образ посмішки породив рух в м'язах особи. Представивши себе на морозі, можна викликати у себе появи «гусячої шкіри» - симптому, що свідчить про те, що температура поверхні тіла знизилася. Судячи з наведених прикладів, можна зробити наступний висновок:

- 1) слова мають постійних «супутників» - уявні образи;
- 2) слова разом з їх уявними образами впливають на функції організму людини. Однак для цього необхідно спеціальне тренування.

Психічна саморегуляція може здійснюватися двома напрямками: самопереконанням і самонавіюванням. Самопереконання – це спосіб впливу на себе за допомогою логічних доказів. Самонавіювання – це беззаперечна віра, здатна діяти на свідомість як би в обхід логіки. За допомогою самонавіювання можна домогтися знеболюючого ефекту, наприклад, при наявності якоїсь травми.

Вплив самонавіювання на організм людини відомо з давніх часів. Особливого поширення саморегуляція отримала в країнах Стародавнього Сходу – Японії, Індії, Китаю. Саме на самонавіюванні базується релігійно-філософська система – йоги. Мета йоги – домогтися психофізичного стану у людини, при якому виникає ілюзія своєрідного «розчинення» своєї особистості і злиття її з божественним початком.



*Рис. 14. Концептуальна модель психорегуляції в структурі багаторічного тренування*

На початку ХХ століття в Німеччині широкого поширення набуло аутогенне тренування І. Г. Шульцта. Американський дослідник Е. Джекобсон розробляє свою методику психічної саморегуляції «прогресивну релаксацію». Він показав, що при виникненні емоцій напружуються певні групи скелетних м'язів. Розслабляючи ці м'язи, можна змінювати емоційний стан в потрібному напрямку.

Канадський фахівець Л. Персіваль пропонує свою методику психічної саморегуляції. Суть цієї методики полягає у використанні двох чисто фізичних механізмів – дихання і скорочення м'язів з подальшим їх розслабленням. Поєднуючи затримку вдиху з напругою м'язів, а потім – розслаблюючи м'язи на тлі спокійного видиху, можна зняти надмірне хвилювання і заспокоїти себе.

Гетерорегуляція – це вплив на спортсмена з боку (тренер, психолог, лікар). Ефективність гетерорегуляції визначається досвідом і авторитетом того хто проводить цей сеанс, з одного боку і поруч особистісних якостей спортсмена, з іншого боку. Гетеронавіюванню найбільш схильні особи з екстернальним локусом контролю і слабким типом нервової системи. Тренеру, психологу важливо знати який з видів психічної регуляції найбільш ефективний при роботі з конкретним спортсменом.

Психофізіологічні основи психорегуляції.

Психічна діяльність людини детермінується зовнішніми і внутрішніми умовами (С. Л. Рубінштейн). Детермінація відбувається за схемою: зовнішні впливи діють за допомогою внутрішніх умов. У свою чергу психічна діяльність обумовлює поведінку людини і результати його діяльності. Обумовленість поведінки людини зовнішніми і внутрішніми факторами викликає необхідність в побудові логічних схем таких взаємовідносин, які будуть мати прикладне значення в спортивній діяльності.

При розгляді основ психорегуляції слід звернутися до теорії функціональних систем П. К. Анохіна. Функціональна система включає дві категорії фізіологічних механізмів. Одну складають освіти, що володіють

вираженою консервативністю (рецепторні апарати і сам кінцевий ефект), другу – засоби досягнення результату, що володіють широкою пластичністю і здатністю до взаємозамінності. Основні ознаки функціональної системи:

1. Функціональна система є центрально-периферичною освітою, стаючи, таким чином, «конкретним апаратом саморегуляції».

2. Існування функціональної системи пов'язано з отриманням конкретного кінцевого ефекту, що і визначає розподіл збудження функціональної системи в цілому.

3. Абсолютною ознакою функціональної системи є наявність акцепторних апаратів, які оцінюють результати її діяльності.

4. Кожен результат формує потік «зворотної аферентації». У тому випадку, коли при підборі найбільш ефективного результату ця зворотна аферентація закріплює ефективну дію, вона стає «санкціонуюча аферентація».

Початком будь-якої діяльності є стадія аферентного синтезу, що включає взаємовідносини мотиваційного збудження, сигнали про навколишнє оточення і стан організму (обстановочна аферентація), апарату пам'яті і конкретні сигнали до дії (пускова аферентація).

Будь-яка зовнішня інформація, потрапляючи в центральну нервову систему, зіставляється, оцінюється «домінуючою в даний момент мотивацією», яка виконує роль своєрідного «біологічного фільтра». Обстановочна аферентація являє собою сукупність аферентних подразнень, що створюють в кожному випадку «передпускову інтеграцію», яка може бути негайно реалізована, як тільки подіє «пусковий подразник». Пускова аферентація обумовлює реалізацію прихованих порушень («передпускову інтеграцію») до певного моменту, найбільш вигідному з точки зору успіху діяльності. На стадії аферентного синтезу апарат пам'яті дозволяє органічно пов'язувати обстановочну і пускову аферентацію з накопиченим досвідом. При цьому поведінковий акт розв'язує в якийсь момент аферентного синтезу

критично як «цілий аферентний інтеграл». Ухвалення рішення є вибором однієї певної форми поведінки.

Довільний рух спирається на спільну роботу різних відділів мозку. Апарати першого функціонального блоку забезпечують регуляцію тону організму. Апарати другого блоку забезпечують отримання і переробку інформації, здійснюють ті аферентні синтези, в системі яких протікає рух. Третій блок забезпечує програмування, контроль і регуляцію руху, завдяки чому зберігається організований і свідомий характер виконуваної діяльності (А. Р. Лурія).

У плані розуміння основ саморегуляції важливе значення має положення П. К. Анохіна (1968). Взаємодія двох видів діяльності організму і усунення одного з них здійснюється за допомогою гальмування. Завдяки цій універсальній закономірності впорядковується поведінка, попереджається хаотична діяльність периферичних робочих апаратів. При наявності конфлікту між двома видами діяльності проявляється взаємоіндукція. В результаті може затягнутися стадія конфлікту. У разі, коли одна діяльність «переможе», набуде більшу силу, спостерігається стадія «складеної координації» (А. А. Ухтомський, 1952; Е. Ф. Полежаєв, 1965).

Важливе значення в саморегуляції мають механізми внутрішнього гальмування (П. К. Анохін, 1968). Він вказує: «Виховати гальмування – це значить створити таку розгалужену систему збуджень або спонукаючих мотивів, які по силі своїх порушень значно перевершували б силу збуджень небажаної діяльності». Внутрішнє гальмування починає розвиватися при появі ознак неузгодженості між параметрами зворотної аферентації і властивостями акцептора дії. Дана стадія може бути тривалою. У цій стадії людина намагається вольовим зусиллям підтримувати необхідну діяльність. Наступна за нею друга стадія не має конфліктного характеру, оскільки сформувався новий акцептор дії, людина приймає рішення про зміну своєї діяльності або про її припинення.

Стадію складення координацій можна вважати як стан, при якому найбільш повно реалізуються фізичні і технічні можливості людини. З одного боку, стадія складання координацій визначає психічний стан, з іншого боку, довільно формується особливий психічний стан сприяє оптимізації становлення і підтримки стадії сформованих координацій.

В стадії сформованих координацій спортсмен знаходиться в стані осяяння, підйому, упевненості в собі. Актуалізуючи відчуття цього стану, можна довільно впливати на формування функціональної системи, що сприяє досягненню результату. В якості стимулу тут виступають запам'ятовані психічні відчуття і різні засоби їх уявної стимуляції. Завдання тренера, психолога, спортсмена зводиться до того, як найуспішніше сформувати стадію координацій.

У міру наближення до функціонального оптимуму мимовільно поліпшується і психічний стан. Однак це досить рідкісний момент у спортсмена.

При наявності збиваючих факторів (невдалий виступ у перших стартах, травма, незадовільне самопочуття тощо) ймовірність посилення побічних функціональних систем зростає. На цьому етапі набуває великого значення самонастрій, актуалізація компонентів психічного стану, властивих стадії сформованих координацій. У зв'язку з цим дуже важливим в підготовці спортсменів є формування вміння здобувати потрібну функціональну систему. Створена в змагальних умовах функціональна система може бути не найдосконалішою і відрізнятися від тієї, яка формувалася в тренувальних умовах. При цьому важливе значення будуть мати суб'єктивні сприйняття оточення і свого стану. Підвищене емоційне збудження і надмірна нервово-психічна активність можуть викликати порушення в пізнавальних і розумових процесах. Вхідження в необхідний психічний стан, при якому відбирається тільки те, що потрібно для становлення і реалізації звичної, багаторазової тренуваної і перевіреної функціональної системи, обумовлено наступними знаннями спортсмена:

- 1) що це за стан – основні його характеристики;
- 2) за допомогою яких засобів і методів входити в цей стан;
- 3) як його зберігати в процесі змагання, якщо він сформувався;
- 4) як переходити з одного стану в інший (від активної діяльності до відпочинку і навпаки).

Підсумовувати в єдиний образ опис оптимального психічного стану спринтера, якому припадає пробігти 100м., можна наступним чином: «Тіло легке, майже невагоме, приємне відчуття наповнених енергією м'язів. Відчуваю їх еластичними, готовими до вибуху. Я весь – комок енергії, надзвичайно легкий, еластичний, здатний не бігти, а летіти. В голові ніяких думок, відчуття піднесеності, легкості, свіжості. Все пішло в сторону. Нікого немає. Зараз зроблю повний вдих на старті і переможний видих на фініші».

Психофізіологічні механізми оптимального психічного стану спортсмена полягають в тому, що домінуючою є тільки одна функціональна система, що забезпечує успішне здійснення майбутньої діяльності. Такого стану можна домогтися за допомогою спеціального навіювання ззовні (гетерорегуляції) або самонавіювання (ауторегуляція).

Навіювання ззовні найбільш успішно протікає в тих випадках, коли в процесі аферентного синтезу «максимально усунена критика сприймання інформації». Людина виконує всі команди, не замислюючись про їхній зміст. При цьому активно формуються необхідні подання та їх емоційно-чуттєві переживання. Наприклад, при активному переживанні стану спокою, у спортсмена формується сонний стан. Перехід до такого стану – це активний хід, процес домінування особливої функціональної системи. В її основі лежать явища, пов'язані з активним розслабленням м'язів, зняттям нервового напруження, підвищенням уваги, яка подається сигналами. У такому стані, не дивлячись на зовнішню бездіяльність і повний спокій, спортсмен може активно засвоювати інформацію, подумки тренувати становлення рухової навички, долати свій страх, невпевненість. У стані повного спокою і розслаблення наростає активність відновлювальної (трофотропної) системи,

йде процес накопичення енергії, підвищення психічної і фізичної працездатності.

Отже, психічний стан, який може довільно формуватися у спортсмена, є наслідком домінування конкретної функціональної системи. Таке домінування має виражений характер, якщо конкуренція з боку інших функціональних систем мінімальна або відсутня взагалі.

При налаштуванні спортсмена на майбутню діяльність, прийоми психорегуляції повинні допомогти усунути всі непотрібні відволікаючі моменти, «вимкнути» всі сторонні думки, створити образ того психічного стану, який найбільше відповідає специфіці виконуваної діяльності. Формуюча функціональна система повинна досягти своєї виняткової на даний момент ролі. Формування заданого психічного стану аналогічно входженню актора в роль.

Друга ситуація в спорті полягає в збереженні спортсменом домінуючої функціональної системи. Головним тут є вміння забезпечити необхідну концентрацію своїх можливостей на цьому процесі. Тут придатні багато прийомів психорегуляції: самонакази, формули самонавіювання, найпростіші методи, саморегуляції (див. наступні параграфи).

Домінування в ідеалі однієї конкретної функціональної системи – явище досить рідкісне, так як спортсмени часто знаходяться в будь-якому з несприятливих психічних станів. У подібних випадках методи психорегуляції раціонально направляти на усунення факторів, що підтримують негативні прояви в стані спортсмена. При цьому можливе використання різних прийомів, спрямованих на відвернення уваги (фізичні вправи, дихальні вправи, музика та ін.). Психофізіологічний механізм яких полягає в збільшенні надходження в ЦНС інформації, що має конкуруючий, відволікаючий характер. Потік нервових імпульсів в результаті впливу даних відволікаючих чинників повинен бути сильніше негативних впливів, що впливають на спортсмена.



Таким чином, можна вважати, що в основі психорегуляції стосовно інтегративної діяльності спортсмена лежать такі психофізіологічні механізми:

1. Усунення неактуальної для даного моменту функціональної системи, непотрібних емоційних переживань і негативних психічних станів.
2. Оптимізація формування необхідного рівня домінування актуальної для даного моменту функціональної системи.
3. Забезпечення оптимального психічного стану спортсмена, при якому найбільш повно реалізуються його фізичні і технічні можливості.
4. Оптимізація закріплення в ЦНС конкретних умовно-рефлекторних зв'язків і центрально-периферичних відносин.

Методи психорегуляції.

Всі методи психорегуляції, використовувані в роботі зі спортсменами (рис. 15) класифікуються наступним чином (В. П. Некрасов, 1985):

- 1) за своєю природою розрізняються – методи саморегуляції та гетерорегуляції;
- 2) за змістом – на вербальні та невербальні;
- 3) з техніки оснащення – на апаратурні і безапаратурні;
- 4) за способом використання – на контактні і безконтактні.

Методи саморегуляції можуть бути вербальними і невербальними, вони включають «наївні» - прийоми, які виникають випадково на тренуваннях і змаганнях, в ряді випадків стають ритуальними і потребують спеціальної тренуваності.

Невербальні методи.

Апаратурні методи передбачають використання спеціальних приладів («ПЕЛАНА» і «ЛЕНАР») і аудіо засоби (музика, спеціальні шуми). До цієї ж групи належать і методи, побудовані на принципах біологічного зворотного зв'язку. Вони призначені для контролю за зміною вегетативних функцій (частоти серцевих скорочень, електрошкіряного опору, артеріального тиску

та ін.). Застосування принципу біологічного зворотного зв'язку робить саморегуляцію більш наочною.

Безапаратурні методи саморегуляції включають «наївні» (обрядові рухи, вправи, що не впливають з вимог діяльності), найпростіші (цілеспрямовані гімнастичні вправи, що включають дихальну і мімічну гімнастику; ходьба і біг), ідеомоторне тренування (уявне виконання окремих рухових актів або своєї поведінки).

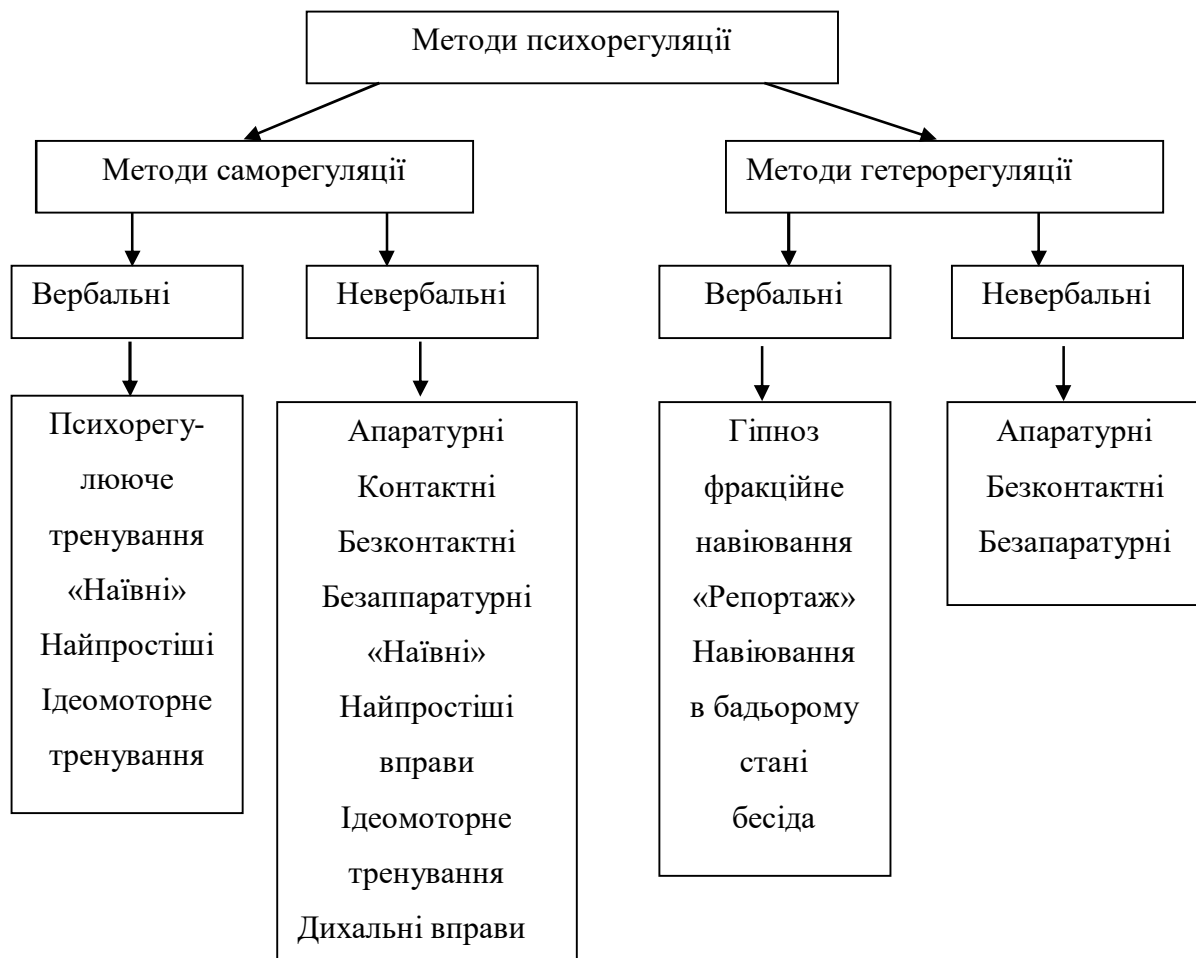


Рис. 15. Методи психорегуляції (за В. П. Некрасовим, 1985)

#### Вербальні методи

Найпростіші – самопереконання, самонаказ, прийоми психологічного захисту, засновані на фантазії, раціоналізація.

Психорегулююче тренування (ПРТ) – включає дві частини (заспокійлива і мобілізуюча). Нижче наводиться їх зміст.

Психорегулююче тренування по А. В. Алексєєву (1985), дозволяє вирішувати ряд завдань: впливати на формування оптимального бойового стану; прискорювати процеси відновлення працездатності спортсмена; зняття зайвої напруги перед стартом та ін.

Заспокійлива частина:

1. Я розслабляюся і заспокоююся.
2. Моя увага на моєму обличчі.
3. Моє обличчя спокійне.
4. Губи і зуби розтиснені.
5. Розслабляються м'язи чола, очей, щік.
6. Розслабляються м'язи потилиці і шиї.
7. Особа починає теплішати.
8. Теплішають потилиця і шия.
9. Моє обличчя повністю розслаблене, тепле, спокійне, нерухоме.
10. Моя увага переходить на мої руки.
11. Мої руки починають розслаблятися і теплішати.
12. Мої пальці і кістки розслабляються і теплішають.
13. Мої передпліччя і лікті розслаблюються і теплішають.
14. Мої плечі і лопатки розслаблюються і теплішають.
15. Всі мої руки повністю розслаблені, теплі, нерухомі.
16. Моя увага на моїх теплих пальцях.
17. Моя увага переходить на моє обличчя.
18. Моє обличчя повністю розслаблене, тепле, спокійне, нерухоме.
19. Моя увага переходить на мої ноги.
20. Мої ноги починають розслаблятися і теплішати.
21. Мої підшви і гомілкоstopи розслабляються і теплішають.
22. Мої гомілки і коліна розслаблюються і теплішають.
23. Мої стегна і таз розслабляються і теплішають.
24. Всі мої ноги повністю розслаблені, теплі, нерухомі.
25. Моя увага на моїх теплих галіноstopах.

26. Моя увага переходить на моє обличчя.
27. Моє обличчя повністю розслаблене, тепле, спокійне, нерухоме.
28. Моя увага переходить на мій тулуб.
29. Мій тулуб повністю розслаблений, теплий.
30. Моя увага на моїх грудях.
31. Моє дихання спокійне, вільне, легке.
32. Моя увага на моєму обличчі.
33. Моє серце б'ється спокійно, рівно.
34. Воно відпочиває.
35. Весь мій організм відпочиває.
36. Моя увага на моєму обличчі.
37. Моє обличчя повністю розслаблене, тепле, спокійне, нерухоме.
38. Я відпочиваю.
39. Я відпочив і заспокоївся.
40. Самопочуття хороше.

Мобілізує частина:

1. Виникає почуття легкого ознобу.
2. Стан, як після прохолодного душу.
3. З м'язів йде відчуття важкості і розслабленості.
4. В м'язах починається легке тремтіння.
5. Озноб посилюється.
6. Холоне голова і потилиця.
7. По тілу побігли мурашки.
8. Шкіра стає гусячою.
9. Холонуть долоні і стопи.
10. Дихання глибоке, прискорене.
11. Серце б'ється сильно, енергійно, прискорено.
12. Озноб все сильніше.
13. Всі м'язи легкі, пружні, сильні.
14. Я все бадьоріше і бадьоріше.

15. Відкриваю очі.
16. Дивлюся напружено, гранично зосереджено.
17. Я приємно збуджений.
18. Я сповнений енергії.
19. Я як стиснута пружина.
20. Я повністю мобілізований.
21. Я готовий діяти.

При первинному навчанні ПРТ займаючись подумками, з закритими очима в зручній позі промовляють весь набір формул. Надалі кількість формул поступово скорочується до 6-8.

Нижче наводиться скорочений варіант ПРТ (розслаблення):

1. Я розслабляюся і заспокоююся.
2. Моє обличчя, руки, ноги повністю розслаблені, теплі, нерухомі.
3. Все моє тіло повністю розслаблене і тепле.
4. Моє дихання спокійне, вільне, легке.
5. Моє серце б'ється спокійно, вільно, легко.
6. Я відпочив і заспокоївся.
7. Самопочуття хороше.

Показником оволодіння займаючихся ПРТ є зміна рівня збудження: при розслабленні – зниження, при мобілізації – підвищення.

При використанні словесних формул ПРТ важливо знати наступні положення про функції центральної нервової системи.

1. Рівень бадьорості.

Виділяються наступні рівні бадьорості:

- а) активне неспання характерно для виконання людиною роботи;
- б) пасивне неспання, коли людина закриває очі, уявляє себе розслабленою, ні про що не думає;
- в) дрімотний стан характеризується повним спокоєм, сонливістю;
- г) сон середньої глибини;
- д) глибокий сон.

2. Перший головний механізм в дії ПРТ. Його суть полягає в дії словами і їх уявними образами на сонливий головний мозок, що знаходиться під контролем свідомості. Коли головний мозок знаходиться на рівні пасивного неспання, він стає чутливим до слів і пов'язаних з ним уявних образів. Отже, перший крок в оволодінні прийомів самонавіювання полягає в формуванні вміння вводити себе в дрімотний стан, залишаючись при цьому під контролем своєї свідомості.

3. Особливості взаємозв'язку між головним мозком і скелетними м'язами. У момент психічного збудження скелетні м'язи напружуються. Зайве хвилювання перенапружує м'язи і втрачається здатність володіти ними. Коли мозок спокійний, скелетні м'язи мимоволі розслабляються. Сигнали йдуть від мозку до м'язів і від м'язів до мозку.

Пропріоцептивні імпульси, що йдуть в головний мозок від опорно-рухового апарату несуть інформацію про стан «периферії тіла» і є подразниками, що стимулюють діяльність мозку. Чим напруженіші, активніші м'язи, тим більше імпульсів йде від них в мозок і тим він більшою мірою активізується. Так діє, наприклад, розминка.

Чим розслабленіші м'язи, тим менше імпульсів надходить від них в головний мозок. При цьому мозок отримує все менше і менше збуджуючих сигналів і починає заспокоюватися. Ця фізіологічна закономірність в ПРТ для свідомого досягнення необхідного рівня неспання. Таким чином, щоб навчитися вводити себе в потрібний психічний стан, необхідно вміти управляти тонусом скелетних м'язів. У цьому полягає основна закономірність психорегуляції.

4. Другий головний механізм дії ПРТ. Сутність цього механізму – зосередженість уваги. У момент зосередження уваги виникає відчуття психічної напруги. Так воно і є. Адже зосередження уваги і утримання його на якомусь об'єкті – це діяльність свідомості людини.

В основі ПРТ лежать два головних механізми: дрімотний стан підсвідомості і зосередження уваги. При навчанні ПРТ важливу роль

відіграють уявлення і уява тому, що слова самонавіювання повинні завжди супроводжуватися відповідними уявними образами.

При надмірній нервово-психічній напрузі рекомендується використовувати такі методи психорегуляції:

1. Раціональна психорегуляція в стані неспання.
2. Створення нового осередку збудження, що грає роль відволікаючого.
3. Гіпносугестивний метод заспокійливого характеру.
4. Фізичні вправи плавного, уповільненого характеру.
5. Заспокійливий масаж.
6. Відволікання уваги від факторів, що викликають збудження.
7. Заспокійлива частина психорегулюючого тренування.

8. Апаратурні методи за допомогою центральної аналгезії. Для цього використовуються прилади ПЕЛАНА (прилад електроанальгезії), ЛЕНАР (лікувальний електронаркоз), генеруючі електроімпульси з частотою 500-1200 Гц (ПЕЛАНА) і 500-2000 Гц (ЛЕНАР).

9. Індивідуальні засоби саморегуляції.

При зниженому психічному стані (апатія, фрустрація) рекомендуються такі методи:

1. Раціональна психорегуляція, що представляє собою комплекс процедур, що включають: логічний аналіз ситуації, вибір тактики дренажу емоцій або, навпаки, психічного захисту, формування плану виходу з цього становища. При цьому можуть використовуватися навіювання типу: «Йди! Борись! Грай! Вперед!». Значення таких наказів з боку тренера або психолога буде тим більше, чим більш контрастно і своєчасно вони прозвучать, будучи підготовленим всім ходом попередньої раціональної психорегуляції.

2. Гіпносугестивне навіювання. За допомогою нього усувається надлишкова реакція на невдачі і навіюється стан впевненості в собі. Ситуація спеціально спрощується, раціоналізуються. Вихід з сонливого стану повинен бути енергійним, що дозволяє спортсменові повірити в себе, налаштуватися на боротьбу. При цьому використовується імперативний впевнений голос.

3. Прийом «Репортаж». Спортсмен багато разів переходить від стану спокою і розслаблення до ідеомоторної співучасті в конкретних ситуаціях, які для нього можуть бути досить емоційними. «Розігруючи» в сонливому стані значущі для спортсмена ситуації, важливим є зниження їх психотравмуючих функцій.

4. Самопереконавання, самонакази.

5. Фізичні вправи різкого характеру (стрибки, біг тощо).

6. Збуджуючий масаж.

7. Мобілізуєча частина психорегулюючого тренування.

У прояві і формуванні здатності до психорегуляції встановлені наступні закономірності:

1. Незадовільно розвинені вміння психорегуляції негативно впливають на характер психічного стану і поведіння спортсменів на змаганнях, на результативність діяльності і значимість стрес-факторів для спортсмена на змаганнях.

2. Високий рівень розвитку умінь психорегуляції позитивно впливає на поведінку спортсменів в умовах змагань і його самооцінку. Сприяє формуванню оптимального передстартового стану і протидії впливу на спортсмена стрес-факторів.

3. Усвідомлення ролі психорегуляції і її значущості в досягненні спортивних результатів у більшій частині спортсменів з ростом кваліфікації зростає, разом з тим, збільшення обсягу знань про засоби психорегуляції, механізмах їх впливу на організм і доцільності їх використання на різних етапах спортивної підготовки у спортсменів не виявляється.

4. Багаторічні заняття спортом не гарантують мимовільного розвитку високого рівня здатності до психорегуляції у всіх спортсменів.

На розвиток здатності до психорегуляції в процесі багаторічного спортивного тренування впливають такі чинники:

а) індивідуально-психологічні особливості спортсмена;

б) рівень розвитку психічних функцій;



в) усвідомлення спортсменами і їх тренерами значущості психорегуляції в спортивному тренуванні.

Для формування умінь психорегуляції у спортсменів, при цілеспрямованому їх навчанні, необхідними є такі умови:

а) формування у спортсменів позитивного конструктивного ставлення до занять психорегуляції (ознайомлювальний етап);

б) розвиток психічних функцій, що лежать в основі розвитку умінь психорегуляції (концентрації, стійкості і переключення уваги; уяви; подання; відчуттів) (підготовчий етап);

в) врахування принципу індивідуалізації при навчанні спортсменів психорегуляції;

г) комплексне використання психологічних, педагогічних і фізичних засобів, при вдосконаленні регуляторних механізмів психіки у спортсменів високої кваліфікації.

Закономірності, фактори і умови формування та прояву здатності до психорегуляції у спортсменів обумовлюють зміст цілеспрямованого навчання психорегуляції спортсменів з поетапним застосуванням засобів базової, індивідуально-спеціалізованої та комплексної його частин.

Перший етап.

Спільно підготовлена (базова) частина навчання.

Спрямованість – розвиток психічних функцій (уявлення, уяви, уваги, відчуттів). Засоби (психологічні, педагогічні, фізичні вправи).

Другий етап.

Індивідуалізована частина навчання.

Спрямованість – розробка різних варіантів навчання (мобілізуєчий, заспокійливий, технічний, зосереджувальний, антиагресивний, соціально-незалежний, реалістичний, відновлювально-мотиваційний).

Особливість підбору засобів – індивідуальний підбір психічних, фізичних і педагогічних засобів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, особливостей його поведінки і станів на змаганнях.

Третій етап.

Комплексна частина навчання.

Спрямованість – формування нових асоціативних зв'язків, гальмування негативних стереотипів.

Особливості підбору засобів – застосування додаткових засобів (масажу, його функціональних ефектів: відчуття тепла і розслаблення).

Базова частина навчання психорегуляції включає розвиток психічних функцій у спортсменів без урахування виду спорту.

Індивідуально-спеціалізована частина навчання психорегуляції спрямована на вдосконалення регуляторних механізмів психіки, де навчання спортсменів психорегуляції передбачається за індивідуальними варіантами, з урахуванням психологічної характеристики виду спорту і особливостей стану і поведінки спортсмена на змаганнях.

Комплексна частина навчання психорегуляції враховує наступне: сформувалися у спортсменів протягом тривалих занять спортом можливі негативні стереотипні поведінкові реакції на певні подразники; кваліфікацію, вид спорту і вікові особливості спортсменів.

### **3.3. Формування умінь психічної саморегуляції на різних етапах спортивного вдосконалення**

Згідно з концепцією юнацького спорту В. П. Філіна (1987) в спортивному тренуванні виділяються наступні етапи підготовки спортсменів: етап попередньої підготовки; етап початкової спортивної спеціалізації; етап поглибленої спортивної спеціалізації; етап спортивного вдосконалення. Виходячи із завдань етапів, визначаємо, що на етапі попередньої підготовки, де здійснюється всебічне фізичне виховання, формування інтересу до фізичних вправ і пошук спортсменом «свого» виду спорту, навчання психічної саморегуляції буде недоцільним. Активне навчання психорегуляції

слід починати на етапі початкової спортивної спеціалізації, в цей час починається накопичення змагального досвіду, що обумовлює формування певних стереотипів поведінки.

Призначення психорегуляції зводиться до наступного:

- 1) сприяння оволодінню технікою спортивних досягнень;
- 2) формування психологічної структури спортивної діяльності;
- 3) використання спортсменом прийомів досягнення оптимального психічного стану на змаганнях;
- 4) сприяння реалізації спортсменом на змаганнях накопиченого на тренуваннях потенціалу;
- 5) відновлення психічної працездатності після тренувань і змагань;
- 6) підвищення стійкості до впливу стрес-факторів.

Для формування навичок психічної саморегуляції у спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації пропонується базова частина навчання психорегуляції, яка складається з підготовчого і основного етапів.

Підготовчий етап передбачає проведення групових бесід для формування, займання необхідних знань і умінь, вдосконалення психічних функцій, що обумовлюють розвиток умінь психорегуляції. До таких функцій відносяться: концентрація, стійкість, розподіл і переключення уваги; уявні уявлення; уява; відчуття. Для розвитку цих функцій рекомендуються психотехніки, пропоновані в науково-методичній літературі.

Основний етап передбачає розвиток умінь до розслаблення, заспокоєння і мобілізації з використанням прийомів психорегулюючого тренування. Базова частина навчання психорегуляції, необхідна спортсменам незалежно від виду спорту.

На етапі поглибленої спортивної спеціалізації формування умінь психорегуляції здійснюється з використанням засобів базової і індивідуально-спеціалізованої частин навчання психорегуляції. Розробляються індивідуальні варіанти навчання, з урахуванням виду спорту,

індивідуально-психологічних особливостей, а також особливостей поведінки та психічного стану спортсмена на змаганнях.

Запропоновані тут варіанти навчання не виключають розробки інших у зв'язку з багатогранністю ситуацій в спорті і можливого реагування на них.

Мобілізуючий варіант – основна установка цього варіанту на максимальну мобілізацію. Рекомендується: в спортивних іграх для спортсменів атакуючого амплуа; в видах спорту з проявом максимальної сили для спортсменів, які не вміють мобілізувати себе на прояв максимального зусилля; в легкій атлетиці для спортсменів-спринтерів, нездатних мобілізуватися і проявити свої потенційні можливості в зв'язку з короткочасністю діяльності.

Заспокійливий варіант – установка на спокійний стан перед стартом під час діяльності; після змагання. Даний варіант необхідний спортсменам, що характеризується високим рівнем тривожності, нестабільності психічних реакцій, збудженням. Рекомендується в гімнастиці, легкій атлетиці (спринтерські дистанції, стрибки, метання); в спортивних іграх, єдиноборствах, важкої атлетики та ін.

Технічний варіант – установка на технічну сторону виконуваних дій. Даний варіант рекомендується для спортсменів з нестабільною технікою і її порушеннями під час гри, бою, виконання вправ в гімнастиці, акробатиці та ін. Нестабільна техніка проявляється, як правило, у спортсменів, що характеризуються: невпевненістю, тривожністю, збудливістю тощо.

Концентруючий варіант з установкою на зосередженість і зібраність спортсмена на виконуваних діях. Рекомендується спортсменам з нестійкою увагою, що легко відволікаються. Даний варіант прийнятний у всіх видах спортивної діяльності.

Антиагресивний варіант з установкою на зняття агресії і попередження агресивної поведінки по відношенню до супротивника. Рекомендується спортсменам, що характеризується сильною нервовою системою,

неврівноваженістю, завищеною самооцінкою і схильним до прояву агресивної поведінки.

Соціально-незалежний варіант з установкою на самостійність і незалежність від оточуючих. Рекомендується для спортсменів різних видів спорту, що характеризуються: соціальною залежністю від думок і оцінок оточуючих, переважанням очікування несхвалення з боку тренера, товаришів по команді, суддів та ін.

Реалістичний варіант з установкою на адекватну оцінку своїх здібностей і постановку реально досяжних цілей в спорті. Рекомендується спортсменам, що характеризуються: завищеною самооцінкою, переважанням потреб в самоствердженні невідкріпленої можливостями.

Відновлювано-мотиваційний варіант з установкою на оптимізацію після змагального стану спортсмена. Рекомендується для спортсменів з переважанням тривалого несприятливого стану після змагання, що характеризується: безсонням, зниженням мотивації, почуттям втоми, занепокоєнням.

На етапі спортивного вдосконалення при формуванні та вдосконаленні вмінь психорегуляції у спортсменів враховуються міцно сформовані стереотипи поведінки в процесі багаторічної участі в змаганнях. Навчання психорегуляції включає базову, індивідуально-спеціалізовану і комплексну частини.

Комплексна частина навчання психорегуляції спортсменів заснована на одночасному використанні психологічних (психотехніки), педагогічних (бесіди) і фізичних засобів (масаж, фізичні вправи). Комплексне використання масажу (його функціональних ефектів, які полягають в розслабленні і відчутті тепла в м'язах), прийомів психорегулюючого тренування і музичних творів дозволяє створити умови для формування нових асоціативних зв'язків.

## Висновки

1. Вивчивши основні проблеми психологічної характеристики спортивної діяльності, ми повинні уявити, які її наступні перспективи в майбутньому. Вони визначаються не стільки закономірностями розвитку досліджень, скільки закономірностями розвитку самого спорту. Перемови про те, чи є межа спортивних рекордів або її немає, поступово згасають. Ясно, що десь є ця межа, також як і є межа фізичним можливостям спортсмена. Але про межу психічних можливостей спортсмена ніхто навіть не намагається дискутувати.

У спортивно-психологічній галузі потенціал спортсмена справді необмежений. Отже, з повною впевненістю можна стверджувати, що саме психологічна підготовка спортсмена високої кваліфікації з часом стане провідною ланкою де переможцем змагань зможе стати лише той спортсмен, який краще за інших підготує свою психіку до боротьби з найсильнішими суперниками.

2. Крім традиційних підходів підготовки спортсменів, які орієнтовані переважно на розвиток фізичних якостей, вдосконалення функціональних можливостей організму та озброєння техніко-тактичних вмінь, слід також звертати увагу на розвиток індивідуально-психологічних особливостей, що формує їх особистість в цілому. Рівень майстерності має тісний зв'язок з певними індивідуально-психологічними особливостями спортсмена, рівнем його рефлексії, усвідомлення, самоконтролю та мотивації. Спортсмени з такими характеристиками досягають найвищих результатів у спорті.

Зміни результату на різних етапах спортивної підготовки (початкової, спортивної спеціалізації, спортивного вдосконалення) відповідно до особливостей індивідуальності пов'язані з постійним переструктуруванням кореляційних плеяд під впливом різних факторів особистості і структури тренувального процесу. На кожному конкретному етапі провідні ознаки можуть змінюватися, отже, ефективність спортивної діяльності можлива при

певній узгодженості між індивідуальними властивостями різних ієрархічних рівнів.

3. Мотивація спортивної діяльності пов'язана з потребами, цінностями в сфері спорту, є своєрідним рушієм спортсмена в його багаторічних заняттях спортом. Сила, спрямованість, стійкість мотивації обумовлені характером об'єкта (виду спорту) і ставленням спортсмена до нього (спорту). Мотивація залежить не тільки від зовнішніх факторів, а й від внутрішніх. У спортивній психології прийнято виділяти два аспекти мотивації: мотивація досягнення успіху і мотивація уникнення невдачі.

Мотив це спонукання до певної активності, до задоволення потреби певним способом. Якщо потреба є джерелом активності, то мотиви надають цій активності певний напрям і утримують спортсмена в рамках даного напрямку. Мотиви дозволяють зрозуміти, чому саме ставляться ті чи інші завдання, розвивається незгасиме прагнення до їх досягнення. Для спортивної діяльності характерна велика різноманітність мотивів. Це цілком визначено фізичними і психічними напруженнями, де спортсмен повинен чітко розуміти, заради чого він тренується.

Отже, якщо мотиви визначають вибір шляху, напрямку руху, то мета – наскільки далеко спортсмен має намір пройти по даному напрямі. У психології спорту мета визначається як образ передбачуваного результату діяльності, тобто до того, до чого спортсмен хоче прийти до кінця дії або конкретного її етапу. Тому цілі – це своєрідні завдання, які спортсмен подумки вибудовує на своєму шляху, протягом спортивної кар'єри. Труднощі цих цілей тісно пов'язані з рівнем домагань особистості, тобто схильністю до вибору легкого чи складного шляху.

Мотивація спортивної діяльності виконує наступні функції:

- є пусковим механізмом діяльності;
- підтримує необхідний рівень активності в процесі тренувальної та змагальної діяльності;

-регулює активність у використанні різних засобів діяльності для досягнення запланованих результатів.

Функціональний стан організму спортсмена, рівень його розумової і фізичної працездатності багато в чому залежать не тільки від загальної калорійності денного раціону, але і від раціонального розпорядку прийому їжі протягом доби. Для спортсменів кращий чотириразовий (сніданок, другий сніданок або полуденок, обід і вечеря) прийом їжі. Оптимальний наступний зразок розподілу калорій добового раціону: сніданок – 25-30%, другий сніданок або полуденок – 15%, обід – 30-35%, вечеря – 25-30%. Причому сніданки повинні мати вуглеводну орієнтацію, обіди – білкову.

Чим більше виражена у спортсмена змагальна мотивація, тим вище результативність його змагальної діяльності. У зв'язку з цим необхідно формувати у спортсмена оптимальне співвідношення тренувальної та змагальної мотивації, яка полягає в переважанні змагальної мотивації над тренувальною. Така робота здійснюється в процесі тренувальних занять, участі в змаганнях, використання бесіди, переконання, проєктивних методик.

4. Колективізм – найцінніша якість спортивного колективу. Кожен член колективу підпорядковує особисті цілі суспільно значущим.

Всі особисті якості кожного учасника спортивного колективу, перебуваючи у тісній взаємодії, по-різному проявляються в різних ситуаціях, створюючи відносини, які з одного боку допомагають в успішному розвитку спільної діяльності і здібності атлета, а з іншого – гальмують цей розвиток. Все сказане набуває значення у спорті вищих досягнень, оскільки в сфері спільної діяльності найбільш важливо знати як сформувати позитивні міжособистісні відносини в команді, як уникнути конфлікту або вийти з нього, як створити такий соціально-психологічний клімат, який сприяв би успішному формуванню мотивації спортсмена, його готовності переносити граничні навантаження і прагнення до досягнення високих спортивних результатів.



При вивченні сумісності в спортивних командах і їх комплектуванні слід виходити з організації їх спільної діяльності. Виділяється чотири форми організації спільної спортивної діяльності, в основу яких покладено принцип взаємодії:

1. Спільно-індивідуальна – характеризується наявністю єдиного завдання і одночасним його виконанням кожним членом групи незалежно від інших

2. Спільно-послідовна – передбачає спільне виконання завдання послідовно кожним спортсменом, як при поточному, конвеєрному виробництві.

3. Спільно-взаємодіюча – характеризується взаємодією кожного з усіма іншими.

4. Спільно-синергічна. У деяких видах спорту взаємопов'язаність дій партнерів набувають особливої якості – синергізм, який проявляється в суворій синхронізації рухів і в прямому об'єднанні і взаємодоповненні зусиль.

Тренер і психолог при роботі з спортсменами повинні навчати їх навичкам ефективного спілкування та вмінню активно протидіяти несприятливим впливам ззовні і формувати у них сприятливі установки і ставлення до міжособистісних контактів з іншими партнерами.

5. Ідеомоторні тренування в основному застосовують висококваліфіковані спортсмени, які прийшли до переконання їх необхідності в результаті тривалих емпіричних пошуків. Спортсмени низький розрядів не мають навичок такого проведення. Вони подумки відтворюють вправу тільки візуально, в зорових образах, які не дають належного ефекту. Суть ідеомоторного методу полягає в умінні свідомо, навмисно викликати уявлення – комплекс тих відчуттів і сприйнять, від яких залежить успіх виконання реальної дії.

6. У розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості) істотне значення має психологічний фактор. Свідому інтеграцію психічних і

фізичних функцій спортсмена можна віднести до вершин мистецтва саморегуляції (психорегуляції) в спорті. Однак, саме рідкість досягнення таких вершин призводить до того, що більшість із спортсменів, сумлінно виступаючи на змаганнях, навіть не усвідомлюючи, що використовують далеко не всі наявні свої можливості. Страх підсвідомий і свідомий є важливим фактором, що впливає на прояв витривалості, сили. Страх змушує спортсмена в момент великого фізичного напруження відмовлятися від подальших зусиль або сповільнювати темп рухів. Знання спортсменом своїх сил і можливостей дає змогу не припиняти розпочату роботу (наприклад, біг на довгу дистанцію або підйом максимальної ваги) і доводити її до кінця, максимально використовуючи свої можливості. Впевненість в досягненні поставленої мети складається на основі зіставлення своїх можливостей з майбутнім результатом.

Тактика складається з тактичних дій, прийомів, що представляють собою комплексну діяльність спортсмена, що вимагає від нього ряд здібностей – психомоторних, перцептивних, інтелектуальних, а також знань і умінь. Весь цей комплекс прийомів є результатом творчої діяльності спортсменів, апробованих в тренувальному і змагальному періодах що становить їх тактичний арсенал.

Спортсмен повинен знати: особливості індивідуальної та командної тактики у своєму виді спорту, правила її застосування, особливості тактичних дій провідних спортсменів і команд (в ігрових видах спорту), особливості та закономірності психічних процесів сприйняття, мислення, уваги, психомоторики. Весь цей набір знань спортсмени отримують на теоретичних і практичних заняттях.

7. Диференціація знань щодо психологічного забезпечення діяльності спортсменів відбувається разом з інтеграцією знань про неї. Психологічне забезпечення тренувального процесу розвиває і вдосконалює нервово-психічні механізми спортсмена, надає суттєву допомогу тренерам і спортсменам досягати високих результатів. Для впровадження тренерами

психологічного забезпечення в навчально-тренувальний процес необхідно визначити компоненти психологічного забезпечення підготовки спортсменів, їх певні форми, кожна з яких застосовується як в процесі індивідуальної підготовки конкретного спортсмена, так і при вирішенні загальнокомандних завдань. Складність і різноспрямованість форм психологічного забезпечення передбачає необхідність якісної професійної підготовки спортивного психолога як фахівця, який досконало володіє необхідними формами, методами і має навички їх практичного застосування в діяльності спортсмена або команди.

8. Під психорегуляцією розуміється система заходів, спрямованих на зміну у спортсмена психічного стану, необхідного для успішного здійснення діяльності. Психорегуляція в науково-методичній літературі представляється важливою категорією системи психологічної підготовки спортсменів і розглядається: в розумінні її як здатності регулювати свій психічний стан в умовах дії стресогенних чинників; в розумінні її як діяльності спортсмена з оволодінням засобами і прийомами психорегуляції і їх використання в тренувальній та змагальній діяльності з тією чи іншою метою та; в розумінні її як системи засобів, які використовуються спортсменами і тренерами в процесі спортивної підготовки.

Проведення експериментальних досліджень дозволило визначити стан проблеми психорегуляції у спорті, виявити неопрацьовані питання даної проблеми та визначити місце і зміст її в структурі спортивної практики. Вивчити її можливості щодо підвищенні ефективності спортивної діяльності на різних етапах спортивного вдосконалення, оволодіти основами психорегуляції спортсменів будь-якої спеціалізації, а також намітити шляхи подальшого вирішення даної проблеми.

9. Згідно з концепцією юнацького спорту В. П. Філіна (1987) в спортивному тренуванні виділяються наступні етапи підготовки спортсменів: етап попередньої підготовки; етап початкової спортивної спеціалізації; етап поглибленої спортивної спеціалізації; етап спортивного вдосконалення.

Виходячи із завдань етапів, визначаємо, що на етапі попередньої підготовки, де здійснюється всебічне фізичне виховання, формування інтересу до фізичних вправ і пошук спортсменом «свого» виду спорту, навчання психічної саморегуляції буде недоцільним. Активне навчання психорегуляції слід починати на етапі початкової спортивної спеціалізації, в цей час починається накопичення змагального досвіду, що обумовлює формування певних стереотипів поведінки.

На етапі спортивного вдосконалення при формуванні та вдосконаленні вмінь психорегуляції у спортсменів враховуються міцно сформовані стереотипи поведінки в процесі багаторічної участі в змаганнях. Навчання психорегуляції включає базову, індивідуально-спеціалізовану і комплексну частини.

## ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

### РОЗДІЛ І

1. Абульханова К. А. Психология и сознание личности (проблемы методологии, теории и исследования реальной личности) : избр. психол. тр. Моск. психол.-соц. ин-т. Воронеж : МОДЭК, 1999. 224 с.
2. Акопов Г. В. Психология сознания. Вопросы методологии, теории и прикладных исследований. Москва : Ин-т психологии РАН, 2010. 272 с.
3. Алексеев А. В. Преодолей себя. Москва : Фис, 2006.
4. Бабушкин Г. Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности. Омск : СибГАФК, 2001. 110 с.
5. Бабушкин Г. Д. Формирование спортивной мотивации. Омск : СибГАФК, 2000. 456 с.
6. Белбин Р. М. Роли в команде и самооценка предпочитаемых вами ролей. Эффективный менеджер: взгляды и иллюстрации. Жуковский : МЦДО ЛИНК, 1997. 435 с.
7. Бріскін Ю. А. Оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в ситуації спортивного двобою (на матеріалі дослідження спортсменів-фехтувальників) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». Київ, 1998. 23 с.
8. Бузнік А. І. Мінімізація конфліктної взаємодії спортсменів у юнацьких збірних командах з футболу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2002. 18 с.
9. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике : учеб. пособие. Санкт-Петербург : ПИТЕР, 2000. 528 с.

10. Вейнберг Р. С. Психологія спорту : навч. вид. Київ : Олімп. літ., 2001. 116 с.
11. Вейнберг Р. С. Психологія спорту. Гоулд. Київ : Олімп. літ., 2001. 336 с.
12. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2007. 298 с.
13. Войтенко С. М. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2013. Вип. 26 (1). С. 55–65.
14. Волков И. П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов : хрестоматия. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 384 с.
15. Гайдар К. М. Развитие групповой субъектности в социально-психологическом эксперименте : учеб.-метод. пособие. Воронеж : Изд-во Воронеж. гос. ун-та, 2012. 80 с.
16. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие. Москва : Академия, 2000. 288 с.
17. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 2015. 276 с.
18. Джамгаров Т. Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений. Психология и современный спорт : междунар. сб. науч. тр. по психологии спорта. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 224 с.
19. Елизаров С. Г. Мотивационно-ценностная включенность малой группы в социальную систему (систему групп) различных типов : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05. Киев, 2010. 409 с.
20. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург, 2000. 234 с.
21. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. Санкт-Петербург, 2000. 256 с.
22. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. Москва : Просвещение. 1983. 223 с.

23. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 189 с.
24. Коломейцев Ю. А. Социальная психология спорта : учеб.-метод. пособие. Минск : БГПУ, 2004. 292 с.
25. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
26. Костюкевич В. М. Теоретические и методические основы моделирования тренировочного процесса спортсменов игровых видов спорта : дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.01. Винница, 2011. 637 с.
27. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк : ВНУ ім. Л. Українки, 2011. 352 с.
28. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Москва : ФиС, 1978. 224 с.
29. Лисенчук Г. А. Значение психологической подготовки, а именно – управление конфликтными ситуациями в процессе подготовки высококвалифицированных футболистов // Дифференцированный подход в системе многолетней подготовки спортсменов различной квалификации, специализирующихся в игровых видах спорта. Малаховка, 2012. С. 157–160.
30. Макклелланд Д. Мотивация человека. Санкт-Петербург : Питер, 2007. 434 с.
31. Общая и спортивная психология : учебник для физкультур. вузов. Омск : СибГАФК, 2000. 234 с.
32. Олійник Н. А. Фізкультурно-спортивну активність студентів у системі професійної аграрної освіти. зб. наук. пр. Вісник психології і педагогіки  
URL:/http://www.psych.kiev.ua/%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%B9%D0  
(Дата звернення: ).

33. Олійник Н. А., Швець О. І. Раціональне харчування студентів та його вплив на працездатність. Аграрна наука та харчові технології. Вінниця. 2017. Вип. 5 (99), т.1. С. 121–127.
34. Платонов В. М. Фізична підготовленість спортсмена : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 1995. 320 с.
35. Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов. Москва, 2004. 234 с.
36. Психология спорта высших достижений : учеб. пособие для ИФК. Москва : Фис, 1979. 234 с.
37. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для физкультурных вузов. Москва, 2004. 234 с.
38. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. Москва : Физкультура и спорт, 1984. 342 с.
39. Сальников В. А. Возрастное и индивидуальное в структуре спортивной деятельности. Омск : СибАДИ, 2000. 234 с.
40. Сальников В. А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности. Омск : СибАДИ, 2003. 143 с.
41. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізич. виховання і спорту. Харків : ОВС, 2008. 256 с.
42. Сивицкий В. Г. Что такое психология? Что может психолог? Спортивный психолог. 2004. №1. С. 15–18.
43. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. Москва : Педагогика. 1973. 423 с.
44. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Москва, 1986. 432 с.
45. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург, 2000. 320 с.
46. Общая и спортивная психология : учебник для физкультур. вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. Омск : СибГАФК, 2000. 324 с.
47. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Москва : Педагогика, 1986. 126 с.



48. Чернышев А. С. Социально-психологические основы организованности первичного коллектива (на материалах исследования молодежных групп и коллективов) : дис. ... д-ра психол. наук. Москва, 1980. 335 с.
49. Шеріф Сархан. Соціально-психологічні особливості групової згуртованості спортсменів. Спортивний вісник Придніпров'я : зб. наук. пр. Дніпропетровськ. 2011. № 2. С. 75–79.
50. Шериф Сархан. Детерминанты психологической сплоченности в спортивной команде : (на примере футбола) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт». Киев, 2012. 18 с.
51. Шилова И. М. Управление психическими состояниями в тренировочной и соревновательной деятельности : IX Міжнар. наук. конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Київ : НУФКСУ, 2005. С. 210.
52. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навч. книга Богдан. 2008. 276 с.
53. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York : Freeman and Company, 1997. 213 p.
54. Belbin R. Meredith, Management. Teams, John Wiley & Sons, New York, 1981. 123 p.
55. Carron A. V. Cohesion and performance in sport: A Meta-analysis. Journal of Sport and Exercise Psychology. 2002. Vol. 24, N 2, 1. P. 68–188.
56. Collins R. The Impact Of Collegiate Sport On A Feeling Of A Sense Of Community Within The University Experience. Free Communication Abstracts Athlete Welfare. Glasgow, 19-24 July. 2012. P. 35.1.
57. Cratty Bryant J. Social psychology in athletics. Los-Angeles: Los-Angeles Ins., 1981. 256 p.

## II РОЗДІЛ

1. Абульханова К. А. Психология и сознание личности (проблемы методологии, теории исследования реальной личности) : избр. психол. тр. Моск. психол.-соц. ин-т. Воронеж : МОДЭК, 1999. 224 с.
2. Акопов Г. В. Психология сознания. Вопросы методологии, теории и прикладных исследований. Москва : Ин-т психологии РАН, 2010. 272 с.
3. Андреева Г. М. Социальная психология. Москва : МГУ, 2005. 224 с.
4. Бабушкин Г. Д. Психология деятельности тренера. Томск : ТПУ, 2005. 458 с.
5. Бандура А. Социально-когнитивная теория // Личность: теории, эксперименты, упражнения. Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2001. 864 с.
6. Белкин А. А. Идеомоторная тренировка в спорте. Москва : Фис, 1983. 676 с.
7. Бодалев А. А. Личность и общение. Москва : МГУ, 1983. 226 с.
8. Бодров В. А. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Москва : ИПРАН, 2009. 615 с.
9. Борисова О. В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса) : монография. Киев : Центр учебной литературы, 2011. 312 с.
10. Бузнік А. І. Мінімізація конфліктної взаємодії спортсменів у юнацьких збірних командах з футболу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2002. 18 с.
11. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике : учеб. пособие. Санкт-Петербург : ПИТЕР, 2000. 528 с.
12. Вейнберг Р. С. Психология спорта : навч. вид. Київ : Олімп. літ., 2001. 116 с.
13. Волков И. П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов : хрестоматия. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 384 с.

14. Волков И. П. Практикум по спортивной психологии. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 228 с.
15. Войтенко С. М. Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2017. 227 с.
16. Гайдар К. М. Развитие групповой субъектности в социально-психологическом эксперименте : учеб.-метод. пособие. Воронеж : Изд-во Воронежского гос. ун-та, 2012. 80 с.
17. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с.
18. Джамгаров Т. Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений // Психология и современный спорт : междунар. сб. науч. тр. по психологии спорта. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 224 с.
19. Дрюков В. А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах. Київ : Науковий світ, 2002. 240 с.
20. Елизаров С. Г. Мотивационно-ценностная включенность малой группы в социальную систему (систему групп) различных типов : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05. Киев, 2010. 409 с.
21. Журавлев А. Л. Психология совместной деятельности. Москва : Ин-т психологии РАН, 2005. 640 с.
22. Загайнов Р. М. Психологическая атмосфера как психологический феномен (опыт построения концепция). Спортивный психолог. 2005. № 2 (5). С. 10–27.
23. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. Москва : Фис, 1966.
24. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. Москва : Просвещение, 1983. 234 с.
25. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография. Харьков : Точка, 2009. 396 с.

26. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. Киев, 1977. 456 с.
27. Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности. Казань : КГУ, 1969. 67 с.
28. Коломейцев Ю. А. Социальная психология спорта : учеб.-метод. Пособие. Минск : БГПУ, 2004. 292 с.
29. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. 2-е изд., доп. и дораб. Киев : КНТ, 2016. 683 с.
30. Куц О. С. Технології удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Вінниця : Ландо ЛТД, 2013. 39 с.
31. Ложкин Г. В. Практическая психология конфликта. Киев : МАУП, 2003. 253 с.
32. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум : учеб. пособ. Київ : Освіта України, 2011. 484 с.
33. Мальчиков А. В. Социально-психологические основы управления спортивной командой. Смоленск : СГИФК, 1987. 128 с.
34. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Москва : Фис, 1977. 345 с.
35. Мельников В. М. Психология спорта. Москва : РГАФК, 1998. 675 с.
36. Найдиффер Р. Психология соревнующегося спортсмена. Москва : Фис, 1979. 228 с.
37. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 288 с.
38. Словарь иностранных слов / сост. И. В. Лехина, С. М. Лакшина, Ф. И. Петрова, Л. С. Шаумян. Москва : Рус. язык, 1989. 624 с.
39. Смит Мануэль Дж. Тренинг уверенности в себе: комплекс упражнений для развития уверенности / пер. с англ. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 244 с.

40. Смоляр І. І. Диференціація лідерських якостей спортсменів у чоловічих і жіночих командах (на прикладі ігрових видів спорту) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2011. 20 с.
41. Сопов В. Ф. Психологическая подготовка к достижению максимального спортивного результата. Самара : СГПУ, 1999. 65 с.
42. Спесивих О. О. Детермінанти успішності пар у спортивних танцях : автореф. дис. на здобуття науков. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту. Київ, 2014. 23 с.
43. Тимощук Е. И. Мотивация групповой деятельности как важная характеристика уровня развития первичного коллектива // Вопросы психологии коллектива школьников и студентов. Курск : Изд-во КГПИ, 1976. С. 21–32.
44. Толочек В. А. Эффекты направленного формирования стиля спортивной деятельности (на примере спортивной борьбы дзюдо). Методы психологического обеспечения профессиональной деятельности и технологии развития ментальных ресурсов человека. Москва : Ин-т психологии РАН, 2014. С. 119-131.
45. Общая и спортивная психология : учебник для физкультур. вузов. под ред. Г. Д. Бабушкина. Омск : СибГАФК, 2004. 232 с.
46. Психология : учебник для физкультур. вузов. Москва : Фис, 1987.
47. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для физкультур. вузов / под ред. А. В. Родионова. Москва, 2004. 756 с.
48. Рудницький В. Б. Упровадження нестандартного обладнання під час роботи зі студентами на заняттях фізичного виховання. Інноваційна педагогіка. Одеса. 2019. Вип. 10, т. 3. С. 56–59.
49. Толочек В. А. Стили деятельности. Москва, 1992. 464 с.
50. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев : Олимп. лит. 1998. 336 с.

51. Уманский Л. И. Методы экспериментального исследования социально-психологических феноменов. Методология и методы социальной психологии. Москва : Наука, 1977. С. 54–71.
52. Уманский Л. И. Психология организаторской деятельности школьников. Москва : Просвещение, 1980. 160 с.
53. Уманский Л. И. Психология работы комсорга. Москва : Молодая гвардия, 1972. 160 с.
54. Филиппов М. М. Психофизиология функциональных состояний : [учеб. пособие]. Киев : МАУП, 2006. 240 с.
55. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : практ. пособие. Москва : Генезис, 2006. 541 с.
56. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. Москва : Генезис, 2002. 330 с.
57. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Москва : Генезис, 2003. 330 с.
58. Ханин Ю. Д. Психология общения в спорте. Москва : Фис, 1980. 434 с.
59. Хуртенко О. В. Оцінка рівня техніко-тактичної майстерності та прояву психологічних показників інтелектуального компонента кваліфікованих спортсменів. Вісн. Нац. ун-ту оборони України : зб. наук. праць. Київ : НУОУ, 2014. № 4 (41). С. 318–322.
60. Чернов А. Б. Психологические факторы, обеспечивающие успешность совместной деятельности профессионального спортивного коллектива : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Ставрополь, 2001. 206 с.
61. Kolosov A. Appearance of The «Spirit» in Athletic-Team Interaction. Sport and exercise psychology: human performance, Well-Being and health. Proceedings of the 13<sup>th</sup> FEPSAC European Congress of Sport Psychology, Madeira Island – Portugal, 12<sup>th</sup>–17<sup>th</sup> June, 2011. P. 1.62.

62. Meyer B. Social category salience moderates the effect of diversity faultlines on information elaboration. Abstracts of the 27th International Congress of Applied Psychology. Australia, Melbourne, (11-16 July, 2010). P. 601.

63. Rang C. O. The Relationship between Group Cohesion & Leadership Style & Win // Loss Record in Collegiate Soccer Player. Unpublished Thesis : SanDiego State University, USA, 2002.

64. Zaccaro S. J. Self-efficacy, adaptation and adjustment New York : Plenum, 1995. P. 305–328.

### III. РОЗДІЛ

1. Абульханова К. А. Психология и сознание личности (проблемы методологии, теории и исследования реальной личности) : избр. психол. тр. Моск. психол.-соц. ин-т. Воронеж : МОДЭК, 1999. 224 с.

2. Акопов Г. В. Психология сознания. Вопросы методологии, теории и прикладных исследований. Москва : Ин-т психологии РАН, 2010. 272 с.

3. Андрущишин И. Ф. Совершенствование диагностики игрового взаимодействия в волейболе // Человек. Спорт. Медицина : Вестн. Юж.-Урал. гос. ун-т. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. Челябинск, 2016. Вып. 1, т. 1. С. 63–67.

4. Алексеев А. В. Преодолей себя. Москва : Фис, 2006. 864 с.

5. Бабушкин Г. Д. Психология – спорту. Омск : СибГАФК, 1998. 256 с.

6. Бабушкин Г. Д. Формирование спортивной мотивации. Омск, 2001. 124 с.

7. Бандура А. Социально-когнитивная теория // Личность: теории, эксперименты, упражнения. Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2001. 864 с.

8. Гайдар К. М. Развитие групповой субъектности в социально-психологическом эксперименте : учеб.-метод. пособие. Воронеж : Изд-во Воронеж. гос. ун-та, 2012. 80 с.

9. Гогунів Є. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ : Академія, 2000. 288 с.
10. Годик М. А. Комплексний контроль в спортивній іграх. Москва : Советський спорт, 2010. 336 с.
11. Горбунов Г. Д. Психопедагогіка спорту. Москва : Фіс, 2006. 134 с.
12. Горська Г. Б. Психологічне забезпечення багаторічної підготовки спортсменів. Краснодар : КГІФК, 1995. 678 с.
13. Гринь А. Р. Обоснование тренинговой программы усовершенствования личностной организованности спортивного менеджера. Ученые записки. Минск, 2013. Вып. 16. С. 21–27.
14. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2015. 276 с.
15. Дрюков В. А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах. Київ : Наук. світ, 2002. 240 с.
16. Журавлев А. Л. Психология совместной деятельности. Москва : Ин-т психологии РАН, 2005. 640 с.
17. Журавлев А. Л. Развитие концепции совместной деятельности в современной психологии. Психология совместной деятельности малых групп и организаций. Москва, 2001. С. 120–136.
18. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография. Харьков : Точка, 2009. 396 с.
19. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах: общие и возрастные особенности : учеб. пособие. 2-е изд., доп. Минск : ТетраСистемс, 2000. 431 с.
20. Колосов А. Б. Когнітивний ресурс підвищення стрес-стійкості кваліфікованих спортсменів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2007. 232 с.
21. Колосов А. Б. Методические повышения эффективности совместной деятельности спортивных команд // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи : материалы 2-й Междунар. науч.-практ.



конф., посвящ. 300-летию города Омска. Омск, 2016. URL: <http://elibraru./item.asp?id=24134332> (дата звернення: ).

22. Коробейніков Г. В. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.

23. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Киев : КНТ, 2016. 683 с.

24. Короткина Е. Д. Взаимосвязи представлений о команде и критериях ее эффективности. Вестн. СПбГУ. Серия 12, Психология. Социология. Педагогика. Санкт-Петербург, 2009. Вып. 2, ч. 2. С. 224–230.

25. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Москва : Физкультура и спорт, 1978. 224 с.

26. Ложкин Г. В. Практическая психология конфликта. Киев : МАУП, 2003. 253 с.

27. Ложкін Г. В. Психологічний клімат спортивної команди : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 113 с.

28. Лисенчук Г. А. Значение психологической подготовки, а именно – управление конфликтными ситуациями в процессе подготовки высококвалифицированных футболистов // Дифференцированный подход в системе многолетней подготовки спортсменов различной квалификации, специализирующихся в игровых видах спорта. Малаховка, 2012. С. 157–160.

29. Марищук В. Л. Методики психодиагностики в спорте. Москва : Просвещение, 1984. 212 с.

30. Мередит Р. Белбин Команды менеджеров. Секреты успеха и причины неудач. Москва : НИРРО, 2003. 315 с.

31. Некрасов В. П. Психорегуляция в подготовке спортсменов. Москва : Фис, 1985. 546 с.

32. Петровская Т. В. Мастерство спортивного педагога : науч.-метод. изд. Киев, 2004. 104 с.

33. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалиф. Киев : Олимп. лит., 2004. 808 с.
34. Платонов Ю. П. Психологические феномены поведения персонала в группах и организациях : в 2 т. Санкт-Петербург : Речь, 2007. Т. 1. 416 с.
35. Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультур. вузов / под ред. А. В. Родионова. Москва, 2004.
36. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2006.
37. Психология спорта : хрестоматия / сост.-ред. А. Е.Тарас. Москва : АСТ ; Минск ; Харвест, 2005. 352 с.
38. Проценко Г. В. Стиль спілкування тренера як фактор успішності сумісної діяльності у спортивній команді (на прикладі юних волейболісток) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізич. виховання і спорту : 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2010. 20 с.
39. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе. Москва : ЭКСМО-Пресс, 2001. 639 с.
40. Пуни А. Ц. Регулятивный аспект проблемы психических резервов спортсмена // Пути мобилизации функциональных резервов спортсмена. Ленинград : РДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1984. С. 115–122.
41. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник. Москва : Академпроект, 2004. 576 с.
42. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 175 с.
43. Русинка І. І. Психологія : навч. посіб. Київ : Знання, 2007. 367 с.
44. Савиченко О. М. Ціннісно-мотиваційна регуляція розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Вікова та педагогічна психологія». Житомир, 2009. 259 с.

45. Сарычев С. В. Надежность группы в напряженных и экстремальных ситуациях совместной деятельности (социально-психологические основы). Курск : Изд-во Курск. гос. ун-та, 2007. 155 с.
46. Сергієнко Л. П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум : метод. рек. Миколаїв : Вид-во ПСІ КСУ, 2003. 158 с.
47. Смоленцева В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов. Омск : СибГУФК, 2003.
48. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. Москва : Академ. проект. 2005. 433 с.
49. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. И. П. Волков. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 384 с.
50. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего : практи. пособие / пер. с нем. 5-е изд., стер. Москва : Генезис, 2004. 256 с.
51. Шалар О. Г. Лекції з курсу «Психологія фізичного виховання та спорту» : навч.-метод. посіб. для студ. спец. фізична культура. Херсон : ХДУ, 2005. 212 с.
52. Шалар О. Г. Організація та проведення комплексної контрольної роботи з дисципліни «Психологія фізичної культури». Печатное слово. Херсон : ХГУ, 2005. № 2/13. С. 49–53.
53. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.
54. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Тернопіль : Навч. книга Богдан, 2008. 276 с.
55. Associations between individual perceptions of team members, team-cohesion and 'on the pitch' decision-making in football Edson Medeiros Filho, Urska Dobersek, Lael Gershgoren, Itay Basevitch, Gert-Jan Pepping, G.J. Luesken Sport and exercise psychology: human performance, Well-Being and health : Proceedings of the 13<sup>th</sup> FEPSAC European Congress of Sport Psychology. Madeira Island ; Portugal, 12<sup>nd</sup> – 17<sup>th</sup> June, 2011. P. 411–412.

56. Bandura A. Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Theory and Research*. 1977. № 1. P. 287–310.
57. De Charms, R. Motivation enhancement in education settings. *Research on motivation in education*. V. 1. N. Y., 1984. P. 275–310.
58. Boone K. S. The effects of the win/loss record on cohesion . *Journal of Sport Behavior*. 1997. Vol. 20, N 2. P. 125.
59. Belbin R. Meredith, Management. Teams, John Wiley & Sons, New York, 1981.
60. Collins R. The Impact Of Collegiate Sport On A Feeling Of A Sense Of Community Within The University Experience. *Free Communication Abstracts Athlete Welfare*. Glasgow, 19-24 July, 2012. P. 35.1.
61. Cratty Bryant J. Social psychology in athletics. Los-Angeles : Los-Angeles Ins., 1981. 256 p.
62. Murray N. P. The Differential Effect of Team cohesion and Leadership Behavior in High School Sports. 2006. Vol. 4, N 4. P. 216–225.
63. Zaccaro S. J. Self-efficacy, adaptation and adjustment. New York : Plenum, 1995. P. 305–328.