

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

Іваній Ігор Володимирович
Сергієнко Володимир Миколайович

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Навчально-методичний посібник

СУМИ 2016

УДК 37.018.2:796.011

ББК 74.200.544я723

I-18

Друкується за рішенням вченої ради

*Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(протокол № 11 від 25 квітня 2016 р.)*

Рецензенти:

- О. А. Томенко**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури СумДПУ ім. А. С. Макаренка;
- Л. П. Пилипей**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Українська академія банківської справи»;
- В. П. Онопрієнко**, доктор педагогічних наук, професор кафедри екології та ботаніки Сумського національного аграрного університету.

Іваній І. В.

I-18 Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник / І. В. Іваній, В. М. Сергієнко. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 204 с.

У посібнику розглянуті психологічні основи навчання на уроках фізичної культури; розкриті особливості психології особистості школярів, вчителя фізичної культури, спортсмена, судді, тренера. Навчальний матеріал супроводжується контрольними запитаннями і завданнями для самостійної роботи.

Посібник розрахований на викладачів вищої школи, студентів, учителів фізичного виховання, тренерів з обраного виду спорту, фахівців із фізкультурно-оздоровчої роботи, з фізичної реабілітації, із прикладного фізичного виховання та спорту.

УДК 37.018.2:796.011

ББК 74.200.544я723

© Іваній І. В., Сергієнко В. М., 2016

© ФОП Цьома С.П., 2016

ЗМІСТ

ТЕМА 1. ВСТУП У ПСИХОЛОГІЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	4
ТЕМА 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	20
ТЕМА 3. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	40
ТЕМА 4. ПСИХОЛОГІЯ ШКОЛЯРА У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	58
ТЕМА 5. ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА КУЛЬТУРА ТА ІМІДЖ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ	77
ТЕМА 6. ВБОЛІВАННЯ – ЯК СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ	97
ТЕМА 7. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ	122
ТЕМА 8. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ.....	140
ТЕМА 9. ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ СУДДІВ.....	157
ТЕМА 10. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА	176
ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ	194
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	197

ТЕМА 1. ВСТУП У ПСИХОЛОГІЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗМІСТ

1. Предмет і педагогічна спрямованість психології фізичного виховання та психології спорту.
2. Завдання психології фізичного виховання.
3. Особливості діяльності у фізичному вихованні.
4. Функції суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності.

1. Предмет і педагогічна спрямованість психології фізичного виховання та психології спорту

Психологія – наука про закономірності розвитку і функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності.

Психологія фізичного виховання та спорту – це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву, розвитку та формування психіки людини у специфічних умовах фізичного виховання та спорту під впливом учбової, учбово-тренувальної та змагальної діяльності.

Психологія фізичного виховання – це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності розвитку та прояву психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання.

Предметом психологічного забезпечення фізичного виховання – є специфіка занять фізичними вправами.

Це людина, яка свідомо оволодіває рухами свого тіла, уміннями цілеспрямовано переміщати його в часі та просторі за допомогою власних зусиль (А. Ц. Пуні, 1984).

З цією метою людина розвиває рухові здібності (силові, швидкісні, координаційні, витривалість і гнучкість), удосконалює психічні процеси, стани і якості особистості.

Вона вчиться управляти собою у різних умовах спортивної діяльності (сприйняття, протидія), формує загальні й спеціальні

алгоритми дій (уміння і навички), що необхідні для реалізації фізичної і психічної активності в умовах власної життєдіяльності.

Фізичне виховання є одним з найважливіших елементів системи виховання людини. Таким чином:

***Психологія фізичного виховання** – це освітньо-виховний процес, де чітко визначені роль педагога-фахівця (вчителя фізичної культури) місце і функції вихованців (учнів), та умови їх спільної діяльності.*

Система занять у фізичному вихованні відповідає дидактичним принципам і нормам організації педагогічного процесу, проте вона має і свої **специфічні особливості**:

1. *Фізичне виховання – це безперервний процес, що супроводжує людину впродовж усього її життя.*

2. *Зміст і форми цього процесу перебувають залежно від вікових особливостей вихованців (учнів).*

Дійсно, фізичне виховання відрізняється тим, що формування рухових умінь, фізичний і психічний розвиток здійснюються відповідно до закономірностей онтогенезу.

***Фізичний розвиток** – це процес зміни природних морфофункціональних властивостей організму, який відбувається згідно природних законів.*

Форми і функції організму зазнають суттєвих змін (збільшення розмірів і ваги тіла, розширення функціональних можливостей тощо). Проте цей процес залежить і від конкретних умов життя і діяльності людини, а також у значній мірі від фізичної активності.

Знаючи і вміло використовуючи об'єктивні закономірності вікової періодизації, можна створювати певні умови, що дозволяють оптимізувати розвиток життєво важливих рухових здібностей, рухових умінь, переважних для формування особистості як окремої людини, так і суспільства у цілому.

Важливо відзначити, що основним чинником реалізації фізичного виховання служить активна рухова діяльність, яка забезпечує формування раціональних способів виконання рухових

дій, а також вирішення інших педагогічних завдань з психології.

Відповідно до цього визначення **основне призначення психології фізичного виховання** – *оптимізація освітньо-виховного процесу, здійснюваного в типових формах фізичної культури з урахуванням закономірностей і особливостей психічного розвитку в процесі формування особистості людини.*

Психологія фізичного виховання тісно пов'язана з педагогікою, а її зміст включає вивчення психологічних особливостей як учителя фізичної культури, так і учнів, а також організацію педагогічного процесу (І. П. Ільїн, 1987).

Взаємозв'язок психології фізичного виховання і психології спорту.

Психологія фізичного виховання сприяє раціональному вирішенню практичних завдань загальнооздоровчого, освітнього і виховного характеру з урахуванням аналізу психологічних сторін діяльності у фізичному вихованні.

Як відомо, у процесі фізичного виховання людина вчиться регулювати свої дії на основі зорових, дотикових, м'язово-рухових і вестибулярних відчуттів і сприйнять, у неї розвивається рухова пам'ять, мислення, воля та здатність до саморегуляції психічних станів.

Психологія спорту – досліджує закономірності психічної діяльності окремих людей і колективів в умовах тренувань і змагань. У процесі тренувальних і змагальних занять людина набуває спеціальних якостей, навичок, знань і вмінь. У неї розвиваються і вдосконалюються рухова пам'ять, мислення, воля, здатність до саморегуляції, самоконтролю, самоаналізу і самооцінки. Спорт – це особливий вид діяльності людини.

Ці характеристики фізичного виховання і спорту дозволяють сформулювати відмінні і загальні риси психології фізичного виховання і спорту.

I. Відмінні риси психології фізичного виховання і психології спорту:

1. *Мета фізичного виховання* – розвиток і вдосконалення

фізичних кондицій, психофізіологічного стану організму кожної людини, зміцнення її здоров'я.

Мета занять спортом – досягнення найвищих результатів у спортивній діяльності.

2. Психологія фізичного виховання спрямована в основному на розвиток з раннього дитинства психіки людини, (психологічні процеси, психологічні якості, здібності тощо), при цьому вирішення завдань носить загальний характер.

Заняття спортом як специфічний вид діяльності припускає спеціальну підготовку людини для високих психічних навантажень (у цьому головним є вузька спрямованість завдань).

3. Фізичне виховання необхідне і доступне практично кожній людині. Без фізичного виховання важко уявити гармонійно розвинену особистість.

Спортивна діяльність трудомістка і вимагає від людини значного фізичного і психічного напруження.

Тому спортом займаються лише зосереджені, віддані йому люди.

4. Фізичне виховання – обов'язкова навчальна дисципліна в кожній загальноосвітній установі (від дитячих садочків до вишів).

Спорт об'єднує людей захоплених загальними ідеями, інтересами і метою у сфері спортивних досягнень.

II. Загальні риси:

1. Фізичне виховання і спорт засновані на заняттях фізичними вправами.

2. Як у фізичному вихованні, так і в спортивній діяльності цілеспрямовано розвиваються і вдосконалюються:

а) психологічні якості, уміння і навички (саморегуляції, самоконтролю);

б) психологічні процеси (рухова пам'ять, мислення, увага, увага тощо);

в) властивості особистості (характер, воля, здібності, особисті установки, емоції, мотиваційна сфера).

3. Процеси виховання моральних, етичних і естетичних

норм особистості та поведінки людини в результаті складають єдине ціле.

4. Міжособистісні стосунки в спортивних групах, які працюють за програмою фізичного виховання, також схожі в плані спілкування і засобами обміну інформацією.

5. Як у фізичному вихованні, так і в спортивній діяльності схема побудови занять і планування подальшої діяльності розраховані на багаторічний період.

2. Завдання психології фізичного виховання

У даний час немає єдиного погляду на сутність поняття «Фізичне виховання». Деякі автори представляють його як процес цілеспрямованого розвитку функціональних можливостей людини, спираючись в основному на біологічне розуміння закономірностей психофізіологічного розвитку.

Завдання, які стоять перед психологією фізичного виховання у XXI столітті (М. Г. Самойлов, 2006).

1. Психологічне забезпечення різних складових виховного процесу: моральної, соціально-правової, трудової. Виховання соціально активної й ініціативної особистості.

2. Емоційно-вольове виховання й формування позитивного відношення до фізичної культури як важливої частини загальнолюдської культури.

3. Формування знань про здоровий спосіб життя й ролі в цьому процесі рухової активності.

4. Оптимізація спільної діяльності й психологічного клімату в колективах, у шкільних спортивних секціях, на уроках фізичної культури.

5. Вирішення питань психологічної сумісності, згуртованості, лідерства й попередження конфліктності у фізкультурних колективах.

6. Вивчення впливу засобів масової інформації на відношення підлітків і юнаків до фізичного виховання і їхні

особистісні якості, що проявляються у фізкультурній діяльності.

7. Роль фізичної активності в становленні й розвитку вищих психічних функцій людини.

8. Психологічні основи формування рухових здібностей особистості в процесі різних видів діяльності: навчальної, ігрової, розумової та ін.

9. Обґрунтування психогігієнічних і психотерапевтичних ефектів у заняттях фізичною культурою.

10. Виховання розуміння соціально оцінюваних результатів фізичного виховання: активне й свідоме відношення до себе, до свого тіла й здоров'я, наявність суспільно схвалюваних рухових здібностей, гарної статури, володіння координованими рухами.

11. Вироблення гігієнічних звичок і свідомого відношення до свого харчування, режиму праці й відпочинку, самоконтролю емоцій, поваги до суперників у спортивних іграх і єдиноборствах.

12. Вивчення психології особистості вчителя фізичної культури, тренера, організатора масових фізкультурних заходів.

13. Формування в молоді психологічних якостей, навичок й умінь, необхідних для військової, трудової діяльності.

14. Вивчення психологічних можливостей дітей і юнаків у процесі занять фізичною культурою й підготовка переходу їх у спортивні секції.

15. Виховання інтересу школярів до фізичної культури й спорту, потреби до активних занять у спортивних секціях, участі в масових спортивних заходах.

Виходячи з переліку конкретних завдань психології фізичного виховання, можна відзначити, що найбільш загальним завданням цього розділу психології є завдання виховання гармонійно розвиненої у фізичному й соціально-психологічному плані людини.

Як відомо, фізичне виховання має освітні, виховні, оздоровчі цілі, воно спрямоване на забезпечення фізичного і психічного здоров'я і гармонійний розвиток особистості, підготовку її до праці, життя в суспільстві, до занять фізичною культурою.

Головне завдання психології ФВ – допомогти раціональному

вирішенню практичних питань загальнооздоровчого, освітнього та виховного характеру на основі аналізу психологічних сторін діяльності у фізичному вихованні.

Досягнення цих цілей передбачає вирішення специфічних і загально педагогічних завдань.

Специфічні завдання:

- оптимізувати процес виховання людини, враховуючи проблеми розвитку рухових здібностей, а також зміцнення і збереження здоров'я;

- системне формування необхідного в житті індивідуального фонду рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ним завдань.

Загальнопедагогічні завдання:

- забезпечити етичне, патріотичне й трудове виховання;

- виховувати і розвивати волю, позитивні якості характеру, позитивні емоції та естетичні потреби особистості.

3. Особливості діяльності у психології фізичного виховання

Специфічні особливості діяльності в області психології фізичного виховання обумовлені різними умовами, цілями, мотивами, засобами і результатами, що досягаються.

Інтенсивне і тривале фізичне і психічне напруження також характерно для фізичного виховання.

Важливо відзначити, що розумне систематичне використання подібного фізичного і психічного напруження приводить до того, що вони стають звичними. Це сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, розвитку рухових здібностей і психічних якостей.

Мета діяльності у психології ФВ – формування потреби в заняттях фізичними вправами, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, інтелектуального, етичного, естетичного розвитку.

У кожній сфері своя спрямованість: у фізичному вихованні –

забезпечення як фізичного і духовного розвитку, так і професійно-прикладної підготовленості до праці, засвоєння правил, норм і закономірностей рухової активності в різних умовах.

I. Мотиви діяльності – визначаються в процесі розвитку, що формує особистість людини на заняттях фізичною культурою.

Первинні потреби – у руховій діяльності, збереження здоров'я.

З потреби в русі народжується мотив емоційної привабливості фізичних вправ, в основі якого – механізми переживання задоволення від процесу виконання вправ.

Значну роль у житті людини відіграє потреба в збереженні здоров'я, житті, внаслідок чого народжуються мотиви зміцнення здоров'я, фізичного розвитку власного тіла, розвитку силових, координаційних здібностей і витривалості.

Систематичні заняття фізичними вправами, досягнення певних успіхів, вікові особливості, статева приналежність, індивідуальні особисті установки, принципи, соціальне середовище і сталі в суспільстві норми, правила, закони – все це визначає подальший розвиток мотивів занять фізичною культурою.

Вторинні потреби – пов'язують з розвитком особистості людини.

Якщо ж спостерігається розбіжність між мотивами і цілями, то результативність діяльності значно знижується.

II. Основний засіб діяльності у психології ФВ – рухові дії.

У структурі поняття «діяльність» дії завжди визначаються що спрямовані на вирішення конкретних завдань. За допомогою дій досягається результат діяльності. У фізичній культурі дії як основний засіб досягнення мети називаються *фізичними вправами*.

Продуктом (результатом) діяльності у фізичному вихованні є оздоровчий та освітній ефект від занять фізичними вправами.

Психологічне забезпечення фізичного виховання неможливе без вирішення завдань оздоровчої спрямованості.

III. Оздоровлення – це процес, спрямований на розвиток психічних і фізичних можливостей людини, зміцнення її здоров'я і

підвищення працездатності (Л. П. Матвєєв).

Оздоровча діяльність в психологічному аспекті спрямована на збереження і зміцнення психічного здоров'я. Завдання оздоровчої діяльності вирішуються комплексно, як у навчально-тренувальному, так і змагальному процесах.

Психологічне забезпечення діяльності повинне передбачати диференційований підхід до організації цілого ряду завдань оздоровчої спрямованості.

До таких питань слід віднести, наприклад, соціалізацію позаспортивною або навчальною роботою, розвиток комунікативних якостей особистості, зниження рівня негативного впливу на здоров'я психічних чинників змагальної діяльності, підвищення до стресу тощо.

Важливо використовувати методи і засоби психорегуляції, особистої і клінічної психотерапії. Особливу увагу заслуговують такі способи оздоровчої діяльності, як участь у роботі спеціальних семінарів, систематичні відвідування психологічних тренінгів, консультацій, аутогенного тренування, психоаналізу.

IV. Педагогічна діяльність – це неперервне вирішення педагогічних завдань.

Розв'язати їх – це означає знайти адекватний до даної ситуації спосіб досягнення педагогічної мети (освіта, навчання, виховання).

Вирішення педагогічних завдань проходить через ряд етапів: *аналіз педагогічної ситуації, висунення гіпотез про можливі способи досягнення мети, прогностична оцінка цих способів та вибір кращого, реалізація прийнятого рішення, аналіз досягнутого результату і зіставлення його з запланованим.*

Педагогу іноді важко оцінити педагогічну ситуацію тому, що його діяльність часто регламентована визначеним часом, взаємостосунками між учителем і класом, матеріальним забезпеченням уроку, погодними умовами (під час занять на повітрі) та іншими чинниками.

Розв'язуючи педагогічні завдання вчитель накопичує досвід, який обумовлює його педагогічну майстерність.

4. Функції суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності

Організація фізкультурно-спортивної діяльності як інтегруючої сфери фізичної та психічної активності людини в навчальних, тренувальних, змагальних і оздоровчих діях пов'язана з рядом функцій, які могли б відображати сутність суб'єкт-об'єктних стосунків у спортивно-освітній системі.

1. Практична активність – фундамент будь-яких дій. Суть психіки – це наслідок необхідності адаптації організму до різних умов: сприйняття об'єктивної реальності, реагування на її об'єкти і корекція власної діяльності.

Продуктивність і результативність дій – залежить від ступеня прояву психічної активності.

Наприклад, у процесах сприйняття спортивних ситуацій відбувається регуляція емоційного стану, реагування на динамічні явища зовнішніх і внутрішніх умов діяльності, свідомого включення дій і вибору їх варіантів. Реалізація психічної активності тут зв'язана з підвищеними вимогами до всіх елементів психічної організації.

Функціональне навантаження визначається значними зусиллями в аспекті узгодження психічних процесів, явищ і станів.

2. Інтелектуальна активність. У фізкультурно-спортивній діяльності особливе місце займає *інтелектуальна активність*. Наприклад, тактична майстерність знаходиться в прямій залежності від рівня розвитку інтелектуальної сфери.

Тактичні дії вимагають прояви перцептивних, інтелектуальних і психомоторних здібностей і вмінь. При цьому в найкоротші терміни оптимізуються пізнавальні, емоційно-вольові і психомоторні функції за умови контролю з боку свідомості.

Визначаються вимоги до інтелектуальної підготовленості, яка включає образність і ситуаційність, швидкість і гнучкість, глибина та критичність мислення.

Високе функціональне значення інтелектуальної сфери

дозволяє вважати функцію інтелектуальної активності за необхідний компонент ефективності навчальних, навчально-тренувальних, змагальних і оздоровчих дій.

3. Пізнавальна активність. Діяльність у фізичному вихованні неможлива без пізнавальної активності. Важливо визначити *основні напрями пізнання*:

- 1) себе як суб'єкта спортивно-освітньої діяльності;
- 2) чуттєвої сторони фізкультурно-спортивної практики;
- 3) закономірностей і механізмів фізкультурно-спортивної діяльності, законів фізичної культури.

4. Рухова активність – характеризується здатністю організму адекватно проявляти рухові здібності.

Ефективність реалізації цієї функції знаходиться залежно від розвитку і стану психічних процесів, алгоритмізації дій, автоматизації і усвідомленості операцій, можливостей мови, якостей особистості (психічна і психологічна готовність).

У спортивній діяльності, як і в навчальній, за найбільш важливих уважаються *вольові дії*, які визначаються як свідомий акт, спрямований для досягнення мети. Успішність прояву такої рухової активності виходить із закономірностей існування довільних рухів.

І. М. Сеченов (1935) визначив три психологічні закономірності довільних рухів:

- усі елементарні форми руху рук, ніг, голови, тулуба, так само як і всі комбіновані рухи, навчені людиною – стають підпорядкованими волі;

- чим краще навчений рух, тим легше він підкоряється волі, і навпаки (крайній випадок – неможливість володіти власними м'язами через відсутність умов для вправи);

- прояв вольових зусиль необхідний лише для початку і вдосконалення, а також для посилення або ослаблення руху, сам же рух проходить, без жодного подальшого втручання волі.

У психології виділяють такі види рухів, як рухи пози, локомоції, міміка, пантоміміка, семантичні рухи, мова, робочі рухи.

Для фізкультурно-спортивної діяльності найважливішими є робочі рухи і мова. За допомогою мови засвоюється і обробляється інформація, формується індивідуальний досвід. Робочі, або довільні, рухи пов'язані з виконанням дій, які спрямовані на досягнення мети діяльності.

Рухова активність має свої *психофізіологічні особливості*. Так, наприклад, певні закономірності і механізми рухової активності людини (Н. А. Бернштейном, 1990) дозволяють стверджувати, що управління рухами за допомогою одних ефекторних імпульсів неможливе.

Необхідна складна переробка сигналів, що надходять з периферії організму. При цьому сигнали від сенсорних органів об'єднуються, синтезуються і узагальнюються залежно від рухового завдання і на підставі минулого досвіду.

Цей механізм забезпечує наочність рухів та їх адаптацію до умов об'єктивної реальності. Знання цієї закономірності дозволяє вдосконалювати прийоми тактико-технічної підготовки.

План семінарського заняття

1. Предмет і педагогічна спрямованість курсу «Психологія фізичного виховання».
2. Відмінні та загальні риси педагогіки фізичного виховання і психології спорту.
3. Загальні та специфічні завдання психології фізичного виховання.
4. Мета, мотиви, дії, оздоровлення, педагогічна діяльність у фізичному вихованні.
5. Характеристика функції суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності.

Теми наукових рефератів

1. Становлення і розвиток психології фізичного виховання.
2. Психологічна діяльність у фізичному вихованні.
3. Мотиви у фізичному вихованні студентів.
4. Оздоровлення – процес розвитку психічних і фізичних можливостей людини.
5. Інтелектуальна активність у фізкультурно-спортивній діяльності.

Питання для самостійної роботи

1. Що є предметом вивчення психології фізичного виховання.
2. Поясніть педагогічну спрямованість психології фізичного виховання.
3. Вкажіть загальні риси психології фізичного виховання та психології спорту.
4. Дайте характеристику відмінним рисам психології фізичного виховання та психології спорту.
5. У чому сутність завдань психології фізичного виховання.
6. Порівняйте завдання, що стоять перед психологією спорту і психологією фізичного виховання.
7. У чому суть головного завдання психології фізичного виховання.
8. Які специфічні та загальнопедагогічні завдання фізичного виховання ви можете назвати.
9. В чому головна мета психології фізичного виховання.
10. Дайте пояснення про особливості діяльності у фізичному вихованні.
11. Опишіть практичну, інтелектуальну та пізнавальну активність у фізкультурно-спортивній діяльності.
12. Поясніть про рухову активність організму в процесі довільних рухів.

Комплексні тестові контрольні завдання

1. Що є предметом вивчення психології фізичного виховання:
 - а. психологія фізичного виховання – це галузь психологічної науки, яка вивчає специфіку розвитку психіки людини в умовах занять фізичною культурою;*
 - б. психологія фізичного виховання – це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності розвитку та прояву психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання;*
 - в. психологія фізичного виховання – це специфіка реагування психіки людини на заняття фізичними вправами.*
2. Психологія фізичного виховання це:
 - а. освітньо-виховний процес, де чітко визначені роль педагога-фахівця (вчителя фізичної культури), місце і функції вихованців (учнів), та місце батьків у формуванні особистості;*
 - б. освітньо-виховний процес, де чітко визначені роль батьків у формуванні особистості, місце і функції вихованців (учнів), та умови їх спільної діяльності;*
 - в. освітньо-виховний процес, де чітко визначені роль педагога-фахівця (вчителя фізичної культури), місце і функції вихованців (учнів), та умови їх спільної діяльності.*
3. Які риси є загальними у психології фізичного виховання і психології спорту:
 - а. розвиток і вдосконалення фізичних кондицій – досягнення найвищих результатів;*
 - б. доступність практично для кожної людини – вимагає значного фізичного і психічного напруження;*
 - в. обов'язкова навчальна дисципліна – об'єднує людей захоплених ідеями у сфері спортивних досягнень;*
 - г. засновані на заняттях фізичними вправами – схема побудови занять і планування подальшої діяльності розраховані на багаторічний період.*

4. Які риси є відмінними у психології фізичного виховання і психології спорту:

а. спрямована в основному на розвиток з раннього дитинства психіки людини – припускає спеціальну підготовку людини для високих психічних навантажень;

б. засновані на заняттях фізичними вправами;

в. процеси виховання моральних, етичних, і естетичних норм особистості та поведінки людини в результаті складають єдине ціле;

г. цілеспрямовано розвиваються і вдосконалюються психологічні якості, уміння і навички, психологічні процеси, властивості особистості.

5. Що не є суттю завдань психології фізичного виховання:

а. психологічне забезпечення різних складових виховного процесу;

б. вирішення питань психологічної сумісності, згуртованості, лідерства й попередження конфліктів у фізкультурних колективах;

в. формування потреби в заняттях фізичними вправами, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, інтелектуального, етичного та естетичного розвитку;

г. психологічні основи формування рухових здібностей особистості в процесі різних видів діяльності: навчальної, ігрової, розумової тощо;

д. вивчення психологічних особливостей вчителя фізичної культури, тренера, організатора масових фізкультурних заходів.

6. В чому є головне завдання психології фізичного виховання:

а. допомогти вирішенню практичних питань загально-оздоровчого, освітнього та виховного характеру;

б. допомогти вирішенню теоретичних питань освітнього та виховного характеру;

в. допомогти вирішенню загальних питань оздоровчого характеру.

7. В чому суть специфічних завдань психології фізичного виховання:

а. забезпечити етичне, патріотичне й трудове виховання;

- б. оптимізувати процес виховання людини;*
- в. виховувати і розвивати волю, позитивні якості характеру, позитивні емоції.*
8. В чому суть загальнопедагогічних завдань психології фізичного виховання:
- а. виховувати і розвивати волю, позитивні якості характеру, позитивні емоції;*
- б. оптимізувати процес виховання людини;*
- в. систематичне формування необхідного в житті індивідуального фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань.*
9. В чому суть мети діяльності у психології фізичного виховання.
- а. формування потреби фізичного вдосконалення;*
- б. формування потреби в досягненні високих спортивних результатів;*
- в. формування потреби в заняттях фізичними вправами.*
10. Що є основним засобом діяльності у психології фізичного виховання:
- а. розвиток особистості людини;*
- б. розвиток психічних і фізичних можливостей людини;*
- в. рухові дії;*
- г. зміцнення здоров'я людини і підвищення її працездатності.*
11. Що не є функціями суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності:
- а. практична активність;*
- б. теоретична активність;*
- в. інтелектуальна активність;*
- г. пізнавальна активність;*
- д. рухова активність.*
12. Рухова активність:
- а. характеризується здатністю організму до швидкого стомлювання;*
- б. характеризується здатністю організму активно проявляти рухові здібності;*
- в. характеризується здатністю організму до виконання певних рухів.*

Рекомендована література

1. Ганюшкин А. Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера / А. Д. Ганюшкин. – Смоленск, 1989.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М., 1986.
3. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1995.
4. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. – М., 1987.
5. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М., 1987.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М., 1991.
7. Немов Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Р. С. Немов : В 2 кн. – М., 1994.
8. Основы психології / За ред. О. В. Киричука, В. А. Романиця. – К. : Либідь, 1995. – С. 46–89.
9. Психология : учебник для ИФК / Под ред. В. М. Мельникова. – М., 1987.
10. Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пуни. – М., 1979.
11. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни. – М., 1969.
12. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. – М., 1983.
13. Столяренко Л. Д. Основы психологии : учебное пособие / Л. Д. Столяренко. – изд. 22-е. – Ростов на / Д : Феникс, 2009. – 671 с.
14. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г. С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 336 с.
15. Шмалей С. В. Диагностика здоровья (практическое пособие по оздоровлению) / С. В. Шмалей. – Херсон, 1994. – 207 с.

ТЕМА 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗМІСТ

1. Увага школярів у фізкультурно-спортивній діяльності.
2. Виявлення сприйняття у процесі занять фізичними вправами.
3. Особливості розумової діяльності.
4. Особливості прояву пам'яті.
5. Уявлення, як процес створення нових образів, предметів і явищ.

1. Увага школярів у фізкультурно-спортивній діяльності

Фізкультурно-спортивна діяльність, як і будь-яка інша, визначається функціями психічних (пізнавальних) процесів. Під час навчання, тренувань і змагань виявляється психічна активність, яка з погляду пізнання зв'язана з проявом розумових операцій, пам'яті, уваги, сприйняття і відчуттів та процесів уяви.

Увага – це зосередженість свідомості на якому-небудь предметі, явищі, дії.

Головна особливість уваги полягає в тому, що вона не існує без якої-небудь дії, само по собі. Лише виконуючи перцептивні, розумові або рухові дії, людина включає механізми уваги. Не випадково увага характеризується як процес, що забезпечує «робочий стан свідомості».

Як відзначає Е. П. Ільїн:

1. У молодшому шкільному віці легко виникає мимовільна увага відносно зовнішніх об'єктів, тому молодші школярі часто відволікаються. Крім того, стійкість довільної уваги у них короткочасна.

Діти 7–8 років можуть утримувати довільну увагу з високим ступенем інтенсивності тільки 10–15 хвилин.

Експериментально доведено, що молодші школярі не здатні зосереджено виконувати підряд 7–8 вправ, навіть якщо на це відводиться 8–10 хвилин. Уже на п'ятій вправі спостерігається велике число порушень. Відповідно до особливостей даного періоду розвитку психіки, школярі молодших класів тяжко концентрують увагу на власних думках і уявленнях.

Важливо пам'ятати, що діти цього віку оцінюють себе, виходячи з тієї оцінки, яку дають їм дорослі, що й викликає інтерес до навчальних занять, формує «компетенцію», як аспект самосвідомості, яка разом з теоретичним мисленням рефлексії складає центральне психічне новоутворення молодшого школяра.

Тому, **вчитель фізичної культури**, який працює з школярами молодших класів, насамперед **повинен**:

- 1) не затягувати виконання будь-якої вправи;
- 2) давати учням мінімальну кількість завдань на самоаналіз рухів і, пояснюючи помилки, більше показувати їх.

2. У середньому шкільному віці.

Учні середнього віку можуть утримувати довільну увагу протягом 40–45 хвилин, але тільки коли виконувана діяльність викликає у них інтерес.

Проте їм також властиве підвищене відволікання. Це може бути викликано багатьма **причинами**:

- імпульсною поведінкою;
- нетерплячістю;
- прагненням до самостійності;
- зростанням потреби в руховій активності.

Діти цього віку легко орієнтуються на кінцевий результат діяльності, але байдужі до її процесу, якості виконання дій. Схильність до самоаналізу і пошук свого «Я» породжують непостійність в індивідуальних проявах підлітка.

Вчителеві фізичної культури слід:

- використовувати різноманітні проблемні методи навчання;
- користуватися соціальною активністю підлітка;
- підтримувати діалог з учнями;
- проводити індивідуальне навчання, максимально збагачуючи зміст навчального матеріалу життєво необхідними соціально-культурними і соціально-економічними відомостями, які відповідали б сучасному рівню розвитку суспільства

3. У старшому шкільному віці.

Старшокласники володіють значущими мотивами для тривалого утримання уваги і діють свідомо.

У них яскраво виражено прагнення до самопізнання і самовдосконалення, тому вони уважно відносяться до будь-якої інформації (розповіді, показу вправи), їх інтерес розповсюджується і на з'ясування, наприклад, біомеханічних закономірностей рухів.

Якщо для молодших школярів і підлітків головним чинником, організуючим увагу, є форма подачі навчального

матеріалу, то для старшокласників важливим стає його зміст.

Існують різні **способи підтримувати стійку увагу на уроках фізичної культури.**

Розроблена Е. П. Ільїним система проведення занять забезпечує підвищення і стабільність довільної уваги:

1) протягом усього уроку необхідно підтримувати дисципліну, швидко виявляючи порушників;

2) у постановці завдань уроку:

а) *чітко ставити мету і завдання уроку, розбиваючи поурочне завдання на етапи;*

б) *ставлячи завдання, перевіряти, чи зрозуміли вона учнями.*

3) під час пояснення вправ:

а) *показувати логічний зв'язок між окремими завданнями, щоб перехід від одного до іншого був як би продовженням єдиного процесу, особливо важливо дотримувати це правило для проведення теоретичних занять;*

б) *не просто пояснювати матеріал, а роздумувати над найбільш ефективним способом вирішення завдання, ставлячи питання учням, залучаючи їх у процес свого мислення;*

в) *давати пояснення бадьорим голосом, не перетворюючи їх на довгі монологи.*

4). Для виконання учнями навчального завдання:

а) *вибирати оптимальний темп роботи для даної групи учнів. Низький темп послаблює увагу, високий – не дає часу зосередитися, може викликати втоми, що також призводить до зниження інтенсивності уваги;*

б) *планувати оптимальний обсяг роботи на урок. Дуже великий обсяг породжує неуважність, створює умови для формування нестійкої уваги внаслідок одноманітності до втоми, а дуже малий обсяг призводить до неповного завантаження, появи пауз, відвернення учнів;*

в) *запроваджувати елементи змагань або ігор у процес уроку. Необхідно пам'ятати, що сильне емоційне збудження заважає зосередити увагу на технічній стороні вправи, тому перед*

розучуванням техніки рухів недоцільно використовувати вправи, що дають дітям радість;

г) *стимулювати увагу учнів в окремі моменти уроку, підкреслюючи важливість виконуваних дій;*

д) *поступово розкривати в розучуваній вправі все нові і нові аспекти.* Показувати різні варіанти виконання даної вправи;

е) *усувати причини негативного відношення учнів до розучуваних вправ, що виникли, наприклад, із-за боязні;*

є) *заздалегідь організувати місце для заняття, щоб не виникали втрати часу на пошук спортивного інвентарю (підготовку гімнастичного снаряда тощо).*

Уважність формують і розвивають тільки в процесі діяльності. Особливе значення має розвиток довільної уваги, яка можлива лише за наявності вольових зусиль. Розвиток вольових якостей означає і розвиток уваги. Отже, діяльність має бути такою, щоб спонукати учнів до прояву і розвитку вольових якостей.

Розвиток уваги проходить ефективніше, якщо обсяг і тривалість виконуваної роботи, що вимагає уваги, поступово збільшується.

Особливу роль грає позитивне ставлення учнів до фізкультурної діяльності, важливо, щоб у них був інтерес до навчального завдання, до уроків фізичної культури в цілому.

2. Виявлення сприйняття у процесі занять фізичними вправами

Сприйняття – це віддзеркалення у свідомості предметів, подій, явищ при їх безпосередній дії на органи чуття. Головна роль сприйняття – отримання інформації з зовнішнього світу, сприймаючи яку, людина орієнтується у просторі, у ситуації, контролює свої дії, оцінює свої почуття та стан оточуючих, отримує нові відомості.

Психологи розрізняють сприйняття величини і форми предметів, їх віддаленості, сприйняття простору, руху, часу.

Зупинимося на характеристиці **найбільш значущих видах сприйняття для фізкультурно-спортивної діяльності.**

1. Сприйняття віддаленості та глибини об'єктів – пов'язано із здійсненням *окомірної функції.*

За допомогою окоміру визначається і точність багатьох балістичних рухів. Особливе місце займає окомір під час туристичних походів та при орієнтуванні на місцевості. Потрібно пам'ятати, що деякі умови сприйняття можуть спотворювати чуттєве пізнання.

Наприклад, будинок на фоні неба завжди здається ближчим, ніж на фоні лісу або гори. Яскраво освітлені предмети сприймаються ближче. Відомо, що сприйняття глибини постійно пов'язане з переоцінкою дійсної відстані. У фізкультурній діяльності такі явища створюють додаткові труднощі.

Це, наприклад, особливо позначається при навчанні дітей пірнанию, стрибкам з трампліну або вишки. Успішне їх подолання багато в чому залежить від знання про закономірності і механізми сприйняття.

2. Спрямоване сприйняття – є різновидом просторового сприйняття.

За його допомогою людина дізнається, де знаходиться об'єкт по відношенню до нього самого. Це сприйняття здійснюється за допомогою зорових і слухових відчуттів.

Від функціональних можливостей суб'єкта часто залежить тактичне вирішення завдань діяльності. Відомо, що образ, наприклад, фізичної вправи створюється не тільки з окремих поз, але й із зміни їх у часі та просторі.

Так, спортсмен, який спеціалізується на стрибках у висоту, щоб успішно виконати стрибок, повинен орієнтуватися в часі і просторі – це необхідно для контролю й корекції власних рухів.

3. Сприйняття руху – пов'язане з віддзеркаленням усвідомлення учня зміни положення об'єктів і його самого в часі та просторі. Розрізняють два способи сприйняття:

а) *безпосереднє сприйняття* – реалізується у фіксованому

погляді, переміщенні зображення за сітківкою ока і за допомогою спостереження за його переміщенням;

б) *сприйняття за допомогою висновків* – відбувається при зіставленні положення об'єкту в двох послідовних тимчасових інтервалах.

Сприйняття руху власного тіла пов'язане з м'язово-руховими, вестибулярними і тактильними відчуттями.

Механізм здійснення цього виду сприйняття ґрунтується на сигналізації спеціальних рецепторів. Наприклад, рецептори, розташовані в сухожиллях, дають сигнали про напруження м'язів і про застосування зусилля.

Рецептори, які знаходяться в м'язах, сигналізують про тонус м'язів. Рецептори суглобових сумок і зв'язок інформують про положення і переміщення частин тіла в просторі.

Відчуття обертання, повороту або прискорення рухів передаються від вестибулярного апарату. Дотикові відчуття сигналізують про досягнення людиною якого-небудь об'єкту, про переміщення по якій-небудь поверхні.

Важливо відмітити, що рухове сприйняття відрізняється слабкою виразністю, тому для того щоб в учнів розвивалася здібність виразно сприймати параметри власних рухів, потрібне тренування, пов'язане з постійним аналізом власного відчуття, співвідношення їх з коригуючи ми сигналами вчителя.

4. *Сприйняття часу* – це віддзеркалення усвідомлення тривалості, швидкості та послідовності явищ дійсності.

Ця форма сприйняття є важливою частиною інтеграції образу фізичних вправ. Під час сприйняття часу велике значення має життєвий досвід суб'єкта. Дійсно, судити про тривалість якої-небудь роботи легше, якщо враховувати обсяг зробленого або порівнювати відоме з даним.

Так саме в спорті, щоб визначити інтенсивність роботи спортсмена на дистанції і прогнозувати її результати, використовують відомості про проходження дистанції іншими учасниками змагань.

Сприйняття часу визначається рядом модифікацій:

- 1) послідовності (минуле, сьогодні, майбутнє);
- 2) темпу і ритму;
- 3) латентного часу рухової реакції;
- 4) тривалості дії.

Організація ефективного сприйняття на уроках фізичної культури багато в чому відповідає прийомам організації уваги, проте слід використовувати і ряд додаткових заходів, формувати в учнів уміння спостерігати, оптимізувати навчальну інформацію, також враховуючи індивідуальні особливості сприйняття.

Додаткові заходи ефективного сприйняття на уроках фізичної культури.

1. Формування уміння спостерігати?

Спостереження – це цілеспрямоване, планомірне сприйняття об'єктів з метою їх пізнання.

Це активний, напружений процес, що пов'язаний з організацією довільної уваги. Організуючи спостереження на уроці, вчитель фізичної культури, як правило, ставить перед своїми учнями навчальне завдання, наприклад, простежити за висотою відскоків м'яча при його введенні в баскетболі, за положенням тулуба легкоатлета у виконанні «розгону» після низького старту в бігу на 100 м.

Перш ніж приступити до спостереження, учень складає план його проведення. Це важливий елемент організації, який допомагає уникнути стихійності сприйняття, відзначити головні моменти виконання тих або інших дій. Результати спостережень необхідно фіксувати, обговорювати з учнями. У обговоренні мають бути відбиті всі основні етапи спостереження.

Чітко організоване спостереження сприяє придбанню учнями досвіду, підвищує швидкість, точність і обсяг сприйняття, розвиває здатність раціонально і повноцінно сприймати навчальний матеріал.

2. Оптимізація навчальної інформації?

Дуже великий обсяг інформації розсіює увагу, створює

напруженість. Як показує практичний досвід, учні поспішають сприйняти всю інформацію. Це призводить до недостатнього осмислення і закріплення навчального матеріалу.

Малий обсяг інформації, зайве «розжовування» і недолік відомостей знижують ефективність сприйняття.

3. Облік індивідуальних особливостей сприйняття?

У психології виділяють чотири типи сприйняття і спостереження:

1) *аналітичний тип сприйняття* – характеризується прагненням людини виділити і проаналізувати перш за все деталі сприйманого. Часто такій людині важко зрозуміти сенс об'єкту, що вивчається, або явища. З учнями, що не володіють аналітичним типом сприйняття, слід проводити додаткові заняття, виділяючи головне в навчальному матеріалі і відкидаючи другорядне.

2) *синтетичний тип сприйняття* – характеризується схильністю до узагальненого віддзеркалення сприйманого об'єкту або явища, для визначення основного сенсу. Люди цього типу не люблять вникати в подробиці. Для них головне – скласти загальне уявлення.

У роботі з учнями, що володіють синтетичним типом сприйняття, вчитель повинен перевіряти повноту сформованого образу, фізичної вправи, яка наприклад вивчається, деталізуючи інформацію.

3) *аналітико-синтетичний тип сприйняття* – характеризується прагненням як до аналізу, так і до синтезу в рівній мірі. Цей тип найбільш ефективний для сприйняття навчального матеріалу. Учні з таким типом сприйняття більшість.

4) *емоційний тип сприйняття* – наголошується у людей, що виражають свої переживання з приводу сприйманого об'єкту. Вони схильні підміняти реальне наочне віддзеркалення побаченого і почутого своїм відношенням і переживаннями.

Учні з емоційним типом сприйняття вимагають до себе особливої уваги. Для них необхідні повторні покази, пояснення, оскільки при повторенні у цих школярів зникає емоційна реакція на суть навчального матеріалу.

3. Особливості розумової діяльності

Мислення – це процес пізнавальної діяльності індивіда, що характеризується узагальненням і опосередкованим віддзеркаленням дійсності.

Мислення здійснюється за допомогою розумових операцій, таких як:

1) *аналіз* – це уявне розкладання цілого на частини та уявне виділення його сторін, дій, стосунків. Наприклад, аналізуючи яку-небудь фізичну вправу, можна в думках розділити її на окремі дії;

2) *синтез* – це уявне об'єднання частин, властивостей, дій в єдине ціле. Операція синтезу протилежна аналізу. В процесі синтезу встановлюється відношення окремих частин;

3) *порівняння* – це встановлення схожості або відмінності між предметами, явищами або їх окремими ознаками. Порівняння може бути одностороннім, різнобічним, поверхневим, глибоким, опосередкованим і безпосереднім;

4) *абстракція* – полягає в тому, що суб'єкт, виокремлюючи які-небудь властивості або ознаки об'єкту, відволікається від всього останнього. У цьому процесі окрема ознака об'єкту стає самостійним предметом для вивчення;

5) *абстрагування* – здійснюється у результаті аналізу. Завдяки абстракції можна, наприклад, відвернутися від другорядних елементів тактичної дії і зосередитися на головній його деталі, від якої у даних умовах залежить успіх вирішення рухового завдання;

6) *конкретизація* – припускає повернення у думці від загального і абстрактного до конкретного з метою розкриття змісту.

До конкретизації звертаються в тому випадку, якщо, наприклад, висловлена думка виявляється незрозумілою іншій людині або необхідно показати прояв загального в одиничному. Коли людину просять привести приклад чого-небудь, то, по суті справи, прохання полягає у конкретизації попереднього вислову.

7) *узагальнення* – уявне об'єднання предметів і явищ на

загальних ознаках. Наприклад, схожі ознаки футболу, боротьби, боксу, стрільби, веслування з'єднуються в одному понятті, яке виражається словом «спорт».

Розумова діяльність завжди спрямована на отримання результату. Так, спортсмен аналізує дії, аби виявити достоїнства або недоліки, вдосконалювати свої можливості.

Він вивчає поведінку суперника, щоб визначити раціональні дії, які допоможуть йому успішно вести змагальну боротьбу. При цьому узагальнення впливає на формування досвіду суб'єкта.

Сукупність використовуваних суб'єктом операцій, рівнів мислення і форм розумової діяльності дозволяє виділяти різні **види мислення:**

1) **деструктивне мислення** – характеризується наявністю етапів розумової активності.

2) **індуктивне мислення** – це швидкий і мінімально усвідомлюваний процес. З погляду новизни і оригінальності вирішуваних завдань у психології виділяють *творче* (продуктивне) і *відтворююче* (репродуктивне) мислення.

3) **творче мислення** – спрямоване на створення нових ідей. В результаті з'являється щось нове або вдосконалиться відоме.

4) **репродуктивне мислення** – визначається операцією готуваними знаннями. Його мета – перевірка існуючої інформації на предмет недоліків, використання відомих фактів у даній ситуації.

Для спортивної практики особливе значення має виділення **теоретичного і практичного мислення**, оскільки ці види узгоджуються з особливостями характеру вирішуваних завдань. Психологам довгий час вивчався тільки теоретичний аспект мислення, пов'язаний з відкриттям законів, властивостей об'єктів.

Теоретичні, інтелектуальні операції передували практичній діяльності і через це протиставлялися їй. Всяка дія, що не є втіленням теоретичного мислення, могла бути лише навичкою, інстинктивною реакцією, але тільки не інтелектуальною операцією.

Залежно від змісту вирішуваних завдань у сучасній психології виділяють:

1. Наочно-дієве мислення – виявляється в тому, що завдання вирішуються за допомогою реального, фізичного перетворення конкретної ситуації. Цей вид мислення використовується дітьми, і дорослими в умовах, коли неможливо передбачити результати яких-небудь дій.

2. Наочно-образне мислення – пов'язане з операцією образами. Представлення різних образів предметів, явища і дії під час їх аналізу, порівнянні й узагальненні дозволяють якнайповніше відтворити різноманіття фактичних характеристик об'єкту, що вивчається. Так, наприклад, спортсмен може представити виконання однієї і тієї ж дії в різних умовах. Саме на основі цього виду мислення реалізується такий важливий елемент підготовки в спорті, як ідеомоторне тренування. У цій якості наочно-образне мислення невід'ємне від уяви.

3. Словесно-логічне мислення – здійснюється за допомогою мовних засобів.

Для нього характерне використання понять, логічних конструкцій, які можуть не мати прямого образного виразу. Завдяки словесно-логічному мисленню людина може встановлювати найбільш загальні закономірності, передбачати розвиток процесів, ситуацій, узагальнювати різні знання без наочності і поза прямою дією.

Всі види мислення тісно взаємозв'язані між собою і постійно переходять одне в інше. Так, практично неможливо розділити наочно-образне і словесно-логічне мислення. Дієве мислення може бути одночасне інтуїтивним і творчим.

У мисленні кожного індивіда є свої особливості, які визначають відносну стійкість розумових здібностей.

Психологи називають ці відмінності **якостями розуму**. В індивідуальних особливостях мислення може відбиватися як специфіка розумового процесу, так і відмінність в окремих фазах розумового акту (А. В. Запорожець, А. Н. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн, А. А. Смірнов).

Так, одні люди оперують наочними образами, інші

використовують абстрактні моделі. Особливу роль грають емоційність, знання, що є у людини, досвід. Індивідуальні особливості можуть виражатися в швидкості розумових операцій і операційних можливостях.

Найважливішими якостями мислення для школярів, які займаються фізкультурно-спортивною діяльністю, є самостійність та ініціативність, широта мислення, критичність і гнучкість розуму.

Під самостійністю мислення слід розуміти уміння побачити і поставити питання, проблему, і знайти власні шляхи вирішення.

Ініціативність – це постійне прагнення шукати і знаходити варіанти й засоби вирішення діяльних завдань.

Відомо, що школяр, наприклад, повинен володіти і *широтою мислення*, тобто здатністю охопити проблему в цілому, повернути до її вирішення велику кількість варіантів дії, враховуючи досвід, прогностичні можливості і дані, внутрішні і зовнішні умови, в яких він знаходиться.

Критичність розуму, яка визначається умінням не вірити своїм і чужим думкам, піддаючи їх критичному аналізу через виділення доводів «за і проти», через оцінку об'єктивних умов і своїх здібностей, ухвалення позиції. Саме критичність мислення багато в чому характеризує можливість школяра реалізувати контрольні та оцінні дії.

У ситуаціях зміни обстановки, а такі умови – не рідкість у фізкультурній діяльності, особливо цінується *гнучкість мислення*, яка пов'язана з умінням швидко змінювати дії, звільнитися від впливу закріплених у минулому прийомів і способів вирішення завдань діяльності.

4. Особливості прояву пам'яті

Пам'ять – це процеси запам'ятовування, збереження і відтворення учнем думок, образів, емоцій і рухових дій.

Іншими словами, пам'ять – це індивідуальний досвід людини.

Основна функція пам'яті – накопичення досвіду. Пам'ять слугує основою непереривності психічної діяльності людини в цілому, зв'язуючи між собою сьогодення, минуле та майбутнє. Спираючись на пам'ять, людина керує своєю поведінкою та діяльністю. Тож без пам'яті всі відчуття і сприйняття зникали б безслідно.

На уроках фізичної культури виявляються всі види пам'яті: під час показу фізичних вправ провідна роль належить зоровій пам'яті; під час пояснення (описі, розповіді) переважають слухова і словесно-логічна пам'ять; у виконанні фізичних вправ – рухова, тактильна, вестибулярна.

1. Зорова пам'ять – пов'язана із запам'ятовуванням, збереженням і відтворенням зорових образів, наприклад розучуваної вправи. Вона ж використовується під час показу вчителем фізичної вправи, для розучування тактичних дій, різних комбінацій спортивних рухів і так далі.

2. Слухова пам'ять – пов'язана із запам'ятовуванням звуків.

3. Словесно-логічна пам'ять – потрібна для запам'ятовування, збереження і відтворення слів, понять.

Якщо слухова пам'ять забезпечує в основному орієнтування людини в навколишньому оточенні, то словесно-логічна допомагає людині мислити (використання внутрішньої мови), передавати інформацію (зовнішня мова) і розуміти вислови інших людей.

4. Рухова, тактильна, вестибулярна пам'ять. Особливу роль відіграють на заняттях фізичною культурою, що засновані на запам'ятовуванні, збереженні та відтворенні сигналів, що поступають у кору головного мозку з пропріорецепторів, з рецепторів шкіри і вестибулярного апарату.

Ці види пам'яті використовуються людиною для розучування фізичних вправ і їх виконання. Відомо, що різні рухи (їх параметри) заучуються з різним ступенем міцності. Важче заучуються відчуття, що виникають у результаті м'язових зусиль, необхідних для виконання тих або інших дій, легше – просторові параметри дій, ще легше – тимчасові параметри рухів.

5. Емоційна пам'ять – це пам'ять на емоційні переживання.

Пережиті і збережені в пам'яті відчуття виступають як сигнали, які або спонукають до дії, або утримують від неї. Негативні емоційні спогади можуть викликати у школяра невпевненість у виконанні фізичних вправ, інколи відмова від виконання. Позитивні емоційні спогади спонукають до дії, роблять її впевненіше.

Будь-яка діяльність, у тому числі і спортивна, закріплюється у всіх видах пам'яті, складаючи інтегральні утворення.

7. Пам'ять на рухи – інтегральний вид пам'яті.

Вони запам'ятовуються зоровим, руховим, тактильним, вестибулярним, у думках і навіть емоційно. За рахунок різних модальностей сприйняття і виникнення певних образів у пам'яті фіксується інтегральний образ фізичної вправи, який надалі стає еталоном для управління рухами під час виконання рухових дій.

5. Уявлення, як процес створення нових образів, предметів і явищ

Уява – процес створення образу предмету або ситуації шляхом перебудови наявних уявлень.

В уяві своєрідно і неповторно відбивається зовнішній світ. Воно дозволяє не тільки програмувати майбутню поведінку, але і представляти можливі умови, в яких ця поведінка здійснюватиметься.

Процес уяви виражається:

- 1)у побудові образу засобів і кінцевого результату фізкультурної діяльності;*
- 2)у створенні програми поведінки, коли проблемна ситуація є невизначеною;*
- 3)у продукуванні образів, які не програмують, а замінюють діяльність;*
- 4)у створенні образів, відповідних опису об'єкту.*

Уява як психічний процес може функціонувати на різних рівнях. Відмінність їх визначається тим, наскільки активно і свідомо відноситься людина до цього процесу.

Грунтуючись на такому положенні, в психології виділяють два основні, **види уяви**: (А. В. Брушлінський, С. Ю. Головін, Л. Д. Столяренко і ін.):

1) **пасивна уява** – характеризується створенням образів, які не втілюються вжиття. Уява виступає як заміна діяльності. За допомогою її людина відмовляється від необхідності діяти;

2) **активна уява** – може бути відтворюючою і творчою.

а) **відтворююча уява** – має в своїй основі створення тих або інших образів, відповідних опису.

Цей вид уяви – неодмінний атрибут будь-якої діяльності. Так, школяр, підготовлюваний до практичного виконання фізичної вправи, відтворює його образ перед початком реальних дій. Відомо, що цей прийом сприятливо впливає на результат рухової діяльності.

б) **творча уява** – виражається в створенні нового, оригінального образу або ідеї.

Поняття «новий» слід розуміти як *об'єктивно нове* (образ, що не існує насправді) і *суб'єктивно нове* (образ, що є новим для даної людини). Цей вид уяви характеризується як активний, цілеспрямований процес операції наочними уявленнями з метою задоволення потреб.

Фізкультурно-спортивна діяльність пов'язана з уявленнями про такі види уяви, як конкретне і абстрактне.

Ці види широко розглядує С. Л. Рубінштейн (1989). Образи, якими оперує людина, різні. Це можуть бути образи одиничні, речові, такі, що типізуються та узагальнені.

Принципово можна скласти цілу ієрархію образів уяви. Наприклад, за допомогою співвідношення поодинокого і загального. Такий підхід має цінність для визначення якісних складових реалізації уяви в діяльності. Це можуть бути розумові операції, якості розуму або особистості, види пам'яті, уваги або відчуттів.

Очевидно, що чим різноманітніше образи, які використовує суб'єкту творчій уяві, тим вище їх корисність.

План семінарського заняття

1. Характеристика уваги школярів на уроках фізичної культури.
2. Сприйняття учнів у процесі занять фізичними вправами.
3. Розумова діяльність школярів.
4. Пам'ять на уроках фізичної культури.
5. Уявлення учнів у фізкультурній діяльності.

Теми наукових рефератів

1. Особливості розвитку уваги на уроках фізичної культури.
2. Засоби розвитку сприйняття в учнів середніх класів.
3. Характеристика розумової діяльності на уроках фізичної культури.
4. Методика розвитку пам'яті школярів у процесі фізичного виховання.
5. Структура уявлення у фізкультурній діяльності.

Питання для самостійної роботи

1. Дайте визначення поняттю «увага» школярів у фізкультурно-спортивній діяльності.
2. Які особливості довільної уваги слід використовувати вчителю фізичної культури в роботі зі школярами різних вікових груп.
3. Назвіть способи підтримки стійкої уваги у школярів на уроках фізичної культури.
4. Яке значення має розвиток довільної уваги школярів на уроках фізичної культури.
5. Що характерно для сприйняття віддаленості і глибини об'єктів.
6. У чому полягає особливість сприйняття руху та часу.
7. Які додаткові заходи ефективного сприйняття на уроках фізичної культури використовуються.
8. За яких розумових операцій здійснюється мислення.

9. Як розвивати у школярів творче мислення на уроках фізичної культури.
10. Які види пам'яті виявляються на уроках фізичної культури.
11. Опишіть умови в яких виражається уваження.
12. Визначте види уваги, що характерні для фізкультурно-спортивної діяльності.

Комплексні тестові контрольні завдання

1. Вчитель який працює з молодшими школярами для зосередженості їх уваги не повинен:
 - а. не затягувати виконання будь-якої вправи;*
 - б. користуватися соціальною активністю школяра;*
 - в. давати учням мінімальну кількість завдань на самоаналіз рухів.*
2. Яких способів не існує, щоб підтримувати стійку увагу на уроках фізичної культури:
 - а. протягом всього уроку необхідно підтримувати дисципліну;*
 - б. чітко ставити мету і завдання уроку, розбивати поурочне завдання на етапи;*
 - в. не давати учням заздалегідь невиконанні завдання;*
 - г. показувати логічний зв'язок між окремими завданнями, щоб перехід від одного до іншого був як би продовженням єдиного процесу.*
3. Для успішного виконання учнями навчального завдання не потрібно:
 - а. вибирати оптимальний темп роботи для даної групи учнів;*
 - б. планувати оптимальний обсяг роботи на урок;*
 - в. розвивати в учнів академічне відношення до уроків;*
 - г. стимулювати увагу учнів в окремі моменти уроку.*
4. Сприйняття віддаленості та глибини об'єктів:
 - а. пов'язане з віддзеркаленням у свідомості учня зміни положення об'єктів і його самого в часі та просторі;*
 - б. віддзеркалення у свідомості тривалості, швидкості та послідовності явищ;*

в. пов'язане із здійсненням окомірної функції.

5. Сприйняття часу не визначається рядом модифікацій:

а. передбачуваності;

б. послідовності;

в. темпу і ритму;

г. латентного часу рухової реакції;

д. тривалості дії.

6. Аналітичний тип сприйняття характеризується:

а. схильністю до узагальненого віддзеркалення сприйманого об'єкту або явища;

б. прагненням людини виділити і проаналізувати перш за все деталі сприйманого;

в. наголошується у людей, що виражають свої переживання з приводу сприйманого об'єкту.

7. За допомогою яких розумових операцій не здійснюється мислення:

а. аналіз;

б. віддзеркалення;

в. порівняння;

г. абстракція;

д. абстрагування;

е. конкретизація.

8. В чому сутність розумової операції абстракція:

а. це уявне розкладання цілого на частини та уявне виділення його сторін, дій, стосунків;

б. це встановлення схожості або відмінності між предметами, явищами або їх окремими ознаками;

в. припускає повернення у думці від загального і абстрактного до конкретного з метою розкриття змісту;

г. полягає в тому, що суб'єкт виокремлюючи які-небудь властивості або ознаки об'єкту, відволікається від всього іншого.

9. В чому сутність репродуктивного мислення:

а. визначається операцією готовими знаннями;

б. характеризується наявністю етапів розумової активності;

- в. визначається швидкою і мінімальною усвідомлюваним процесом;*
 - г. спрямоване на створення нових ідей.*
10. Наочно-дієве мислення:
- а. виявляється в тому, що завдання вирішується за допомогою реального, фізичного перетворення конкретної ситуації;*
 - б. пов'язане з операцією образами;*
 - в. здійснюється за допомогою мовних засобів.*
11. Рухова, тактильна пам'ять це:
- а. запам'ятовування, збереження і відтворення зорових образів;*
 - б. запам'ятовування, збереження і відтворення слів, понять;*
 - в. інтегральний вид пам'яті;*
 - г. вестибулярний вид пам'яті.*
12. Процес уяви не виражається:
- а. побудові образу засобів і кінцевого результату фізкультурної діяльності;*
 - б. у відтворенні не існуючих образів;*
 - в. у створення програми поведінки, коли проблемна ситуація невизначена;*
 - г. у створенні образів, відповідних опису об'єктів.*

Рекомендована література

1. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбине. – СПб. : Питер, 2001. – 688 с.
2. Возрастная и педагогическая психология : под ред. А. В. Петровского. – М., 1981.
3. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартьянов. – 2-е изд., дораб. – М. : Академия, 2004. – 224 с.
4. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М., 1986.
5. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М., 1987.
6. Ильясов И. И. Структура процесса учения / И. И. Ильясов. – М., 1986.
7. Зимняя И. А. Педагогическая психология : учеб. пособие / И. А. Зимняя. – Ростов на / Д., 1997.
8. Крутецкий В. А. Психология обучения и воспитания школьников /

- В. А. Крутецкий. – М., 1976.
9. Кулагина И. Ю. *Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет) : учеб. пособие / И. Ю. Кулагина. – 2-е изд. – М., 1997.*
 10. Лернер И. Я. *Дидактические основы методов обучения / И. Я. Лернер. – М., 1981.*
 11. Матвеев Л. П. *Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.*
 12. Столяренко Л. Д. *Основы психологии : учебное пособие / Л. Д. Столяренко. – изд. 22-е. – Ростов на / Д : Феникс, 2009. – 671 с.*

ТЕМА 3. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗМІСТ

1. Діяльність вчителя фізичної культури.
2. Психологічні здібності та вміння вчителя фізичної культури.
3. Стиль професійної діяльності вчителя фізичної культури.
4. Авторитет у професійній діяльності вчителя фізичної культури.

1. Діяльність учителя фізичної культури

Мета фізичного виховання – сприяти фізичному розвитку школярів, та психологічних якостей школярів, формуючи не тільки рухові вміння та навички, але й особистість. Ця мета реалізується в процесі вирішення освітніх, виховних і оздоровчих завдань.

Рішення цих завдань визначає **основні функції вчителя фізичної культури, до яких відносяться:**

- 1) *виховні функції* – полягають у формуванні етичних та ідейних поглядів особистості школяра;
- 2) *освітньо-просвітницькі функції* – полягають в передачі учням спеціальних знань і умінь;
- 3) *управлінсько-організаторські функції* – включають

організацію уроків, занять у спортивних секціях, спортивних змагань і управління всією спортивною діяльністю учнів;

4) *проектувальні функції* зводяться до перспективного і поточного планування заходів щодо фізичної культури, навчальних навантажень і результатів, яких повинні досягти учні.

Здійснюючи контроль за темпами реального розвитку школярів, необхідно вносити корективи до плану роботи. Особлива роль належить проектуванню (плануванню) уроків. Це підбір навчального матеріалу відповідно до завдань уроку, віку школярів, специфіки групи, статевих і індивідуальних особливостей учнів. Все це знаходить віддзеркалення в конспекті уроку. У конспект вносять також інформацію про систему, зміст і послідовність власних дій вчителя, а також про прийоми підвищення активності школярів на уроці.

5) *адміністративно-господарські функції* вчителя фізичної культури пов'язані з матеріальним забезпеченням процесу фізичного виховання. Це придбання і ремонт спортивного обладнання та інвентарю, створення і впорядкування пришкольніх спортивних майданчиків, забезпечення туристичних походів і багато що інше.

Крім того порівняно з вчителями інших спеціальностей вчитель фізичної культури працює в специфічних умовах. У психології фізичного виховання їх ділять на три групи.

1. Психічної напруженості:

– шум від криків тих, які займаються (особливо на заняттях із молодшими школярами), який відрізняється уривчастістю і високими тонами, викликає психічну втому вчителя;

– необхідність перемикання з однієї вікової групи на іншу;

– значне навантаження на мовний апарат і голосові зв'язки;

– відповідальність за життя і здоров'я учнів, оскільки заняття фізичними вправами пов'язані з ризиком отримання травм.

2. Фізичного навантаження:

– необхідність показувати фізичні вправи;

– здійснення фізичних дій сумісно з учнями (особливо в

походах);

– необхідність страхувати учнів, які виконують фізичні вправи.

3. Умови середовища:

– кліматичні і погодні умови під час занять на повітрі;

– санітарно-гігієнічний стан спортивних класів і залів.

Діяльність учителя фізичної культури припускає вирішення певних педагогічних завдань.

Вирішення будь-якого педагогічного завдання завжди проходить у кілька етапів: аналіз педагогічної ситуації, висунення гіпотез і прогностична оцінка передбачуваних способів її дозволу, вибір найбільш відповідного з них для наявних умов (педагогічній ситуації), реалізація ухваленого рішення і поточний аналіз інформації про хід реалізації та ретроспективний аналіз досягнення.

Щоб сформувати у вчителя фізичної культури вміння успішно вирішувати педагогічні завдання на уроці, рекомендується використовувати спеціально розроблену *систему самотійного психологічного аналізу року*.

Ця система відповідає загальним для педагогіки і психології принципам розвиваючого і виховного навчання і умовно ділиться на *три напрями*.

1) *виховний* – розвиток особистості учня, формування його моральності, світогляду;

2) *методичний* – розбір уроку (обґрунтування цілей, змісту і організації відповідно рівню підготовленості учнів, їх інтелектуальному розвитку, віковим і індивідуальним особливостям);

3) *проблемний* – представляє сучасний погляд на урок, тобто на спільну діяльність у групі з двома адресатами: учнем (у плані розвитку мовної діяльності, комунікативних здібностей, індивідуальних і психологічних якостей) і вчителем (урок є інструментом вдосконалення власних педагогічних умінь, особистих якостей, комунікативних здібностей, мовної діяльності, самосвідомості).

Психологічний аналіз уроку має свої етапи, що відповідають формам діяльності вчителя під час проведення уроків:

- 1) *передуючий етап* – підготовка до уроку;
- 2) *поточний етап* безпосереднє проведення уроку;
- 3) *ретроспективний етап* - аналітичний розбір і оцінка проведеного уроку самим учителем.

Психологічний аналіз починається з складання **плану майбутнього уроку**. При цьому враховуються:

- зміст навчального матеріалу, мета і завдання, методи і засоби навчання, рівень професійної підготовленості і рівень розвитку індивідуальних психологічних та особистих якостей вчителя;
- вікові та індивідуальні психологічні особливості школярів, рівень їх розумового розвитку, особливості емоційної та вольової сфер, схильності й інтереси учнів, їх відношення до навчальної діяльності, фізичним вправам і до конкретного вчителя, здатності учнів до засвоєння навчального матеріалу.

Крім того, важливо враховувати наявність необхідного спортивного інвентарю, ступінь придатності місць, що плануються для проведення уроків фізичної культури.

Психологічний аналіз уроку проводиться безпосередньо в умовах педагогічної ситуації, під час реалізації плану уроку.

Вчитель повинен уміти:

- *бачити рівень готовності учнів до уроку*, спостерігати за дисципліною протягом всього уроку, помічати психофізичний стан школярів, правильно сприймати реакцію вихованців на запитання, зауваження, розпорядження, накази і прохання;
- *уважно слухати і розуміти відповіді учнів, їх запитання*; постійно тримати в полі зору всю групу тих, хто займається; організувати спостереження учнів як за навчальним матеріалом, так і за діями їх товаришів; сприймати реакцію дітей на власні пояснення;
- *визначати темп роботи класу в цілому*, утруднення, глибину засвоєння навчального матеріалу, типові помилки;
- *враховувати особливості навчальної діяльності окремих груп учнів* (розділяючи їх на сильних, середніх і слабких) та існуючі особливості в своїй роботі та особливостей окремих учнів;
- *помічати особливості в поведінці, мові, схильностях*,

здібностях, інтересах і просуванні в розвитку окремих дітей; спостерігати за своєю поведінкою і мовою, дотримувати взаємозв'язок діяльності школярів і власної діяльності.

Заснований на інформації, отриманій в ході проектування уроку і його реалізації, ретроспективний етап – це порівняльний аналіз практичної його реалізації. Його зміст включає оцінку правильності завдань, методів і засобів, обраних для пояснень і обґрунтувань теоретичних висловів і проведених на уроці практичних дій.

Вчитель повинен виявити достоїнства і недоліки проведеного уроку і намітити шляхи для усунення його слабких сторін.

Психологічний аналіз уроку слід вважати невід'ємною частиною педагогічної діяльності вчителя фізичної культури, котрий проводить його, спираючись на свої проєктивно-перцептивно-рефлексивні здібності та аналітичні проєктувальні та рефлексивні вміння. Такий аналіз слугує основним механізмом саморегуляції, самоконтролю та саморозвитку педагога.

2. Психологічні здібності та вміння вчителя фізичної культури

Професійна майстерність вчителя фізичної культури багато в чому визначається його здібностями до педагогічної діяльності; виділяють наступні групи здібностей:

1) **дидактичні** – полягають в умінні вчителя *реконструювати, адаптувати навчальний матеріал*, важке зробити легким, складне – простим, неясне – зрозумілим. Вчитель повинен просто і зрозуміло давати навчальний матеріал, викликаючи в учнів інтерес до навчального предмету, розкривати їх активність і самостійність;

2) **академічні** – дозволяють вчителю фізичної культури *постійно розширювати і поглиблювати свої знання у відповідній сфері наук* (навчальному предметі), прагнути до пізнання останніх відкриттів в області наукових знань зі свого предмету, а також

займатися дослідницькою роботою;

3) **перцептивні** – допомагають *проникати у внутрішній світ учня завдяки психологічній спостережливості*, пов'язаної з тонким розумінням особистості школяра і його психічного стану;

4) **мовні** – пов'язані з *умінням ясно і чітко виражати свої думки і відчуття* за допомогою мови, міміки і пантоміміки, при цьому важливо проявляти переконаність і зацікавленість у предметі обговорення;

5) **організаторські** – це *уміння організувати учнів*, формувати їх колектив, надихати школярів на вирішення навчальних завдань. Крім того, це здатність організувати власну діяльність;

6) **авторитарні** – здатність *безпосередньо емоційно-вольовим впливом на учнів добиватися у них авторитету*;

7) **комунікативні** – *здібність до спілкування з учнями*, уміння знайти до них правильний підхід, встановити з ними взаємини, доцільні для здійснення педагогічної діяльності;

8) **педагогічна уява** – **здатність передбачати наслідки педагогічної діяльності**: прогнозувати розвиток тих або інших якостей у вихованців, передбачаючи, якими вони виростуть;

9) **атенційні здібності** – *допомагають розподіляти свою увагу між кількома видами діяльності одночасно*. Вчителеві необхідно стежити за змістом і формою викладу навчального матеріалу, розгортаючи свої думки, тримати в полі уваги всіх учнів, реагувати на прояв ознак стомлення, неуваги, нерозуміння з боку вихованців, відзначати порушення дисципліни, стежити і за власною поведінкою тощо.

Для реалізації педагогічних здібностей вчитель повинен володіти педагогічними вміннями. Педагогічні вміння представляють собою сукупність різноманітних дій вчителя. Вони виявляють індивідуальні особливості вчителя і свідчать про його предметно-професійну компетенцію.

Виділяють наступні вміння вчителя фізичної культури:

1. **Конструктивні вміння** – *допомагають відбирати і будувати навчальний матеріал, здійснювати перспективне і*

поточне планування, своєчасно набувати і ремонтувати спортивне устаткування і інвентар. Особливо цінне вміння коректувати плани.

2. Організаторські вміння – пов'язані з реалізацією *намічених планів*. А саме організацію учнівського колективу, його згуртування і націлення на вирішення навчальних завдань; організацію позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання учнів; організацію власної діяльності і поведінки під час безпосередньої взаємодії з учнями на уроках і позаурочних заняттях (розподіл робочого часу, інструктування, контроль, дозування навантаження тощо).

3. Комунікативні вміння – допомагають спілкуватися з учнями, колегами по роботі, батьками, знаходити раціональні шляхи взаємодії з тими, що оточують. Умовно вони діляться на три групи: власне комунікативні, дидактичні і ораторські.

Власне комунікативні – виражаються в умінні вступати в контакт з людьми, будувати з ними стосунки.

Дидактичні – дозволяють ясно і дохідливо доносити до свідомості учнів навчальний матеріал. До дидактичних відносять вміння викликати інтерес до занять фізичними вправами, передати свою захопленість учням, управляти увагою навчальної групи і прогнозувати наслідки своїх педагогічних дій.

Ораторські – формуються в результаті розвитку культури мови, до оволодіння якої повинен прагнути кожен педагог.

4. Гностичні вміння – пов'язані з вивченням як окремих учнів, так і колективу класу в цілому, з *аналізом педагогічних ситуацій і результатів власної діяльності вчителя*. Вміння базуються на перцептивних здібностях. Вони включають вміння користуватися навчально-методичною і науковою літературою і вміння проводити елементарні дослідження, аналізуючи їх результати.

5. Рухові вміння – відображають перш за все *вміння вчителя виконувати фізичні вправи*. Правильний показ тієї або іншої фізичної вправи, що входить у програму навчання, визначає ефективність навчальної діяльності школярів.

До рухових умінь учителя фізичної культури відносяться

також уміння і навички виконання страховки, ряд прикладних умінь, необхідних для ремонту спортивного обладнання та інвентарю в туристичних походах тощо.

3. Стиль професійної діяльності вчителя фізичної культури

Будь-який вчитель здійснює свою педагогічну діяльність за допомогою прийомів і способів, які в сукупності визначають той або інший стиль його діяльності.

Під стилем розуміють певні особливості, які повторюються, типові риси, форми прояву. Індивідуальний стиль – це система прийомів та способів організації людиною своєї роботи.

Слід зазначити, що немає ідеального стилю, кращого серед інших. Кожен із стилів має свої плюси та мінуси, є оптимальним для одних умов та вимог, які ставить діяльність до людини, і неоптимальним для інших. Тому і ведуть мову про те, що в різних ситуаціях, доцільніше користуватись різними прийомами та способами. Універсальність – це вміння використовувати залежно від ситуації способи, які визначають різні стилі і характеризують вищий рівень професійної майстерності вчителя.

Виділяють такі стилі діяльності вчителя фізичної культури.

1. Стилi діяльності – які характеризують підготовку до уроку. Є два стилі підготовки вчителів до уроку. Одні детально розробляють план уроку і намагаються його дотримуватись, детально продумуючи засоби вирішення завдань уроку. Це вони роблять не стільки від бажання свідомого виконання інструкції, скільки від бажання попередити неочікувані ситуації на уроці. Це як правило вчителі зі слабкою та інертною нервовою системою.

Інші вчителі не такі обережні та консервативні, не приділяють стільки часу до підготовки до уроку, не продумують детально засоби вирішення завдань уроку, не люблять складати детальних планів-конспектів уроку. Вони більш імпровізують, урок проводять «на настрої», жваво. Вони не бояться неочікуваних ситуацій, які

можуть виникнути на уроці, не розгублюються, швидко змінюють план уроку і замінюють той чи інший засіб вирішення завдань. Зазвичай це вчителі із рухливою та сильною нервовою системою, слабкою стороною їх діяльності є деяка сумбурність проведення уроку, особливо якщо вчитель буває незібраним.

2. Стилi спонукання учнів до навчання. Перша група використовує в якості спонукання переважно логіку пояснення навчального матеріалу, вміло ставить пізнавальні завдання і створює проблемні ситуації. Друга група вчителів дає розпорядження суворим голосом, а дисциплінарні впливи в них більш одноманітні. Вони більше контролюють дії учнів, а всі завдання проводять згідно визначеному графіку. Такі вчителі забезпечують хорошу організацію уроку за рахунок його високої моторної щільності та дисципліни учнів.

3. Стилi викладання навчального матеріалу. Перша група намагається створити повну орієнтувальну основу діяльності не тільки у себе, але й в учнів. Тому вступні частину присвячують детальному поясненню завдань уроку, вправам, які будуть виконуватися. Також часто використовують показ вправ завчасно підготовленими учнями. Недоліком цього стилю є перш за все затягування пояснення.

Друга група менше часу приділяють попереднім поясненням і більше дають їх під час виконання вправ. Зазвичай вони швидко приймають рапорт чергового і з'ясовують відсутніх на уроках. У підготовчій частині уроку вони часто виконують вправи разом з учнями, поєднуючи підрахунок вправ з оплесками та іншими звуковими сигналами. Втім вони не схильні до детального відпрацювання техніки вправ, а крім того такому стилю притаманне імпульсивність поведінки, нетерплячість, а іноді навіть поспішність.

Стилi керівництва вчителів фізичної культури.

Типи керівників і відповідні ним стилі вперши були дослідженні німецьким психологом Куртом Левіним у 1938 році, якому належать і назви основних стилів. **Виділяють наступні**

стилі педагогічної діяльності вчителя ФК:

1. Демократичний стиль – учень уважається за рівноправного партнера в спілкуванні і пошуку знань.

Вчитель повертає до вирішень питань учнів, до їх ухвалення, враховує їх думки, заохочує самостійність думок. Для вчителя важлива не тільки успішність вихованців, але і їх індивідуальні якості.

Основними методами дії є – спонукання до навчальної діяльності, прохання, рада.

Здійснюючи педагогічний процес, вчитель пред'являє підвищені вимоги до себе, до власних психічних і професійних якостей. Він задоволений своєю професією.

2. Авторитарний стиль – вчитель усе вирішує одноосібно, встановлює чіткий контроль за виконанням своїх вимог, не враховуючи педагогічних ситуацій і думки учнів. Він практично ніколи не обґрунтовує свої дії і рішення.

Основними методами дії вчителя є – наказ, повчання або розпорядження. В результаті учні проявляють агресивність, виявляють низьку самооцінку і втрачають навчальну активність. Всі їх сили спрямовані на психологічний самозахист.

Учителі, що дотримуються авторитарного стилю, часто не задоволені своєю професією. Особливу увагу вони приділяють методичній стороні педагогічної діяльності, тому часто займають лідируюче положення у педагогічних колективах.

3. Ліберальний стиль – полягає в тому, що вчитель прагне йти від самостійного ухвалення рішень, передаючи ініціативу колегам, а в процесі уроку – учням; організація і контроль за навчальною діяльністю школярів носить спонтанний характер.

У діях такого вчителя виявляється нерішучість, часті коливання. Серед учнів спостерігаються приховані конфлікти, в класі панує нестійкий мікроклімат, причому помітно відсутність виховної дії вчителя на учнів.

У сучасній психології розрізняють також індивідуальні стилі діяльності – найбільш ефективні прийоми і способи

організації власної роботи з учнями.

Завдяки науково-дослідній діяльності В.С. Мерліна і його однодумців, були розкриті основні причини прояву того або іншого індивідуального стилю діяльності.

Формування індивідуального стилю, як правило, обумовлене схильністю людини до того способу виконання діяльності, який обумовлений типологічними особливостями нервової системи (темпераменту). Такий шлях формування стилю діяльності називають стихійним.

Існує і свідомий, цілеспрямований шлях формування індивідуального стилю діяльності. Він також базується на обліку сильних і слабких сторін індивіда, його типологічних особливостях, визначається або глибоким самопізнанням, або цілеспрямованими діями з боку (наприклад, зусилля більш досвідченого педагога).

Свідомий шлях формування індивідуального стилю діяльності зводиться до пристосування людини, адаптації її психічних властивостей і якостей до конкретної професійної діяльності, до здійснення висококваліфікованих дій.

У цьому сенсі можливо формувати стиль діяльності на основі певного авторитету, еталону конкретної особистості.

Виділяються наступні індивідуальні стилі педагогічної діяльності.

1. ***Емоційно-імпровізаційний стиль*** – *вчитель орієнтований на процес навчання.*

Пояснення нового навчального матеріалу будується логічно, цікаво, але в процесі пояснення часто відсутній зворотний зв'язок з учнями. Під час опитування вчитель звертається до великого числа учнів, як правило, до сильних школярів.

У процесі опитування використовує багато неформальних питань і практично не дає можливості вихованцям сформулювати відповідь. Він сам бере активну участь у відповідях учнів.

Для здійснення педагогічного процесу такий вчитель в основному використовує найцікавіший навчальний матеріал, а

нецікавий, хоча і важливий, прагне залишити для самостійної підготовки. Його діяльність відрізняється високою оперативністю. Він використовує великий арсенал методів навчання, практикує колективні обговорення, стимулює спонтанні вислови.

Вчителеві з емоційно-імпровізаційним стилем індивідуальної педагогічної діяльності властиві: інтуїтивність, недостатньо серйозне відношення до процесів закріплення і повторення навчального матеріалу, а також до здійснення контролю за засвоєнням учнями знань.

2. Емоційно-методичний стиль – учитель орієнтується на процес і результат навчання.

Для чого потрібне адекватне планування навчально-виховного процесу, оперативність у діяльності і переважання інтуїтивності над рефлексивністю.

Він уважно стежить за рівнем знань учнів, постійно включаючи в процес навчання елементи повторення і закріплення пройденого навчального матеріалу і методи контролю за засвоєнням знань, умінь і навичок.

Часто міняє форми роботи на уроці, практикує колективне обговорення теми на уроках, прагне активізувати навчальну діяльність усієї групи учнів, зацікавити їх особливостями свого предмету.

3. Розумово-імпровізаційний стиль – властивий вчителеві, який орієнтований на процес і результат навчання.

Для нього характерне адекватне планування навчально-виховного процесу, але в цьому він проявляє меншу винахідливість у порівнянні з представниками перших двох стилів.

Такий вчитель не завжди здатний забезпечити високий темп роботи, практично не використовує колективне обговорення. Під час опитування вважає за краще мало говорити, але уважно аналізує відповіді школярів. Він любить впливати на учнів непрямим шляхом (підказки, уточнення). Як правило, дає можливість кожному учневі детально сформулювати свої вислови.

4. Розумово-методичний стиль – характерний для вчителя, що орієнтується переважно на навчання.

Такий вчитель адекватно планує навчально-виховний процес, проявляючи консервативність у використанні засобів і методів педагогічної діяльності.

Його відрізняє висока методичність, систематичність вивчення нового, закріплення і повторення пройденого навчального матеріалу, проведення заходів, контроль засвоєння знань, умінь і навичок учнями. Він рідко проводить колективні обговорення.

Під час опитування учнів звертається до невеликої кількості учнів, кожному дає значний час на відповідь. Особлива увага приділяє слабким школярам. Йому властива рефлексивність.

4. Авторитет у професійній діяльності вчителя фізичної культури

Успіх в педагогічній діяльності багато в чому залежить від авторитету вчителя. Вчитель, який користується авторитетом в учнів, має на них сильний вплив. Авторитет не набувається при навчанні у вузі, авторитет учителя формується тільки в процесі його роботи з учнями, тому саме авторитет слід уважати за вторинний компонент професійної майстерності педагога. Молодому фахівцеві важливо знати, що визначає авторитет учителя фізичної культури.

Е. П. Ільїн визначає ряд вимог до авторитету вчителя фізичної культури.

1. ***Авторитет професіонала*** – залежить від знань і вмінь в області фізичної культури і спорту. Дуже важливий також статус вчителя як спортсмена у минулому.

2. ***Авторитет віку*** – визначається тим, що вчитель для школярів завжди повинен залишатися старшим товаришем, людиною з великим досвідом.

3. ***Авторитет посади*** – (статус вчителя як педагога) доповнюється психолого-педагогічними знаннями і вміннями вчителя.

4. ***Етичний авторитет*** – (авторитет учителя як особистості) створюється, по-перше, поведінкою, відповідною

образу педагога, вчителя, по-друге, внутрішньою відповідністю професії вчителя особистим характеристикам свого «Я».

5. **Авторитет дружби** – може виникнути у тому випадку, коли вчитель дозволяє учням звертатися до себе як до помічника, ділового партнера. Важливо, щоб взаємини вчителя з учнями не перейшли в «панібратство», тому між ними повинна дотримуватися певна дистанція.

6. **Авторитет поступливості** (доброта) – виражається в тому, що, наприклад, учитель на уроці грає з учнями в баскетбол замість того, щоб вивчати програмний матеріал. Цей авторитет хороший до певних меж, але в цілому його слід рахувати негативним, не відповідним основним вимогам і принципам сучасного підходу до організації навчання (особисто-діяльний підхід), так само як і ряд нижченаведених видів авторитету вчителя.

7. **Авторитет тиску** – заснований на тому, що учні бояться вчителя. Як правило, вчитель, схильний таким чином завоювати авторитет, уважає, що виховання зводиться до простої слухняності.

8. **Авторитет чванства** – зазвичай заснований на хвастощах вчителя, що підкреслює свої достоїнства і заслуги у минулому, коли він був спортсменом. Правда, в молодших і середніх класах спортивні успіхи вчителя фізичної культури роблять вплив на формування авторитету, але тільки на початкових етапах спільної діяльності, що потім веде роль у створенні авторитету і переходить до професійних та особистих якостей педагога.

9. **Авторитет резонерства** – характерна поведінка вчителя, який постійно повчає учнів, причому навіть у тих питаннях, де він некомпетентний.

10. **Авторитет педантизму** – будується на беззаперечному дотриманні правил, норм, порядку. В даному випадку вчитель керується бюрократичними принципами.

Перераховані компоненти утворюють єдиний авторитет учителя в якому може переважати той або інший тип авторитету.

Формуючи позитивний авторитет, необхідно усвідомлювати, що важливе для даного педагога? (враховуючи його здібності,

уміння, індивідуальний стиль діяльності), і скласти перелік необхідних компонентів (розташували їх у порядку значущості), які могли б сприяти виділенню його особистих і професійних достоїнств які не шкодили б процесу виховання і навчання школярів.

План семінарського заняття

1. Функції діяльності вчителя фізичної культури.
2. Психологічні здібності у професійній діяльності вчителя фізичної культури.
3. Характеристика вмінь вчителя фізичної культури.
4. Стили педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.
5. Вимоги до авторитету вчителя фізичної культури в професійній діяльності.

Теми наукових рефератів

1. Характеристика функцій у діяльності вчителя фізичної культури.
2. Психологічний аналіз уроку з фізичної культури.
3. Особливості вмінь у професійній діяльності вчителя фізичної культури.
4. Індивідуальні стилі педагогічної діяльності.
5. Структура авторитету вчителя фізичної культури.

Питання для самостійної роботи

1. Які функції виконує вчитель фізичної культури в своїй професійній діяльності.
2. В яких специфічних умовах працює вчитель фізичної культури.
3. З чого складається педагогічний аналіз уроку.
4. Які здібності визначають професійну майстерність учителя фізичної культури.

5. Якими вміннями повинен володіти вчитель для ефективної реалізації педагогічних здібностей.
6. Що таке стиль професійної діяльності вчителя фізичної культури.
7. Назвіть стилі викладання навчального матеріалу.
8. Дайте характеристику демократичному стилю діяльності вчителя фізичної культури.
9. З чого складається авторитарний стиль роботи вчителя фізичної культури.
10. Які вади має ліберальний стиль управління вчителя фізичної культури.
11. Які ви знаєте індивідуальні стилі педагогічної діяльності.
12. З яких основних компонентів складається авторитет учителя фізичної культури в учнів.

Комплексні тестові контрольні завдання

1. Які функції не виконує вчитель фізичної культури:
 - а. виховна;*
 - б. освітньо-просвітницька;*
 - в. проектувальна;*
 - г. каральна;*
 - д. адміністративно-господарська;*
 - е. управлінсько-господарська.*
2. Проектувальні дії вчителя фізичної культури:
 - а. передача учням спеціальних знань і вмінь;*
 - б. формування етичних та ідейних поглядів особистості школяра;*
 - в. матеріальне забезпечення процесу фізичного виховання;*
 - г. перспективне і поточне планування заходів щодо фізичної культури, навчальних навантажень і результатів, яких повинні досягти учні.*
3. В яких специфічних умовах не працює вчитель фізичної культури:
 - а. психічної стійкості;*

- б. психічної напруженості;*
- в. фізичного навантаження;*
- г. умови середовища.*

4. Скільки етапів має психологічний аналіз уроку:

- а. 4;*
- б. 2;*
- в. 3;*
- г. 5.*

5. Які здібності не визначають професійну майстерність вчителя фізичної культури:

- а. дидактичні;*
- б. академічні;*
- в. мовні;*
- г. організаторські;*
- д. конструктивні.*

6. У чому суть перцептивних здібностей вчителя фізичної культури:

- а. проникати у внутрішній світ учня завдяки психологічній спостережливості;*
- б. постійно розширювати та поглиблювати свої знання у відповідній сфері наук;*
- в. організовувати учнів, формувати їх колектив;*
- г. здібність до спілкування з учнями;*
- д. реконструювати та адаптувати навчальний матеріал.*

7. У чому суть атенційних здібностей вчителя фізичної культури:

- а. вміння вчителя реконструювати, адаптувати навчальний матеріал;*
- а. здатність безпосередньо емоційно-вольовим впливом на учнів добиватися у них авторитету;*
- б. допомагають розподіляти увагу між кількома видами діяльності одночасно;*
- а. допомагають постійно розширювати і поглиблювати свої знання у відповідній сфері наук.*

8. Що таке гностичні вміння вчителя фізичної культури:

- а. вміння відбирати і будувати навчальний матеріал;*

- б. вміння реалізувати намічені плани;*
- в. вміння аналізувати педагогічні ситуації і результати власної діяльності;*
- г. вміння спілкуватися з учнями.*
9. Який стиль керівництва вважається демократичний:
- а. ухід від самостійного ухвалення рішень;*
- б. учень вважається за рівноправного партнера;*
- в. вчитель все вирішує одноособово.*
10. У чому суть емоційно-імпровізованого індивідуального стилю педагогічної діяльності:
- а. вчитель орієнтований на процес навчання;*
- б. вчитель орієнтується на процес і результат навчання;*
- в. вчитель орієнтується переважно на результат навчання;*
- г. вчитель орієнтується переважно на навчання.*
11. Якого з видів авторитету не існує у професійній діяльності вчителя фізичної культури:
- | | |
|--------------------------|------------------------|
| <i>а. професіонала;</i> | <i>б. віку;</i> |
| <i>в. посади;</i> | <i>г. рівноправ'я;</i> |
| <i>д. поступливості;</i> | <i>е. тиску;</i> |
| <i>ж. чванства;</i> | <i>з. педантизму;</i> |
| <i>и. дружби;</i> | <i>к. резонерства.</i> |
12. З чого складається авторитет резонерства вчителя фізичної культури:
- а. залежить від знань і вмінь в області фізичної культури і спорту;*
- б. створюється поведінкою і внутрішньою відповідальністю до професії;*
- в. заснований на тому, що учні бояться вчителя фізичної культури;*
- г. будується на беззаперечному дотриманні правил, норм, порядку.*
- д. характерна поведінка вчителя, який постійно повчає учнів, причому навіть в тих питаннях, де він некомпетентний.*

Рекомендована література

1. Ганюшкин А. Д. *Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера* / А. Д. Ганюшкин. – Смоленск, 1989.
2. Горбунов Г. Д. *Психопедагогика спорта* / Г. Д. Горбунов. – М., 1986.
3. Деркач А. А. *Творчество тренера* / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М., 1982.
4. Зимняя И. А. *Педагогическая психология* / И. А. Зимняя. – Ростов н / Д, 1997.
5. Євдокимов В. І. *Педагогічний експеримент* / В. І. Євдокимов, Т. П. Агапова, І. В. Гавриш, Т. О. Олійник. – Харків : ОВС, 2001. – 148 с.
6. Ильин Е. П. *Психология физического воспитания* / Е. П. Ильин. – М., 1987.
7. Кашанов Р. Р. *Курс практической психологии: учебное пособие* / Р. Р. Кашанов. – Екатеринбург, 1996.
8. Корольчук М. С. *Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник* / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергін. – К. : Фірма Інкос, 2002. – 272 с.
9. Майнберг Э. *Основные проблемы педагогики спорта* / Э. Майнберг / Пер. с нем. – М., 1995.
10. Маркова А. К. *Психология труда учителя* / А. К. Маркова. – М., 1993.
11. Митина Л. М. *Учитель как личность и профессионал* / Л. М. Митина. – М., 1994.
12. Немов Р. С. *Психология: учебник для студентов высших пед. учеб. заведений* / Р. С. Немов. – Кн. 2. – М., 1998.
13. Родионов А. В. *Психология физического воспитания и спорта* / А. В. Родионов : учеб. для вузов. – М., 2004. – 576 с.
14. Толкунова И. В. *Психология здоровья в профессиональной подготовке специалистов сферы физического воспитания и спорта* / И. В. Толкунова // *Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини : тез. доп. VI Міжнародн. наук.-практ. конф.* – Одеса : ОДМУ, 2000.

ТЕМА 4. ПСИХОЛОГІЯ ШКОЛЯРА У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗМІСТ

1. Учень – суб'єкт навчальної діяльності.
2. Мотиваційна сфера та самосвідомість школяра.
3. Емоційна та вольова сфери школяра.

4. Типові особливості особистості школярів.

5. Методи психолого-педагогічного вивчення особистості школяра.

1. Учень – суб'єкт навчальної діяльності

Людина, одержуючи знання в будь-якій освітній системі, є такою, яка навчається, або учнем. Сучасне поняття «що навчається» названо так, тому, що індивід навчається сам за допомогою інших (вчителів, товаришів по навчанню), при цьому учень визначається як суб'єкт освітнього процесу, внаслідок чого йому притаманні індивідуальні особистісні та діяльнісні особливості.

Тож як суб'єкта освітнього процесу учня характеризують певні особисті і діяльні якості.

У психології до характерологічних особливостей учня відносять:

- *індивідуально-типологічні передумови* (задатки), здібності,
- *особливості інтелектуальної діяльності*, когнітивного стилю, рівень домагань і самооцінки,
- *особливості виконання своїх обов'язків* (планування навчальної діяльності, точність, акуратність тощо) і відношення до навчання.

Вікова психологія виділяє особливості характерні для школярів певних вікових груп. Це пояснюється тим, що у кожному віковому періоді розвитку людини існують свої закономірності і психічні новоутворення, використовуючи які можна побудувати навчання відповідно до процесу розвитку.

Розвиваюче навчання, у свою чергу, сприяє раціоналізації системи освіти і підвищує ефективність педагогічних дій. З урахуванням типологічних особливостей віку виділяють молодших школярів, підлітків (середній шкільний вік) і старшокласників.

Молодий шкільний вік (від 7 до 11 років) – це початок суспільного буття дитини. Готовність до навчальної діяльності і включення у неї визначаються рівнем анатомо-морфологічного і психічного розвитку дитини, сформованістю відношення до

школи, навчання, навколишніх людей, речей.

У роботі з молодшими школярами вчителеві особливо важливо враховувати **основні психологічні процеси** властиві цьому віку:

- *теоретичне мислення рефлексії;*
- *відчуття компетентності;*
- *авторитет учителя.*

Так дитина в цьому віці більш спрямована на інтелектуальні заняття, спорт, тощо. Е. Еріксон називав цей вік латентним «шкільним віком». В цьому віці дитина оволодіває елементарними культурними навичками, починає навчатися в школі, де провідною діяльністю стає досягнення знань, зростає здатність дитини до логічного мислення і самодисципліни, а також до спілкування з ровесниками у відповідності до встановлених правил.

З вступом до школи змінюється зміст і характер ставлення дитини до оточуючого світу і до самої себе. Вона вперше усвідомлює особливу важливість навчальної діяльності. В учня з'являються нові обов'язки, за виконання яких він звітується перед суспільством в особі вчителя. Так вчитель стає для дитини центральною персоною не тільки на уроці, а на певний час у всьому житті. Саме він – носій та еталон усіх тих соціальних норм, які повинен засвоїти учень (ставить вимоги до дитини, перевіряє якість їх виконання, оцінює тощо). Саме цим і характеризується в першу чергу «внутрішня позиція учня».

Таким чином істотним у цьому віці є те, що у зв'язку із зміною умов життя у молодшого школяра змінюються і домінуючі авторитети. Поряд з думками й оцінками, які висловлювали дітям батьки, з'являється новий авторитет – вчитель.

У середньому шкільному віці (від 10-11 до 14-15 років) – провідну роль грає спілкування з однолітками в контексті власної діяльності.

Це найбільш складний перехідний вік від дитинства до дорослості. Специфічна соціальна активність, властива підліткові, породжує підвищену сприйнятливність до засвоєння норм, цінностей і способів поведінки, що існують у світі дорослих.

У цьому віці головна цінність – система стосунків з однолітками, дорослими, наслідування або несвідоме дотримання ідеалу, спрямованість у майбутнє (швидше – недооцінка сьогодення).

Підлітка відрізняє активний процес індивідуалізації. Якщо для молодшого школяра ведучою є навчальна діяльність, то для учня середнього шкільного віку вона стає здійснюваною лише одночасно з громадською діяльністю, у руслі якої проходять процеси адаптації, індивідуалізації та інтеграції його особистості. Як суб'єкт навчальної діяльності підліток має тенденцію до затвердження власної суб'єктивної винятковості.

Старшокласники (від 14–15 до 17 років), вступаючи в нову соціальну ситуацію розвитку, головним чином спрямовані на майбутнє – вибір способу життя, професії, референтних груп.

Для старшокласника особливе значення має **ціннісно-орієнтаційна активність**, прагнення до автономії, яка співвідноситься з такими поняттями, як:

– «поведінкова автономія» – потреба і право самостійно вирішувати особисті питання;

– «емоційна автономія» – потреба і право мати власні прихильності;

– «моральна і ціннісна автономія» – потреба і право на власні погляди.

У цьому віці великого значення набувають дружба і стосунки на довір'ї. У старшокласника складається особлива форма навчальної діяльності: вона включає елементи аналізу, дослідження, при такому навчанні усвідомлюється як необхідний етап особистого самовизначення, професійної спрямованості.

Найважливіше психічне новоутворення – особисте й професійне самовизначення, тому навчальна діяльність для школяра цього віку є засобом реалізації своїх життєвих планів.

Старший школяр включається в новий тип провідної діяльності – навчально-професійної, правильна організація якої багато в чому визначає його становлення як суб'єкта подальшої трудової діяльності.

2. Мотиваційна сфера та самосвідомість школяра

Мотиви школяра, що відносяться до уроків фізичної культури, можна представити у вигляді послідовності, заснованої на виділенні головних причин його навчальної діяльності, оскільки реалізація будь-якої діяльності, у тому числі і навчальної, співвідноситься з попередньою появою потреб, мети.

Мотиви занять фізичною культурою умовно діляться:

1) *загальні мотиви* – слід віднести бажання школяра займатися фізичними вправами взагалі, тобто йому поки байдуже, чим саме займатися;

2) *конкретні мотиви* – бажання виконувати які-небудь певні вправи, перевага займатися якимсь видом спорту. Так, майже всі молодші школярі віддають перевагу іграм. Інтереси підлітків вже більш диференційовані: одним подобається гімнастика, іншим – легка атлетика і тому подібне

Мотиви відвідування уроків фізичної культури можуть мати різну основу (*причинну обумовленість*). Школярі, яким подобаються уроки фізкультури, відвідують їх з метою фізичного розвитку і зміцнення здоров'я. Ті, кого уроки не задовольняють, вимушені ходити на них заради оцінки, щоб уникнути можливих неприємностей із-за прогулів.

3) *мотиви, що пов'язані з процесом діяльності* – це задоволення потреби в руховій активності і задоволення, від гострих вражень від суперництва (азарт, емоції радості від перемоги і т.д.).

4) *мотиви, пов'язані з результатом діяльності* – викликані задоволенням потреб особистості у самовдосконаленні, самовираженні, самоствердженні та їх соціальних потреб.

Формування мотивів пов'язане з дією зовнішніх і внутрішніх **чинників**.

Зовнішні чинники – це умови (ситуації), в яких опиняється суб'єкт діяльності.

Внутрішні чинники – це бажання, потяги, інтереси і

переконання, які виражають потреби, що пов'язані з особистістю суб'єкта діяльності.

Особливу роль грають *переконання*. Вони характеризують світогляд школяра, додають його вчинкам значущість і спрямованість. Особисті переконання пов'язані з соціальними спонуками активності людини.

Мотиваційна сфера школяра є основним компонентом у процесі організації навчальної діяльності.

Вона відображає інтерес учня до занять, його активне і усвідомлене відношення до навчання, тому так важливо формувати в учня мотиви, що необхідні для раціоналізації його навчальної діяльності, і підвищення ефективності педагогічних дій, які відрізняються високим ступенем інтересу до занять фізичною культурою та переконанням у доцільності цих занять.

При цьому слід створювати відповідні зовнішні умови для формування самосвідомості школярів.

Самосвідомість – це усвідомлення людини себе як особистості, усвідомленість своїх інтересів, прагнень, переживань індивіду, знань про самого себе, про власне – «Я».

У процесі формування самосвідомості у школяра з'являється певне відношення до себе (*емоційний компонент*). Поєднуючись із знаннями про себе (*змістовний компонент*), воно утворює невід'ємну частину самосвідомості – самооцінку, яка є результатом порівняльного пізнання себе через співвідношення знань про себе і про інших, або уявлень про ідеальний образ особистості. На підставі результатів цього процесу формується відношення до себе: самоповага, гордість, пихатість, презирство, ненависть тощо.

Самооцінка – визначає розвиток думки учня про себе як про особистість, яка знаходиться з витоку самопізнання. Отже, самооцінка – це основоположний компонент самосвідомості.

Самооцінка має ряд функцій:

- пізнання об'єктом самого себе («чого я коштую»);
- прогностичну («що я можу»);
- регулятивну («що я повинен робити, як поводитися»).

Таким чином, формування стійкої і адекватної самооцінки у школяра – одне з першочергових виховних завдань, пов'язаних з розвитком його особистості.

Формування самооцінки проходить у дві стадії (Е. П. Ільїн):

1) *власне формування самооцінки* (порівняння себе з іншими людьми або еталоном, оцінка схожості або розузгодження, формування ставлення до себе);

2) *стабілізація або корекція самооцінки* (виникнення задоволеності або незадоволення самооцінкою, включення механізмів захисту особистості – зміна рівня домагань, при незадоволеності – зниження самооцінки, при задоволеності – підвищення).

Самооцінка може бути:

– *адекватною* (відповідною якостям і можливостям, що є в учня) та *неадекватною* (завищена або занижена);

– *завищена самооцінка* – призводить до виникнення конфлікту з тими, хто оточує. Такого учня відрізняють невиправдані домагання (отримання вищих оцінок).

– *занижена самооцінка* – сковує активність й ініціативу. Всі свої успіхи сам школяр вважає за випадкові.

- *адекватна самооцінка* - дозволяє учневі максимально використовувати можливості, які є у нього та повністю розкрити свої здібності, бути гідним затребуваним учасником суспільства, приносячи користь у результаті своєї діяльності.

Отже формування адекватної самооцінки – процес складного, ретельного та об'єктивного вивчення здібностей і особливостей школярів та передачі їм отриманої інформації для розвитку в них адекватного відношення до себе.

3. Емоційна та вольова сфери школяра

Кожен шкільний вік характеризується особливостями прояву відчуттів і емоцій. Розглянемо ряд вікових особливостей емоційної сфери (за Е. П. Ільїним).

1. Для поведінки молодшого школяра характерні наступні

емоційні прояви:

- 1) *емоційна забарвленість сприйняття, уяви, інтелектуальної та фізичної діяльності;*
- 2) *безпосередність виразу переживань;*
- 3) *емоційна нестійкість, часта зміна настроїв;*
- 4) *схильність до короточасних і бурхливих афектів.*

Емоціогенними чинниками для школярів цього віку є не тільки ігри та спілкування, але й успіхи або невдачі в навчанні, оцінка навчальної діяльності (вчителем, однолітками, батьками).

Власні емоції, а також відчуття інших людей слабо усвідомлюються ними. Міміка інших людей сприймається ними часто невірно, що призводить до неадекватних реакцій під час звернення до них оточуючих.

2. Для емоційної сфери підлітків характерно:

- 1) *велика емоційна збудливість;*
- 2) *стійкість емоційних переживань (підліток довго не забуває образи);*
- 3) *суперечність відчуттів (часто підлітки бурхливо захищають свого товариша, розуміючи, що той гідний осуду).*

В підлітка переживання виникають не тільки з приводу оцінок його іншими, але і в результаті самооцінки. Учня середнього шкільного віку відрізняє сильно розвинене відчуття приналежності до групи, тому для нього важливіше ставлення до нього однолітків, а не вчителя.

Характерне для підлітка відчуття дорослості викликає у нього прагнення до самостійності, незалежності, народжує критичне ставлення до дорослих. Критичність підлітка виражається в тому, що він не сприймає все на віру, а вимагає логічного обґрунтування всього, що вивчає.

3. Емоційна сфера старшокласника відрізняється:

- 1) *різноманіттям переживань, особливо етичних;*
- 2) *підвищенням стійкості емоцій;*
- 3) *здібністю до співпереживання;*
- 4) *появою відчуття юнацького кохання, до якого властиві*

прояви ніжності, мрійливості, ліричності і щирості;

5) розвитком естетичних відчуттів.

Воля – це управління своїми діями і вчинками. Вольову активність характеризують як навмисну, довільну, таку, що проявляється за допомогою вольових зусиль.

Під вольовим зусиллям розуміють – свідомо здійснюване зусилля над собою, яке є поштовхом до якої-небудь дії.

У наявності вольового зусилля людина має потребу тоді, коли необхідно подолати значні труднощі.

Вольові зусилля можуть бути:

1. **Спрямованими** – це функції активації і гальмування. У різних ситуаціях людина використовує різні за спрямованістю вольові зусилля: у одному випадку потрібно докладати зусилля для того, щоб зберігати активність у руховій діяльності, в іншому – зусилля допомагають зупинити, наприклад, небажану діяльність.

2. **Тривалими** – залежить від сили мотиву до дії (якщо людина дуже хоче досягти якої-небудь мети, вона проявлятиме триваліші вольові зусилля) і від енергетики активності (чим великі енергетичні ресурси є у людини, тим більше тривало вона може зберігати вольові зусилля).

3. **Інтенсивними** – визначається силою мотиву до дії, енергетикою активності та етичними якостями особистості.

Характеристика вольових зусиль по тривалості і інтенсивності складає основу поняття «Сила волі». Це діяльна сторона розуму і морального почуття людини. Так вольове зусилля без необхідності не проявляється, його санкціонує свідомість, а направляє вольову активність моральні почуття та переконання. Таким чином:

Сила волі – це здатність людини довільно регулювати власну активність.

Вона виявляється як особиста освіта, як прагнення діяти свідомо. Сила волі залежить від рівня розвитку:

- світогляду і переконань особистості;
- широти мотиваційної сфери;

– можливості навмисно змінювати зміст рухових дій.

Тому результат вольових зусиль визначається не наявністю бажання досягти мети (сильна або слабка мотивація), а відношенням людини до тієї або іншої ситуації. Тож важливо відмітити, що одна і та ж людина у різних ситуаціях може себе вести як вольова так і безвольна.

Наприклад, один школяр боїться води, інший – не боїться. У першого під час навчання плаванню внутрішні труднощі (слід подолати страх), у другого – такі труднощі відсутні. Отже, не можна судити про силу волю школярів на підставі лише ефективності рухової діяльності (найшвидший або сильніший учень – це ще не самий вольовий); сила волі не може виявлятися однаково у всіх ситуаціях.

Зважаючи на специфіку прояву волі в різних ситуаціях, у психології виділяють певні вольові якості учнів.

Стосовно проблем фізичного виховання можна визначити дві основні групи вольових якостей: одна характеризує завзятість, інша – самовладання.

1. Завзятість – припускає *терплячість* (використання вольових зусиль) і *наполегливість* (прагнення досягти мети, не дивлячись на виникаючі перешкоди і труднощі).

2. Самовладання – визначається такими вольовими якостями, як *сміливість* (здатність якісно виконувати завдання, не дивлячись на виникаюче відчуття боязні, страху), *стриманість* (здатність пригнічувати імпульсні, мало обдумані реакції), *зібраність* (здатність концентрувати увагу на завданні, що виконується, не дивлячись на перешкоди).

Школярі різного віку по-різному проявляють волю:

– у *молодшому шкільному віці* – учні здійснюють вольові дії головним чином за вказівкою дорослих. До III класу вони набувають здатності здійснювати вольові акти відповідно до власних мотивів.

Вони можуть проявляти *наполегливість* у навчальній діяльності. З часом у них формується витримка, але слабшає

імпульсна воля. Учні початкових класів проявляють вольові якості в основному для того, щоб стати гарними виконавцями волі дорослих, щоб заслужити на їх схвалення.

– у *підлітковому віці* – статеве дозрівання істотно міняє (збільшує) рухливість нервових процесів. Це приводить до певних змін у вольовій сфері. У підлітків зростає сміливість, але знижується витримка. Наполегливість може виявлятися тільки в цікавій для них роботі.

Знижується дисциплінованість, посилюється упертість. У вольових зусиллях процеси збудження переважають над гальмуванням. Починається формування переходу вольової активності від зовнішньої стимуляції до внутрішньої (само стимуляція).

– у *старшому шкільному віці* – визначальним в прояві вольових зусиль є механізм само стимуляції. Старшокласники можуть проявляти досить високу наполегливість для досягнення поставленої ними мети.

Вони проявляють велику здібність до терпіння (робота під час втоми). У дівчат старших класів різко знижується сміливість, що створює труднощі на заняттях фізичними вправами. У старших класах посилено, формується моральний компонент волі. Часто вольові зусилля виявляються під впливом соціально значущої ідеї, вольова активність безпосередньо залежить від цілеспрямованості (за Е. П. Ільїним).

4. Типові особливості особистості школярів

Кожна людина неповторювана, володіє властивими лише йому сприйняттям, суб'єктивною пам'яттю і особливостями їх процесів. На землі немає двох однакових людей. У кожного свої риси вдачі, особливості темпераменту, прояви волі, емоційність, потреби і інтереси, свої особисті установки, правила і норми життя.

Однак при цьому всі люди мають загальні риси будови тіла, у всіх за одними й тими же законами функціонують мозок та інші фізіологічні системи.

Таким чином, у кожної людини можливо спостерігати загальні для всіх та індивідуальні, притаманні тільки йому прояви.

Особливості людини діляться на два класи: типові (властиві групі суб'єктів) та індивідуальні (властиві тільки одному суб'єктові).

Типові особливості – це відмінності, які виділяють певну групу людей за якоюсь ознакою.

У психології міжгрупові відмінності об'єднують у три основні рівні: нейродинамічний, темпераментний і характерологічний.

Типові особливості на *нейродинамічному рівні* виявляються в різному ступені властивостей нервової системи (сила, рухливість, лабільність, баланс між процесами збудження і гальмування).

На підставі існуючих функціональних особливостей розрізняють людей з сильною або слабкою, рухомою або інертною, урівноваженою або неурівноваженою нервовою системою.

Типові особливості на *темпераментному рівні* характеризуються, на відміну від властивостей нервової системи, відмінностями психічної діяльності, а не фізіологічних процесів.

До властивостей темпераменту відносяться:

– *реактивність* – характеризується інтенсивністю психічних реакцій (ступінь страху, глибина переживання відчуттів і так далі);

– *сенситивність* – визначається найменшою інтенсивністю зовнішніх дій, що викликають психічну реакцію (чим вище сенситивність, тим швидше з'являється психічна реакція). Сенситивність пов'язана з властивостями нервової системи (слабка нервова система – висока сенситивність);

– *активність* – енергійність людини в справах, вчинках (переважання процесів збудження);

– *пластичність* – виражається у легкості пристосування до нових умов (протилежна властивість – *ригідність* – означає інертність установок, сповільненість перемикавання з одних умов до інших);

– *екстравертивність* – пов'язана із спрямованістю особистості на оточуючих (легкість контактів з незнайомими людьми і т.п.);

– *інтровертивність* – визначається спрямованістю особис-

тості на себе (особливе відношення до власних думок, переживань, трудність встановлення контактів з іншими людьми і т. п.);

– *емоційна збудливість* – по суті тотожна сенситивності.

Кожна властивість темпераменту в певних умовах виступає то як позитивне, то як негативна якість особистості. Наприклад, висока сенситивність допомагає школяру глибше розуміти психологію іншої людини. В той же час такий школяр найбільш психічно ранимий, який гостро переживає невдачі.

Термін «*характеру*» – уведений давньогрецьким ученим **Теофрастом** (VI-III ст. до н. е.). Це слово означає «межа», «прикмета», «ознака». Вважається, що характер – це поєднання постійних та істотних властивостей особистості, що створює визначений її психічний склад.

Властивості характеру прийнято відокремлювати від властивостей темпераменту. Це ділення ґрунтується на умові того, що *властивості темпераменту* визначаються більшою мірою *генотипом* (природжений тип нервової системи), а *властивості характеру* – *фенотипом* (склад вищої нервової діяльності, який утворюється в результаті комбінації природжених особливостей і умов життя).

До властивостей характеру відносять вольові якості і спрямованість особистості, включаючи відчуття, інтереси і ін. Іншими словами, при вужчому розумінні до них слід віднести лише ті особливості людини, які характеризують його ставлення до чого-небудь.

Розрізняють п'ять основних груп, що включають певні риси характеру:

– *перша група*, відображає поведінку учня по відношенню до суспільства, до інших людей. Це колективізм, тактовність, ввічливість, чуйність, доброзичливість, правдивість, гуманність і ін.

Протилежні ним риси: індивідуалізм, нетактовність, грубість, брехливість, влєсливість, жорстокість, заздрість, безцеремонність;

– *друга група*, характеризує відношення до діяльності (трудова, навчальна і т. д.). Це працьовитість, наполегливість, ініціативність і др.; лїнь, безвідповідальність, недобросовісність,

безініціативність і др.;

– *третя група*, відображає відношення до речей: акуратність, економність, щедрість і др.; неохайність, марнотратство, скупість і др.;

– *четверта група*, відношення до самого себе: критичність, вимогливість, скромність, гордість і др.; зарозумілість, хвалькуватість, тощо;

– *п'ята група*, відношення до навколишнього світу, до соціальних явищ і подій: принциповість, оптимізм і др.; безпринципність, песимізм і ін.

Важливою особливістю рис характеру є *стійкість їх прояву* в різних ситуаціях. Цю властивість згадують, кажучи про сильний або слабкий характер (прояв активності в протидії зовнішнім обставинам). Існує також думка про *суперечність характеру* (наявність у людини властивостей, які призводять до суперечностей в діях і вчинках).

5. Методи психолого-педагогічного вивчення особистості школяра

Кожній людині властиве неповторне поєднання індивідуальних особливостей. Педагоги нерідко забувають, що кожен школяр – це особистість. Часто вони прагнуть до того, щоб всі учні беззаперечно підкорялися будь-якій вимозі.

Шаблонний підхід в педагогічному процесі свідчить про порушення одного з головних дидактичних принципів - індивідуалізації виховання і навчання. Хороший вчитель, працюючи по єдиній для всіх навчальній програмі, з перших занять прагне знайти гідне застосування індивідуальним особливостям своїх вихованців, розкривати їх здібності і талант.

Талант – це сукупність здібностей, що дозволяють людині не тільки досягти успішного результату, але і проявити оригінальність під час виконання певної діяльності (Е. П. Ільїн).

Психологи відзначають, що під час організації

індивідуального підходу не буває конфліктів між педагогом і учнями, оскільки вчитель створює умови, що дозволяють зберігати індивідуальність школярів.

Скласти об'єктивне уявлення про особистість школяра можна тільки за умови використання ряду *методів дослідження* його якостей, властивостей і здібностей. До найбільш доступних з них слід віднести: спостереження, бесіду, анкетування, моделювання певних ситуацій і тестування.

Метод спостереження – полягає у цілеспрямованому зборі фактів про поведінку і діяльність конкретного учня.

Метод бесіди – як правило, є допоміжним і може бути використаний тоді, коли вчитель ясно уявляє собі, що повинен дізнатися про учня з бесіди. Згідно цієї мети він складає план бесіди, заздалегідь визначивши її стиль, зміст, спрямованість, використовувані засоби та емоційне забарвлення.

Метод анкетування – слід використовувати, щоб визначити стосунки учнів між собою, до одного конкретного учня, до предмету, навчальної діяльності тощо.

Метод моделювання – проводиться в звичних для школярів умовах (реальних). Але, для вивчення властивостей особистості моделюються спеціальні ситуації, в яких ці властивості виразно виявляються.

Наприклад, вчитель фізичної культури проводить дослідження вольових якостей у скрутних умовах, що навчаються за допомогою моделювання, під час туристичного походу.

Метод тестування – пов'язаний з виконанням школярами стандартних завдань (тест-завдання) або з інтелектуальним вирішенням стандартних завдань (відповіді на питання – тест-опитувальник).

Під час вивчення особистості школяра вчитель фізичної культури зобов'язаний дотримувати наступні правила:

– *спостерігати за учнем потрібно в природних умовах навчання і виховання;*

– *слід визначити головні індивідуальні риси учня;*

- окремі особливості особистості учня необхідно розглядати в сукупності з іншими;
- важливо виявити позитивні риси особистості учня, на яких необхідно спиратися у навчанні і вихованні;
- не слід випускати з уваги і негативні риси учня;
- не треба поспішати з оцінками.
- важливо розкривати причини прояву негативних рис в особистості;
- необхідно з'ясовувати тенденцію в розвитку особистості(прогрес - регрес).

План семінарського заняття

1. Характеристика психології учнів – як суб'єкту навчання.
2. Мотиви і самосвідомість школярів з фізичної культури.
3. Загальна характеристика емоційної та вольової сфер школярів.
4. Властивості темпераменту школярів.
5. Особливості психолого-педагогічних методів у дослідженні особистості школярів.

Теми наукових рефератів

1. Порівняльний аналіз психологічних особливостей школярів різного віку.
2. Структура властивостей темпераменту школярів.
3. Особливості волі школярів на уроках фізичної культури.
4. Мотивація школярів до занять фізичною культурою.
5. Психологічні методи у фізичному вихованні школярів.

Питання для самостійної роботи

1. Дайте характеристику молодшого школяра як суб'єкта навчальної діяльності.
2. Які психологічні особливості характерні для школярів різних

вікових груп.

3. Назвіть загальні, конкретні мотиви занять фізичною культурою.
4. Що таке мотиваційна сфера школяра та самосвідомість.
5. Як відбувається формування самооцінки школяра.
6. Які емоційні прояви характерні для різних шкільних вікових груп.
7. Дайте визначення поняттям «воля» та «вольові зусилля».
8. Що означає поняття «сила волі».
9. Дайте визначення поняття «Типові особливості особистості».
10. Які властивості темпераменту ви знаєте.
11. Назвіть п'ять основних груп, що включають певні риси характеру.
12. Які методи вивчення особистості школяра ви можете назвати.

Комплексні тестові контрольні завдання

1. До характерологічних особливостей учня не відноситься:
 - а. індивідуально-типологічні передумови, задатки, здібності;*
 - б. особливості навчальної та трудової діяльності різних вікових груп;*
 - в. особливості інтелектуальної діяльності, рівень домагань і самооцінки;*
 - г. особливості виконання своїх обов'язків і відношення до занять.*
2. В якому шкільному віці для школярів головною цінністю є спілкування з однолітками:
 - а. молодший;*
 - б. середній;*
 - в. старший.*
3. В чому суть конкретних мотивів для занять фізичною культурою школярів:
 - а. задоволення потреби в руховій активності;*
 - б. загальне бажання займатися фізичними вправами;*
 - в. бажання виконувати певні вправи;*

- г. мотиви пов'язані з результатами діяльності.*
4. Самооцінка школярів це:
- а. визначає розвиток думки учня про себе як про особистість, яка знаходиться з витоку самопізнання;*
 - б. усвідомлення своїх інтересів, прагнень, переживань;*
 - в. знання про самого себе, про власне – «Я».*
5. Завищена самооцінка учня:
- а. відповідає якостям і можливостям, що є в учня;*
 - б. призводить до конфлікту з тими, хто оточує;*
 - в. скоує активність й ініціативу.*
6. Спрямованість вольових зусиль це:
- а. залежить від сили мотиву до дії, і від енергетики активності;*
 - б. визначається силою мотиву до дії, енергетикою активності та етичними якостями особистості;*
 - в. здатністю людини довільно регулювати власну активність;*
 - г. це функції активізації і гальмування.*
7. У молодшому шкільному віці воля проявляється:
- а. може виявлятися тільки в цікавій для них роботі;*
 - б. виявляється в прояві вольових зусиль;*
 - в. учні здійснюють вольові зусилля головним чином за вказівкою дорослих.*
8. До властивостей темпераменту не відносяться:
- а. реактивність;*
 - б. сенситивність;*
 - в. активність;*
 - г. серантивність;*
 - д. пластичність;*
 - е. екстравертивність;*
9. Пластичність, як властивість темпераменту визначається:
- а. інтенсивністю психічних реакцій;*
 - б. визначається найменшою інтенсивністю зовнішніх дій;*
 - в. виражається у легкості пристосування до нових умов;*
 - г. пов'язана із спрямованістю особистості на оточуючих.*
10. Скільки розрізняють основних груп, що включають певні риси характеру:
- а. 5;*
 - б. 4;*

в. 3;

г. 2.

11. Які методи вивчення особистості школяра не існують:

а. метод спостереження;

б. метод бесіди;

в. метод анкетування;

г. метод моделювання;

д. метод забезпечення;

е. метод тестування.

12. Метод спостереження включає:

а. полягає в цілеспрямованому зборі фактів про поведінку і діяльність конкретного учня;

б. використовується тоді, коли вчитель ясно уявляє собі, про що він повинен дізнатися;

в. для вивчення особистості моделюються спеціальні ситуації;

г. використовується для визначення стосунків учнів між собою, до одного конкретного учня, предмету навчальної діяльності.

Рекомендована література

1. *Возрастная и педагогическая психология / под ред. А. В. Петровского. – М., 1981.*
2. *Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М., 1986.*
3. *Губа В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. – М. : Советский спорт, 2008. – 206 с.*
4. *Зимняя И. А. Педагогическая психология : учеб. пособие / И. А. Зимняя. – Ростов на / Д, 1997.*
5. *Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 368 с.*
6. *Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М., 1980.*
7. *Кащенко В. П. Педагогическая коррекция / В. П. Кащенко. – М., 1994.*
8. *Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навчальний посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергін. – К. : Фірма Інкос, 2002. – 272 с.*
9. *Крутецкий В. А. Психология обучения и воспитания школьников / В. А. Крутецкий. – М., 1976.*
10. *Кулагина И. Ю. Возрастная психология : Развитие ребенка от рождения до 17 лет / И. Ю. Кулагина. – М., 1997.*
11. *Мельников В. М. Введение в экспериментальную психологию личности / В. М. Мельников, Л. Т. Ямпольский. – М., 1985.*
12. *Мерлин В. С. Психология индивидуальности / под ред. Е. А. Климова. – М., 1996.*
13. *Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова / 2-е изд., испр. и доп. – М., 1990.*

14. Небылицин В. Д. *Избранные психологические труды* / В. Д. Небылицин. – М., 1990.
15. *Нейропсихология индивидуальных различий* / Е. Д. Хомская, И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, Е. В. Ениколопова. – М., 1997.
16. *Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь-справочник* / Сост. Е. Н. Сурков : под ред. В. У. Агеева. – СПб., 1996.
17. Рубинштейн С. Л. *Основы общей психологии* / С. Л. Рубинштейн : В 2 т. – М., 1989.

ТЕМА 5. ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА КУЛЬТУРА ТА ІМІДЖ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

ЗМІСТ

1. Поняття професійно-педагогічного іміджу фахівця.
2. Імідж та флеш-імідж фахівця фізичного виховання та спорту.
3. Іміджмейкінг фахівців фізичної культури та спорту.
4. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту.

1. Поняття професійно-педагогічного іміджу фахівця

У сучасному світі набула поширення філософська інтерпретація соціальної цінності фахівця фізичного виховання та спорту, його професійного іміджу, як особистості, спроможної ефективно реалізувати особливі соціальні завдання пізнання, трансляції і створення культури, підготовки нових поколінь до вирішення гуманістичних, культурологічних, фізкультурно-спортивних проблем.

Така зростаюча соціальна відповідальність такого фахівця за результати своєї роботи виводить розуміння його професійно-педагогічної культури на рівень емпірики та потребує структуризації категорії іміджу, що зумовлює необхідність

практичного осмислення означених понять щодо фізкультурно-спортивної діяльності фахівця.

Одним з пріоритетних напрямів державної політики щодо розвитку вищої освіти, як визначено в Національній доктрині розвитку освіти в Україні, є підготовка кваліфікованих кадрів, здатних до творчої праці, професійного розвитку, освоєння і впровадження наукових та інформаційних технологій, конкурентоспроможних на ринку праці.

Розв'язати ці складні завдання може лише нове покоління педагогів-фахівців, покликаних розвивати професійні здібності, виявляти таланти та формувати особистість кожного студента як майбутнього фахівця з вищою освітою.

За таких умов виникає необхідність: формування нового стилю соціальної поведінки майбутнього педагога, яка б відповідала завданням розвитку суспільства, що, у свою чергу, вмотивовує розкриття проблеми, пов'язаної з формуванням іміджу, і актуалізує потребу її вивчення.

Окремі аспекти проблеми формування професійно-педагогічного іміджу викладача були висвітлені науковцями, які досліджували: психологію індивідуальності (Б. Ананьєв, В. Мерлін, С. Рубінштейн); особливості становлення «Я-концепції» особистості (Р. Бернс, А. Маслоу); специфіку сприйняття людини людиною та соціальні перцепції (Л. Божович, Л. Виготський, Б. Ломов); концептуальні засади та практичний інструментарій іміджології (П. Берд, Л. Браун, Ф. Джефкінс, А. Панасюк, В. Шепель); сутність професійного іміджу фахівця та особливості його ефективної самопрезентації (І. Альохіна, Ф. Кузін, Д. Френсіс); формування педагогічного іміджу та «професійного Я-образу» викладача (Н. Гузій, А. Морозов, С. Панчук, О. Чебикін); закономірності становлення педагогічної майстерності освітянських кадрів та формування професійно важливих якостей майбутніх педагогів (І. Зязюн, Н. Кузьміна, А. Макаренко, В. Сухомлинський).

Імідж в перекладі з латинською мовою «імадо» означає образ, подібність, а з англійської «імадо» – образ, зображення,

відображення, подоба, представляти себе (А. Ю. Панасюк. Імідж: енциклопедичний словник).

Імідж – загальний механізм особистості, орієнтований на діяльність, являє собою фундаментальну морфему психологічної активності.

Він містить цілеспрямований образ, покликаний здійснити певний психолого-педагогічний вплив на людину. Якщо говорити про педагогічний імідж, то такий образ створюється відповідно до уявлень педагога про ідеальну манеру професійної діяльності, спілкування, зовнішнього вигляду і активно впливає на формування професійно-педагогічної культури.

Він вимагає від педагога підбору індивідуального власного стилю роботи та оволодіння спеціальними технологіями самопрезентації. У створеному іміджі висвітлюються найбільш яскраві риси особистості викладача, його внутрішній світ.

Тож імідж – це своєрідна, закріплена в образах, символах і нормах, програма соціальної поведінки людини.

Імідж людини певної професії (у нашому випадку – педагогічної) концентрує в собі всі найважливіші професійні характеристики, які презентуються через зовнішній вигляд та професійні якості. Імідж, або образ педагога, як взірця для наслідування учнями формується поступово, охоплюючи і внутрішні і зовнішні якості людини. Імідж є своєрідним прийомом впливу на особистість, способом саморегуляції та самопізнання, найважливішим елементом підготовки до професійної діяльності, необхідний атрибут різних досягнень. Від нього багато в чому залежить уся подальша діяльність людини.

При формуванні іміджу педагога реальні якості тісно переплітаються з тими, які приписує йому оточення. Імідж охоплює зовнішність, манеру одягатися, стиль спілкування, поведінки, мислення. Інакше кажучи, це мистецтво «керувати враження».

Тож поняття «імідж» інтерпретується по різному. Так, наприклад, професійний педагогічний імідж педагога можна розглядати як форму самовияву, індивідуального цілісного

образу особистості як реалізатора потреб мікро- і макросоціуму в освітніх послугах, за якою увиразнюються його найбільш істотні ділові та особистісні якості, соціальна роль в освітній діяльності щодо оптимізації навчання та виховання студентів.

Отже імідж педагога-фахівця складається:

- *комплексність - відпрацювання усіх елементів зовнішності в комплексі, оскільки на тлі однобоких зрушень одразу помітні не доопрацювання в іншому аспекті.* Наприклад, педагог-фахівець, що дбає про свій зовнішній вигляд, отримує чудові результати (елегантний костюм, зачіска, майстерний макіяж тощо). Водночас, якщо педагог не володіє своїм голосом (говорить голосно або навпаки дуже тихо), неадекватно використовує невербальні (без використання слів) засоби комунікації, то досить швидко зачарування таким педагогом розсіюється;

- *індивідуалізація (індивідуальний стиль, імідж, своєрідність жестикуляції, міміки, голосу, постави, тобто все те, що відрізняє одного педагога від іншого);*

- *самовдосконалення - не зупиняйтесь на досягнутому, знаходитися в постійному русі вперед, прагнути досягнути вершин майстерності, навчатись «дивитися на себе з боку» і адекватно оцінювати себе;*

- *дотримання постійності у вияві ознак у зовнішності педагога.* Іншими словами, взявши на себе роль вихователя, педагог має пам'ятати про це щохвилини і демонструвати її через свою зовнішність незалежно від того, чи знаходиться він у безпосередньому контакті з вихованцями чи ні;

- *професійної культури (інтелігентність, педагогічна етика, толерантність, педагогічний такт, емоційна стійкість, нездатність зашкодити психіці дитини поглядом, жестом, мімікою, тоном мовлення та ін.);*

- *концентричність – передбачає, що кожне нове вміння, яке розвиває вчитель і яке поступово трансформується у звичку, має базуватися на попередніх надбаннях, знаннях, уміннях і навичках та перебувати з ним у безпосередньому зв'язку;*

- активність полягає в тому, що процес самовдосконалення – наслідок власної активності та ініціативи;

- цілісність – означає перехід від роботи з елементами та системними компонентами до системи в цілому. Вдосконалюючи складову зовнішності, педагог паралельно вдосконалює техніку саморегуляції, взаємодії з вихованцями, застосовуючи набуті вміння на практиці. Це дає змогу підняти рівень педагогічної техніки в цілому, що, безумовно, вплине на рівень зростання педагогічної майстерності;

- єдність особистісного і дійового, що передбачає самовдосконалення в умовах певної діяльності особистості. Без цього неможливо отримувати нові імпульси розвитку (генеральну ідею педагогічної майстерності, за словами Е. Барбіної) – дослідника феномена педагогічної майстерності;

- перспективність – бачення близької і далекої перспективи, робота на завтрашній день, що стимулює сьогоднішню діяльність щодо самовдосконалення.

Таким чином створення іміджу фахівця дошкільного закладу – це тривалий і складний процес, успішність якого залежить не лише від умов та технологій формування, але й, передусім, від власного уявлення педагога про самого себе.

В педагогічній спадщині минулого також існує багато прикладів того, яким має бути педагог, описуються вимоги до його особистості.

Так, наприклад, Й. Песталоцці вважав, що педагогом має бути не просто освічена людина, підготована до того, щоб передавати дітям свої знання. Він має, насамперед, щиро любити свою роботу, будувати навчання і виховання на основі знань про фізичні і психічні особливості студентів, незмінно виявляти у своїй діяльності педагогічний такт. Високо цінував Песталоцці в педагогові такі риси, як кмітливість, життєрадісність і безпосередність, скромність, моральну чистоту. Саме ці якості педагога здатні допомогти йому завоювати симпатії студентів, увійти з ними у тісне спілкування, заслужено користуватися їх

любов'ю і повагою. І лише за таких умов педагог зможе всім своїм виглядом і поведінкою служити гідним прикладом для молоді.

Образ ідеального педагога змальовано й у творах В. О.Сухомлинського, який узагальнив усі вимоги до цілісної моделі особистості та сформулював сто порад учителю школи. Він розкрив поняття «хороший педагог» як людину, яка любить студентів та відчуває радість від спілкування з ними, уміє товаришувати та вірить, що кожна людина здатна стати хорошою. Особливу увагу він звертав на внутрішню культуру та етику поведінки і спілкування педагога.

Отже, ми бачимо, що поняття іміджу педагога дуже широке і багатогранне: його досліджували не тільки педагоги сучасності, але й визначні постаті, які заклали основи всієї педагогічної науки.

В педагогіці поняття іміджу визначається як поєднання зовнішніх складових особистості. **Ці характеристики зумовили появу таких типів іміджі: само імідж – сприйняття особистістю себе; імідж, який сприймається іншими; бажаний імідж.** Останній поділяється на особистісний або індивідуальний та професійний, що буває позитивним і негативним. Зазначена типологія віддзеркалює погляд на імідж із різних позицій: свого «я», сприйняття іншими, бажань та реалій.

Н. В. Гузій пропонує розглядати поняття «педагогічного іміджу» як полісемантичну категорію, що характеризує стиль професійно-педагогічної діяльності, манеру спілкування, вміння індивідуалізувати свій образ, надавати йому естетичної виразності. Суспільство висуває вимоги до професійного іміджу педагога, впливає на його зміст. Але із покоління в покоління незмінними залишаються такі якості ідеального педагога, як любов до дітей, учнів, студентів; високий професіоналізм, доброзичливість, щирість, вміння спілкуватися.

Імідж, в будь-якому разі, результат свідомої роботи. Особливо він стосується ситуації, де він є частиною професійного успіху. Професія педагога потребує створення іміджу і через потреби ринкової економіки. Вже не достатньо бути просто професіоналом.

Особистий імідж педагога є важливим доповненням або необхідною умовою його ефективної діяльності.

Саме тому, формувати свій імідж педагогу необхідно значно прискіпливіше, ніж спеціалістам інших професій тому, що саме педагоги формують імідж своїх студентів, та являються їх взірцями, бо він для них – еталонна модель. М. А. Добролюбов писав: «Педагогами повинні бути кращі люди суспільства». Кожен педагог повинен бути яскравою особистістю, бо він повинен зацікавлювати учнів, розвивати інтерес до свого предмету.

Імідж педагога є проекцією його особистості і характеризується наявністю власного стилю та сумою індивідуальних характеристик, що роблять його неповторним. Особистість має свої позиції, своє яскраво виражене ставлення до життя, світобачення, до якого вона прийшла на основі великої свідомої роботи.

Тож позитивний імідж, в першу чергу залежить від внутрішньої сутності людини: системи цінностей, переконань, позицій, що виявляються й у зовнішньому вигляді.

Такій особистості притаманні власна гідність, самоповага, відповідальність за себе і майбутнє, висока професійна самооцінка, потреба в самореалізації, гнучкість у пошуку творчих альтернатив у процесі навчання.

Таким чином, актуальним та доцільним є необхідність розробки системи роботи з формування позитивного педагогічного іміджу у студентів ще в період навчання, підвищення існуючої системи розвитку педагогічної майстерності до більш досконалого рівня через створення механізму формування стійкого цілісного образу педагога (педагогічного іміджу), який забезпечить оптимальні умови для гармонійного розвитку студентів.

2. Імідж та флеш-імідж фахівця фізичного виховання та спорту

Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі педагогів та фізичного виховання

до означеної проблеми, все ж окремі її кардинальні питання залишаються поки що нерозв'язаними. У науці не досліджувалися педагогічні аспекти визначення сукупності професійних та особистісних якостей які надають можливість створити позитивний образ вчителя фізичної культури, спрямований на взаємодію з учнями та виховання в них інтересу до предмету фізичної культури.

Саме професійний імідж виступає показником культури педагогічної діяльності яка забезпечує професійну ідентифікацію і саморозвиток особистості майбутнього вчителя фізичної культури та тренера – викладача.

Тілесна досконалість як правило, супроводжується також урівноваженим життєрадісним психологічним станом та впевненістю щодо успішності подальшого фахового й особистого життя. Тіло є основою індивідуальності людини, сутнісним чинником людського буття. Визнання універсального значення тіла в антології людини є світоглядною основою філософської антропології (Е. Гуссерль, В. Косяк, М. Мерло-Понті, М. Хайдеггер, М. Фуко ат ін.). За їхнім твердженням, усе, що оточує людину та із чим вона має справу, накладає відбиток на її тілесність. Усі особливості тілесності детерміновані соціальним станом людини, специфікою її занять. Тому тілесні риси та властивості розглядаються як проєкції культурних та соціальних форм людського буття. Тіло є ключовою категорією свідомості, яка організує розуміння буття та світу.

*Поєднання тілесної та психічної досконалості людини знайшло відображення в англomовному терміні – флеш-імідж (англ. *flesh* – тіло, плоть; *image* – образ), що має еквівалент в українській мові – тілесний вигляд.*

Через флеш-імідж людина визначається у своїх прагненнях та самоусвідомлює себе як особистість і як тілесність через Я; через флеш-імідж людина має себе, покладається на себе, захищає та відокремлює себе від інших. Досягнення бажаного флеш-іміджу є важливим виявом особистісного розвитку: немає

розвинутої особистості без автентичної тілесності. Цей термін віддзеркалює тілесну готовність людини до певного способу життя, обраної справи й здатності виконувати цю справу.

Отже, говорять про флеш-імідж клерк, шахтаря, будівельника-монтажника, оператора ПК тощо. Сучасні приклади прояву флеш-іміджу надає практика олімпійського спорту: важкоатлет і стаєр, баскетболіст і гімнаст та інші. Але при цьому флеш-імідж не можна зводити до простої статурності чи розвитку м'язів. Інколи вони мають не менш суттєве значення, ніж якість шкіри, а динаміка тілесних рухів, поз, жестів та міміки важить значно більше, ніж зріст чи повнота.

Головними тілесними репрезентантами структури флеш-іміджу вважаються:

- вираз обличчя та його мімічне розмаїття яке відображає емоційний стан людини;

- форма тіл, зовнішній вигляд;

- рухи тіла та їхня координаційна злагодженість;

- вітальний тонус, який репрезентує тілесність, що виступає як безпосередня діяльність людського життя.

Формування флеш-іміджу є одним із головних виявів людської життєвої активності, важливим актом самовизначення та ствердження особистості. Беручи до уваги, що структурні компоненти флеш-іміджу чималою мірою відображають соматичну характеристику особистості доцільно провести вивчення антропологічних та функціональних показників, що об'єктивно свідчать про рівень розвитку тіла (сомо) людини. У молодому віці саме антропологічні чинники є наочним уособленням стану здоров'я, його зовнішньою ознакою, а тому вплив на ці показники засобами фізичної культури і спорту є для студентів цілком зрозумілим.

У цьому аспекті курс фізичного виховання слід розглядати як важливу складову спеціалізованої культурної практики, пов'язаної із процесом удосконалення власного тіла, а відтак і покращення стану здоров'я.

На превеликий жаль, соматична інтерція ще не стала

важливою складовою флеш-іміджу в студентському середовищі й не враховується в особистісних характеристиках студента. Зазвичай розкриваються соціальні прагнення особи, фахові та моральні орієнтації, освітянські зусилля, розвиток самосвідомості тощо. Таке становище не стимулює прагнення студентів до покращення власної тіло будови, а через неї – стану здоров'я. Ми припускаємо, що використання фізичної культури і спорту в повсякденному житті студентської молоді є дієвим мотиваційним стимулом формування флеш-іміджу.

3. Іміджмейкінг фахівців фізичної культури та спорту

У наш час, у свідомості суспільства все більше закріплюється уявлення про імідж, як певної цінності, від якої залежить успішність тієї чи іншої діяльності, індивідуальної або колективної.

Поняття «імідж» активно використовується в засобах масової інформації, в системі маркетингу, реклами та зв'язків з громадськістю, воно міцно увійшло в побутову мову. Стали звичними такі вирази як «імідж політика», «імідж педагога», «імідж школи», «імідж організації», «імідж країни», «імідж здорового способу життя», «імідж спорту», «імідж спортсмена», «імідж спортивної команди» та інші.

Сьогодні вже не викликає сумніву той факт, що одним з найважливіших напрямків професійної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури є іміджмейкінг.

Іміджмейкінг – це діяльність з формування свого позитивного іміджу та позитивного іміджу об'єктів, що належать до сфери його професійної діяльності.

Це обумовлено такими причинами.

По-перше, здійснюючи продуктивну діяльність зі створення свого позитивного іміджу, педагог фізичної культури не тільки демонструє професійному оточенню свої найбільш привабливі індивідуальні особисті та професійно-діяльні якості, а й вчиться бачити себе «зі сторони», усвідомлював свої слабкості і недоліки,

вчиться співвідносити свої об'єктивні характеристики з еталонним зразком індивіда, особистості, професіонала.

Позитивний імідж педагога фізичної культури виконує не тільки функцію самопізнання, самовираження, саморозвитку, але й функцію встановлення гармонійних стосунків з учнями, колегами, батьками.

По-друге сьогодні фізична культура і спорт стають соціальними феноменами, об'єднуючою силою і національною ідеєю, що сприяє розвитку сильної держави, здорового громадянина і суспільства в цілому. Цінності фізичної культури та спорту дозволяють здійснювати перетворення особистості людини, впливають не тільки на його фізичну сферу, але й соціальну.

У зв'язку з цим особливого значення набуває діяльність педагога фізичної культури зі створення та підтримки позитивного іміджу таких об'єктів, як фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя, спортивні клуби, спортсмени, спортивна команда школи, класу і т.д. з метою залучення школярів до систематичних самостійних занять фізкультурою, тим чи іншим видом спорту, розвитком фізичних якостей, виховання у них культури здорового способу життя.

Одним з шляхів, що ведуть до формування нової парадигми, є введення в науковий обсяг категорій, які не були присутні в структурі наукового дискурсу попередньої епохи, але вкоренилися в простір повсякденного життя. Саме до таких категорій, на думку багатьох вчених, відноситься імідж.

У іміджелогічній літературі, іміджмейкінг розглядається вченими через призму конкретного об'єкта, імідж якого досліджується. При цьому вчені розкривають лише ті чи інші аспекти іміджмейкінга, відбиваючи свою точку зору на дану діяльність, яка співвідноситься лише з ракурсом розгляду іміджу вивчається ними конкретного об'єкта і цілями дослідження. У той же час, аналіз наявного матеріалу дозволяє виділити наступні характеристики іміджмейкінга, значимі для нашого дослідження, саме непрофесійний і професійний іміджмейкінг.

Непрофесійний іміджмейкінг – це притаманна кожній людині діяльність «стихийної» презентації якогось об'єкта або самопрезентації себе значимого соціального оточення. На базі даної діяльності, шляхом її ускладнення і інституалізації, розкривається професійний іміджмейкінг.

Під професійним іміджмейкінгом – розуміється не тільки діяльність іміджмейкера – фахівця з формування іміджу, а й будь-яка діяльність по створенню або корекції іміджу, включена до структури професійної діяльності суб'єкта.

У першу чергу це відноситься до фахівців професій типу «людина-людина», «людина-колектив», «людина-великої соціальної групи», у структурі професійної діяльності яких іміджмейкінг сьогодні виступає обов'язковим і важливим компонентом. Це стосується і професійної діяльності вчителя фізичної культури.

По створенню або корекції іміджу розглядають з позиції двох підходів: в контексті соціального впливу, управління, психологічного впливу; у контексті соціальної взаємодії.

У роботах А. Ю. Панасюка представлений перший підхід, який розглядає іміджування як процес створення в психіці інших людей (членів аудиторії іміджу) певного образу об'єкта (протоколу іміджу) з певною оцінкою цього образу у формі думки про цей об'єкт. У даному випадку суб'єкт, який створює імідж, протиставляється суб'єктам, що сприймають імідж, які при такому підході розглядається як об'єкт соціального впливу.

У дослідження Є. Б. Перелигіна представлений другий підхід, який розглядає імідж як феномен (продукт) інтерсуб'єктної (іміджевої) взаємодії. Розкриваючи іміджмейкінг з позицій інтерсуб'єктивного підходу, підкреслюючи, тим самим, активність всіх суб'єктів, що беруть участь у іміджмейкінгу.

При цьому зазначається, що у процесі формування (створення або корекції) свого іміджу, імідж суб'єкта виступає як результат не просто активності когось збоку, а цілеспрямованої діяльності суб'єкта-прототипу іміджу, який прагне створити бажаний образ самого себе та свого соціального оточення; імідж

«створюється», підкреслюючи, тим самим активність всіх суб'єктів, що беруть участь у іміджмейкінгу.

Необхідною умовою створення або корекції іміджу, незалежно від того, хто або що виступає у якості об'єкта іміджу, слугує спілкування, взаємодія, при якій люди, що складають аудиторію іміджу, не є пасивним об'єктом впливу, а активним суб'єктом, що розкриває діяльність зі сприйняття іміджу, яка носить груповий, публічний характер, наслідком чого і виступає роздільність іміджу, його соціальна природа як феномена (продукту) інтерсуб'єктивних взаємодій.

Ці два підходи до розгляду сутності іміджмейкінг не тільки не суперечать один одному, але, навпаки, послідовна і повна реалізація обох можлива лише в їх інтеграції в контексті якої протиставлення суб'єкта іміджмейкінгу суб'єктам, що сприймає імідж, виявляє свою умовність і обмеженість, оскільки ці два види суб'єктів протистоять один одному лише в аспекті соціально-психологічного впливу, але не в аспекті соціально-психологічної взаємодії.

Отже, процес створення або корекції іміджу одночасно володіє як властивостями взаємодії, так і властивостями соціально-психологічного впливу. З одного боку, розглядаючи цей процес з точки зору його ефективності та, як її наслідки, оптимізації іміджу, акцентується момент впливу суб'єкта іміджмейкінгу на суб'єктів, складових аудиторії іміджу, з іншого – ефективність цього впливу прямо залежить від того, наскільки повно будуть використані можливості соціальної взаємодії всіх хто бере участь в цьому процесі суб'єктів.

4. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту

Для встановлення взаємозв'язку між професійно-педагогічною культурою та іміджем фахівця насамперед варто звернутися до проблеми рушійних сил освітнього процесу, адже людська діяльність, у тому числі і фізкультурно-спортивна,

визначається і спрямовується двома принципово різними чинниками: емпірично-реальними, що є її стимулами й мотивами, та теоретично-ідеальними тобто тими, які є цілями педагогіки як науки (у тому числі й теорії і методики фізичної культури та спорту) і які, будучи виявом причинно-наслідкових зв'язків, повинні, врешті стати її (діяльності) практичним наслідком.

Проте ідеальні педагогічні цінності набувають реального впливу на людину лише тоді, коли вона сама буде прагнути до них, переживати їх як власну гостру матеріальну або духовну потребу, тобто як цінність. Отже система внутрішньо організаційних цінностей, що формується на основі індивідуальних цінностей фахівця фізичного виховання та спорту, одночасно визначаючи їх, є специфічним культурним утворенням, конкретних параметрів якій надає ціннісна свідомість, а методологічною основою якої є цінності професійно-педагогічної культури. Щоб мислительна діяльність трансформувалась у професійно-педагогічне мислення, фахівець повинен володіти певними технологічними цінностями – інтелектуальними вміннями – здатністю ефективно виконувати операції логічного мислення при вирішенні проблеми і завдань у процесі фізкультурно-спортивної діяльності.

Таким чином, наявність системи технологічних цінностей зумовлюють необхідність дослідження нематеріальних активів: репутації, іміджу фахівця та визначення ролі його професійно-педагогічної культури у їх виникненні, функціонуванні й трансформації.

Фахівець фізичного виховання та спорту повинен ефективно використовувати засади фізичної культури і спорту в освіті і вихованні населення, оздоровленні, науці, формуванні здорового способу життя, підготовці спортсменів до досягнення високих спортивних результатів. Успішність роботи таких фахівців залежить від рівня їхньої професійно-педагогічної культури.

Професійно-педагогічну культуру фахівця фізичного виховання та спорту ми визначили як «системне інтегроване утворення фахівця, що виявляється у засобах, способах і формах

його творчої самореалізації у різносторонніх видах фізкультурно-спортивної діяльності й спілкуванні, спрямованих на засвоєння і створення професійно-педагогічних цінностей, технологій і здібностей особистості, є узагальненим показником професійної компетентності й метою професійного самовдосконалення».

Однією із функціональних характеристик фахівця з високою професійно-педагогічною культурою є здатність до безперервної самоосвіти, самовиховання, саморозвитку.

Досягнувши певного рівня культури, фахівець як-би запускає маховик «самості», в результаті чого в нього починає все активніше спрацьовувати самосвідомість (він більш глибоко й всебічно пізнає себе), він самовизначається (тобто актуалізує ті проблеми, які йому уявляються найбільш цікавими, здаються більш перспективними й особистісно значущими); він все більш ефективно управляє собою, орієнтований на безперервний саморозвиток; прагне до творчої самореалізації у всіх видах діяльності.

Розглядаючи особливості професійної діяльності фахівців (учителя фізичної культури, інструктора, консультанта, тренера з виду спорту тощо), ми виявляємо наступні **технологічні цінності професійно-педагогічної культури фахівця фізичного виховання та спорту:**

1. Інтелектуальні вміння, які забезпечують професійно-педагогічне мислення, реалізацію цілей фізкультурно-спортивної діяльності.

Мислення, для педагогіки - це набір концепцій, що виходять із однієї базової гіпотези, що полягає у виникненні педагогічної діяльності та навчально-виховній взаємодії з огляду на очікувану соціально-корисну самореалізацію особистості.

2. Комунікативні вміння – способи комунікативної діяльності фахівця на основі набутих знань про спілкування та педагогічної етики.

При цьому поряд з мовними і логіко-інформативними вміннями, ми виділяємо соціально-психологічні комунікативні вміння, оскільки (як показали наші попередні дослідження)

успішність фізкультурно-спортивної діяльності у більшій мірі залежить від психологічного стану вихованців і соціальної взаємодії між всіма учасниками фізкультурно-спортивного процесу, що пояснюється особливостями фізкультурно-спортивної діяльності, як значно ширші за формою і змістом у порівнянні з заняттями з інших предметів, де більш важливу роль мають академічні знання й вміння.

3. Професійно-педагогічні позиції: гуманіст, «психотерапевт», актор, учасник і суб'єкт професійно-педагогічної співдружності.

4. Професійно-педагогічні якості фахівця:

- педагогічна емпатія, співпереживання;
- педагогічний текст (як результат у виборі впливу на осіб, що займаються фізкультурно-спортивною діяльністю з урахуванням умов і можливостей учасників спілкування);
- педагогічна чутливість;
- емоційна саморегуляція та ін..

Увага науковців до питань пов'язаних з іміджем фахівця зумовлена рядом чинників, серед яких не останнє місце займає культура, оскільки саме вона активно сприяє становленню стійкого іміджу фахівця. В українських педагогічних реаліях питання співвідношення професійно-педагогічної культури та іміджу фахівця є новим, таким, що лише постало на порядку денному, та й то, переважно, з огляду на закордонний досвід, своєрідну «моду».

Розглянуті нами технологічні цінності професійно-педагогічної культури за своєю суттю є зовнішньою формою поведінки фахівця, а опанування вище значимими вміннями, як вміннями професійно-педагогічної техніки, створює власний професійний імідж, у якому відображається професійно-педагогічна культура фахівця, його привабливість, приємні манери, життєрадісність, сучасність. Отже професійний імідж фахівця фізичного виховання та спорту розглядається як сукупність візуального, вербального і акторського образів, високого рівня культури мови, володіння своїми емоціями та почуттями.

План семінарського заняття

1. Характеристика професійно-педагогічного іміджу фахівця фізичного виховання та спорту
2. Загальна характеристика професійного іміджу.
3. Сутність флеш-іміджу фахівця фізичного виховання і спорту.
4. Особливості іміджмейкінгу фахівця фізичного виховання та спорту.
5. Зв'язок професійно-педагогічної культури та іміджу фахівця фізичного виховання та спорту.

Теми наукових рефератів

1. Поняття професійно-педагогічного іміджу фахівця фізичного виховання та спорту.
2. Особливості іміджу та флеш-іміджу фахівця фізичного виховання та спорту.
3. Структура іміджмейкінгу фахівця фізичного виховання та спорту.
4. Сутність професійно-педагогічної культури та іміджу фахівця фізичного виховання та спорту.

Питання для самостійної роботи

1. В чому суть соціальної цінності фахівця фізичного виховання та спорту.
2. Що є одним з пріоритетних напрямів державної політики країни щодо розвитку вищої освіти.
3. За яких умов виникає необхідність формування нового стилю соціальної поведінки майбутнього педагога.
4. Дайте визначення поняттю імідж.
5. З чого і за який рахунок складається імідж педагога-фахівця.
6. Дайте загальне пояснення поняттю «педагогічний імідж».
7. В чому суть поняття флеш-іміджу.

8. Дайте визначення поняттю іміджмейкінг.
9. У зв'язку з чим особливого значення набуває діяльність педагога фізичної культури зі створення та підтримки позитивного іміджу
10. Дайте визначення поняттям професійний і непрофесійний іміджмейкінг.
11. Який простежується зв'язок між професійно-педагогічною культурою та іміджем фахівця фізичного виховання та спорту.
12. Визначте технологічні цінності професійно-педагогічної культури фахівця фізичного виховання та спорту.

Комплексні тестові контрольні завдання

1. Імідж людини це:
 - а. це поведінка людини, яка закріплена у нормах соціального буття суспільства;*
 - б. це своєрідна, закріплена в образах, символах і нормах, програма соціальної поведінки людини;*
 - в. це поведінка людини яка ототожнює себе з моральним перевагою.*
2. З яких компонентів не складається імідж педагога-фахівця:
 - а. компактність;*
 - б. комплектність;*
 - в. індивідуалізація;*
 - г. цілісність.*
3. Хто з видатних людей минулого вважав, що педагогом мають бути кращі люди суспільства.
 - а. Радищев;*
 - б. Добролюбов;*
 - в. Герцен;*
 - г. Чернишевський.*
4. Від чого в першу чергу залежить позитивний імідж:
 - а. оцінки оточуючих;*
 - б. самооцінки людини;*
 - в. внутрішньої сутності людини.*

5. Що не є одним з типів іміджу:
- а. сприйняття особистістю себе;*
 - б. імідж, який сприймається іншими;*
 - в. знайдений імідж;*
 - г. бажаний імідж.*
6. Термін флеш-імідж означає:
- а. поєднання тілесної та психічної досконалості людини;*
 - б. показник високої інтелектуальної культури педагога;*
 - в. показник добрих знань з дисциплін, що викладаються.*
7. Що не є головними тілесними репрезентантами структури флеш-іміджу:
- а. вираз обличчя та його мімічне розмаїття яке відображає емоційний стан людини;*
 - б. форма тіл, зовнішній вигляд;*
 - в. рухи тіла та їхня координаційна злагодженість;*
 - г. посмішка на обличчі, завжди веселий настрій;*
 - д. вітальний тонус, який репрезентує тілесність, що виступає як безпосередня діяльність людського життя.*
8. Іміджмейкінг це:
- а. це поведінка людини, яка закріплена у нормах морального укладу суспільства;*
 - б. це своєрідна, закріплена в образах, символах і нормах, програма соціальної поведінки людини;*
 - в. це діяльність з формування свого позитивного іміджу та позитивного іміджу об'єктів, що належать до сфери його професійної діяльності.*
9. Професійний іміджмейкінг це:
- а. розуміється не тільки діяльність іміджмейкера – фахівця з формування іміджу, а й будь-яка діяльність по створенню або корекції іміджу, включена до структури діяльності суб'єкта;*
 - б. це притаманна кожній людині діяльність «стихійної» презентації якогось об'єкта або самопрезентації себе значимого соціального оточення.*
10. Що не вважається функціональною характеристикою фахівця

з високою професійно-педагогічною культурою:

- а. здатність до безперервної самоосвіти;*
- б. самовиховання;*
- в. саморозвитку;*
- г. самовпевненість.*

11. Інтелектуальні вміння фахівця фізичного виховання та спорту:

- а. забезпечують професійно-педагогічне мислення, реалізацію цілей фізкультурно-спортивної діяльності;*
- б. способи комунікативної діяльності фахівця на основі набутих знань про спілкування та педагогічної етики;*
- в. гуманізація, участь у професійно-педагогічній співдружності.*

12. Що не є професійно-педагогічними якостями фахівця фізичної культури та спорту:

- а. педагогічна емпатія, співпереживання;*
- б. педагогічна емансипація;*
- в. педагогічна чутливість;*
- г. емоційна саморегуляція.*

Рекомендована література

1. Булатова О. С. Педагогический артистизм / О. С. Булатова. – М., 2001. – С. 50.
2. Бутейко Н. Ю. Комунікативна майстерність викладача: навч. посіб. / Н. Ю. Бутейко. – КНЕУ, 2006. – С. 46-83.
3. Бутейко Н. Ю. Педагогічна практика : підготовка та реалізація : навч. посіб. / Н. Ю. Бутейко, Л. М. Грущенко. – КНЕУ, 2006. – С. 4-11.
4. Гузій Н. В. Педагогічний імідж і професійна культура / Н. В. Гузій // Творча особистість вчителя : проблеми теорії і практики : зб. наук. праць. – К., 1997. – С. 28-31.
5. Добролюбов Н. А. Чтобы в воспитании господствовала разумность / Н. А. Добролюбов // Избранные педагогические высказывания. – М., 1936.
6. Зінченко В. Імідж учителя, або психологія одягу / В. Зінченко // Відкритий урок : Розробки. Технології. Досвід. – 2008. – № 4. – С. 85-86.
7. Іваній І. В. Професійно-педагогічна культура та імідж фахівця фізичного виховання та спорту / І. В. Іваній // Імідж сучасного педагога. – 2016. – № 4. – С. 43-48.
8. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М., 2000. – 486 с.

9. *Исенко С. Имидж и коммуникативная культура экспертов в сфере образования / С. Исенко // Народное образование. – 2007. – № 8. – С. 115-125.*
10. *Кінчук Н. В. Формування творчої особистості вчителя / Н. В. Кінчук. – К. : Либідь, 1991. – 96 С.*
11. *Коджастилова Г. М. Педагогический словарь: для высш. и средн. учеб. заведений / Г. М. Коджастирова, А. Ю. Коджастиров. – М., 2000. – С. 46.*
12. *Панасюк А. Ю. Имидж: энциклопедический словарь / авт.-состав. А. Ю. Панасюк. – М. : РИПОЛ классик, 2007. – 768 с.*
13. *Педагогічна майстерність / [І. В. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін.] за ред. І. А. Зязюна. – К. : Вища шк., 1997. – 349 с.*
14. *Перельгина Е. Б. Психология имиджа : учеб. пособ. для студ. / Е. Б. Перельгина. – М. : Аспект Пресс, 2002. – 224 с.*
15. *Попова Л. Імідж сучасного педагога / Л. Попова // Відкритий урок : Розробки. Технології. Досвід. – 2008. – № 3. – С. 41.*
16. *Родионов А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала, 2002. – 168 с.*
17. *Столяренко Л. Д. Основы психологии : учебное пособие / Л. Д. Столяренко. – изд. 22-е. – Ростов на / Д : Феникс, 2009. – 671 с.*

ТЕМА 6. ВБОЛІВАННЯ – ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ

ЗМІСТ

1. Вболівання та його мотиви.
2. Дія вболівальників на ефективність діяльності спортсменів.
3. Фанатський рух у світі.

1. Вболівання та його мотиви

Дослідження феномену вболівальника на сьогодні на жаль є в працях небагатьох учених, і їх типологія в основному співвідноситься з аспектами змагальної діяльності.

Така класифікація наприклад дозволяє створити типологію уболівальників залежно від послуг населенню у наданні інформації.

Професор П. А. Виноградов у своїх дослідженнях визначив

наступні *типи вболівальників*:

– *реципієнти*, які цікавляться тільки прагматичною інформацією (голи очки, секунди);

– *персони*, які шукають також методичну інформацію для власних занять фізичними вправами;

– *спортсмени*, які використовують матеріали з метою вдосконалення своєї спортивної майстерності;

– *фахівці з фізичної культури*, для підвищення свого педагогічного досвіду, організаторської й управлінської діяльності.

Дослідження П.А. Виноградова з типології уболівальників базується в основному на даних засобів масових комунікацій в цілому, а також сфери фізичної культури і спорту в період 60–80-х рр. ХХ ст. і соціалізації вболівальників теперішнього часу.

Крім того існує типологія вболівальників в залежності від обраного виду спорту. Так за К. Н. Зуєвим (2007):

вибірковий уболівальник – це вболівальник, що відображає соціально-економічне і духовне відношення до видів спорту, та цікавиться тільки певними видами спорту. Їх можна розділили на три групи:

1) *уболівальник «естет»*, естетичні види спорту (художня гімнастика, синхронне плавання, спортивні танці, фігурне катання і ін.).

Змагань за перерахованими видами спорту розгораються емоції унаслідок позитивно зарядженої енергетики, спрямованої від спортсменів до вболівальників.

Яскравість, неповторність естетичного сприйняття на відміну від системи музичного шоу-бізнесу не вимагає спеціального «підігріву» публіки за рахунок використання шумових і освітлювальних ефектів, супроводу дії танцями і т. д.

Внаслідок цього *ефект сугестії* забезпечується як би сам по собі: яскраво емоційно забарвлені переживання, одні миттєво передаються іншим, а тому спортивне видовище створює передумови естетичної інтеграції значних мас людей-вболівальників.

2) *уболівальник «аматор»* – престижні для даної персони

види спорту (біатлон, деякі дисципліни лижних гонок, легкої атлетики, гірськолижний спорт, теніс і ін.).

На змаганнях з цих видів спорту учасникам наданий великий ступінь імпровізації. В той же час уболівальник відчуває себе причетним до створення спортивного результату, який народжується на його очах, бо на початку змагання неможливо визначити, який буде хід і результат поєдинку.

Слід підкреслити, що сьогодні часто зміна правил змагань у багатьох видах спорту має на меті переважно підвищення видовища змагань, тобто повніше задоволення емоційних потреб уболівальників.

3) *уболівальник – «силовик»* – єдиноборства, силові види спорту (всі види боротьби, боксу, східне єдиноборство, бої без правил, рукопашний бій і ін.)

Специфічні особливості цих видів спорту і інші форми видовища в цій групі уболівальників, зміст спортивних поєдинків і умов сприйняття створили *соціокультурний феномен* уболівальників.

У даній типології уболівальників є чинник опозиційності, емоційність сприйняття спортивного видовища на відміну від інших заходів системи шоу-бізнесу ґрунтується не стільки на штучному «підігріві» публіки, скільки на тому, що в системі такого видовища міститься як базовий момент чинник змагальності.

В зв'язку з цим досить перспективним слід рахувати лише підхід, що розглядає контингент уболівальників з соціально-психологічних позицій – як представників певної соціальної групи з відповідними і властивими їй соціальними ціннісними установками.

Спорт (принаймні багато його видів) існує для глядачів і уболівальників. Що ж примушує людей ходити на спортивні змагання?

Для цього є кілька причин.

1. Спортивне видовище з його інтригою, гостротою боротьби є хорошою можливістю для емоційної зарядки людей (у

всіх нас є потреба в емоційних переживаннях – і не тільки позитивних).

На змагання люди ходять, щоб похвилюватися, щоб емоційні переживання відкрито виразити (кричати, топати, ляскати, свистіти).

Правда, особливо емоційних уболівальників з хворим серцем невдача улюбленої команди може привести до інфаркту і навіть смерть, що неодноразово траплялося на футбольних матчах у латиноамериканських країнах, темперамент уболівальників яких відомий всьому світу.

Найбільш відомий випадок стався під час фінального матчу чемпіонату світу 1950 року з футболу, коли збірна Бразилії на очах своїх уболівальників програла вирішальний матч команді Уругваю, що спричинило декілька смертей прямо на стадіоні, а також низку самогубств після матчу.

2. Успіхи «своїх» (земляків або клубу, що відображає професійну приналежність уболівальника) дають можливість потішити свою місцеву професійну самолюбність,

Яскравим прикладом такого відношення до спорту є вболівання на теренах колишнього Радянського Союзу, де поряд з національними ознаками, адже в одній лізі грали представники різних республік (Росії, України, Грузії, Білорусії, Литви та інші), відбувалося і відомче протистояння. Так клуби представники силових відомств Динамо (міліція), ЦСКА (армія) та частково Зеніта (високоточна та оборонна продукція) протистояли клубам профспілок та робітничим об'єднанням – Спартак, Торпедо, Локомотив, Шахтар та інші.

3. Для деяких вболівання є способом розрядки агресивності.

4. Спортивне видовище дає можливість випробувати відчуття спільності, єднання у вболіванні за своїх спортсменів.

Московському фізіологові професорові С. Ефімову, який проводив ще в кінці 1920-х і початку 1930-х років немало годин за вивченням, як він говорив, уявною, тобто вироблюваною у думках роботою, прийшла в голову ідея цікавого експерименту.

Випробовуваного усаджували в зручне крісло і вимірювали пульс, кров'яний тиск, частоту дихання, газообмін, потім на очах хлопця, що спокійно сидить в кріслі, атлет починав вправлятися з штангою, багато разів вижимів її двома руками.

У цей момент у випробовуваного знову підраховували пульс, вимірювали кров'яний тиск, дихання, газообмін. Всі показники збільшувалися. Звідси можна припустити, що під час «вболівання» у найбільш емоційних людей виникають реакції участі у спортивних змаганнях.

Взагалі всіх вболівальників можна розділити на групи. Англійський вчений *Дж. Лой визначив три таких групи:*

1) «первинні, основні» вболівальники надзвичайно активно цікавляться, спортом і відвідують змагання навіть в інших містах і за кордоном (фанати);

2) «вторинні» вболівальники, які регулярно стежать по радіо і телебаченню за спортивними змаганнями, але рідко їх відвідують;

3) «третинні» вболівальники, які лише обговорюють спортивні результати і стежать за ними, читаючи пресу.

Таким чином вболівальники приходять на стадіон, вже володіючи деякою єдиною «футбольною», «хокейною», «баскетбольною» і тому подібною свідомістю, що і визначає спільність їх емоційних реакцій.

Емоційні реакції таких вболівальників захоплюють і нейтральних спочатку глядачів. Відбувається це завдяки характерній для натовпу особливій формі комунікації – так званій *циркулярній реакції*, що сприяє посиленню емоцій окремих індивідів і виникненню відчуття єдності зі своїми прихильниками. Іноді роль генератора емоцій виконують лідери скандування.

Для уболівальників типова упередженість оцінок «своїх» і «чужих». «Місцеві» патріоти переконані, що їх команда грала краще, ніж суперник, і що програш улюбленої команди несправедливий, її просто засудили.

Тож успіхи або невдачі улюблених спортсменів знаходять сильне віддзеркалення у настрої уболівальників. Неодноразово

зафіксовані факти падіння продуктивності праці на виробництвах унаслідок виниклої у вболівальників депресії після програшу улюбленої футбольної команди.

Так наприкінці 1940-х років керівнику Радянського Союзу Йосифу Сталіну донесли, що гравці футбольного клубу «Шахтар» Донецьк не працюють на шахті, що на той час суворо каралося законом. Зрозуміло яка доля чекала на футболістів після цього. Але керівнику Радянської вугільної промисловості Олександрю Засядько, який не офіційно був і патроном донецького клубу, вдалося, з цифрами на руках, довести Сталіну, що перемога улюбленої команди на наступні дні суттєво збільшує продуктивність праці на шахтах і навпаки, поразка призводить до падіння ефективності праці. Через що гравцям, у виді виключення, було дозволено замість роботи займатися тренуванням.

2. Дія вболівальників на ефективність діяльності спортсменів

Взагалі не викликає сумнівів, що ті чи інші дії вболівальників впливають на дії спортсменів. У психології такий вплив зацікавлених спостерігачів на учасників змагання отримав назву *ефекту присутності (соціальною фацілітацією)*.

Оскільки самопочуття уболівальників залежить від успіхів спортсменів, за яких вони боліють, свою допомогу «своїм» спортсменам уболівальники бачать у тому, щоб надихнути їх і деморалізувати «чужих». Здійснюється це за допомогою банерів (полотнищ з надписами і малюнками), кричалок і шуму.

Щоб *підбадьорити* свою команду, глядачі співають національні гімни, гімни своїх спортивних клубів, популярні національні пісні.

Прагнучи *деморалізувати суперника шумом*, використовують свистки, тріскачки, труби, барабани, файєри, вибухові пакети.

За даними вчених, шум надає істотний вплив на показники працездатності спортсменів-стрільців і важкоатлетів, знижуючи її на

14%, і знижує точність рухів фехтувальників у середньому на 16%.

Механізм *соціальної фацілітації* був виявлений в експерименті, коли присутнім глядачам зав'язували очі і вони не могли оцінити дії спортсменів. У результаті не було виявлено жодного впливу присутніх глядачів на ефективність дій спортсменів – ні позитивного, ні негативного.

Отже, присутність глядачів надає вплив на ефективність діяльності спортсменів тому, що глядачі сприймаються як люди, здатні оцінити діяльність спортсменів.

Саме очікування спортсменом оцінки, її боязнь створюють оцінну ситуацію і ефект соціальної фацілітації.

Велике значення в цьому випадку мають психологічні особливості спортсменів. Ще В.М. Бехтерев відзначав, що є люди соціально збудливі, соціально загальмовані та індіферентні.

Присутність глядачів на змаганнях одних збуджує і стимулює, інших загальмовує, пригноблює, викликає страх, треті байдужі до присутності глядачів.

Багато спортсменів вважають за краще виступати, коли на трибунах немає рідних, близьких і друзів. Очевидно, що їх присутність є сильним *емоціогенним чинником*. Присутність цих людей на змаганнях схвалюється спортсменами тільки у разі виступу їх на малозначимих змаганнях або коли змагання проходять в іншому місті, при вороже настроєних уболівальниках.

Проте є спортсмени, для яких присутність глядачів («роззяв») необхідна навіть на тренуваннях.

Один спортсмен, який, прийшовши на самостійне тренування дивився, чи є люди, які можуть за ним спостерігати. Якщо таких не було він, не приступаючи до тренування, йшов із спортивного майданчика.

Як відзначає Б. Шеленберг, «позитивний» глядач у всіх випадках і на всіх легкоатлетів робить сприятливий вплив, це доводять результати виступу на змаганнях. Дія ж «негативного» глядача багатозначна.

28% спортсменів стверджували, що «негативний» глядач є

для них стимулятором у досягненні високих результатів, 33% спортсменів сказали, що для них неістотно, як реагують присутні глядачі на стадіоні, а 39% спортсменів відзначили негативний вплив на них подібних глядачів.

Втім зазвичай у присутності ворожих настроєних глядачів команда гостей зазвичай поводить себе агресивніше (допускає більше порушень). Передбачається, що це пов'язано з неусвідомленим проявом агресивності не тільки проти команди суперника, але і проти глядачів.

Сильне емоційне збудження спортсменів у присутності глядачів може у спринтера призвести до фальстарту, у метальника і стрибуну – до порушення відчуття ритму, боксер може викластися у перших раундах бою і так далі.

Чинники що впливають на стійкість спортсменів до дії глядачів.

1. *Статеві особливості.* За даними І. П. Волкова (Спортивна акмеологія. Спб., 2003), отриманим на плавцях 15–17 років, хлопці виявилися стійкішими до великого числа глядачів на змаганнях, чим дівчата. Останні вважають за краще змагатися при малому числі спокійних глядачів.

Для дівчат чинник емоційної підтримки глядачів виявився *стресогенним*, тоді як хлопці проявили по відношенню до нього нейтральність. Дівчата частіше вважають за краще сподіватися тільки на себе і відкидають емоційну підтримку глядачів, як значущий чинник мобілізації їх можливостей.

2. *Наявність досвіду.* Недосвідчений спортсмен може випробувати сильне перезбудження і виступити гірше, ніж зазвичай, тоді як досвідчений учасник змагань у присутності глядачів більшою мірою зберігає самовладання. Деякі досвідчені спортсмени відзначають, що негативні реакції глядачів навіть активізують їх, примушують грати краще.

Є спортсмени, які негативно реагують на шум глядачів незалежно від того, чи була це з їх боку підтримка або недоброзичливі вигуки.

3. Індивідуальні особливості. За даними І.П.Волкова, більше реагують на глядачів спортсмени, які мають, навіюваність і нейротизм, а також *екстернальний локус контролю*, тобто вважають, що їх досягнення залежать в основному від зовнішніх чинників, а не від них самих.

Б.Д.Кретті відзначає, що присутність глядачів позитивно впливає на спортсменів з вираженим мотивом досягнення і низькою тривожністю.

4. Міцність освоєних навичок. Вплив глядачів (позитивне або негативне) залежить від ступеня складності та освоєння спортсменами навичок.

Таким чином, на освоєння техніки виконання спортивних дій вплив присутності глядачів негативний, а на виконання вже сформованих навичок – позитивний.

3. Фанатський рух у світі

Епіграф: На превеликий жаль сьогоднішня гра між «Ліверпулем» та «Челсі» була затьмарена потворною бійкою на трибунах, яка стала справжньою прикрасою матчу (англійський журналіст).

Психологи виділяють наступні причини інтересу до спортивних змагань.

1. Недолік яскравих подій і гострих вражень у власному житті.

Люди нерідко втомлюються від розміреної рутини і сірості буднів, і загострення пристрастей на стадіоні є для них хорошим емоційним струсом, ковтком адреналіну. Особливо притягує невідомість результату змагань, відчуття того, що відбувається в реальному часі.

2. Сублімація агресії.

Спорт – кращий спосіб сублімованого виходу агресії, відомий сучасній людині. На думку психологів, емоції уболівальника, який спостерігає за спортивними баталіями,

схожий на переживання наших предків, пов'язаних з міжусобними війнами. Тому у разі виграшу він відчуває себе «агресором», переможцем.

3. Стимуляція лібідо.

Спостереження за молодими, агресивними, успішними спортсменами і спортсменками мають і еротичний підтекст, що іноді навіть не усвідомлюється. Крім того, за результатами досліджень, під час виграшу улюбленої команди або спортсмена, чоловіки переживають підйом рівня тестостерона, що позитивно відображається на їх можливостях у сексуальному житті.

4. Почуття приналежності.

У сучасному світі людина нерідко стикається з почуттям самотності, відокремленості. Саме спортивні змагання дають можливість відчути себе єдиним не лише з улюбленими спортсменами, але і з іншими людьми на трибунах і у екранів телевізорів. Тому спорт – це не просто захоплююче шоу, це своєрідне спілкування, коли люди, можуть відчути себе одним цілим з іншими людьми, іноді навіть не бачачи їх.

Але особливої гостроти всі ці причини набувають під час крайньої ступені вболівання – фанатизму.

Фанатизм – це доведений до крайності ступінь прихильності до якого-небудь інтересу, команди, що супроводжується нетерпимістю до суперників.

Де ж і коли зародився фанатський рух?

Історія спортивного вболівання сягає глибокої давнини. Перші вболівальники з'явилися ще за часів первинно-общинного устрою, коли глядачі схвальними або засуджуючими вигуками підтримували або заважали учасникам тодішніх змагань - з бігу, метання, стрибків, плавання тощо.

Велике значення мали спортивні ігри і для жителів Давньої Еллади, найвищим спортивним проявом якої стали Олімпійські ігри. Справжніми героями для грецьких глядачів-вболівальників того часу були переможці цих Ігор – Олімпіоніки. На їх честь встановлювали скульптури, складали вірші, виконували пісні,

нагороджували цінними подарунками та грошовими преміями. А також влаштовували театральні вистави. Від кількості атлетів – чемпіонів також залежав і політичний престиж поліса та міста.

Важливу функцію виконували глядачі і у Давньому Римі під час боїв гладіаторів, в середньовічній Європі під час лицарських турнірів, у піренейських країнах під час кориди. Так під час цих «спортивних змагань» глядачі нерідко схвальними або заперечливими вигуками змушували імператорів та королів віддавати перемогу тому чи іншому учаснику.

Та напевне найбільшого прояву за Давніх та Середньовічних часів рух вболівальників досяг у Візантійській імперії, де в центрі Константинополю розміщувалась найбільша спортивна споруда – константинопольський іподром, на якому відбувалися кінні скачки на колісницях – найбільш улюблене проведення вільного часу жителів Царгорода. Ці змагання серйозно обговорювались навіть у візантійському сенаті.

Безпосередньо підготовкою і проведенням спортивних видовищ займалися так звані «факції», керівництво яких складалося з найбільш поважних осіб – Сенаторів. Вони вирізнялися кольором одягу візників, що керували колісницями. Зазвичай у місті було чотири факції: зелених (прасинів), блакитних (венетів), білих (левків) та червоних (русіїв). Навколо кожної «факції» утворювались тісно пов'язані з ними угруповання вболівальників – «діми» (демос – народ), членами яких була значна частина населення міста всіх верст населенні – від міської бідноти і люмпенів до заможних купців і аристократів.

У кожної «діми» було своє виборне керівництво («дімократи» та «дімахи») з представників знаті, а також військова організація, казна, майно, будівлі, штат службовців і артистів та загони «стасіотів» – озброєних вболівальників з числа молоді, які організовано відвідували різноманітні військово-спортивні секції (аж до стрільби з луку та метання списа). Їх агресивність була настільки високою, що їм офіційно було заборонено публічно носити зброю. Втім вони були все ж таки поголовно озброєні,

оскільки носили свої обоюдогострі ножі під одягом.

Крім спортивної активності «діми» брали участь в обороні і охороні міста, в укріпленні і ремонті міських оборонних споруд та інших суспільно корисних справах. Кожна «діма» мала свій окремий сектор на іподромі, де вони під час змагань дружно вигукували заздалегідь підготовлені віршовані гасла.

Активними були угруповання і у політичному житті. Венети зазвичай підтримували політику керівництва імперії і були прихильниками централізації держави і Церкви. Прасіни ж навпаки – підтримували різні еретичні і сепаратистські рухи. Так під час змагань на іподромі завжди був присутній імператор Візантії, і члени «дім» часто використовували це щоб висловити свою прихильність чи, навпаки, неприхильність його зовнішньою чи внутрішньою політикою, висловлювали різні вимоги і скарги політичного та економічного змісту, прохання помилувати засуджених тощо. Інколи «діми» брали участь навіть у виборі нового імператора.

Через те, що поведінка тодішніх вболівальників була досить буйною, нерідко виступи «дімів» виливалися у міські повстання. Так ще за часів єдиної Римської імперії у 39 році в Антохії відбулася перша велика битва між венетами і прасинами, яка почалася на спортивній арені і супроводжувалася нападами прасинів на місцевих іудеїв.

Та найбільш відомим з таких заворушень було грандіозне повстання «Ніка», що відбулося у 532 році за часів імператора Юстиніана, та почалося з того, що члени «діми» прасинів, почали викрикувати на іподромі гасла, в яких висловлювали невдоволення соціальною поведінкою, збільшенням податків та церковною політикою, а згодом демонстративно залишили іподром, що було особистою образою імператора. Після чого в місті почалися криваві сутички між членами фанатських угруповань венетів і прасинів. За наказом префекта Константинополю – ватажки заколотників були схоплені та страчені, що призвело до об'єднання угруповань-суперників, і початку справжнього бунту.

У Константинополі розпочалися вуличні бої, повставши спалювали податкові списки, захопили в'язницю та випустили на свободу всіх в'язнів. Потім були зруйновані всі найбільш важливі державні будівлі та будинки заможних городян. Місто охопила величезна пожежа. Після чого, ті що повстали збиралися йти на штурм імператорського палацу.

Однак влада знайшла простий вихід з ситуації – керівникам «діми» венетів була роздана невелика сума грошей. В результаті представники ворогуючих угруповань знову почали різати один одного. Це дозволило малочисельним урядовим військам увірватися на іподром, де зібралася маса бунтівників, та почати різати всіх підряд. В результаті цієї масової різанини загинуло близько 35 тисяч чоловік. Таким чином повстання було придушено, а Сенатори, які не перейшли на бік імператора були засуджені або страчені.

Такі масштабні суспільні події призводили до того, що поступово суспільно-політична активність вболівальників почала згасати. Так починаючи з VII століття «діми» вже не втручалися в політику і більше цікавилися спортивними змаганнями. Але їх вплив та норів від того не став меншим. Так імператор Костянтин у 764 році довго думав, як покарати полонених болгарських воїнів. І не придумав для них страшнішого покарання, як передати в руки членів константинопольських «дімів».

Зародженню сучасного вболівання багато в чому допомогло розповсюдження в другій половині XIX століття сучасних видів спорту та проведенні перших міжнародних змагань, кульмінацією з яких стало відновлення у 1896 році Олімпійських ігор.

Всі ці змагання відвідувала велика кількість глядачів, які бачили в них свого роду нову релігію, спосіб відволіктися від повсякденних турбот, від буденного, сірого життя.

Втім, напевно найбільшого прояву агресивний рух вболівальників досяг у найбільш масовому виді спорту – футболі. Футбольне насильство, як і сам футбол, бере свій початок в Англії, де вже у 1863 році була створена англійська футбольна

ліга, та проведений перший розіграш Кубка Англії – найбільш старого футбольного турніру з нині існуючих.

Так англійський футбол знайомий з інцидентами, пов'язаними з футбольними безладами, починаючи з ХІХ століття. Вже в ті часи вболівальники різних команд та й самі гравці нерідко сходились «стінка на стінку» після закінчення гри. Однак, футбольне хуліганство в тому виді, в якому воно існує по сьогоднішній день, почало зароджуватись у Великій Британії в кінці 1950-х – на початку 1960-х років.

Робоча молоді окраїн великих міст Англії, не маючи коштів на дорогі розваги, вибрала досить доступний – футбол. Велику роль у поширенні фанатського руху відігравала емоційна реакція вболівальників, що захоплювала нейтральних спочатку глядачів – так званій циркулярній реакції, що сприяє посиленню емоцій окремих видів індивідів і виникненню відчуття єдності зі своїми прихильниками. Поступово фанатам стало недостатньо підтримки команди на домашніх матчах, а з початком підтримки своїх клубів на гостьових поєдинках почали виникати перші проблеми.

Так основу фанатських угруповань складала ті, хто в своєму реальному оточенні на находили належного визнання і страждав від недостатньої соціальної оцінки і позитивної самореалізації. До числа найбільш типових проявів протиправної поведінки почали відноситися жорстокі побиття вболівальників суперника, хуліганські дії на стадіонах, а після закінчення гри – групові акти вандалізму.

Втім поведінка спортивних фанатів суттєво відрізнялася від звичайних кримінальних угруповань, мала іншу психологічну основу. Спочатку вона була пов'язана з потребою виплеснути свої емоції, породжені захоплюючим спортивним видовищем. Пізніше спортивний фанатизм, що живиться агресією, перетворює гладіаторські бої на самоціль. Тут спрацьовують психологічні механізми, які зумовлені сутністю і змістом такого поняття, як натовп. Відомо, що агресивність людини, яка навіть випадково опинилася в юрбі, зростає в багато разів. Ще Фрейд зазначав, що коли людина потрапляє в натовп, то вона по сходинках цивілізації

опускається відразу на кілька сходинок вниз і поступово наближається до варвара.

На думку психологів, емоції вболівальника, який спостерігає за спортивними баталіями, схожі на переживання наших предків, пов'язаних з міжусобними війнами. Тому у разі виграшу він відчуває себе «агресором», переможцем (сублімація агресії). До того ж спостереження за молодими, агресивними, успішними спортсменами має і еротичний підтекст (сублімація лібідо), а виграш улюбленої команди сприяє підйому переживань та збільшенню рівня тестостерону.

Тож в середині 1960-х років трибуни англійський стадіонів приблизно на 70 % склалися з тих, хто ототожнював себе з футбольним насильством. Кожний другий матч закінчувався серйозними зворушеннями, деякі райони міст на час матчів перетворювалися на заборонені зони. З одного міста в інше з чітко визначеною ціллю виявити сильнішого виїжджало від 400 до 7000 чоловік. Внаслідок цього тисячі звичайних шанувальників гри почали триматися подалі від стадіонів, а телетрансляції стали для них єдиною альтернативою відвідуванню матчів.

Ситуація не покращилась, коли телебачення, окрім самої гри, стало демонструвати масові бійки за участю вболівальників. Це не тільки надихало хуліганів, але й було новим засобом суспільного розголосу і самореклами. Аналогічна ситуація спостерігалася і у пресі – де колекціонування газетних заміток стало справжнім захопленням для багатьох фанатів.

У кінці 1970-х – на початку 1980-х років внутрішня проблема Англії перешугнула кордони і прийняла загальноєвропейський масштаб. Доволі успішна гра англійських клубів у Європейських кубкових турнірах раз за разом залучала все більшу і більшу кількість британців, які бажали переглянути гру своїх улюбленців на виїзді. Флагманом англійського виїзного руху стали фанати «Ліверпуля», які поступово почали прищеплювати свій «стиль підтримки клубу», включаючи побоїща та погроми в інших містах, де волею жеребу випадало грати їх клубу.

Апогеєм такого «вболівання» став трагічний випадок перед фіналом Кубка чемпіонів 1985 року, який був розіграний на бельгійському стадіоні «Ейзейль» між італійським «Ювентусом» та «Ліверпулем», коли внаслідок безладів загинуло 39 італійських вболівальників. Так як гра транслювалася в прямому ефірі, ця трагедія обійшла практично весь світ. Після цих подій УЕФА відсторонила англійські клуби від участі у європейських кубках на 5 років.

Тож така ситуація потребувала втручання властей. Були значно посилені закони, що регулюють правопорядок, на самих запеклих і небезпечних для суспільства хуліганів заводилися спеціальні картотеки. Багато хто з хуліганів опинилися за ґратами, інші відбулися по життєвою заборону на відвідування матчів. Поліція упроваджувала своїх людей у фанатське середовище, виявляючи лідерів і запобігаючи можливим перетинам ворогуючих угруповань на корінню. Нарешті, сучасні технології дозволили обладнати стадіони і прилеглі до них території камерами відеоспостереження, що в значній мірі підвищувало вірогідність хуліганів бути пізнаними і в подальшому арештованими.

В результаті жорстких мір, прийнятих владою Англії, багато фанатських угруповань припинили своє існування, інші ж, прийшовши в шок від побаченого, самі повернулися до нормального життя.

Поступово рух почав затухати. Не останню роль в цьому відіграла і соціальна переорієнтація молоді. Так на початку 1990-х років Британію охопила танцювальна рейв-культура, з великою кількістю наркотиків, яка вивела хуліганський рух з моди. Велику роль у поступовому охолодженні руху відіграла і трагедія на стадіоні «Хіллсбро» у Шеффілді 15 квітня 1989 року, де в результаті давки загинуло 96 вболівальників. Англія пережила шок, деякий час люди просто боялися ходити на стадіони.

В цей же час феномен фанатства починається осмислюватися в літературі. Так особливо популярними на цю тему стали видання англійського дослідника Дуга Брімсона.

Після ознайомлення з його працями можливо зробити висновок, що сам предмет фанатизму в частині хуліганського руху характеризується, перш за все, соціальними витоками (звісно з врахуванням національних особливостей), при цьому причина і природа зародження «футбольного» хуліганства однакова, незалежно від кольору шкіри та віросповідання. А головним, пофарбованим у кольори улюбленої команди, є претензія молодіжної середі на самоутвердження в період полового дозрівання. Адже у молодого хлопця завжди є бажання заявити про себе, протиставити себе – батькам, вчителям, суспільству, закону – одним словом всьому тому, що є над ним.

Самі ж фанати пояснюють свою агресивну поведінку наступними причинами:

- *вживанням алкоголю та наркотиків;*
- *небажанням контролювати свої сильні емоції, особливо негативні;*
- *безкарністю поведінки;*
- *стадним відчуттям;*
- *низькою культурою поведінки;*
- *бажанням побитися;*
- *злочинними схильностями;*
- *програшем команди, особливо під час «необ'єктивного» суддівства;*
- *провокуючою поведінкою міліції.*

Втім поступово, завдяки діям англійської влади фанатський рух перекинувся на інші країни, і особливо на країни з нестабільним економічним та соціальним станом. Тож епіцентр агресивного футбольного фанатизму перекинувся на соціалістичні та постсоціалістичні країни : СРСР – Росія, Україна; Югославія – Сербія, Хорватія та інші, а також більш Південні, темпераментні, держави – Італія, Греція, Туреччина.

Так в СРСР процес зародження нової для нашої країни субкультури напряму пов'язано з початком виїзної діяльності деякої частини шанувальників радянських клубів. Першими

відвідувати гостьові ігри свого клубу на початку 1970-х років почали шанувальники московського «Спартака». Невдовзі до них приєдналися і вболівальники інших клубів, перш за все київського «Динамо» і ленінградського «Зеніта».

Наприкінці 1970-х років такий рух набрав сили, ряди шанувальників розширилися, і на фанатів звернула увагу влада. КДБ негативно віднісся до нового захоплення молоді, давши йому характеристику «антирадянське». У результаті багато молодих людей, помічених у фанатських секторах виключалися з вузів, втрачали роботу. Тим не менше незважаючи на це, фанати продовжували виїздити в інші міста у кількості 300 - 400 чоловік.

Ситуація змінилася у середині 1980-х років, коли після оголошення курсу на перебудову, фанати отримали набагато більше свободи, і клуби оцінили їх підтримку на виїзних матчах, стали заохочувати таку їхню присутність. Рух почав набирати масовість. Завдяки англійському впливу на трибунах радянських стадіонів почали з'являтися футбольні пісні, вигуки, сленг, а також, що більш важливо разом з ними прийшла і хуліганська ментальність. Тож одним з головних наслідків став різкий ріст насильства серед вболівальників.

Так вже у 1987 році відбулося одне з найбільш масових побоїщ в історії радянського футболу, коли в самому центрі Києва сталася масова бійка між шанувальниками московського «Спартака» та київського «Динамо» - найбільш непримиримих суперників в Радянському футболі. Та з розпадом СРСР ця ворожнеча відійшла в минуле, а фанати цих команд знайшли собі нових супротивників – московського «ЦСКА» та донецького «Шахтаря» відповідно.

Ще одне запекле суперництво – це протистояння белградських ультрас - від лат.*ultra* – *більше того; понад, за межами чогось* – назва організованих груп підтримки спортивних (зазвичай футбольних) команд «Црвени Звезди», які є друзями фанатів «Спартака» та «Партизана», які в свою чергу підтримують добрі стосунки з фанатами «ЦСКА».

На сьогоднішній день в світі є безліч принципових футбольних протистоянь, які в свою чергу провокують і протистояння вболівальників. Цікаві головні витoki цих протистоянь.

Так в Іспанії головне протистояння відбувається за національною ознакою, так зване ель-класико між каталонською «Барселеною» та мадридським, кастильським «Реалом». Не менш серйозне протистояння в цій країні відбувається і за так званім походженням, де в Мадриді багатий, королівський клуб «Реал» протистоїть бідному, пролетарському «Атлетико».

Таке ж економічне протистояння відбувається і в Німеччині, де вболівальники майже всієї країни ворожо ставляться до найбільш багатого, ушавленого та титулованого клубу мюнхенської «Баварії».

Багато країн де протистояння виражається у географічній площині. Так у Туреччині найбільш принциповими суперниками є стамбульські «Галатасарай» та «Фенербахче», стадіони яких знаходяться по різні сторони Босфорської протоки, яка роз'єднує два континенти. Практично таке ж протистояння у Греції, де головними ворогами є афінський «Панатінаїкос» та команда передмістя Афін – Пірея, «Олімпіакос».

Майже така ж ситуація і в Італії де головними ворогами є римські команди «Рома», більшість вболівальників якої сконцентровані у столиці, та «Лацио», за яку вболівають переважно в передмісті. Проте крім такого розподілу тут існує і політичний. Так за «Рому» споконвічно вболівають громадяни політична позиція яких є більш лівою, а за «Лацио» навпаки, вболівальники правих, ультра-націоналістичних поглядів. Існує навіть версія, що головним прихильником «Лацио» свого часу був італійський диктатор Беніто Муссоліні.

Ще одним непримиримим фактором у відносинах вболівальників є релігія. Так найбільш відоме з таких протистоянь – суперництво в Глазго, Шотландія, де протестантський «Рейнджерс» головним своїм суперником має католицький «Селтік».

Тож зважаючи на всі ці обставини сьогодні «фанатський рух» став невід'ємною частиною футбольного життя в деяких країнах. До цього явища можна ставитися по-різному: любити чи ненавидіти, вітати або лаяти, але не можливо не помічати фанатів з кожним роком стає все важче.

У всьому світі відбуваються інциденти, пов'язані з футбольними матчами, що зачіпають глядачів, футбольні клуби, окремих гравців, суддів та тренерів. Наслідком цього є масові зворушення, групові порушення громадського порядку, акти вандалізму та інші діяння, що здійснюються футбольними вболівальниками до, під час і після проведення футбольних матчів. Аналіз даної проблеми показує, що в різних державах деяка частина вболівальників спеціально приходить на стадіони, щоб чинити зворушення, чинити психологічний тиск на хід матчу, спровокувати зіткнення протилежних сторін вболівальників або направити їх агресію на співробітників, які забезпечують правопорядок.

Такі дії часто приймають форму конкретних злочинів, спрямованих проти громадського порядку, що заподіють або створюють загрозу суспільним відносинам у сфері безпечного існування особистості та власності. Порушення громадського порядку вболівальниками зазвичай вирізняються особливою зухвалістю, супроводжуються нанесення тілесних ушкоджень громадянам і органам правопорядку, заподіянням матеріальної шкоди обладнанню стадіонів і розташованих біля нього підприємств, торгових точок, транспортних засобів тощо.

Агресивність і антигромадська поведінка фанатів стає в даний час серйозною психологічною і соціальною проблемою.

Американські психологи встановили, що багато спортсменів не люблять найбільш ярих уболівальників. Одна з причин цього – непостійність уболівальників які при перемогах звеличили спортсменів, а при поразках у кращому разі позбавляють їх своєї підтримки, а в гіршому здатні вдатися до фізичної розправи.

Наприклад, у 1994 році в Колумбії фанат застрелив гравця збірної Андреса Ескобара тільки за те, що той випадково зрізав

м'яч у власні ворота, із-за чого команда цієї латиноамериканської країни потерпіла поразку і достроково вибула з Кубка світу.

Крім того, багато фанатів вважають, що мають право претендувати на частину вільного часу свого кумира, створюючи останньому незручності в особистому житті.

Коли у чемпіона світу з шахів Анатолія Карпова запитали, як він відноситься до слави чи обтяжує вона його, він відповів: «Що приховувати, кому не приємно, коли тебе впізнають, зупиняють на вулиці, говорять добрі слова, поздоровляють... На перших порах це ще приємно, але потім стало вже обтяжливим... Слава починає іноді заважати, непогано було б від неї деколи і позбавитися, але ж позбавитися можна, тільки почавши програвати, а це-то якраз особливо не хочеться. Ось і виходить замкнуте коло».

Тож в цілому, можна сказати, що вивчення футбольних вболівальників є актуальною, хоча, при цьому, зовсім неопрацьованою темою, незважаючи на те, що активно досліджується агресивність фанатів і проблема футбольного хуліганства, а вирішення проблеми фанатського, футбольного насильства є однією з головних задач сучасного спорту, як індустрії розваг.

План семінарського заняття

1. Особливості вболівання як соціально-психологічного явища.
2. Вболівальники на спортивних змаганнях.
3. Вплив уболівальників на результати спортивної діяльності.
4. Історичні передумови зародження та сучасний фанатський рух.
5. Агресивна поведінка вболівальників.

Теми наукових рефератів

1. Мотиви вболівання глядачів на сучасному етапі розвитку спорту.
2. Роль вболівальників на спортивну діяльність.
3. Характеристика типів вболівальників.

4. Вплив глядачів на освоєння спортивних навичок.
5. Історія розвитку фанатського руху.
6. Особливості фанатського руху в спорті.

Питання для самостійної роботи

1. Розкрийте мотиви психології вболівання та типи вболівальників.
2. Які причини людей ходити на спортивні змагання.
3. Опишіть групи вболівальників.
4. Що таке циркулярна реакція глядачів.
5. Розкрийте сутність соціальної фацілітації.
6. Визначте чинники, що впливають на стійкість спортсменів до дій глядачів.
7. Які існують причини інтересу вболівальників до спортивних змагань.
8. Розкрийте сутність поняття «фанатизм».
9. Дайте характеристику історичній складовій зародження фанатського руху.
10. Яким чином відбувався розвиток сучасного фанатського руху.
11. Поясніть причини агресивної поведінки фанатів.
12. Опишіть мотивацію молодіжної вікової групи під час вболівання на змаганнях.

Комплексні тестові контрольні завдання

1. Типи вболівальників, які цікавляться тільки прагматичною інформацією:
 - а. персони;*
 - б. спортсмени;*
 - в. реціпієнці;*
 - г. фахівці.*
2. Яка причина не вважається однією з головних для відвідування

вболівальниками спортивних змагань:

- а. добра можливість для емоційної розрядки людей;*
- б. відчуття переваги над переможеним суперником;*
- в. успіхи земляків дають можливість свою місцеву професійну самолюбність;*
- г. можливість випробувати відчуття спільності, єднання;*
- д. спосіб розрядки агресивності.*

3. Вболівальники, які регулярно стежать по радіо і телебаченню за спортивними змаганнями, але рідко їх відвідують:

- а. первинні;*
- б. вторинні;*
- в. третинні.*

4. Що визначає поняття циркулярна реакція глядачів:

- а. емоційна реакція вболівальників, яка захоплює спочатку нейтральних глядачів;*
- б. агресивна поведінка вболівальників на вдалі дії суперника;*
- в. реакція нейтральних глядачів на події на спортивному майданчику.*

5. Що визначає поняття соціальна фацілітація:

- а. відвідування спортивних змагань байдужими до спорту людьми;*
- б. інтрига, гостра боротьба спортивного видовища, що є доброю можливістю для емоційної зарядки людей;*
- в. вплив зацікавлений глядачів на учасників змагань.*

6. Чинники, що не впливають на стійкість спортсменів на дії глядачів:

- а. статеві;*
- б. наявність досвіду;*
- в. ранг змагань;*
- г. індивідуальні особливості;*
- д. професійна майстерність.*

7. Хто, за статевими ознаками, виявляється більш стійким до великого числа глядачів на змаганнях:

- а. хлопці;*

- б. дівчата;*
- в. однаково.*

8. Вболівальник «аматор» це:

- а. прихильник естетичних видів спорту - художня гімнастика, синхронне плавання, фігурне катання тощо;*
- б. прихильник престижних видів змагань – біатлон, теніс, великі міжнародні турніри тощо;*
- в. прихильник силових видів спорту – бокс, важка атлетика, боротьба, тощо.*

9. Де і коли прийнято вважати відбулося зародження футбольного руху фанатів:

- а. 1960-ті роки в Англії;*
- б. 1960-ті роки в Італії;*
- в. 1960-ті роки в Німеччині;*
- г. 1970-ті роки в Англії;*
- д. 1970-ті роки в Італії;*
- е. 1970-ті роки в*

Німеччині.

10. Сублімація лібідо це:

- а. кращий спосіб сублімованого виходу агресії, відомий сучасній людині;*
- б. недолік яскравих подій і гострих вражень у власному житті компенсується відвідуванням спортивних змагань де відбувається емоційний струс, ковток адреналіну;*
- в. спортивні змагання дають можливість відчувати себе єдиним з улюбленими спортсменами та іншими людьми;*
- г. спостереження за молодими, агресивними, успішними спортсменами і спортсменками мають також і еротичний підтекст.*

11. Фанатизм – це:

- а. агресивні вболівальники, для яких спорт лише привід для бійок;*
- б. вболівальники, які сповідують власні правила, традиції, кодекс честі та поведінки;*
- в. це доведений до крайності ступінь прихильності до якого-небудь інтересу, команди, що супроводжується нетерпимістю до суперників.*
- г. вболівальники з ідеологічними та стратегічними засадами, які*

чудово знаються на спорті та добре усвідомлюють свої цілі.

12. Що не вважається головними причинами агресивної поведінки фанатів:

- а. вживання алкоголю і наркотиків;*
- б. переживання за свою улюблену команду;*
- в. безкарність поведінки;*
- г. програвши команди, особливо під час «необ'єктивного» суддівства;*
- д. провокуючою поведінкою міліції.*

Рекомендована література

1. *Акимова Л. И. Психология спорта: Курс лекций / Л. И. Акимова. – М. : Негоциант, 2004.–127 с.*
2. *Виноградов П. А. Исследование функционирования местных средств массовой коммуникации по пропаганде физической культуры и спорта :автореф. дис. ...канд. пед. наук / П. А. Виноградов. – М, 1979.*
3. *Викторов В. А. Взгляд на трибуны, социальный портрет болельщиков // Социологические исследования / В. А. Викторов, В. А. Пономарчук, С. И. Платонов. – М., 1991. – № 5.*
4. *Девичева В. Ф. Неформальные самодеятельные объединения: социологический очерк / В. Ф. Девичева. – М. : Знание, 1989.*
5. *Зуев В. Н. Менеджмент для спортивного организатора / В. Н Зуев. И. И. Сулейманов. – Омск, 1997.*
6. *Зуев В. Н. Социально-экономические условия формирования типологии болельщиков при проведении соревнований на спортивных сооружениях / В. Н. Зуев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 18–20.*
7. *Зуев В. Н. Управление спортивных соревнований / В. Н. Зуев. – Тюмень, 2001.*
8. *Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.*
9. *Козлова В. С. Феномен около спортивной толпы / В. С. Козлова. – М., 2002.*
10. *Красников А. А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / А. А. Красников. – М., 2003.*
11. *Пономарчук В. А. Институт спорта (история и реалии) / В. А. Пономарчук, В. С. Козлова. – Минск, 2002.*
12. *Родионов А. В. Проблемы психологии спорта // А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 2–4.*

ТЕМА 7. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ

ЗМІСТ

1. Мета та завдання психології спорту.
2. Історія психології спорту.
3. Діяльність сучасного психолога в спорті.
4. Методи психологічного дослідження в спорті.

1. Мета та завдання психології спорту

Спортивне змагання є предметом спортивної психології як психічне явище, яке має певні психологічні властивості та специфічні стани

Психологія спорту належить до дуже молодих галузей психологічної науки, і надає широкі можливості застосування професійних психологічних знань що існують в спорті.

Психологія спорту вивчає закономірності психічної діяльності людей у тренувальних і змагальних умовах.

Основні цілі психології спорту:

– вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів і команд спортивної майстерності і якостей, необхідних для участі в змаганнях;

– розробка психологічно обґрунтованих комплексних методів тренування та підготовки до змагань.

Досягнення цих цілей припускає вирішення конкретних завдань:

1. Вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів: психологічний аналіз змагань (загальний і конкретний з окремих видів спорту); виявлення характеру впливу змагань на спортсменів; визначення вимог, що пред'являються змаганнями до психіки спортсмена; визначення сукупності моральних, вольових та інших психологічних якостей, необхідних спортсменам для успішного виступу на змаганнях; психологічний

аналіз умов тренувальної діяльності та спортивного побуту.

2. Розробка психологічних умов для підвищення ефективності спортивних тренувань.

Психологія спорту покликана розкрити механізми і закономірності вдосконалення спортивної майстерності, шляхом 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 для максимального використання можливостей організму спортсмена, як за рахунок розвитку психічних функцій, так і за створення апаратних методів тренування (наприклад, використання систем з «біологічним зворотним зв'язком»;

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

– розробки науково обґрунтованих методів моделювання обстановки змагання в умовах тренувань.

3. Розробка психологічних основ передзмагальної підготовки спортсменів.

У даний час корінним чином міняються зміст і характер передзмагальної підготовки спортсменів. Для успішного виступу в змаганнях вже не достатньо високого рівня тільки фізичної і тактичної підготовленості.

Разом з руховими сенсомоторними навичками і вміннями набувають значущості інтелектуальні навички, а також навички колективних дій. Тому в передзмагальній підготовці все велику роль починають грати різні психічні процеси і стани.

Зростає значення психологічних чинників і, як наслідок, психологічної підготовки спортсменів до участі в змаганнях. Розробка методів і прийомів такої підготовки - одна з головних функцій психології спорту.

Реалізація цієї функції припускає:

- вивчення закономірностей функціонування психіки в умовах змагань і розробка методів підвищення стійкості та надійності змагальної діяльності;
- дослідження психічних станів, що розвиваються в передзмагальних умовах і в процесі змагань;
- розвиток психопрофілактики, формування прийомів і шляхів психологічного гартування спортсменів, підвищення їх стійкості до психотравмуючих дій.

4. Вивчення соціально-психологічних явищ у спортивному колективі. Психологія спорту вивчає особливості функціонування спортивних колективів і дає характеристику психологічним законам, керівником їх діяльністю.

Вирішення цього завдання припускає:

- вивчення витоків і механізмів формування внутрішньогрупових, колективних феноменів (відчуттів, установок, традицій і т.д.) а також розробку методів управління з метою створення сприятливого клімату в спортивних командах;
- вивчення психологічних аспектів і закономірностей міжособистісного спілкування в спортивних командах і розробку критеріїв психологічної сумісності спортсменів;
- виявлення соціально-психологічних мотивів поведінки і діяльності спортсменів;
- вивчення впливу особистості тренера і стилю його керівництва на успішність діяльності і психологію спортивної команди.

Завдання психології спорту, які стоять у XXI ст. (Самойлов, 2006).

1. *Вивчення особливостей впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів.*
2. *Визначення морально-вольових, емоційних і інших якостей і властивостей особистості, необхідних спортсменам для успішної участі в змаганнях.*
3. *Розробка психологічних принципів і основ передзмагальної, змагальної і після змагальної підготовки спортсменів.*

4. Пошук способів і методів психологічної стабілізації (підтримки) високої спортивної форми при переїздах, виступах у незнайомих умовах, у незвичних кліматичних зонах.

5. Дослідження психологічних критеріїв підвищення ефективності спортивного тренування.

6. Психологічний аналіз умов тренувальної діяльності й оптимізація їхнього впливу на індивідуально-психологічні якості особистості спортсменів.

7. Виявлення психологічних критеріїв поліпшення взаємин у системі «спортсмен-тренер».

8. *Розробка й обґрунтування психологічних методів добору, психодіагностики й мотивації в спорті.*

9. Розробка психологічних методів, що детермінують підвищення стійкості й надійності спортивної діяльності.

10. Пошук засобів і методів психопрофілактики необхідних для попередження психотравмуючих впливів у спортивній діяльності.

11. *Вивчення негативного впливу на психіку спортсменів соціального оточення: меценатів, спонсорів, суперників, уболівальників і т.п.*

12. Попередження розвитку професійної деформації, професійних захворювань і створення психологічних основ гармонізації особистості спортсмена.

13. Вивчення соціально-психологічного клімату в спортивних командах, колективах для забезпечення оптимальних міжособистісних відносин і психологічної сумісності спортсменів.

14. *Здійснення психологічного аналізу впливу на особистість спортсменів специфіки діяльності в конкретних видах спорту.*

15. Подальша розробка методів саморегуляції спортсменів; пошук способів психологічної корекції й психологічної реабілітації після перенесення граничних нервово-психічних навантажень.

Виходячи з формулювання завдань психології спорту, можна відзначити, що узагальнюючим завданням у цій області психології можна назвати розробку психологічних основ і необхідних умов

для максимального прояву спортсменом своїх спортивних можливостей і забезпечення при цьому мінімального нагромадження негативних змін у його психіці.

В останні десятиріччя психологія спорту стає обов'язковою в психологічній освіті студентів інститутів фізичної культури. Цей курс читають на педагогічних, спортивних, заочних факультетах і на факультетах з підвищення кваліфікації.

Психологія спорту увійшла до складу дисциплін, що забезпечують психологічну освіту студентів, і на факультетах фізичного виховання педагогічних вузів та університетів. Психологія спорту викладається також у всіх середніх фізкультурних навчальних закладах.

2. Історія психології спорту

Психологія спорту – одна з наймолодших спеціальних галузей психологічної науки. Можна сказати, що історія її ще не написана. Передумови становлення вітчизняної психології спорту як спеціальної області знання були закладені ще в початку ХХ ст. П.Ф. Лесгафтом, що виділили як підставу вчення про фізичне виховання єдність людської особи, інтеграційну роль руху, гармонійність розвитку, свідоме освоєння рухів.

Розглядаючи історію розвитку дисципліни можна виділити **два шляхи**:

- 1) *світову історію розвитку*;
- 2) *вітчизняну історію розвитку*.

Вважається, що психологія спорту зародилась у США в 1890-х роках. *Норман Тріплетт* провів перший експеримент, в якому з'ясував вплив присутності в гонці інших велосипедистів на особистий спортивний результат. Було встановлено, що в присутності інших велогонщиків швидкість їзди збільшується.

У світовій історії розвитку психології спорту виділяють **п'ять етапів** (Р. С. Уейнберг, Д. Гоулд, 1998):

- 1) *зародження психології спорту (1895–1920 роки)*;

У психологічних дослідженнях вивчалися швидкість реакції спортсменів, процеси засвоєння рухових навичок, значення спорту для розвитку особистості.

2) довоєнний період розвитку (1921–1938 роки);

Пов'язаний зі створенням перших лабораторій. Опубліковані фундаментальні праці: К. Гриффітт «Психологія тренерської діяльності» (1926), «Психологія спорту» (1928). Проведені дослідження з проблем психології у різних видах спорту.

3) післявоєнний період розвитку (1945–1965 роки);

Психологія спорту сформована як навчальна дисципліна. Викладання її ведеться в університетах США. Проведено перший в світі науковий конгрес (Рим, 1965 рік).

4) етап формування психології спорту як навчальної дисципліни (1966–1977 роки);

Розвиток психології спорту пов'язують зі створенням перших товариств спортивних психологів. Для спортивних команд готуються консультанти-психологи. Проводяться ряд конференцій з психології спорту і фізичного виховання. З середини 20-х років ХХ ст. спостерігається значний розвиток прикладної сторони психології спорту.

5) сучасний етап розвитку психології спорту (з 1978 до сьогодні);

Спостерігається значний ріст наукових досліджень. В олімпійських комітетах деяких країн створюються консультативні ради. Засновуються наукові журнали: «Психологія спорту і фізичного виховання» (рік заснування 1979), «Спортивний психолог» (рік заснування 1986), «Журнал прикладної спортивної психології» (рік заснування 1989).

Інтенсивний розвиток психології спорту почався з 60–70-х рр. нинішнього сторіччя. У 1965 р. за ініціативою Італійської федерації спортивної медицини в Римі був організований перший конгрес психології спорту. Істотним актом з'явилося створення санкціонованого конгресом «Міжнародного товариства психології спорту» (ІССП), що обрав постійно керівний орган,

який діяв, і президента товариства.

Цей акт говорив про міжнародне визнання психології спорту. ІССП активно здійснює свої функції. Після Римського відбулися ще три конгреси: у 1968 р. у Вашингтоні, в 1973 р. – у Мадриді і в 1977 р. – у Празі. На Мадридському конгресі президентом товариства був обраний представник ЧССР проф. Мирослав Ванек.

З 1970 р. видається офіційний орган ІССП – «Міжнародний журнал психології спорту». Створення ІССП стимулювало утворення регіональних об'єднань психології спорту. Так, в 1967 р. виникло «Північноамериканське товариство психології спорту», в 1969 р. – «Європейська асоціація психології спорту» (ФЕПСАК).

У різні роки потім організовувалися національні товариства спортивної психології в Канаді, Японії, ФРН, Англії, Франції, Бразилії, Австралії і інших країнах. Доповіді з психології спорту містяться в програмах XVIII і XX Міжнародних Всесвітніх психологічних конгресів, Олімпійського наукового конгресу 1972 р. у Мюнхені, Всесвітнього конгресу «Спорт у сучасному суспільстві», що відбувся в 1974 р. у Москві.

Розвиток психології спорту в Росії, Україні. Можливість і необхідність виникнення психології спорту була обумовлена цілим рядом чинників. Це перш за все:

– потреби практики масового фізкультурного руху і спорту, що пов'язано з вирішенням завдань гармонійного духовного і фізичного розвитку людей;

– зростання майстерності спортсменів.

Головні передумови – ідеї про психофізіологічну єдність людської природи, про всебічне виховання особистості.

Велике значення мали праці І. М. Сеченова, його теорія рефлексорної природи психічної діяльності, його розуміння єдності внутрішніх (мозкових) механізмів і зовнішніх проявів психічної діяльності, які зводяться до м'язового руху.

Особливо цінні ідеї І. М. Сеченова про управління рухами, регуляторами яких, як він писав, є думки і відчуття (особливо

м'язове відчуття), про завчені дії (тобто навички) як найбільш підвладних волі? Його геніальна характеристика волі як діяльної сторони розуму і моральних відчуттів людини і багато інших положень, містяться як у фізіологічних, так і у філософських і психологічних працях.

Особливо потрібно виділити праці творця першої в світі наукової обґрунтованої системи фізичного виховання *П. Ф. Лесгафта*. Його система розроблена і побудована на сучасних для того історичного періоду анатомо-фізіологічних, гігієнічних і психологічних основах.

Значно розширилася проблематика досліджень. ***Основні напрями її, включали дослідження:***

- психології особистості спортсмена і тренера;
- загальних і специфічних для кожного виду спорту психологічних особливостей спортивної діяльності;
- психологічних основ навчання і виховання в спорті;
- психології спортивного змагання;
- психологічних аспектів підготовки і готовності спортсменів до змагань;
- регуляції і саморегуляції діяльності і станів спортсменів до, в час і після змагань;
- соціально-психологічних аспектів фізичного виховання і спорту;
- віково-психологічних особливостей фізичного виховання і спорту.

У 1952 р. в «Інституті психології АПН РРФСР» – А.Ц. Пуні захистив першу в історії психології докторську дисертацію на тему «Психологія спорту». Пізніше з'явилися монографії з психології спорту О. А. Черникової, А. Ц. Пуні, В. Г. Іоракідзе, С. Ч. Геллерштейна, Р. М. Гагаєвої, А. В. Родіонова, Н. А. Худадова, А. А. Лалаяна та ін.

Почали видаватися збірники праць з психології спорту. У 1958 р. вийшов перший підручник з психології для інститутів фізичної культури, написаний *П. А. Рудіком*.

Спеціальний розділ підручника присвячений психології спорту. Психологія фізичного виховання і спорту як спеціальна галузь психологічної науки входить складовою частиною в програми Всесоюзних нарад з психології, а потім Всесоюзних з'їздів товариств психологів.

Розвиток психології спорту характеризується все великим зближенням її з практикою. Особливо активним це зближення стало після того, як спортсмени вийшли на широку міжнародну арену, стали неодмінними учасниками Олімпійських ігор і сильними конкурентами всіх «спортивних держав».

Поглиблення психологічних і загальнотеоретичних уявлень про суть сучасного спорту необхідне для вирішення насущних практичних завдань які сьогодні стоять перед українським спортом на міжнародній арені.

Адже оцінка суті сучасного спорту, його реального і потенційного місця в суспільстві неминуче утворює суттєву частину основи, на якій будується мотиваційна структура особистості людини, яка присвятила себе спорту. Від правильності і конкретності цієї оцінки багато в чому залежать ті «особисті параметри» спортсмена, які визначають його успіхи у великому спорті.

3. Діяльність сучасного психолога в спорті

До спортивного психолога пред'являються високі професійні вимоги в галузі практичної психології. В той же час істотним є корисний особливий досвід психолога в певному виді спортивної діяльності. **Найбільш важливим компонентом успішності практичної діяльності спортивного психолога є вміння ладити з людьми**, адже спілкування становить основну форму роботи психолога. Вступаючи в контакт з людьми він повинен так змінювати їх стан, щоб вигравав результат діяльності.

Тож сучасна спортивна діяльність вимагає участі професійних психологів у вирішенні багатьох проблем. До спортивного психолога пред'являються високі професійні вимоги

в області перш за все практичної психології. Така діяльність полягає у психологічному супроводі підготовки спортсмена і спортивної діяльності та включає такі **напрями**:

1. Психодіагностика в спорті – це використання методів психології для оцінки тих психічних процесів, станів і якостей спортсменів, від яких залежить успіх спортивної діяльності.

Психодіагностика ставить за мету вивчення спортсмена і його можливостей в певних умовах спортивної діяльності, зокрема:

- а) особливості прояву і розвитку психічних процесів;
- б) психічні стани (актуальні і домінуючі);
- в) властивості особистості;
- д) соціально-психологічні особливості діяльності.

Психодіагностика здійснюється з метою спортивного відбору, в тренувальному процесі і під час змагань. Проводиться вона для того, щоб у подальшому сформулювати психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації, спланувати й ефективніше здійснити систему дії на спортсмена.

Не можна забувати, що неправильно або погано організована психодіагностика може робити негативний вплив на спортсмена.

Нерідко тільки виділення спортсмена з групи для якогось тестування може викликати непотрібний хід думок і зміну його станів. Рекомендації базуються тільки на знаннях умов діяльності, загальних закономірностях прояву психіки в цих умовах та індивідуально-психологічних особливостях спортсменів.

2. Психолого-педагогічні рекомендації. Вони адресовані тренерів, спортсменів, керівникам, масажистів, лікарів, сім'ї – усім тим, хто вступає у контакт із спортсменом і своїми словами та діями можуть впливати на його психічний стан.

Психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації можуть відноситися до відбору учнів для занять певним видом спорту, певному тренувальному заняттю або циклу, змаганням або до певного змагання і спортивному режиму.

3. Психологічна підготовка. Виділяють психологічну підготовку тренера і спортсмена.

У психологічній підготовці спортсмена розрізняють 4 види:

- 1) до тривалого тренувального процесу і навантаження;
- 2) загальна психологічна підготовка до змагань;
- 3) спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання;
- 4) корекція психічних станів на завершальному етапі підготовки до відповідальних змагань.

4. Ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена. Таке управління здійснюється у тих випадках, коли виявлені недоліки в психологічній підготовці і потрібний терміновий вплив на психічний стан спортсмена.

Управління може здійснюватися за день до змагань або в день змагань, безпосередньо перед стартом (хронометраж), у перервах між вправами (а іноді і в ході їх виконання), у процесі змагань, а також після змагань. Аналогічно в тренуванні: перед заняттям, під час виконання окремих вправ, після заняття або в певному тренувальному циклі.

Психолог виховує значущі для спорту властивості особистості створює потрібні психічні стани, знімає наслідки монотонії; проводить сеанси гіпнозу, надихаючого відпочинку, гетеротренінга, групового психотренінгу.

Психолог навчає спортсменів прийомам саморегуляції, ненав'язливо проводить із спортсменами бесіди про тренування і змагання (про навчання, роботу, кохання, музику, кіно, книги тощо).

Психолог здатний залагоджувати конфлікти, організовувати відпочинок спортсменів, створювати й підтримувати традиції колективу і робити масу інших, здавалося б, дивних для психолога справ, але цілком природних для педагога і будь-якої іншої людини, яка хоче допомогти спортсменові в його важкому спортивному житті.

На допомогу тренерові психолог складає психолограму особистості спортсмена, яка служить тренерові орієнтиром у плануванні навчально-тренувального процесу, в підготовці висококваліфікованих спортсменів, у відборі перспективних дітей.

Складання психолограм ґрунтується на структурі

професійних спортивно-важливих якостей, що у свою чергу передбачає застосування системного підходу, що зв'язує різні психологічні явища в єдине ціле.

Психолограми включають:

1. *Мотиваційну сферу особистості.* Блок мотивів досягнення високих спортивних результатів: інтерес до гри, рівень домагань, прагнення до лідерства.

2. *Емоційну стійкість* (здібність до збереження професійної працездатності в умовах емоціогенних дій): моторна, сенсорна, інтелектуальна.

3. *Складові інтелекту:* багаторівнева організація пізнавальних сил, що має сенсомоторний, перцептивний, мнемічний і розумовий аспекти.

Головний критерій діяльності практичного психолога в спорті – бути корисним спортсменові і тренерові, своєю безпосередньою участю сприяти зростанню спортивних результатів і вдосконаленню особистості спортсмена.

4. Методи психологічного дослідження в спортивній діяльності

У психології спорту використовуються методи, загальні для всіх різновидів психологічної науки. Але вони нерідко модифікуються стосовно специфіки умов вивчення діяльності особистості в різних видах спорту.

Різноманіття методів наукового психологічного дослідження можна розділити на чотири групи:

1. Організаційні методи – визначають стратегію дослідження. До цієї категорії методів відносяться порівняльний, лонгітюдний і комплексний методи.

Порівняльний метод – використовується для вивчення психологічних відмінностей у психічних процесах, станах, властивостях, індивідуальних особливостях спортсменів залежно від віку, статі, спортивної спеціалізації, кваліфікації, від

особливостей методики тренування, спортивної підготовки, умов тренувань і змагань.

Лонгітюдний метод – використовується з метою багаторічного дослідження за ходом психічного і психомоторного розвитку. Наприклад, вплив занять спортом на розвиток психічних процесів і рухових якостей молодших школярів.

Це має істотне значення для вдосконалення методики фізичного виховання в школі. З успіхом застосовується для визначення впливу багаторічного спортивного тренування на формування особистості спортсменів.

Комплексний метод – полягає в різнобічному вивченні одного разом же об'єкту, одного і того ж явища за допомогою якоїсь безлічі приватних методик. Наприклад, при визначенні рівня тренуваності спортсмена може бути використаний комплекс методик, спрямованих на вивчення пізнавальних, емоційних, вольових процесів та особистих характеристик спортсмена.

2. Емпіричні методи: об'єктивне спостереження, самоспостереження, експериментальний метод і методи психодіагностики.

Об'єктивне спостереження – використовується для вивчення психічних, рухових, поведінкових і інших проявів спортсменів у природних умовах їх діяльності (на тренуванні на змаганнях і ін.).

Воно може бути суцільним або вибіркоvim, з використанням словесного, стенографічного запису, технічних засобів (кіноапаратури, магнітофона, відеоманітофона і ін.). Спостереження завжди цілеспрямовано, проводиться за заздалегідь складеної схемі, із передбаченим планом обробки зареєстрованих фактів.

Самоспостереження – найчастіше поєднується з іншими методами і виражається у формі словесного звіту, що розкриває деякі суб'єктивні сторони явища, що вивчається. Наприклад, аналіз спортсменом своїх рухів, дій, переживань, станів, думок і так далі в процесі діяльності.

Що надзвичайно важливе для пізнання спортсменами самих себе (самопізнання) в цілях самовдосконалення не тільки техніко-тактичним відношенням або в плані розвитку рухових якостей,

але і особливо з метою формування себе як особистості та раціонального управління самим собою в різнобічних, часто непередбачуваних, ситуаціях життя і діяльності.

Експериментальний метод – лабораторний і природний експеримент.

Лабораторний експеримент – проводиться у спеціальних приміщеннях – лабораторіях, камерах обладнаних приладами і апаратурою різного типу (тахістоскопами, рефлектometрами, реєстраційними приладами і обчислювальними засобами).

Природний експеримент – констатуючий, формуючий або перетворюючий – психолого-педагогічний. У лабораторному і природному експерименті іноді використовуються методи моделювання. Зазвичай моделюються умови змагань, в яких протікає діяльність спортсменів.

Психодіагностичні методи. Розраховані на вивчення розумового і психомоторного розвитку, спеціальних здібностей до конкретних видів спорту, психічних, (передзмагальних, змагальних, після змагальних і ін.) станів спортсменів, зокрема стани психічної готовності до змагання, стан тренуваності і ін. можуть бути застосовані і для відбору кандидатів у збірні команди.

Широко використовуються різні інструментальні і бланкові методики для дослідження інтелекту, психомоторики, конкретних пізнавальних, емоційних і вольових процесів, а також властивостей особистості спортсмена.

3. Методи кількісно-якісного аналізу. Використовуються для обробки фактичного матеріалу досліджень.

Кількісні методи – математико-статистичні методи (кореляційний, факторний, дисперсійний, дискримінантний і ін. види аналізу). Кількісні методи полягають в аналізі матеріалів дослідження по змістовній суті психічних явищ, що вивчаються, їх диференціюванню і класифікації за типами, групам, варіантам і тому подібне.

Наприклад, при вивченні впливу навчальної і змагальної мотивації для оволодіння руховими діями спортсменів з сильною і

слабкою нервовою системою фактичний матеріал вимагає наступного диференціювання:

по-перше, розділення учнів на групи за ознакою сили - слабкістю нервової системи;

по-друге, виділення в кожній групі варіантів успішності оволодіння діями залежно від вказаної вище мотивації.

4. Інтерпретаційні методи. До цих методів відносяться різні варіанти теоретичного аналізу й узагальнення матеріалів дослідження з позицій *системно-структурного, функціонального, генетичного, кібернетичного, інформаційного, концептуальних підходів* до проблеми, що розробляється.

План семінарського заняття

1. Цілі і завдання психології спорту.
2. Історія психології спорту.
3. Діяльність сучасного психолога в спорті.
4. Методи психологічного дослідження в спорті.

Теми наукових рефератів

1. Історія розвитку психології спорту в Україні.
2. Проблематика досліджень у психології спорту.
3. Діяльність психолога в підготовці спортсменів.
4. Психолограма спортсмена в обраному виді спорту.
5. Психодігностичні методи дослідження спортсменів.

Питання для самостійної роботи

1. Поясніть головні цілі психології спорту.
2. Дайте характеристику завданням психології спорту.
3. Опишіть характеристику розвитку навчальної дисципліни «психологія спорту».

4. Яким чином розвивалася «психологія спорту» у нашій країні.
5. Що вважається найбільш важливим в успішній практичній діяльності спортивного психолога.
6. З якою метою здійснюється психодіагностика в спорті.
7. Яке значення мають психолого-педагогічні рекомендації у спорті.
8. Визначте види психологічної підготовки спортсмена.
9. В чому суть ситуативного управління станом і поведінкою спортсмена.
10. Охарактеризуйте психолограму спортсмена.
11. Розкрийте організаційні методи дослідження у спортивній діяльності.
12. Поясніть про емпіричні методи дослідження в психології спорту.

Комплексні тестові контрольні завдання

1. Що не вважається за основні цілі психології спорту:
 - а. вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів і команд майстерності якостей, необхідних для участі у змаганнях;*
 - б. вивчення психологічного впливу на спортсменів навантаження після закінчення їх спортивної діяльності;*
 - в. розробка психологічно обґрунтованих комплексних методів тренування та підготовки до змагань.*
2. Які завдання не вирішує психологія спорту:
 - а. вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів;*
 - б. вивчення впливу змагальної діяльності на особисте життя спортсменів;*
 - в. розробка психологічних умов для підвищення ефективності спортивних тренувань;*
 - г. розробка психологічних умов перед змагальною підготовкою спортсменів;*
 - д. вивчення соціально-психологічних явищ у спортивному колективі.*

3. Що не є головними завданнями психології спорту в ХХІ столітті:

- а. визначення соціально-моральних особливостей спортсменів в період змагальної діяльності;*
- б. вивчення особливостей впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів;*
- в. розробка психологічних принципів і основ перед змагальною, змагальною і після змагальної підготовки спортсменів;*
- г. вивчення негативного впливу на психіку спортсменів соціального оточення: меценатів, спонсорів, суперників, вболівальників тощо;*
- д. здійснення психологічного аналізу впливу на особистість спортсменів специфіки діяльності у конкретних видах спорту.*

4. Де і коли відбулося зародження психології спорту, як науки:

- а. 1890-ті США;*
- б. 1890-ті Британія;*
- в. 1890-ті Німеччина;*
- г. 1900-ті США;*
- д. 1900-ті Британія;*
- е. 1900-ті Німеччина.*

5. В якому році була створена Європейська асоціація психології спорту:

- а. 1945;*
- б. 1960;*
- в. 1966;*
- г. 1969.*

6. Скільки етапів розвитку психології спорту виділяють вчені:

- а. 3;*
- б. 4;*
- в. 5;*
- г. 6.*

7. Що не є основними напрямками досліджень у психології спорту:

- а. психології особистості спортсмена і тренера;*
- б. психологія спортивного змагання;*
- в. психологічних основ навчання і виховання у спорті;*
- г. загальні і специфічні психологічні особливості для кожного виду спорту;*
- д. національні психологічні особливості.*

8. В чому суть психодіагностики у спорті:

- а. виявити недоліки в психологічній підготовці та здійснити*

- терміновий вплив на психічний стан спортсмена;*
- б. використання методів психології для оцінки психічних процесів, станів і якостей спортсменів, від яких залежить успіх їх діяльності;*
- в. орієнтир в плануванні навчально-тренувального процесу.*
9. Види психологічної підготовки спортсмена не використовуються:
- а. до тривалого тренувального процесу і навантаження;*
- б. загальна психологічна підготовка до змагань;*
- в. спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання;*
- г. корекція психологічних станів під час змагань.*
10. Психограми особистості спортсмена не включають:
- а. рухову складову спортсмена;*
- б. мотиваційну сферу особистості;*
- в. емоційну стійкість;*
- г. складові інтелекту.*
11. Лонгітюдний метод (організаційні методи):
- а. використовується з метою багаторічного дослідження за ходом психічного і психомоторного розвитку;*
- б. використовується для вивчення психологічних відмінностей у психологічних процесах спортсменів в залежності від віку, статі, спортивної спеціалізації, кваліфікації тощо;*
- в. різнобічне вивчення одного об'єкту та явища за допомогою безлічі приватних методик.*
12. Об'єктивне спостереження (емпіричні методи):
- а. поєднується з іншими методами і виражається у формі словесного звіту;*
- б. вивчення розумового і психомоторного розвитку та спеціальних здібностей до конкретних видів спорту;*
- в. вивчення психічних, рухових, поведінкових та інших проявів спортсменів у природних умовах їх діяльності.*

Рекомендована література

1. Акимова Л. И. Психология спорта: Курс лекций / Л. И. Акимова. – М. : Негоциант, 2004 .– 127 с.

2. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбине. – СПб. : Питер, 2001. – 688 с.
3. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2003. – 352 с.
4. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
5. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте / Л. Д. Гиссен. – М. : ФиС, 1973.
6. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : ФиС, 2006. – 296 с.
7. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
8. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М., 1978.
9. Марищук В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов. – М. : Просвещение, 1982.
10. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер. – М. : ФиС, 1979.
11. Общая и спортивная психология : учебник для высших физк. учеб. заведений / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск : СибГАФК, 2000. – 192 с.
12. Озеров В. П. Психомоторные способности человека / В. П. Озеров. – Дубна : Феникс, 2002.
13. Психология спорта. – СПб. : Питер, 2009. – 252 с.
14. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : ОВС, 2007. – 271 с.
15. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов : хрестоматия / сост. и общая редакция И. П. Волкова, Н. С. Цикуновой. – М. : Советский спорт, 2005. – 286 с.

ТЕМА 8. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАНЬ

ЗМІСТ

1. Сутність спортивної форми.
2. Методи загальної і спеціальної психологічної підготовки до змагань.

3. Передстартова підготовка спортсмена та її методи регулювання.

1. Сутність спортивної форми

Мета спортивного тренування – реалізувати можливості оптимального фізичного розвитку людей, всебічного вдосконалення властивих кожній юдині фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей в єдності з вихованням духовних і моральних якостей.

Найвищу ефективність спортивної діяльності в річному тренувальному циклі називають «спортивною формою».

Спортивна форма базується на фізичній, технічній і тактичній підготовленості спортсмена, але не зводиться тільки до них.

О. А. Чернікова розкрила психологічні особливості цього стану:

- *процеси сприйняття, пов'язані з даним видом спортивної діяльності, протікають чітко і швидко;*
- *збільшується обсяг сприйняття;*
- *покращується визначення і концентрація уваги;*
- *підвищується швидкість реакції;*
- *загострюється діяльність свідомості, є повний свідомий контроль над своїми руховими діями і найбільш досконале управління ними;*
- *спостерігається емоційний підйом, настрій бадьорий і життєрадісний.*

Все цей призводить до розкутості спортсмена в ухваленні рішень і здійсненні дій і як наслідок покращення своїх результатів.

За даними одного дослідження А. М. Мехреньгіна (1974), кількість виконаних техніко-тактичних дій волейболісток у стані спортивної форми і поза нею були практично однаковими.

Проте була істотна різниця в характеристиці цих дій. Коли волейболістки були не у формі, вони в основному діяли за принципом надійності, тобто використовували дії, в яких були

упевнені, що не помиляться. В стані ж спортивної форми вони використовували часто дії, ризиковані, але несподівані для суперника.

У цьому ж дослідженні було виявлено, що в стані спортивної форми у волейболісток спостерігалася підвищена потреба в руховій активності, вони були «заряджені» на фізичну роботу.

В стані спортивної форми ігрові дії здійснюються спортсменами швидше. Так, за даними В. В. Медведева (1968), час, що витрачався волейболістами під час блокування, в стані спортивної форми рівнявся 2,05 с, коли ж спортсмени були не у формі цей час складав 2,66 с. Особливо важливо те, що в стані спортивної форми, скорочується час на розпізнавання ситуації і визначення зони, де треба поставити блок.

До цих пір поняття «Спортивна форма» недостатньо визначено і часом викликає жваву дискусію, яка зводиться до того, чи є стан спортивної форми якісно іншим, чим стан *високої тренуваності*.

Особливо гострою була дискусія, що пройшла на початку 1960-х рр. І. П. Байченко (1962), висунув гіпотезу, що стан спортивної форми відрізняється від стану високої тренуваності і що головною її ознакою є наявність у спортсменів підвищеної реактивності.

Це означає, що спортсмен, який знаходиться в спортивній формі, відрізняється від передування свого стану високої тренуваності тим, що на стандартне навантаження дає велику, а не меншу, як слід було б чекати відповідно до адаптації спортсмена, реакцію вегетативної системи.

Це характеризує максимальну мобілізацію організму і повинно розглядатися як позитивний феномен. Тим самим для спортивної форми, стверджував І. П. Байченко, те, що функція економізації не характерна.

Це і викликало полеміку і критику з боку більшості вчених. У ході цієї критики був поставлений під сумнів і сам факт існування феномену підвищеної реактивності.

Вивчаючи цю полеміку через багато десятиріч,

представляється, що важливі положення для розуміння спортивної форми і для попередження помилок в діагностиці тренуваності були з обох сторін суперечливі.

Поза сумнівом, підвищена реактивність – це загальне явище, але вона все ж таки має місце, тому необхідно знати її механізми і роль у прояві тренуваності.

Як уже говорилося, підготовка до змагання викликає у спортсмена нервово-емоційне напруження.

Переживання спортсменом майбутнього виступу, настроювання на показ граничного на даний момент результату може призводити до того, що емоційний компонент починає займати все більш вагоме місце як регулятор поведінки спортсмена.

Внаслідок цього емоційне збудження, яке зазвичай виявляється у спортсмена незадовго до змагань і під час їх, із-за стійкої та інерційної домінанти стає постійним (стійким) станом. На цьому фоні виконання стандартного навантаження і дає високу реактивність, що виражається в тому, що на колишнє навантаження організм реагує більш марно, великими вегетативними зрушеннями.

Ця надбавка пов'язана не з дорозчанням фізичної роботи, а з перевантаженням регулювання із-за підвищеного емоційного фону. Таким чином, енергетична вартість роботи змінюється у підготовленого до змагань спортсмена у зв'язку з посиленням його психічної активності.

На користь такого тлумачення *феномену підвищеної реактивності* свідчить наступне дослідження. У студентів вимірювалися енерговитрати під час виконання степ-тесту в двох станах – спокійному і при емоційному збудженні (безпосередньо перед іспитом). У останньому випадку енерговитрати на виконання однієї і тієї ж механічної роботи були на 50% більше.

Таким чином, було виявлено схоже з *феноменом підвищеної реактивності* явище, яке, проте, не мало ніякого відношення до спортивної форми.

Однак цей феномен може з'являтися і у спортсменів за деякий час до змагань.

Чим більше хвилювання і тривожність спортсмена під час підготовки до змагань, тим більше шансів виявити у них – феномен підвищеної реактивності.

І тому абсолютно справедливе зауваження Н. Н. Яковлева 1978, що пояснення стану спортивної форми треба шукати перш за все в області психофізіології, а також у нервовій регуляції процесів обміну речовин під час виконання фізичних навантажень перед відповідальними змаганнями.

Як же відноситися до феномену підвищеної реактивності? Очевидно, його не можна розглядати як критерій спортивної форми і при його появі чекати від спортсмена рекордних результатів. Річ у тому, що стан підвищеної емоційності, який триває довгий час, не вигідно для організму. Поведінка людини втрачає пластичність.

Включення у процес регуляції симпато-адреналової системи на повну потужність може підвищити працездатність спортсмена до рівня, який недоступний йому в звичайних умовах.

Проте розрядка виниклої домінанти (установки на результат) може з'явитися навіть по неадекватному приводу, оскільки згідно фізіологічним законам саморегуляції, система, що знаходиться в напруженому стані, прагне звільнитися від надлишку збудження.

Не випадкову найбільша кількість зривів гальмівних реакцій спостерігається у спортсменів в ті періоди, коли йде гостра боротьба за місце в збірній команді. У цей період наголошуються і невротичні реакції тривожного очікування, спостерігаються неадекватні форми поведінки і реагування на ситуацію.

Стан «бути у формі», це готовим проявити всі свої можливості, які базуються на фізичній, технічній, тактичній і морально-вольовій підготовці спортсмена.

В стані спортивної форми спортсмен тренується із задоволенням, не дивлячись на велике фізичне навантаження, він неохоче припиняє тренування, коли закінчується час. Проте при цьому необхідний ще і настрій спортсмена на показ максимального

результату. У зв'язку з цим слід зупинитися на психологічному компоненті спортивної форми – *готовності до змагань*.

Як зазначила майстер спорту з волейболу Н.: «Спортивна форма для мене характеризується перш за все хорошою фізичною формою – стрибучістю, легкістю, яка створює упевненість у собі, бажання змагатися. Емоційне збудження при цьому не заважає. Часто вдаються обманні удари, оригінальні ходи, легко вгадую можливості партнерок і їх наміри, оскільки про себе не піклуюся, упевнена, що зроблю як треба і переключую увагу з себе на партнерок.

Коли не у формі, з'являється невпевненість, весь контроль – на себе, щоб зробити краще. Тому порушується взаєморозуміння з партнерками. Часто з'являється боязнь програшу. Звідси емоційне збудження не допомагає, а шкодить»,

Майстер спорту з потрійного стрибка Г.: «Моєю особливістю є висока емоційна збудливість. Якщо виходжу з бажанням стрибати, то результати не високі. Кращі результати бувають, коли я відчуваю млявість, лінь, апатію».

2. Методи загальної і спеціальної психологічної підготовки спортсменів

Загальна психологічна підготовка – спрямована на формування властивостей особистості і психічного стану, що обумовлюють успішність і стабільність виступів у змаганнях.

Її метою є адаптація до змагальної ситуації взагалі, вдосконалення і оптимізація реактивності на специфічні екстремальні умови спортивних змагань.

1. Змістом загальної психологічної підготовки є виховання спортивного характеру:

- *холоднокровність в екстремальних ситуаціях змагань;*
- *упевненість у собі, яка забезпечує високу надійність і активність спортсмена в змінюваних змагальних умовах;*
- *бойовий дух, як відношення до процесу і результату діяльності;*

– допомагає розкриттю резервних можливостей спортсмена.

Тренером і його помічником психологом у виховній роботі виконуються наступні **психолого-педагогічні заходи**:

– *бесіди, лекції*, що спрямовані на психологічну освіту спортсменів;

– *бесіди з інтими людьми в присутності спортсмена*;

– *метод дії – непряме навіювання*;

– *гетеротренінг (від грець, «хетерос» – інший)*, або сеанс навчання аутогенному тренуванню;

– *навіюваний відпочинок* – спортсмену навіюється глибокий спокій, відпочинок у стані повного розслаблення з відчуттям тепла в м'язах;

– *аутотренінг*, який має мету – переводу навіювання у самонавіювання, удосконалення механізмів саморегуляцій

– *роздуми – спосіб формування переконань*.

– *ритуал передзмагальної поведінки – індивідуальна поведінка спортсмена перед змаганням*. Виконання цього ритуалу є заспокійливим чинником.

Так наприклад, відомий колись італійський футболіст, чемпіон світу 1934 року і один з кращих бомбардирів Серії А за історію турніру – Феліче Борель перед матчами наполягав на тому, щоб його декілька разів обернули на масажному столі. Саме такий ритуал, на думку футболіста, допомагав йому якомога краще виступити у грі і не отримати травми.

2. Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання. Спеціальна підготовка до змагань включає наступні елементи:

– *упевненість у своїх силах* (вона ґрунтується на визначенні співвідношення своїх можливостей і сил суперників);

– *намагання вперто боротись за перемогу*;

– *оптимальний рівень емоційного збудження* (емоційне збудження повинно відповідати умовам і вимогам змагальної діяльності, індивідуально-психологічним особливостям спортсмена, масштабу і рангу змагань);

– високу стійкість до несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів;

– здібність довільно управляти своїми діями, почуттями, поведінкою.

Процес спеціальної психологічної підготовки до конкретних змагань представляє собою певну систему. У цю систему входить:

- збір інформації про умови майбутнього змагання (для одних видів спорту, наприклад лижні перегони, важливо заздалегідь знати місце проведення змагання, для інших – основною є інформація про суперників);

- правильне визначення і формулювання змагальної мети (вона сприяє підйому бойового духу, мобілізації резервних можливостей спортсмена);

- формулювання і актуалізація мотивів участі у змаганнях;

- програмування змагальної діяльності (процес програвання у думках майбутньої діяльності в передбачуваних умовах);

- саморегуляція несприятливого внутрішнього стану (від змагання до змагання спортсмен обирає із засвоєних способів саморегуляції найбільш ефективні для певних ситуацій);

- збереження і відновлення нервово-психічної свіжості (тобто правильна побудова режиму дня в період підготовки до змагань, вміння відволікатись від думок про змагання і т. інше).

Методи ментального тренінгу в спорті. У сучасній теорії і практиці спорту ментальний тренінг (від англ. *тепіаі* – розумовий, психічний) розглядається як цілісна система методів психологічної підготовки спортсменів до змагань.

Ментальні методи психотренінгу в сучасному спорті передбачають використання аудіовізуальної апаратури, комп'ютерних методів, використання електронних технічних засобів для організації біологічного зворотного зв'язку. Коротка характеристика різних методів ментального тренінгу.

1. Аутогенне тренування (АТ). В основі методів АТ знаходяться механізми самонавіювання. Уперше використана

методика німецьким терапевтом Шульцем (1930 рік). Вплив «Я» (сам) визначає ефект *АТ–навіювання стану в'ялості, тепла, обтяження у м'язах*.

Як критерій ефективності АТ є м'язова релаксація, яку досягає особистість у процесі виконання вправ АТ.

2. *Ідеомоторне тренування (ІТ)*. В основі ІТ знаходиться «загадковий ефект» *зв'язки думки з рухами*. Образ руху (уява про рух) викликає сам рух, що визначається в ідеомоторних актах – мікрорухах м'язів, які відповідають за виконання даного руху в цілому. На підставі ІТ виник новий метод ментального психотренінгу, який одержав назву *«розумової репетиції»* майбутнього змагання.

3. *Розумова репетиція (РР)* – основному використовується спортсменами високої кваліфікації. Метод РР дозволяє *управляти своїми емоціями і почуттями*, знімати психічний вантаж тимчасових невдач, боязні майбутніх змагань. Успішно метод використовується для адаптації психіки спортсменів до умов майбутнього змагання.

4. *Ментальний іматотренінг (МІТ)*. Метод іматотренінгу (від *анг. image* – образ, відображення) *заснований на функції психіки особистості творчого відображення*, яке дозволяє спортсмену уявити себе в бажаному образі, спроектувати цей образ на майбутнє.

Даний метод широко застосовується в сценічній підготовці акторів. Спортсмен багато в чому подібний актору, що очевидно для артистичних видів спорту, наприклад, акробатики, гімнастики, синхронного плавання, фігурного катання на ковзанах.

Відомо, наприклад, що світовий рекордсмен зі спортивного плавання Марк Спітц використовував у МІТ образ стрибаючого із стартової тумбочки тигра, а інший рекордсмен світу австралієць Холландер ототожнював себе з образом маленької рибки, яка налякано тікає від бажаної проковтнути її акули.

Відомий спринтер Джессі Оуенс використовував образ кулі, яка вилетіла зі спортивного пістолету.

5. *Психотренінг вольової уваги (ПВУ)*. До цієї групи методів ментального тренінгу відносяться *традиційні прийоми і вправи для концентрації уваги*, розвиток пам'яті, навичок тактичного мислення.

6. *Методи гіпнозу (МГ)*. Гіпноз *оперує станом трансу*, в яке спортсмена вводять за допомогою навіювання. Використання цього методу вимагає високої професійної підготовки психолога.

До того ж є ризик відстрочених ефектів, наприклад ефекту звикання. Дані методи використовуються лише зі згоди спортсмена і тренера, що також зменшує сферу його використання в спорті.

7. *Медитативні методи (ММ)*. Ментальний психотренінг спортсмена за допомогою медитативних методів є новим і нетрадиційним для вітчизняного спорту. Причиною непопулярності цієї групи методів є *орієнтація на релігійні доктрини східних духовних учителів та окультну практику їх використання*.

Проте, не можна відкидати корисність цих методів, їх високу психологічну ефективність в разі правильного використання. Фахівці відзначають, що за допомогою медитативних методів спортсмен може швидко відновити свій біоенергетичний потенціал, легко управляти своєю увагою і психічним станом, досягати ясності думки в критичних ситуаціях змагальної боротьби.

8. *Ментальний відео тренінг (МВТ)*. Це популярна техніка ментальної психологічної підготовки спортсменів, яка здійснюється з використанням відеозаписів ігор і спортивних змагань. Перегляд відеозаписів змагань дозволяє спортсменам уникнути власних помилок, краще вивчити своїх суперників.

9. *Макетне моделювання дій*. Даний метод найбільш популярний в тактичній підготовці спортсменів ігрових видів спорту. На макеті реального ігрового поля різнокольоровими фішками представлені гравці своєї та чужої команди. Аналогічний тактико-психологічний тренінг здійснюють учасники в спортивному туризмі, використовуючи карту місцевості майбутніх змагань.

3. Передстартова психологічна підготовка спортсмена та її методи

Доведено, що успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовки спортсмена, а й від його психологічної готовності.

Дійсно, щоб реалізувати повною мірою свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички та вміння, а крім того, розкрити резервні можливості організму, спортсменові необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності. Так психологічні особливості змагань визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Адже все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути розгублено в лічені хвилини, а часом і секунди перед стартом або в ході спортивної боротьби. Тому слід пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань є важливий і обов'язковий елемент навчання і тренування.

В цьому контексті особливого значення набуває саме психологічна підготовка спортсмена у передстартовий період, що є завершальним етапом передзмагальної підготовки. Ведуча роль у формуванні готовності спортсмена до змагань відводиться розминці.

1. Психологічна розминка.

Розминка пов'язана з підготовкою кістково-м'язового апарату, регуляцією теплообміну в організмі, функціонуванням серцево-судинної системи, дихальної функції, центральної нервової системи та інших систем організму.

2. Психологічне налаштування спортсмена на майбутню змагальну діяльність. Вона надає можливість:

- покращити м'язові-рухові відчуття під час виконання рухової діяльності;
- підвищити інтенсивність і стійкість уваги;
- усвідомити структуру майбутніх спортивних дій (просторових, часових), динамічних характеристик рухів під час

виконання імітаційних та ідеомоторних дій;

- підсилити мотиваційну сферу щодо досягнення високих спортивних результатів;

- сформувати впевненість у своїх силах і бадьорий емоційний стан;

- збудження готовності до максимальних вольових зусиль та прояву їх в умовах змагальної боротьби;

- збудження готовності до максимальних проявів психіки і особистісних якостей в умовах участі у змаганнях.

3. Психологічне консультування, психологічна допомога спортсменам і тренерам. Допомогу у психологічному консультуванні постійно потребують як спортсмени, так і тренери.

Одним із методів психологічного консультування в спорті є *метод інтерв'ю*. Це організований і структурований контакт психолога з клієнтом (спортсменом, тренером).

У посібниках з практичної психології рекомендується п'яти крокова модель проведення інтерв'ю.

Перший крок – знайомство починається з питання психолога: «Слухаю Вас... ». Завданням тут є встановлення контакту і атмосфери довіри в спілкуванні психолога з клієнтом.

Другий крок – збір інформації відносно проблем клієнта;

Третій крок – обумовлений визначенням бажаного результату. Спортсмен, наприклад, може заявити, що він хоче стати олімпійським чемпіоном.

Четвертий крок – визначення альтернативних рішень. Пошук альтернатив здійснюється за допомогою дослідження особистої динаміки клієнта.

П'ятий крок – перехід від навчання до дії. Образне визначення цього етапу – «Ви будете робити це?». У роботі зі спортсменами психологу доцільно спиратися на приклади видатних атлетів, а в конкретних рекомендаціях на авторитет тренера.

Іншим ефективним методом є *аудиторно-груповий метод психологічного консультування в спорті*. Процедура аудиторно-групового консультування передбачає не тільки обговорення

проблеми, але й елементи рольової гри.

Процес консультування йде індуктивно – від часткового до загального. Методика доцільна у використанні як навчальна процедура в роботі з великими аудиторіями (від 25 до 200 спортсменів).

Методика організації групової консультації наступна:

– нульовий етап (підготовка занять: складається з написання його програми-сценарію);

– формування консультативної групи (ця група, яка складається із 6–8 осіб, репрезентує групу);

– знайомство з проблемою (ведучий психолог робить короткий виступ, називаючи тему майбутньої роботи і пропонує конкретну ситуацію, яка є предметом аналізу);

– збір банку типових реакцій (мета цього етапу в тому, щоб зібрати різні варіанти поведінки людей у запропонованій ситуації і визначити найбільш характерні);

– обговорення і порівняльний аналіз запропонованих варіантів вирішення ситуації;

– узагальнення результатів аналізу конкретної ситуації;

– формування консультативною групою ідеальної моделі нової поведінки.

Одним з особливих проявів у передстартовій психологічній підготовці спортсмена є також налаштування та деяка спортивна «злоба» на суперника, який дозволяє собі зверхньо ставитися до опонентів. Нерідко така провокуюча поведінка дозволяла командам, що перед змаганнями вважалися явними аутсайдерами робити справжнє спортивне диво.

Так один з найбільш яскравих епізодів був перед фінальним матчем Кубка світу з футболу 1950 року, коли збірна Бразилії, господарів змагань, вважалася беззаперечним фаворитом, а журналісти цієї країни дозволили собі напередодні матчі випустити газети, де були фотографії «чемпіонів світу». Розлючений такою неповагою капітан збірної Уругваю Варела, суперника бразильців, скупив велику кількість цих газет і перед грою розклеїв їх в туалеті своєї збірної на унітазах. Результат гри 2-1 на користь уругвайців,

що дозволило саме їм святкувати перемогу.

Інший відомий випадок стався перед першим в історії матчем Радянських хокеїстів з відомими канадськими професіоналами, який відбувся у знаменитому монреальському «Форумі» у вересні 1972 року. Тоді перед матчем місцеві газети вийшли з карикатурами де було зображено як канадські хокейні вчителі вчать нерозумних радянських учнів. Одну з таких газет тренер Радянської збірної Всеволод Бобров перед грою приніс у роздягальню команди, що дало додаткові сили хокеїстам і дозволило переконливо переграти професіоналів з рахунком 7-3.

План семінарського заняття

1. Характеристика сутності спортивної форми.
2. Загальна та спеціальна психологічна підготовка до змагань.
3. Методи регулювання передстартової підготовки спортсмена.

Теми наукових рефератів

1. Стан «спортивної форми» спортсменів.
2. Особливості стану психічної готовності спортсмена до змагань.
3. Виховання спортивного характеру спортсменів.
4. Характеристика методів ментального тренінгу в спорті.
5. Зміст психологічного консультування спортсменам.

Питання для самостійної роботи

1. Розкрийте сутність «спортивної форми» спортсменів.
2. Поясніть психологічні особливості стану «спортивної форми».
3. Дайте характеристику нервово-емоційному напруженню спортсмена перед змаганнями.
4. В чому суть феномену підвищеної реактивності.
5. Що є змістом загальної психологічної підготовки.

6. Які психолого-педагогічні заходи використовуються у виховній роботі з спортсменами.
7. Охарактеризуйте елементи які включає в себе спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань.
8. Яку систему представляє собою процес спеціальної психологічної підготовки.
9. Дайте характеристику різних методів ментального тренінгу в спорті.
10. Яким чином здійснюється психологічне настроювання спортсмена на майбутню змагальну діяльність.
11. Розкрийте сутність психологічного консультування і психологічної допомоги спортсменам і тренерам перед змаганнями.
12. Наведіть приклади психологічного налаштування на суперника через його зверхнє ставлення.

Комплексні тестові контрольні завдання

1. Що не вважається психологічними особливостями сутності найкращої спортивної форми:
 - а. процеси сприйняття, пов'язані з даним видом спортивної діяльності протікають чітко і швидко;*
 - б. збільшується кількість виконання техніко-тактичних дій спортсмена;*
 - в. покращується визначення і концентрація уваги;*
 - г. спостерігається емоційний підйом, настрій.*
2. Що не входить у загальну психологічну підготовку спортсмена:
 - а. висока стійкість до несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів;*
 - б. холонокровність в екстремальних ситуаціях змагань;*
 - в. розкриття резервних можливостей організму;*
 - г. бойовий дух, як відношення до процесу і результату діяльності.*
3. Що не входить у спеціальну психологічну підготовку спортсмена:
 - а. впевненість в своїх силах, яка ґрунтується на визначенні*

- співвідношення своїх можливостей і сили суперника;*
- б. оптимальний рівень емоційного збудження;*
- в. упевненість в собі, яка забезпечує високу надійність і активність спортсмена в змінюваних змагальних умовах;*
- г. здібність довільно управляти своїми діями, почуттями, поведінкою.*
4. У виховній роботі не виконуються наступні психолого-педагогічні заходи:
- а. бесіди, лекції, що спрямовані на психологічну освіту спортсмена;*
- б. бесіди з іншими людьми в присутності спортсмена;*
- в. навіюваний відпочинок у стані повного розслаблення;*
- г. ритуал перед змагальною поведінкою – індивідуальна поведінка спортсмена перед змаганнями;*
- д. розповідь про досягнення чемпіонів минулих років, як приклад самовдосконалення.*
5. Система підготовки спортсмена до конкретних змагань:
- а. збір інформації про умови майбутнього змагання;*
- б. збір інформації про досягнення майбутніх суперників;*
- в. правильне визначення і формування змагальної мети;*
- г. формування і актуалізація мотивів участі у змаганнях.*
6. Що не є методами ментального тренінгу у спорті:
- а. аутогенне тренування;*
- б. ідеомоторне тренування;*
- в. медитативні методи;*
- г. морфологічне тренування;*
7. Психотренінг вольової уваги це:
- а. традиційні прийоми і вправи для концентрації уваги, розвитку пам'яті, навичок тактичного мислення;*
- б. тренінг спортсмена за допомогою медитативних методів;*
- в. управління своїми емоціями і почуттями;*
- г. навіювання стану в'ялості, тепла, обтяження у м'язах.*

8. Що не вважається передстартовою психологічною підготовкою спортсмена:

- а. психологічна розминка;*
- б. психологічне налаштування спортсмена;*
- в. психологічне збудження спортсмена;*
- г. психологічне консультування та допомога спортсменам і тренерам.*

9. Що не вважається психологічною розминкою:

- а. пов'язана з підготовкою кістково-м'язового апарату;*
- б. регуляцією теплообміну в організмі;*
- в. функціонуванням серцево-судинної, дихальної та нервової систем;*
- г. пов'язана з посиленням функціонуванням головного мозку.*

10. Психологічне налаштування спортсмена не надає можливість:

- а. покращити м'язово-рухові відчуття під час виконання рухової діяльності;*
- б. підвищити інтенсивність і стійкість уваги;*
- в. підвищити рівень спортивної майстерності спортсмена;*
- г. сформувати впевненість в своїх силах і бадьорий емоційний стан.*

11. Психологічне консультування, психологічна допомога спортсменам не включає в себе:

- а. метод інтерв'ю;*
- б. метод опитування;*
- в. аудиторно-груповий метод;*
- г. організація групової консультації.*

12. Скільки кроків проведення інтерв'ю рекомендується для психологічного консультування спортсмена:

- а. 3;*
- б. 4;*
- в. 5;*
- г. 6.*

Рекомендована література

1. *Акімова Л. И. Психология спорта: Курс лекций / Л. И. Акімова. – М. : Негоциант, 2004. – 127 с.*

2. Бочелюк В. И. Психология спорта / В. И. Бочелюк, О. А. Черепехіна. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
3. Воронова В. І. Психология спорта: навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
4. Гозунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гозунов, Б. И. Мартьянов. – 2-е изд., дораб. – М. : Академия, 2004. – 224 с.
5. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
6. Кириленко Т. С. Психология спорта. Регуляція психічних станів : навч. посіб. / Т. С. Кириленко. – К. : Ін-т. післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. – 112 с.
7. Кириленко Т. С. Психология спорта. Регуляція психічних станів : навч. посіб. / Т. С. Кириленко. – К. : Ін-т. післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. – 112 с.
8. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер. – М., 1979. – С. 122–185.
9. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для вузов / А. В. Родионов. – М., 2004. – 576 с.
10. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг. – К. : Олимп, лит-ра, 2001. – 335 с.
11. Родионов А. В. Психическая подготовка спортсмена / А. В. Родионов // Современная система подготовки спортсмена. – М. : СААМ, 1995. – С. 194–212.
12. Цзен К. В. Психотехнические игры в спорте / К. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.

ТЕМА 9. ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНИХ СУДДІВ

ЗМІСТ

1. Діяльність суддів, зміст, механізми, місце в системі змагань.
2. Мотивація спортивного суддівства.
3. Нервово-емоційне напруження у суддів.
4. Психологічні особливості спортивних суддів.
5. Стили спортивного суддівства.

1. Діяльність суддів, зміст, механізми, місце в системі змагань

Зміст суддівської діяльності можна визначити під час аналізу правил змагань, які фактично слід розглядати як своєрідну посадову інструкцію. На підставі такого аналізу може бути складений перелік всіх функцій, що виконуються суддями в підготовці, організації та проведенні змагань.

Функціональна роль судді в кожному виді спорту зводиться до визначення місця зайнятих спортсменами, які беруть участь у змаганнях і виявлення переможця.

Можлива **деталізація функцій суддів:**

– судді конкретних змагань (головний суддя, хронометрист, арбітр, боковий суддя тощо);

– суддівські колегії комплексних, регіональних і територіальних змагань;

– комісії федерацій, що відповідають за розробку і реалізацію суддівських норм;

– фахівці які розробляють загальні принципи визначення переможців і етичні норми ведення чесної боротьби.

Якщо розглядувати багаторічну підготовку спортсменів як поступову професіоналізацію діяльності тренера, то відсутність суддівських знань і вмінь багато в чому звужує можливості досягнення високих результатів у цій діяльності.

Залучення спортсменів до суддівства змагань допомагає формуванню аналітичних здібностей і критичного відношення до власної спортивної діяльності, а також придбання організаційно-управлінських навичок в обраному виді спорту.

Важливість формування суддівських функцій підкреслюється суттєвим впливом змін правил змагань на зміст тренувальної, поза тренувальної і змагальної діяльності.

Ці зміни багато в чому визначають тенденції розвитку обраного виду спорту, оскільки істотно впливають на специфіку технічної, стратегічно-тактичної, фізичної та інших видів

підготовки, особливо висококваліфікованих спортсменів.

Загальновідомо, що між моделлю представника конкретної професії, наприклад, судді певного виду спорту, і моделлю його діяльності існують принципові відмінності.

У першому випадку даються індивідуальні характеристики, описуються характерологічні особливості, необхідні для успішної діяльності даної людини. Мова йде про етичні, вольові, інтелектуальні, естетичні, фізичні і інші властивості особистості.

У другому випадку необхідні характеристики того, що повинен знати і вміти робити професіонал-суддя.

Розробка моделі судді складне завдання, що вимагає глибоких досліджень, у порівнянні з розробкою моделі його професійної діяльності.

Можна виразити надію, що найближчим часом з'являться науково обґрунтовані розробки моделей діяльності суддів, тренерів і функціонерів, що представляють багато видів спорту.

Важливо відзначити, що змагальна діяльність повинна повною мірою визначати параметри судді як особистості і його професійній діяльності. При цьому види діяльності змагання і суддівської повинні розглядатися як взаємозв'язані.

Положення характеристики моделі судді:

– суддя входить до складу організаційної структури управління діяльністю змагання, яка визначає параметри самої моделі;

– суддя бере участь у процесі змагання, тому у формуванні моделі діяльності судді, за основу мають бути прийняті об'єктивні показники процесу;

– *ідеальний варіант моделі – електронний пристрій, запрограмований на розрізнення найдрібніших змін ситуацій на змаганнях і за його межами, що позбавлений емоційного тиску ззовні, контролюючи та оцінюючи дії учасників змагань.*

Під час визначення основних характеристик судді високої кваліфікації і опис моделі судді доводиться відповідати на питання, якими якостями повинен володіти суддя, щоб успішно виконувати свої функції на змаганнях.

Основні характеристики судді високої кваліфікації:

- *особисті якості* (об'єктивність, принциповість, відповідальність за ухвалені рішення, емоційна стійкість);
- *професійні якості* (знання і вміння), що забезпечують високий рівень суддівства;
- *суддівський досвід*.

Характеристика судді формуються у процесі суддівської діяльності. Причому суддівський досвід, маючи провідне значення, формує необхідні індивідуальні якості судді, знання, види діяльності й емоційні стани.

Для успішного суддівства необхідне знання техніки, тактики, правил змагань, питань їх організації і проведення, а також загальне розуміння системи змагань.

На поведінку судді та якість суддівства можуть негативно впливати глядачі, представники команд, тренери і спортсмени.

Так відомий випадок стався під час футбольного Чемпіонату світу 1982 року коли під час гри між збірними Франції та Кувейту одному з арабських шейхів здалося що м'яч у ворота його команди був забитий з порушенням правил. Його поява на футбольному полі так збентежила радянського рефері Мірослава Ступара, що він скасував взяття воріт, через що пізніше отримав низьку критики від керівників ФІФА.

Еталонну модель суддівської діяльності визначають кваліфікація і професійні знання судді.

У суддівському стажі десять і більше років спортивні досягнення судді відходять на другий план і важливішими стають швидкість і точність реакції на конкретну ситуацію.

2. Мотивація спортивного суддівства

Поважними особами, які діють у спорті є спортивні судді. Вважається, що вони мають бути не тільки безпристрасними реєстраторами ходу гри і порушення правил, але і вихователями гравців.

На них інколи лежить колосальна відповідальність у

визначенні переможця не тільки в окремій зустрічі, але і всієї першості. Від них багато в чому залежить видовище матчу.

Можна, наприклад, нескінченними свистками при будь-якому зіткненні гравців роздрібнити перебіг футбольного матчу на короткі фрагменти, чому він перестає мати якийсь тактичний контур.

В цьому плані для багатьох вважається еталонним стиль суддівства англійських футбольних рефері які майже не реагують на дрібні фоли, а гру зупиняють тільки після суттєвих порушень що значно додає динаміки матчу.

В ігрових видах спорту до суддів висловлюються постійні претензії.

Опитування тренерів і гравців з різних видів спорту показало, що претензії до суддів мають 100 % тренерів і 75 % гравців, причому як команд призерів, так і з команд-аутсайдерів.

І не випадково діяльність суддів постійно супроводжується скандалами, протестами команд, розборами в пресі. Особливо це стосується суддів з футболу і хокею.

Суддів постійно звинувачують в упередженості суддівства, в нечесності. Звичайно, виключити цього не можна, і багато матчів, наприклад з футболу, дають підставу для такої думки.

Проте ця громадська думка є для них психологічним пресом, який посилює їх психічний стан.

Звинувачуючи суддів у помилках, необхідно замислюватися над тим, що може бачити і пам'ятати суддя, який знаходиться у стресових умовах, як і гравці і тренери.

Відомий, наприклад, випадок, коли на першості світу з футболу 2006 року англійський суддя Грем Полл пред'явив гравцеві збірної Хорватії три жовті картки і лише після цього видалив гравця з поля (хоча по правилах гравець видаляється після другої жовтої картки). Нерідкі випадки, коли суддя не бачить, що м'яч перетнув лінію воріт, і не зараховує очевидний для глядачів гол. Яскравим прикладом тут є гра чемпіонату Європи 2012 року між збірними України та Англії, коли угорський суддя Віктор Кашаї не зарахував забитий м'яч у ворота наших суперників.

Постійні претензії виникають до суддів у тенісі й волейболі з приводу того, потрапив чи не потрапив м'яч у майданчик.

Але мало хто при цьому замислюється над тим, а чи може суддя при величезній швидкості польоту м'яча точно зафіксувати місце зіткнення його з майданчиком, чи дозволяє йому це зробити роздільна здатність зору і нервової системи?

Тенісисти дали відповідь на це питання, ввівши в помічники суддям прилад, що фіксує місце падіння м'яча на корт. Це допомагає вирішити багато спірних питань і знижує нервово-емоційне напруження суддів і гравців.

Щодо питання хто ж приходить у суддівство, можна зазначити.

У спортивне суддівство приходять в основному спортсмени, які не добилися високих спортивних результатів.

В абсолютній більшості це спортсмени, які мали перший спортивний розряд, але є і ті, хто мав звання майстра спорту, причому від вищої до національної категорії їх кількість збільшується.

Очевидно, із-за спортивної кар'єри, що не склалася, вони таким шляхом прагнуть завоювати високий статус в іншій сфері спортивної діяльності. З іншого боку, ці дані свідчать про те, що для кваліфікованого суддівства потрібний достатній досвід занять даним видом спорту.

Разом з цим грає роль і небажання йти з того середовища, в якому люди перебували довгі роки. Адже судді високого рівня, як і спортсмени мають можливість їздити в різні міста і країни. Крім того, вони одержують матеріальне заохочення.

Опитування спортсменів високого класу на предмет того, чому вони не хочуть бути спортивними суддями, виявило що причина частіше всього одна: вони за час своєї спортивної кар'єри так втомилися від спорту, що продовжувати кар'єру в ролі судді їм вже не хочеться, хоча вони і визнають, що в нюансах гри вони розбираються більше, ніж гравці нижчого класу.

Очевидно, що грає роль і свідомість того, що виконання ролі судді не підвищить їх соціальний статус в обраному ними виді спорту.

3. Нервово-емоційне напруження у суддів

У дослідженні болгарських психологів (Б. Първанов, 1970) було виявлено, що у більшості суддів *у стартовому стані спостерігається* значна активізація психічної діяльності:

- *підвищується швидкість зорово-рухових реакцій;*
- *збільшуються тремор, стійкість і обсяг уваги;*
- *точніше сприймаються ігрові ситуації.*

Після матчу спостерігається погіршення цих показників, що свідчить про появу в суддів втоми.

За даними А. І. Горбачова (1974), ступінь мобілізації суддів перед матчем залежав від складності майбутнього матчу і від того, як першим (головним) або другим (помічником) суддею він братиме участь у матчі.

У головних суддів частота серцевих скорочень перед складним матчем становить 84 уд/хв, а у помічників судді – 75 уд/хв.

Час простої і складної зорово-моторної реакції перед важливою грою був коротше, ніж перед простою грою.

І.Б. Темкин вивчав зрушення деяких фізіологічних показників у досвідчених суддів національної категорії (стаж більше 15 років) з волейболу. Після гри у суддів було відмічено збільшення частоти серцевих скорочень у середньому на 21,4 уд/хв, підвищення максимального артеріального тиску, зменшення часу затримки дихання, збільшення часу реакції.

Величина цих зрушень залежала від складності і тривалості матчу з волейболу. Це узгоджується з даними, отриманими А. І. Горбачовим (1974).

Чим вище категорія суддів, і тим велика їх відповідальність у зв'язку з рангом змагань, які вони обслуговують і частіше відчувають втому.

Крім того, вони часто виступають у ролі перших суддів, несучи на собі велику відповідальність за результат матчу, чим їх помічники. Нарешті, судді вищої категорії мають не тільки більший стаж суддівства, але і вік.

Судді відзначають, що після гри у них спостерігається не тільки розумова, але і фізична втома, що супроводжується втратою маси тіла.

Про напруженість суддів свідчать і телеметричні вимірювання частоти серцевих скорочень під час суддівства.

Якщо суддя був в ролі першого, то частота серцевих скорочень у нього була вища, ніж у другого судді, тобто його помічника.

Максимальна частота пульсу під час суддівства складних ігор досягає у першого судді 150 уд/хв, у другого – 125 уд/хв, у суддівстві нескладних ігор – відповідно 118 уд/хв і 93 уд/хв.

Таким чином, під час суддівства складних ігор частота серцевих скорочень збільшується у суддів на 70–80%, а у суддівстві простих ігор – тільки на 25–40%.

Відмінності в реакції суддів на проведення складних і простих ігор виявлені і за показниками часу простої і складної зорово-моторної реакції, після складних ігор воно зростало, а після простих ігор знижувалося.

Після складних ігор помилкових реакцій у суддів було в два рази більше, ніж після простих ігор.

Великі вимоги під час матчу виявляються до уваги суддів. Саме напружена увага, необхідність її швидкого перемикання і розподілу є одним з головних причин психічної втоми суддів.

Тільки 40 % суддів намагаються (або в змозі) розподіляти інтенсивність уваги протягом всієї гри. Останні концентрують увагу лише на певних етапах матчу. Це відрізняє суддів міжнародної категорії від суддів національної і вищої категорій, де частіша концентрація уваги в першій партії.

Це засвідчує про більший їх досвід, оскільки на початку матчу вони дають зрозуміти гравцям своє трактування правил. Рациональніше у суддів національної і вищої категорій також розподіл уваги.

Вони кілька рідше намагаються охопити увагою весь майданчик, фіксуючи його в основному на тій ділянці, де знаходиться м'яч, що призводить і до чіткішого суддівства.

4. Психологічні особливості спортивних суддів

М. А. Кузьмін (2002) виявив деякі психологічні особливості футбольних суддів. У арбітрів високої кваліфікації виявлена висока енергійність, тобто прагнення до роботи з високим напруженням. У суддів, які припинилися в кар'єрному зрості, ця характеристика виражена менше.

У суддів високої кваліфікації рівень інтелекту вищий, ніж у суддів, які не мають перспектив професійного зросту.

Дослідження ознак інтелекту показало, що у перших загальна обізнаність, уміння узагальнювати, встановлювати логічні зв'язки між поняттями і знаходити логічні закономірності вище, ніж у других.

Ці відмінності пов'язані з тим, що діяльність судді високої кваліфікації відрізняється за обсягом, швидкістю перероблення інформації і, отже, пред'являє вищі вимоги до інтелекту арбітрів.

Побічно ці дані підтверджуються дослідженням А. І. Горбачева (1975), в якому показано, що судді, які мають вищу освіту, отримують суддівські категорії швидше, ніж судді з середньою освітою. При цьому яку вищу освіту мають судді – фізкультурну або іншу (в основному технічну), великого значення не має.

За концентрацією уваги відмінностей між цими групами суддів виявлено не було. Проте це не означає, що увага грає у спортивному суддівстві другорядну роль.

В арбітрів високої кваліфікації вище, ніж у арбітрів низької кваліфікації, рівень прояву цілеспрямованості, сміливості, рішучості, витримки, завзятості, наполегливості, самостійності та ініціативності.

Кращий розвиток вольової сфери у суддів високої кваліфікації пов'язаний з тим, що їм доводиться у скрутних обставинах ухвалювати обґрунтовувати стійкі рішення, без коливань і затримки запроваджувати їх у життя. Витримка і самостійність необхідні, щоб протистояти зовнішньому психологічному тиску з боку гравців, тренерів і вболівальників.

1. Психологічні особливості судді міжнародної категорії.

За типом соціальної поведінки ця людина схилена до *екстраверсії*. Спілкування з людьми представляє для нього значну цінність; у більшості ситуацій він здатний без проблем налагодити спілкування. Поводиться відкрито, привітно, цікавиться іншими людьми, охоче орієнтується на їх бажання; готовий до співпраці, налагоджений працювати з людьми, але може йти напростець, проявляти недбалість.

Малоініціативний, багато в чому несамостійний, орієнтується на групову думку; у важких ситуаціях шукає підтримки оточення.

Можна сказати, що він упевнений в собі, у певних обставинах може бути лідером, досить активний і сміливий в діях, поєднує власні міркування і зовнішні обов'язки.

Серйозний, розсудливий, краще почуває себе в спокійних ситуаціях, піклується про наслідки своїх дій.

Для нього характерні схильність до ризику, достатня рішучість; він може вільно виражати свої почуття, іноді нетактовний, здатний багато що перейняти в спілкуванні.

Відрізняється помірною тривожністю і заклопотаністю, причиною чого є переважання позитивних емоцій над негативними; способи контролю над емоціями у нього краще, ніж у багатьох людей.

Довірливий і відданий до людей, відвертий, поступливий, терпимий до чужих недоліків, злагідний, не висовується, любить спільну роботу.

Можна відмітити, що у нього радісні настрої переважають над смутком; він швидко відновлюється після невдач, не зациклюючись на них, адекватно реагує на заохочення і критику оточення.

У повсякденному житті буває збуджений, коли не може задовольнити прагнення; для нього більше характерна активність, ніж розслаблення. При високих навантаженнях трохи знижує працездатність.

Досить емоційно стійкий, реалістично переживає і виражає

емоції, не вибивається з колії у багатьох критичних ситуаціях.

У реалізації справ проявляє достатню волю і цілеспрямованість, орієнтується на перспективи, намагається долати труднощі, усвідомлює соціальні вимоги, піклується про свою репутацію.

Можна сказати, що він може поводитися раціонально і коректно, розуміє мотиви поведінки інших людей, не піддається на гасла, добре прораховує наслідки, уміло будує свою поведінку.

Досить чутливий і вимогливий, іноді зайнятий своїми представленнями, а не справами; інтуїція у нього переважає над розрахунком.

Характерно, що він має інтелект вище за середній рівня, схильний до логічного і абстрактного мислення, досить легко навчається.

Він вигадник і фантазер, занурений в себе, відрізняється ексцентричністю поведінки; захопленість своїми ідеями може заважати йому в повсякденних справах.

Відмітимо також, що він консервативний, ригідний, не любить змін, шанує авторитети, засуджує скидальників засад, не допускає іншої точки зору, схильний до моралізації.

Ймовірно, він особливо не обтяжує себе дотриманням загальноприйнятих правил і норм, нестійкий в принципах і справах.

2. Психологічні особливості судді національної категорії. За типом соціальної поведінки – *типовий інтроверт*. Спілкування з людьми притягує його тільки в рідкісних обставинах; він не випробовує задоволення із-за скутості, сором'язливості або невміння відстоювати власні інтереси.

Досить стриманий, децю відчужений і замкнутий, рідко проявляє щирість; вважає за краще працювати самотійно, але не безнадійний і для спільної роботи, акуратний в роботі, більше цікавиться книгами і технікою.

Вважає за краще все робити сам, знаходити свій власний шлях. Багато віддасть за збереження незалежності, в трудних ситуаціях шукає сили в самому собі.

Можна сказати, що він не упевнений в собі, при опору швидко здається, боязкий і обережний в діях, покійно виконує усі обов'язки і розпорядження.

Серйозний, в розмові більше слухає, ретельно все продумує; добре підготовлений до стандартних ситуацій; песиміст, все ускладнює, постійно чекає невдач і нещастя.

Для нього характерні боязкість, загострене відчуття загрози, соромливість, стриманість у вираженні емоцій і почуттів; не любить діяльність, де треба розбиратися з людьми.

Відрізняється помірною тривожністю і заклопотаністю, причиною чого являються періодично виникаючі негативні емоційні переживання; при цьому у нього висока здатність управляти своїми емоціями і поведінкою.

Підозрілий, насторожений, чекає каверзи від людей, скептичний і критичний по відношенню до інших, злопам'ятний, поганий працівник в групі, індивідуаліст.

Можна відмітити, що у нього радісні настрої переважають над смутком; він швидко виправляється після невдач, не зациклюючись на них, адекватно реагує на заохочення і критику оточення.

У повсякденному житті буває збуджений, коли не може задовольнити прагнення; для нього більше характерна активність, ніж розслаблення; при високих навантаженнях трохи знижує працездатність.

Він досить емоційно стійкий, реалістично переживає і виражає емоції, не вибивається з колії у багатьох критичних ситуаціях.

При реалізації справ проявляє завидну волю і внутрішню організованість, не розкидається, ретельно планує і доводить справу до кінця, добре усвідомлює соціальні вимоги, дорожить своєю репутацією. Можна сказати, що він досить простий і природний в поведінці, може піддатися загальному пориву, закликам, дещо сентиментальний, діє нехитро, відкрито.

Досить мужній і суворий, вважає за краще ґрунтуватися на конкретних фактах, схильний діяти за розрахунком, а не по інтуїції.

Характерно, що він має високий рівень інтелекту, може вирішувати складні, абстрактні проблеми, швидко схоплює нове, легко навчається.

Урівноважений і розсудливий, він добре розбирається в життєвих проблемах; у несподіваних ситуаціях йому може бракувати уява.

Відмітимо, що він прагне бути добре інформованим, скептичний до затверджень авторитетів, спокійно сприймає альтернативні погляди і думки.

Ймовірно, він ігнорує загальноприйняті норми, наслідуючи власні інтереси, може спокійно переносити безлад, легко кидає почату справу, непостійний і необов'язковий.

На тлі величезного числа аналізованих показників, не орієнтуючись на їх цінність, можна відмітити, що єдиного, інтегрального показника(як на підставі психічної готовності, так і психічній працездатності), який би відповідав рейтингу судді, не виявлено. Тим більше не можна скласти єдину, визначену думку при аналізі текстової психологічної характеристики. Можна лише отримати дані про особливості передбачуваних поведінкових реакцій, але цього недостатньо.

5. Стилi спортивного суддiвства

Часто доводиться спостерігати, що одні і ті ж дії гравців різні судді трактують по-різному: одні призначають пенальті, інші – ні, одні фіксують помилку у волейболіста під час прийому м'яча, інші – ні і т. д. У цьому виявляється стиль суддівства.

Стиль суддівства – це почерк судді, що пов'язаний перш за все з розумінням (трактуванням) правил і техніки гри.

Одні судді судять чітко, згідно «букв закону», інші дають послаблення, як говорять гравці, «дають грати». Пов'язано це з тим, що в правилах є ряд таких пунктів, рішення за якими суддя ухвалює на свій розсуд.

Виявлено, що чим вищу категорію має суддя, тим часто він

має суворий стиль суддівства у трактуванні чистоти виконання гравцями технічних прийомів.

Так, «жорстке» суддівство було у 62% суддів національної категорій, у 40% суддів вищої категорії і у 25% суддів першої категорії. «М'яке» суддівство було відповідно у 38, 60 і 75% суддів.

Інакше виявляється стиль суддівства в реакції суддів на претензії тренерів і гравців.

Судді першої категорії в більшості не реагують на зауваження тренерів і рідко їх карають за неетичну поведінку, але чітко відносяться до зауважень гравців і часто їх карають.

Судді національної категорії поведуться інакше: більшість із них часто карають і гравців, і тренерів (але частіше за гравців). Судді ж міжнародної категорії карають гравців і тренерів рідше, ніж судді національної категорії, і однаково часто і тих та інших.

Ці відмінності не випадкові. Велика строгість суддів першої категорії до гравців, чим до тренерів, пояснюється їх статусом: судді першої категорії – це в основному недавні або діючі гравці, які побоюються тренера і які затверджують свій суддівський престиж серед рівних їм за статусом гравців.

Судді національної категорії відрізняються строгим ставленням і до гравців і до тренерів теж через свій статус: він набагато вищий, ніж у суддів першої категорії, їм довіряють судити змагання вищого рангу, у них кар'єра гравця вже у минулому і авторитету тренерів над ними вже немає.

Однакове і менш суворе відношення до гравців і тренерів суддів вищих категорій пояснюється як їх рівним статусом із гравцями і тренерами команд, які їм доводиться судити на національній першості і міжнародних зустрічах, так і досвідом цих суддів, вважаючи за краще займатися профілактикою можливих конфліктів до гри. Звідси і менше кількостей покарань.

Різні стилі суддівства суддів різного рівня добре уловлюються тренерами і гравцями (першими, правда, частіше). Ці відмінності, на думку гравців полягають в тому, що судді високої категорії спокійніші і рішучіші, володіють більшою стабільністю суддівства

і допускають менше помилок.

Клас суддівства визначається не стільки знанням правил гри, скільки психологічними чинниками (стабільністю, рішучістю, спокоєм, витримкою).

Яскравим прикладом у цьому є видатний італійський суддя П'єрлуїджи Колліна, який протягом своєї кар'єри досить часто допускав помилки, але тим не менш завдяки своїй впевненості та рішучості у прийнятті рішень вважався одним з кращих арбітрів світу.

Тож особливе значення має упевненість судді під час матчу. Інакше тренери і гравці можуть чинити тиск на суддю. Під час опитування про це відверто заявили 40% респондентів.

Приводом для такого тиску є помилки судді. Зробивши помилку на користь однієї команди, невпевнений в собі суддя, відчуваючи провину, розпочинає під тиском тренерів і спортсменів «виправляти» гру і допускає вже навмисні «помилки» на користь іншої команди.

Так під час одного футбольного матчу на першість Росії, суддя в першому таймі зарахував гол, забитий гравцем клубу «Зеніт» з порушенням правил (нападаючий вибив м'яч з рук воротаря). Усвідомивши в перерві свою помилку, він почав у другому таймі «виправляти» її і в результаті видалив воротаря «Зеніту» за нібито фол останньої надії, а потім і зарахував гол у ворота «Зеніту», забитий рукою.

Знання стилю суддівства допомагає тренерів підготувати команду тактично до того або іншого матчу.

Є судді, які своїм стилем суддівства понад усе підходять під техніко-тактичний стиль гри команди.

Тому більшість тренерів і половина гравців вважають за краще, щоб гру їх команди судив упевнений суддя. У цьому одна половина підтримує жорстке суддівство, а інша – м'яке суддівство.

План семінарського заняття

1. Характеристика діяльності суддів їх місце в системі змагань.
2. Спортивне суддівство.
3. Нервово-емоційне напруження та психологічні особливості суддів.
4. Різні стилі спортивного суддівства

Теми наукових рефератів

1. Становлення і розвиток суддівства у поєдинках.
2. Характеристика моделі суддів з обраного виду спорту.
3. Особливості мотивації спортивних суддів.
4. Нервово-емоційне напруження суддів під час змагань.
5. Використання стилів спортивного суддівства на змаганнях.

Питання для самостійної роботи

1. Опишіть функціональну роль судців з виду спорту.
2. Визначте положення характеристики моделі спортивного судці.
3. Надайте характеристику судцям високої кваліфікації.
4. Розкажіть про мотивацію до спортивного суддівства.
5. Спортсмени якої кваліфікації зазвичай приходять у суддівство.
6. Розкрийте сутність активізації психічної діяльності судців.
7. Яким чином змінюються фізіологічні показники у суддів.
8. Які вимоги ставляться до уваги суддів.
9. Розкажіть про психологічні особливості спортивних судців різних категорій.
10. Дайте визначення поняття стиль суддівства.
11. Дайте пояснення про упевненість судді під час матчу.
12. Якими якостями визначається клас суддівства.

Комплексні тестові контрольні завдання

1. Що не входить до функціональних обов'язків суддів:
 - а. визначення місця зайнятих спортсменами;*
 - б. суворого дотримання правил змагань;*
 - в. недопущення вживання спортсменами заборонених препаратів;*
 - г. виявлення переможця у змаганнях.*
2. Хто відповідає за розробку і реалізацію суддівських норм:
 - а. судді конкретних змагань – головний, хронометрист тощо;*
 - б. суддівські колеги;*
 - в. комісії федерацій;*
 - г. фахівці.*
3. Ідеальний варіант моделі судді:
 - а. електронний пристрій;*
 - б. суддя входить до складу організаційної структури управління діяльністю змагання;*
 - в. суддя бере участь у процесі змагання.*
4. Що не є основними характеристиками судді високої кваліфікації:
 - а. особливі якості (об'єктивність, принциповість, відповідальність за прийняте рішення, емоційна стійкість);*
 - б. професійні якості (знання і вміння).*
 - в. висока кваліфікація як спортсмена з того чи іншого виду спорту;*
 - г. суддівський досвід.*
5. У більшості суддів у стартовому стані не спостерігається:
 - а. підвищується швидкість зорово-рухових реакцій;*
 - б. збільшується стійкість і обсяг уваги;*
 - в. точніше сприймаються ігрові ситуації;*
 - г. зменшується напруга у вирішенні суперечливих ситуацій.*
6. Відмінності арбітрів різної кваліфікації не проявляються:
 - а. у арбітрів високої кваліфікації вище ніж у арбітрів низької кваліфікації рівень прояву цілеспрямованості, сміливості, рішучості;*

- б. у суддів високої кваліфікації рівень інтелекту вище, ніж у суддів низької кваліфікації;*
- в. у суддів високої кваліфікації рівень відповідальності вищий, ніж у суддів низької кваліфікації;*
- г. у арбітрів високої кваліфікації рівень наполегливості, самостійності та ініціативності вище ніж у суддів низької кваліфікації.*
7. Що не вважається психологічними особливостями суддів міжнародної категорії:
- а. схильність до ризику, достатня рішучість;*
- б. відвертість, поступливість, терпимість до чужих недоліків;*
- в. емоційна стійкість, реалістично переживає і виражає емоції;*
- г. досить стриманий, децю відчужений і замкнутий.*
8. До психологічні особливості суддів національної категорії не належить:
- а. досить чутливий і вимогливий, інтуїція у нього переважає над розрахунком;*
- б. серйозний, в розмові більше слухає, песиміст, все ускладнює;*
- в. підозрілий, насторожений, чекає каверзи від людей;*
- г. урівноважений і розсудливий, втім у несподіваних ситуаціях йому може бракувати уяви.*
9. Стиль суддівства це:
- а. манера суддівства в окремих видах спорту;*
- б. почерк судді, що зв'язаний перш за все з розумінням правил і техніки гри;*
- в. почерк судді, що зв'язаний з розумінням манери гри або виступів окремих команд та спортсменів.*
10. Стиль суддівства судій національної категорії:
- а. мало реагують на зауваження тренерів і рідко їх карають їх за неетичну поведінку, але чітко відносяться до зауважень гравців і часто їх карають;*
- б. рідко і однаково карають гравців і тренерів;*
- в. часто і однаково карають і гравців і тренерів.*

11. Знання стилю суддівства допомагає тренерові:
- а. підготувати команду тактично до того чи іншого матчу;*
 - б. підготувати команду теоретично до того чи іншого матчу;*
 - в. підготувати команду до схилення судді на свою сторону.*
12. Клас суддівства визначається:
- а. знанням правил гри;*
 - б. знанням специфіки дій спортсменів;*
 - в. психологічними чинниками;*

Рекомендована література

1. Бочелюк В. И. Психологія спорту / В. И. Бочелюк, О. А. Черепєхіна. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Горбачев А. И. Изучение психического напряжения у судей во время проведения игр по волейболу / А. И. Горбачев // Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека. – Л., 1974. – С. 70–80.
4. Зуев В. Н. Влияние волевых характеристик волейбольного арбитра на его профессиональный рост / В. Н. Зуев, В. В. Насонов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 77–80.
5. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
6. Кузьмин М. А. Психологические факторы успешности судейской деятельности в футболе / М. А. Кузьмин // Психологические основы педагогической деятельности : Матер. 29-й научн. конф. – СПб. : ГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2002. – С. 51–54.
7. Лихачев Л. В. Влияние основных свойств нервной системы на особенности судейства баскетбольных матчей / Л. В. Лихачев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 14–16.
8. Основи психології / За ред. О. В. Киричука, В. А. Романця. – К. : Либідь, 1995. – С. 46–89.
9. Първанов Б. Исследование деятельности футбольных судей // Б. Първанов, А. Такев, Г. Аджаров // Психологические вопросы обучения, спортивной тренировки и соревнований : материалы научн. конф. психологов спорта социалистических стран. Симпозиум IV. – М., 1970. – С. 22–25.
10. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов : хрестоматия / сост. и общая ред. И. П. Волкова, Н. С. Цикуновой. – М. : Советский спорт, 2005. – 286 с.
11. Столяренко Л. Д. Основы психологии : учебное пособие / Л. Д. Столяренко. – изд. 22-е. – Ростов на / Д : Феникс, 2009. – 671 с.

12. Якимович В. С. Причины ошибочных решений арбитров в футболе / В. С. Якимович, П. Н. Кулалаев / Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7. – С. 30–32.

ТЕМА 10. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА

ЗМІСТ

1. Функції тренера як керівника команди.
2. Якості особистості тренера, які визначають успішність його діяльності.
- 3.3. Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності.
4. Стиль керівництва тренера.

1. Функції тренера як керівника команди

Як будь-який педагог, учитель фізкультури, викладач фізичного виховання або тренер покликаний вирішувати завдання, пов'язані з усестороннім розвитком особистості вихованців. Виховні функції такого фахівця не вичерпуються керівництвом фізкультурною освітою і розвитком рухових здібностей.

Щоб успішно здійснювати процеси виховання, навчання і розвитку, йому необхідно знати які властиві людині соціально-обумовлені риси, так і властивості особистості.

В умовах спорту такі педагогічні процеси мають свої особливості.

Основними функціями тренера, як керівника спортивної команди, групи є:

– *адміністративно-організаційні*, відповідно до офіційно встановлених прав та обов'язків тренер спрямовує та узагальнює індивідуальні дії всіх учасників спортивної команди, групи;

– *стратегічні*, що пов'язані з постановкою цілей, визначенням методів та засобів їх досягнення – передбачають

творчий підхід до спортивної діяльності, здатність висувати нові ідеї та впроваджувати їх в систему підготовки спортсменів, прогнозувати та передбачати кінцевий результат досягнення команди, оперативно переробляти значні обсяги інформації та засвоювати новітні технології;

- *плануванням*, визначення конкретних завдань, час їх поетапної реалізації та засоби досягнення;

- *експертно-консультативні*, процес групової діяльності передбачає виконання тренером як керівником команди компетентної ролі особи, яку всі вважають джерелом достовірної інформації та найбільш кваліфікованим спеціалістом;

- *комунікативні*, визначають тренера як носія важливої різноманітної інформації, що має вирішальне значення для успішного функціонування команди, групи;

- *виховні*, разом з іншими функціями тренер повсякчас забезпечує виховний ефект у формуванні та закріпленні позитивних особистісних якостей як спортсменів – учасників спортивної команди, так і тренерського складу;

- *психотерапевтичні*, врахування відповідного емоційного стану учасників спортивної команди, усунення конфліктних та стресових станів в її життєдіяльності та підтримання позитивного психологічного клімату;

- *представницькі*, забезпечення зв'язку із зовнішнім соціальним середовищем (представниками інших спортивних клубів, команд, функціонерами, керівниками, суддями тощо).

Діяльність будь-якого тренера значною мірою складається із педагогічних аспектів, де чільне місце відводиться його **педагогічним здібностям**, що включають в себе:

- *перцептивні здібності*, педагогічна спостережливість, яка забезпечує проникнення у внутрішній світ спортсмена; дозволяє розуміти його стан, бачити зміни його характеру, корегувати негативні риси та розвивати позитивні в процесі виховних впливів;

- *конструктивні здібності*, умова успішного проектування та формування особистості в групі спортсменів, за допомогою

чого тренер може не лише прогнозувати досягнення своїх підопічних, а й передбачати зміни в їхній поведінці в конкретних педагогічних ситуаціях;

– *дидактичні здібності*, надають тренеру можливість викладання необхідних знань, з урахуванням при цьому рівня розвитку спортсменів, напрямів стимулювання їх самостійності, уваги, вольових якостей;

– *комунікативні здібності*, допомагають тренеру під час спілкування виконувати такі функції: *інформативну* (передача та отримання інформації); *пізнавальну* (здійснювати пошук необхідної для функціонування команди інформації); *управлінську* (вміння впливати на підлеглих); *розвиваючу* (вплив на виховання у спортсменів, тренерів необхідних професійних та особистісних якостей) і *емоційну* (обмін емоціями, делегування психологічних станів тощо);

– *організаторські здібності*, проявляються в умінні тренера забезпечити необхідні складові життєдіяльності спортсменів – умов їх тренувань, змагань і відпочинку, відновленні техніко-тактичних якостей, підтриманні командної психологічної атмосфери, організації роботи всіх служб, що супроводжують діяльність команди;

– *спеціальні здібності*, яких належать: талановитість, уміння завойовувати та підтримувати авторитет, дотримання педагогічного такту, завжди бути наготові, наявність оптимізму та доброго гумору, необхідні психомоторні здібності, пов'язані з рівнем психофізичного здоров'я тренера, та гностичні здібності, що визначають здатність тренера до самовдосконалення, його вміння розпізнавати та аналізувати явища та ситуації.

Процес впливу на спортсмена відбувається в результаті кращого *взаємопізнання*, спільної діяльності та вкладу тренера в життєдіяльність кожного спортсмена. Цей процес поетапний і передбачає врахування ***таких особливостей***:

- отримання обопільного адекватного уявлення тренера про спортсменів і спортсменів про тренера, як запоруки досягнення

повного взаєморозуміння та довіри за умови чіткого усвідомлення спільної мети;

- встановлення особистісних емоційно-позитивних стосунків у системах «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен»;
- чітке розмежування функцій співпрацюючих сторін;
- надання самостійності спортсменам під час визначення та вирішення особистісних та пізнавальних цілей, завдань за рівноправної участі тренера;

Хоча дослідження, присвячені феномену залежності стилю керівництва від особистісних якостей керівника, показують, що в кожному виді діяльності керівник вирізняється за своїм особистісним профілем, усі вони визнають наявність такої залежності.

Ознаки, які є показником ефективності діяльності тренерів:

- ділова та командна спрямованість;
- активність під час здійснення ділової та емоційної інтеграції команди;
- успішне виконання основних функцій керівництва;
- об'єктивність в оцінці особистісних якостей та діяльності, особистісних якостей учасників команди;
- відповідне ділове прийняття тренера учасниками спортивної команди.

2. Якості особистості тренера, які визначають успішність його діяльності

За однакової системи виховання й освіти, рівня спортивної майстерності людей, у тому числі й колишніх висококласних спортсменів, можуть сформуватися не тільки різні за стилем, а й вдалі чи невдалі тренери. Це залежить від багатьох причин.

Але, як вважають провідні теоретики спорту, тренери-практики та спортивні психологи, теоретичні обґрунтування успіху тренерської діяльності не завжди збігаються з практичним станом речей. Так, проаналізувавши за допомогою контент-аналізу

мемуари провідних тренерів, таких як І. Є. Турчин, Д. А. Тишлер, А. В. Тарасов, А. П. Бондарчук, С. М. Войцеховський та інші, Г. В. Ложкін та Н. Ю. Волянюк встановили **найбільш значущі особистісні та професійні якості тренера.**

1. Особливості мотиваційної сфери:

- загострене самолюбство;
- честолюбство;
- фанатизм;
- категоричність;
- максималізм, безкомпромісність;
- одержимість, ентузіазм.

2. Особливості інтелектуальної сфери:

- творча винахідливість, імпровізація;
- новаторство;
- висока ерудиція;
- фантазія, кмітливість;
- гострота мислення, інтуїція;
- логічне переконання.

3. Особливості самосвідомості.

- самокритичність;
- самоконтроль, самодисципліна;
- самоаналіз;
- самовіданність, гранична самовіддача.

4. Особливості емоційно-вольової сфери:

- самостійність прийняття рішень;
- відповідальність;
- вимогливість;
- принциповість;
- коректність;
- строгість;
- азартність, цілеспрямованість.

У цьому відзначається різноманітність і провідна роль вольових якостей, які становлять індивідуальний стиль вольової активності кожного тренера.

Вказані особистісні якості тренера детермінують успішність його діяльності за допомогою психічних утворень, що забезпечують координацію взаємодії тренера з оточенням, серед яких: *знання, мотивація, творчість, засвоєння.*

Зважаючи на те, що спортсмен, ставши на шлях професійного оволодіння тим чи іншим видом спорту, єднає своє життя зі спортом надовго і всерйоз, дуже важлива роль у формуванні одночасно спортсмена й особистості, громадянина належить саме тренеру, який з кожним роком, проведеним у спорті, посідає в житті спортсмена все більш важливе місце.

Зміст і спрямованість діяльності тренера-педагога в спорті має свої специфічні особливості, які розкриває вже саме поняття «тренер-педагог».

Тому, очевидно, окрему характеристику повинна отримати як педагогічна, так і тренерська діяльність.

Зокрема, серед ***особливостей педагогічної діяльності тренера називають:***

- *високий рівень нормативності, соціальної відповідальності, та морального боргу державним освітнім стандартам відповідно до його діяльності;*

- *різноманітність педагогічної діяльності, стосовно об'єкта, предмета, форми та засобів виконання, коли об'єктами є учні, навчальні групи, батьки учнів, колеги тощо;*

- *педагогічна діяльність має свою специфіку – в ній є розбіжності між цілями суб'єкта і об'єкта діяльності, оскільки тренер-педагог робить все для майбутніх досягнень учня, він знає, що краще для нього на даний час (але учень, виконуючи завдання тренера, цього може і не знати);*

- *об'єктом діяльності тренера-педагога є людина, особистість, яку він навчає умінь, навичок і вдосконалює її особистісні риси;*

- *педагогічна діяльність завжди є творчим процесом, без певних технологічних меж і шаблонів.*

Визначають такі особливості тренерської діяльності.

– *провідна роль тренера, його вплив на особистість спортсмена, що висуває додаткові вимоги як до особистості тренера, так і до його професійних якостей;*

– *тренер постійно відповідає за фізичне і психічне благополуччя своїх учнів, а також за їх виховання і становлення як особистості та громадянина своєї країни;*

– *підвищений рівень стресу в діяльності тренера, що позначається на його душевному стані, здоров'ї та знижує ефективність професійної діяльності;*

– *не регламентованість діяльності тренера часовими та функціональними рамками, коли виникає необхідність роботи зранку до пізнього вечора, у святкові та вихідні дні, до того ж формальні обов'язки тренера поширюються й на ті сфери, які, здавалося б, не входять до обов'язків тренера (вихователь, психолог, адміністратор тощо);*

– *необхідність бути пропагандистом власної сфери діяльності, для чого тренер завжди повинен мати хорошу фізичну форму, стимулюючи своїм прикладом учнів до занять спортом, легко, без надмірних зусиль виконуючи та демонструючи той чи інший руховий елемент, вправу чи дію.*

Вважають, що тренер начебто опосередковано діє під час змагань, однак він бере участь у спортивній боротьбі, в процесі підготовки до неї спортсменів та керуванні ними в межах, обумовлених правилами змагань.

3. Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності

Вплив тренера на особистість юного спортсмена залежить від того, якої тенденції сучасного спорту дотримується тренер: спрямованості на досягнення спортсменом максимального результату тут і відразу, незважаючи ні на що, чи на формування гармонійно розвиненої особистості спортсмена.

З огляду на вищезазначене тренери поділяються **на два типи:**

- 1) тренери з настановою виключно на спортивний результат;
- 2) тренери з професійно-педагогічною настановою (орієнтовані одночасно і на досягнення результату, і на виховний процес).

У роботі тренерів першого типу немає місця навчально-виховному процесу, оскільки юний спортсмен для них є засобом досягнення вузьких особистих професійних інтересів, а не суб'єктом психолого-педагогічних впливів.

У процесі особистісного формування в такому випадку у спортсменів спостерігаються різні порушення розвитку глибинних особистісних структур (неадекватність власного «Я», невпевненість, занижений рівень домагань, спотворення ціннісних орієнтацій, мотивацій і потреб тощо).

Відомий тренер з футболу С. Й. Альтман, спираючись на багаторічний професійний досвід підготовки висококваліфікованих футболістів у командах вищої ліги, відносить таких **тренерів до типу:**

1) *ринкового*, характеризуючи їх як таких, що мислять категоріями обмінної вартості, намагаючись подати себе якнайкраще з метою «продатися» дорожче.

2) *шизоїдний*, властивий тренеру емоційному, чиї поведінкові прояви або реагування не відповідають змісту стимулів або обставин, що їх викликали;

3) *кібернетичний*, у своїй професійній діяльності тренер покладається на системно-комплексний підхід до організації системи підготовки та тренувань спортсменів; саме такий тренер досягає найвищих результатів.

Відомий канадський тренер Л. Персиваль на основі позитивних або негативних особистісних рис доповнює **типологію тренерів:**

1. За позитивними особистісними рисами:

підтримуючий – завжди поруч зі спортсменом, готовий підтримувати емоційно у складних ситуаціях, застерігає від можливих помилок і підбадьорює, орієнтуючи його на майбутні успіхи;

холоднокровний – зберігає спокій у напружених ситуаціях і

приймає правильні рішення в умовах стресу, завжди є прикладом самовладання для своїх вихованців, критичні зауваження виказує сам на сам і може заспокоїти спортсменів, якщо вони занадто збуджені;

психолог – може довести спортсменів до оптимального рівня збудження перед змаганнями, також успішно керує командою після поразки, може перетворити страх на перевагу, розуміє і відчуває стан спортсменів до і під час змагань;

турист – контактує з усіма членами команди, як із «зірками», так і з запасними; проводить бесіди, однаково працює зі спортсменами, які виступають вдало, і з тими, у кого є ті чи інші проблеми; завжди в курсі всіх подій, приділяє кожному спортсмену частку уваги.

2. За негативними особистісними рисами:

ображаючий – тип тренера, якого дуже не люблять;

крикун – вважає, що успішність його роботи залежить від величини шуму, який він створює;

месник – запевняє спортсменів, що їхні невдачі ставлять під загрозу його місце в команді і тому він готовий помститися їм за недостатньо активну роботу і старання;

душитель – добре працює на тренуваннях, але з наближенням змагань впадає в шоковий стан. Схожий на «трясуна»;

трясун – втрачає самовладання під час змагань, «закурює одразу дві цигарки»;

генерал Кастер – не міняє своєї тактики і стратегії виступів на будь-яких змаганнях, що і спричиняє його поразку, як і відомого генерала Кастера;

герой – кидається вітати своїх вихованців, щоб усі бачили, хто саме їхній тренер;

професор – науково настроює себе і своїх вихованців за допомогою найскладніших настанов і планів на гру та інші заходи.

Вищезазначені типи лише приблизно характеризують особливості діяльності тренерів у спорті, але можуть допомогти кожному з них, проаналізувавши специфічні особливості своєї

роботи зі спортсменом або командою, зробити певні висновки.

Якщо тренер прагне постійно вдосконалювати себе як керівника, його індивідуально-психологічні характеристики повинні відповідати необхідним загальноствановленим вимогам до компонентів структури особистості здібного керівника, організатора.

4. Стиль керівництва тренера

Під час здійснення повноважень керівника особливого значення набуває певний стиль керівництва з боку тренера, від якого багато в чому залежить успішна життєдіяльність спортивної команди.

Стилем – уважаються ті особливості, типові риси або форми вираження поведінки, які часто повторюються у людини.

За визначенням Ю.А. Коломйцева, стиль керівництва (спортсменом або командою) – *це відносно стійка система способів і методів впливу тренера на поведінку, ставлення, погляди, моральність спортсменів з метою успішної їх взаємодії, взаємовідносин та ефективності діяльності.*

Стиль керівництва характеризується, з одного боку, стійкістю, що проявляється в повторенні тих чи інших прийомів та засобів керівництва, а з другого – динамічністю, мінливістю посталих перед тренером та командою завдань, особливостями спортивної команди, рівнем професійності учасників команди, ситуацією та психічним станом тренера.

Оскільки спорт, як і інші види діяльності, пов'язаний з теорією і практикою науки про керівництво людьми, у ньому також використовують термінологію стилів керівництва, вперше започатковану в 1938 році німецьким психологом Куртом Левіним, який запропонував для позначення стилю використовувати терміни «авторитарний», «демократичний», «ліберальний».

Виходячи із трьох основних компонентів, що мають різний ступінь вираженості, стиль керівництва визначається як: директивність, колегіальність та пасивне невтручання.

Отже, виділяють стилі керівництва тренера командою.

Авторитарний (директивний) стиль. Цей стиль керівництва тренера характеризується *повною його єдиноначальністю, тобто одноосібним прийняттям рішень*, прагненням залишити за собою виняткове право заохочувати і карати.

Причинами авторитарності тренера в його діяльності є:

- розуміння тренером своєї ролі як такої, що ґрунтується на авторитеті та поведінці, що відображає авторитарність;
- вибір діяльності тренера як такої, що задовольняє значну потребу керувати діями інших;
- керівництво в стресових ситуаціях, характерних для спорту, пов'язане з жорстким контролем за поведінкою спортсменів як в командних, так і в індивідуальних видах спорту;
- авторитарна поведінка тренера задовольняє потребу спортсменів, які звикли підкорятись авторитету та чекають від тренера домінуючої поведінки.

У свою чергу авторитарне керівництво розділяють на кілька підтипів:

- жорсткий: керівник суворий, але справедливий, підтримує взаємовідносини що вже склалися у колективі, чітку субординацію, добре відноситься до підлеглих, які «знають своє місце». Спортсмени високого рівня часто приймають цей тип керівника, оскільки він зменшує їх особисту відповідальність за невдачу;

- хазяйський: тренер нав'язує свою позицію, пояснюючи її батьківською турботою за спортсменів, приділяє підвищену увагу до матеріального забезпечення спортсменів, втручається у їх справи, навіть суґубо особисті. Незважаючи на те, що за таким тренером спортсмени відчують себе «як за кам'яною стіною», досить часто такий стиль керівництва знижує ділову активність спортсмена і у ряді випадків позбавляє його вести самостійне життя;

- непослідовний: це неумілий, незібраний, як правило деспотичний тренер який частіше за все не впевнений у собі. Часто придирається до спортсменів, втім готовий йти на компроміс, який допоможе йому зняти з себе відповідальність у разі невдачі.

Яскравим прикладом авторитарного керівництва були майже всі видатні тренери колишнього Радянського Союзу. Так видатний тренер з волейболу Микола Карполь (чемпіон світу та Олімпійських ігор) вважав, що для користі справи повинно бути так: сказав – і ні яких розмов, твоє діло виконувати.

Демократичний (колегіальними) стиль. Цей стиль керівництва характеризується передачею тренером частини своїх повноважень і функцій учасникам команди чи своїм помічникам.

Такий тренер обговорює и узгоджує прийняті рішення з усіма членами команди, тому такий стиль керівництва сприяє формуванню зрілої групи (команди).

Успіх тренера з демократичним стилем керівництва залежить від таких причин:

- тренер багато спілкується зі спортсменами, які почуваються при цьому вільно, і тому він більше знає про їхнє неформальне життя;

- спортсмени мають можливість за такого керівництва більше проявляти ініціативність і самостійність, тим самим досягаючи певної незалежності в стресових ситуаціях;

- спортсмени, дії яких не обмежуються посиленою авторитарністю тренера, самі можуть приймати різні тактичні рішення під час тренувань і змагань;

- поведінка демократичного тренера, на відміну від авторитарного, більш гнучка, і тому він, як правило, не має претензій або заяв з боку оточуючих;

- демократичний тренер внаслідок пластичності своєї поведінки здатний сприймати оточуючих такими, якими вони є насправді, об'єктивно оцінюючи їхні позитивні або негативні риси, поважаючи їхню думку, у нього відсутні нетерплячість та фанатизм, притаманні авторитарним тренерам.

Ліберальний (вільний, анархічними) стиль. Цьому стилю характерне мінімальне втручання тренера в процес керівництва командою, і тому йому зазвичай немає місця в спорті вищих досягнень.

Такий тренер знаходиться ніби осторонь від усього, чим займаються спортсмени. Контроль він здійснює час від часу, основне своє призначення бачить у постачанні інформації і посередництві між своєю командою й іншими структурами. Вимоги, поради, рекомендації тут відсутні, їх замінюють прохання і домовленості.

У спортивній діяльності рідко трапляються прояви діяльності, яка б точно вкладалася тільки в конкретний стиль керівництва. Звичайно тренер застосовує всі три стилі керівництва, але виразність їх буває різною. Перевага одного або двох із розглянутих стилів характеризує той чи інший індивідуальний стиль керівництва тренера.

У спорті серед тренерів як керівників порівняно з іншими видами діяльності частіше переважає *авторитарний стиль керівництва спортивною командою*.

Авторитарність тренерського керівництва пояснюють кількома причинами:

- особливість розуміння тренером своєї ролі, заснована на авторитеті й поведінці, що свідчить про авторитаризм;
- велике бажання керувати діями інших, свого часу спричинило вибір спортивної діяльності як професії для задоволення цієї потреби;
- керівництво і лідерство в стресових ситуаціях, характерних для спортивної діяльності, вимагає, очевидно, досить суворого контролю за поведінкою спортсменів як у командних, так і в індивідуальних видах спорту;
- деякі спортсмени, які звикли зважати на думку тренера, очікують від нього домінуючої поведінки. Тому тренери нерідко дотримуються саме директивного стилю керівництва, щоб задовольнити очікування і потреби спортсмена.

Залежність ефективної діяльності спортивної групи або команди від стилю керівництва пов'язують із *трьома умовами*:

- ступенем успішності реалізації тренером офіційних функцій та повноважень;

- значущістю лідерського авторитету тренера,
- повнотою та успішністю здійснення лідерських та керівних функцій у команді.

План семінарського заняття

1. Тренер як керівник команди.
2. Особистість тренера, якості які визначають успішність його діяльності.
3. Типи тренерів-керівників.
4. Стилi керівництва тренера у спортивній діяльності.

Теми наукових рефератів

1. Структура функцій тренера спортивної команди.
2. Характеристика педагогічних здібностей у діяльності тренерів.
3. Особливості професійних якостей тренерів команд.
4. Основи типів тренерів у спортивній діяльності.
5. Використання стилів керівництва тренерів у практичній діяльності.
6. Психологічна характеристика видатних тренерів сучасності.

Питання для самостійної роботи

1. Визначте основні функції тренера, як керівника команди.
2. Дайте характеристику педагогічним здібностям тренера.
3. Завдяки яким особливостям відбувається вплив тренера на спортсмена.
4. Які показники вважаються ознаками ефективної діяльності тренера як керівника.
5. Які найбільш значущі особливості та професійні якості тренера.
6. Які фактори свідчать про особливості й специфічність

діяльності тренера.

7. Розкрийте сутність типів тренера за Альтманом.
8. Дайте характеристику типології тренерів за позитивними особистісними рисами.
9. Дайте характеристику типології тренерів за негативними особистісними рисами.
10. Дайте визначення поняттю «стиль керівництва тренера».
11. Які причини спонукають тренерів до різних стилів управління командою.
- 12.3 якими умовами пов'язують ефективність керування тренером спортивною командою або групою.

Комплексні тестові контрольні завдання

1. Що не вважається основними функціями тренера, як керівника команди чи групи:

- | | |
|--|---------------------------|
| <i>а. адміністративно-організаційні;</i> | <i>б. комунікативні;</i> |
| <i>в. виховні;</i> | <i>г. представницькі;</i> |
| <i>д. стратегічні;</i> | <i>е. тактичні;</i> |
| <i>ж. експертно-консультативні;</i> | <i>з. планувальні.</i> |

2. Ознаки, які є не показниками ефективності діяльності тренерів:

- а. ділова та командна спрямованість;*
- б. намагання будь-якою ціною отримати позитивний результат;*
- в. активність під час здійснення ділової та емоційної інтеграції команди;*
- г. успішне виконання основних функцій керівника команди;*
- д. об'єктивність в оцінці особистісних якостей учасників команди.*

3. Що не вважається найбільш значущими особистісними та професійними якостями тренера:

- а. особливості самовдосконалення;*
- б. особливості мотиваційної сфери;*
- в. особливості інтелектуальної сфери;*

- г. особливості самосвідомості;*
д. особливості емоційно-вольової сфери.
4. Особливостями самосвідомості не є:
- а. самокритичність;*
 - б. самоконтроль;*
 - в. самоаналіз;*
 - г. новаторство;*
 - д. самовідданість, самовіддача.*
5. Особливості педагогічної діяльності тренера не вважається:
- а. високий рівень нормативності, соціальної відповідальності;*
 - б. різноманітність педагогічної діяльності стосовно, об'єкта, предмета, форми та засобів виконання;*
 - в. високий рівень соціально-правової культури;*
 - г. творчий процес, без певних технологічних меж і шаблонів.*
6. Не вважаються особливостями тренерської діяльності:
- а. провідна роль тренера, його вплив на особистість спортсмена;*
 - б. знання тренером основ галузей провідних наук;*
 - в. тренер постійно відповідає за фізичне і психологічне благополуччя своїх учнів*
 - г. необхідність бути пропагандистом власної сфери діяльності.*
7. Типологія тренерів до яких відносяться якості – підтримуючий, холоднокровний, психолог:
- а. за позитивними особистими рисами;*
 - б. за негативними особистими рисами;*
 - в. з настановою виключно на спортивний результат.*
8. Типологія тренера за позитивними особистими рисами:
- а. ображаючий;*
 - б. крикун;*
 - в. месник;*
 - г. турист;*
 - д. трясун.*
9. Кібернестичний тип тренера характеризується:

- а. мисленням категоріями обмінної вартості, намагаючись подати себе якнайкраще;*
- б. поведінкові прояви реагування не відповідають змісту стимулів або обставин, що їх викликали;*
- в. покладається на системно-комплексний підхід до організації системи підготовки та тренувань спортсменів.*

10. Що означає стиль керівництва:

- а. вважаються ті особливості, типові риси або форми поведінки, які часто повторюються у людини;*
- б. вважаються ті особливості, типові риси або форми поведінки, які притаманні окремій людині;*
- в. вважаються ті особливості, типові риси або форми поведінки, які відбуваються на рефлексорному рівні.*

11. Які не існують стилі керівництва тренерів:

- а. директивний;*
- б. колегіальний;*
- в. конструктивний;*
- г. анархічний.*

12. Яким стилем керівництва характеризується передача тренером частини своїх повноважень і функцій учасникам команди чи своїм помічникам:

- а. авторитарний;*
- б. демократичний;*
- в. ліберальний.*

Рекомендована література

- 1. Бабушкин Г. Д. Коммуникативная компетентность как фактор развития субъектных отношений в спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин. – Омск, 1993. – С. 44–47.*
- 2. Бандурка А. М. Психология управления / А. М. Бандурка, С. П. Бочарова, Е. В. Землянская. – Харьков : ООО Фортуна-прес, 1998. – 464 с.*
- 3. Вейнберг Р. С. Психология спорта / Р. С. Вейнберг. – К. : Олімпійська література, 2001. – 335 с.*
- 4. Волосатых О. О. Влияние стрессоустойчивости и волевого контроля тренера на личностные качества спортсмена / О. О. Волосатых //*

- Теория и практика физической культуры.* – 2006. – № 11. – С. 16–19.
5. Загайнов Р. М. *Психологическое мастерство тренера и спортсмена* / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2005. – 106 с.
 6. Ильин Е. П. *Психология спорта* / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
 7. Кривенцова И. В. *Влияние личностных качеств тренера из фехтования на достижение спортивных достижений его учеников* / И. В. Кривенцова // *Теория и практика физического воспитания.* – 2008. – № 5. – С. 18-27.
 8. Решетень И. Н. *Многофункциональная деятельность тренера сборной команды* / И. П. Решетень, М. И. Фролова // *Теория и практика физической культуры.* – 1978. – № 2. – С. 5–8.
 9. Ложкин Г. В. *Акмеологический инвариант профессионализма тренера* / Г. В. Ложкин, Н. Ю. Волянюк // *Спортивный психолог.* – 2004. – № 2. – С. 27–39.
 10. Николаев А. Н. *Психологическая специфика деятельности тренера ДЮСШ* / А. Н. Николаев // *Физическая культура.* – 2003. – № 4. – С. 28–31.
 11. Рогольова Л. *Влияние спортивной деятельности на личность юного спортсмена в зависимости от установок тренера* / Л. Рогольова // *Спортивный психолог.* – 2004. – № 1. – С. 54–58.
 12. Щекин Г. *Организация и психология управления персоналом: учебно-метод. пособие* / Г. Щекин. – К. : МАУП, 2002. – 832 с.

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Агресивна поведінка вболівальників.
2. Вболівальники на спортивних змаганнях.
3. Використання стилів керівництва тренерів у практичній діяльності.
4. Використання стилів спортивного суддівства на змаганнях.
5. Вимоги до авторитету вчителя фізичної культури в професійній діяльності.
6. Виховання спортивного характеру спортсменів.
7. Відмінні та загальні риси педагогіки фізичного виховання і психології спорту.
8. Властивості темпераменту школярів.
9. Вплив глядачів на освоєння спортивних навичок.
10. Вплив уболівальників на результати спортивної діяльності.
11. Діяльність психолога в підготовці спортсменів.
12. Діяльність сучасного психолога в спорті.
13. Загальна характеристика емоційної та вольової сфер школярів.
14. Загальні та специфічні завдання психології фізичного виховання.
15. Засоби розвитку сприйняття в учнів середніх класів.
16. Зміст психологічного консультування спортсменів.
17. Індивідуальні стилі педагогічної діяльності.
18. Інтелектуальна активність у фізкультурно-спортивній діяльності.
19. Історія психології спорту.
20. Історія розвитку психології спорту в Україні.
21. Методи загальної і спеціальної психологічної підготовки до змагань.
22. Методи психологічного дослідження в спорті.
23. Методика розвитку пам'яті школярів у процесі фізичного виховання.
24. Мотивація спортивного суддівства.
25. Мотивація школярів до занять фізичною культурою.
26. Мотиви вболівання глядачів на сучасному етапі розвитку спорту.
27. Нервово-емоційне напруження суддів під час змагань.
28. Оздоровлення – процес розвитку психічних і фізичних можливостей людини.

29. Особливості вболівання як соціально-психологічного явища.
30. Особливості вмінь у професійній діяльності вчителя фізичної культури.
31. Особливості волі школярів на уроках фізичної культури.
32. Особливості мотивації спортивних суддів.
33. Особливості професійних якостей тренерів команд.
34. Особливості розвитку уваги школярів на уроках фізичної культури.
35. Особливості стану психічної готовності спортсмена до змагань.
36. Особливості фанатського руху в спорті.
37. Пам'ять учнів на уроках фізичної культури
38. Передстартова підготовка спортсмена та її методи регулювання.
39. Порівняльний аналіз психологічних особливостей школярів різного віку.
40. Предмет і педагогічна спрямованість курсу «Психологія фізичного виховання».
41. Проблематика досліджень у психології спорту.
42. Психодігностичні методи дослідження спортсменів.
43. Психологічна діяльність у фізичному вихованні.
44. Психологічний аналіз уроку з фізичної культури.
45. Психологічні здібності у професійній діяльності вчителя фізичної культури.
46. Психологічні методи у фізичному вихованні школярів.
47. Психолограма спортсмена в обраному виді спорту.
48. Розумова діяльність школярів.
49. Роль вболівальників на спортивну діяльність.
50. Сприйняття учнів у процесі занять фізичними вправами.
51. Стан «спортивної форми» спортсменів.
52. Становлення і розвиток психології фізичного виховання.
53. Становлення і розвиток суддівства у поєдинках.
54. Стилі педагогічної діяльності вчителя фізичної культури.
55. Стилі спортивного суддівства.
56. Структура авторитету вчителя фізичної культури.
57. Структура властивостей темпераменту школярів.
58. Структура уявлення у фізкультурній діяльності.
59. Структура функцій тренера спортивної команди.
60. Сучасний рух фанатів.
61. Типи тренерів-керівників у спортивній діяльності.

62. Уявлення учнів у фізкультурній діяльності.
63. Функції діяльності вчителя фізичної культури.
64. Функції тренера як керівника команди.
65. Характеристика вмінь вчителя фізичної культури.
66. Характеристика методів ментального тренінгу в спорті.
67. Характеристика моделі суддів з обраного виду спорту.
68. Характеристика педагогічних здібностей у діяльності тренерів.
69. Характеристика психології учнів – як суб'єкту навчання.
70. Характеристика розумової діяльності на уроках фізичної культури.
71. Характеристика типів вболівальників.
72. Характеристика уваги школярів на уроках фізичної культури.
73. Характеристика функцій у діяльності вчителя фізичної культури.
74. Цілі і завдання психології спорту.
75. Якості особистості тренера, що визначають успішність його діяльності.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основана література

1. Акимова Л. И. Психология спорта : Курс лекций / Л. И. Акимова. – М. : Негоциант, 2004. – 127 с.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбине. – СПб. : Питер, 2001. – 688 с.
3. Бочелюк В. И. Психологія спорту / В. И. Бочелюк, О. А. Черепехіна. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
4. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2003. – 352 с.
5. Вейнберг Р. С. Психологія спорту / Р. С. Вейнберг. – К. : Олімпійська література, 2001. – 335 с.
6. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
7. Гладков В. Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме модификации личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений) / В. Н. Гладков. – М. : Советский спорт, 2007. – 188 с.
8. Гогунов Е. Н. Основы формирования содержания психологической подготовки спортсменов / Е. Н. Гогунов // Непрерывное образование в теории и методике педагогических исследований : сб. науч. тр. / под. ред. Ю. И. Дика, Г. П. Корнева. – Тольятти : Институт общего среднего образования РОА, Тольяттинский государственный университет, 2003. – С. 86–92.
9. Гогунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. – 2-е изд., дораб. – М. : Академия, 2004. – 224 с.
10. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2006. – 296 с.
11. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О. Р. Гринь. – К. : НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. – 276 с.
12. Губа В. П. Измерение и вычисления в спортивно-педагогической практике / В. П. Губа, М. П. Шестаков, Н. Б. Бубнов, М. П. Борисенков. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 220 с.
13. Губа В. П. Научно-практические и методические основы

- физического воспитания учащейся молодежи / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. – М. : Советский спорт, 2008. – 206 с.
- 14.Євдокимов В. І. Педагогічний експеримент / В. І. Євдокимов, Т. П. Агапова, І. В. Гавриш, Т. О. Олійник. – Харків : ОВС, 2001. – 148 с.
- 15.Загайнов Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психологи их преодоление [Текст] : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.
- 16.Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений [Текст] / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2012. – 292 с.
- 17.Иванов А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. – М. : Советский спорт, 2012. – 112 с.
- 18.Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
- 19.Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М., 2000. – 486 с.
- 20.Качанова Н. Исследование психологии спортсмена в условиях соревнований / Н. Качанова, А. Ашурков // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 32–33.
- 21.Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів : навч. посіб. / Т. С. Кириленко. – К. : Ін-т післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. – 112 с.
- 22.Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена : пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М. : Советский спорт, 2009. – 273 с.
- 23.Китаева М. В. Психология победы в спорте / М. В. Китаева : учеб. пособ. – Ростов на / Д : Феникс, 2006. – 208 с.
- 24.Клименко В. В. Психологія спорту / В. В. Клименко. – К. : МАУП, 2007. – 432 с.
- 25.Костюнина Л. И. Новый взгляд на систему спортивной подготовки / Л. И. Костюнина // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 60.
- 26.Ложкин Г. В. Личностное развитие спортивного психолога в процессе профессионального становления / Г. В. Ложкин, В. И. Воронова // Акт. пробл. проф. подготовки практик. психологов. – 2000. – № 10 (15). – С. 170–172.
- 27.Ложкін Г. Професійний розвиток особистості майбутнього

- спортивного психолога / Г. Ложкін // Вища освіта України. – 2006. – № 4. – С. 75–79.
28. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 196 с.
29. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю. В. Менхин. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 303 с.
30. Неверкович С. Д. Деятельностный подход в изучении руководства и лидерства в спорте / С. Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 5–7.
31. Озолин Э. С. Психология – фактор, определяющий успех в спорте (по страницам зарубежной печати) / Э. С. Озолин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 26, 39–42.
32. Пак Т. С. Педагогическая психология / Т. С. Пак. – М. : Человек, 2010. – 96 с.
33. Пак Т. С. Психология развития и возрастная психология / Т. С. Пак. – М. : Человек, 2010. – 48 с.
34. Полозов А. А. Модули психической структуры в спорте / А. А. Полозов, И. Н. Полозова. – М. : Советский спорт, 2009. – 260 с.
35. Практикум по спортивной психологии / Ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.
36. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. А. В. Родионова. – М. : Академия, 2010. – 368 с.
37. Родионов А. В. Проблемы психологии спорта // А. В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 2–4.
38. Родионов А. В. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / А. В. Родионов, В. А. Родионов. – М. : Физическая культура, 2013. – 277 с.
39. Селуянов В. Н. Научно-методическая деятельность / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина. – М. : Физическая к-ра, 2005. – 288 с.
40. Сергієнко Л. П. Основи наукових досліджень у психології:

- кваліфікаційні та дипломні роботи : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – К. : Професіонал, 2009. – 240 с.
41. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : ОВС, 2007. – 271 с.
42. Сергієнко Л. П. Практикум із психогенетики: навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – 360 с.
43. Сергієнко Л. П. Спортивна генетика: підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 944 с.
44. Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие / Л. К. Серова. – М. : Советский спорт, 2007. – 116 с.
45. Совенков Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: учеб. пособ. / Г. И. Совенков. – М. : Физическая культура, 2006. – 96 с.
46. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
47. Столяренко Л. Д. Основы психологии : учебное пособие / Л. Д. Столяренко. – изд. 22-е. – Ростов на / Д : Феникс, 2009. – 671 с.
48. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г. С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 336 с.
49. Фомин Л. М. Методы психологического контроля в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям / Л. М. Фомин, В. П. Буевич // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 7. – С. 44–45.
50. Юров И. А. Спортограмма и психограмма спортсмена / И. А. Юров // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 67–68.
51. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства / А. М. Якимов. – М. : Терра-Спорт, 2003. – 176 с.
52. Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие / Б. П. Яковлев. – М. : Советский спорт, 2014. – 312 с.

Додаткова література

1. Волосатых О. О. Влияние стрессоустойчивости и волевого контроля тренера на личностные качества спортсмена / О. О. Волосатых // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 16–19.
2. Горбунов Ю. Я. Особенности волевой активности в различных видах спорта / Ю. Я. Горбунов, А. Ю. Горбунова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 20–24.
3. Горбунов Ю. Я. Особенности структуры волевой активности в различных видах спорта / Ю. Я. Горбунов, С. Я. Самулкин // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 25–26, 38–41.
4. Демина С. А. Спорт – средство воспитания силы духа и ключ к формированию психологии победителя / С. А. Демина // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 86–87.
5. Загайнов Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2005. – 106 с.
6. Ильин Е. П. Двигательные умения и навыки / Е. П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 45–49.
7. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 368 с.
8. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергін. – К. : Фірма Інкос, 2002. – 272 с.
9. Кривенцова І. В. Вплив особистісних якостей тренера з фехтування на зростання спортивних досягнень його учнів / І. В. Кривенцова // Теорія та практика фізичного виховання. – 2008. – № 5. – С 18-37.
10. Леко Б. Розвиток вольових якостей у студентів-спортсменів / Б. Леко, Г. Чуйко, М. Комісарик // Теорія та практика фізичного виховання. – 2008. – № 5. – С. 6–10.
11. Общая и спортивная психология: учебник для высших физк. учеб. заведений / Под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск : СибГАФК, 2000. – 192 с.
12. Основи психології / За ред. О. В. Киричука, В. А. Романця. –

- К. : Либідь, 1995. – С. 46–89.
13. Потапов В. Н. Индивидуальный стиль саморегуляции биатлонистов высшей квалификации / В. Н. Потапов // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 73–76.
 14. Психология взаимодействия в системе «тренер-спортмен». – К., 2003. – 60 с.
 15. Родионов А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала, 2002. – 168 с.
 16. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов : учеб. для вузов. – М., 2004. – 576 с.
 17. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : ОВС, 2007. – 271 с.
 18. Смоленцева В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов / В. Н. Смоленцева. – Омск, 2003. – 195 с.
 19. Социальная психология в вопросах и ответах : учеб. пособие / под ред. В. Лабунской. – М., 1999.
 20. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: Хрестоматия / Сост. и общая редакция И. П. Волкова, Н. С. Цикуновой. – М. : Советский спорт, 2005. – 286 с.
 21. Толкунова И. В. Психология здоровья в профессиональной подготовке специалистов сферы физического воспитания и спорта / И. В. Толкунова // Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини : тез. доп. VI Міжнародн. наук.-практ. конф. – Одеса : ОДМУ, 2000.
 22. Шмалей С. В. Диагностика здоровья (практическое пособие по оздоровлению) / С. В. Шмалей. – Херсон, 1994. – 207 с.
 23. Яковлев Б. П. Эмоциональная напряженность в спортивной деятельности / Б. П. Яковлев. – Сургут, 2003. – 182 с.

Навчальне видання

**Іваній Ігор Володимирович
Сергієнко Володимир Миколайович**

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Навчально-методичний посібник

Відповідальний за випуск *Сбруєва А. А.*
Комп'ютерна верстка *Цьома Н. С.*

Підп. до друку 25.04.2016.
Формат 60x84/16. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 11,9.
Ум. фарб.-відб. 11,9. Обл.-вид. арк. 8,36. Тираж 100 пр. Вид. № 13.

Видавець і виготовлювач:
ФОП Цьома С.П.. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.
Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.