

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Н. П. ПАНЧУК

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за освітньо-професійною програмою Практична психологія
спеціальності 053 Психологія



Електронне видання

Кам'янець-Подільський
2024

УДК 159.9:796(078.5)

ББК 88+75я73

П16

Рекомендувала вчена рада Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, протокол № 14 від 29 грудня 2023 р.

Рецензенти:

Сєчейко О. В. – кандидат психологічних наук, доцент, ННІНО, Національний авіаційний університет, м. Київ;

Прозар М. В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

Федорчук В. М. – кандидат психологічних наук, доцент, НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут».

Панчук Н. П.

П16 Психологія спорту: навчальний посібник для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою Практична психологія спеціальності 053 Психологія [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. 296 с.

Електронна версія посібника доступна за покликанням:

URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7756>

Навчальний посібник складається з частин: вступ, робоча програма, лекційні заняття, практичні заняття, тестові завдання, список використаних джерел.

Посібник сприятиме забезпеченню професійної компетентності у сфері наукового розуміння психологічних аспектів спортивної діяльності, її структури та аналізу окремих видів спорту; психологічних основ навчання, тренування і змагання; психології особистості спортсмена, його індивідуально-психологічних особливостей, спеціальних здібностей, що визначають майстерність на різних етапах спортивного вдосконалення; психорегулюючих впливів, спрямованих на корекцію негативних психічних станів, що виникають у процесі занять спортом; психологічних характеристик спортивної команди, специфіки її формування та шляхів підвищення ефективності її діяльності.

Навчальний посібник стане у нагоді викладачам та здобувачам вищої освіти.

УДК 159.9:796(078.5)

ББК 88+75я73

© Панчук Н. П., 2024



ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОБОЧА ПРОГРАМА.....	7
РОЗДІЛ 1. ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ.....	30
Лекція 1. Тема 1. Психологія спорту як наука	30
Лекція 2. Тема 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності.....	45
Лекція 3. Тема 3. Психологічні основи спортивно-технічної підготовки.....	61
Лекція 4. Тема 4. Психологічна характеристика спортивного тренування.....	79
Лекція 5. Тема 5. Психологія спортивного змагання	89
Лекція 6-7. Тема 6. Спортивні емоції	107
Лекція 8-9. Тема 7. Психологічні основи вольової підготовки в спорті.....	118
Лекція 10-11. Тема 8. Психологічна характеристика спортивного колективу	129
Лекція 12. Тема 9. Спорт і формування особистості	142
Лекція 13. Тема 10. Психологічні особливості особистості тренера	156
Лекція 14-15. Тема 11. Психологічна характеристика видів спорту	168
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ.....	183
Практичне заняття 1. Тема 1. Психологія спорту як наука.....	183

Практичне заняття 2. Тема 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності.....	188
Практичне заняття 3. Тема 3. Психологічні основи спортивно-технічної підготовки.....	197
Практичне заняття 4. Тема 4. Психологічна характеристика спортивного тренування	203
Практичне заняття 5. Тема 5. Психологія спортивного змагання.....	207
Практичне заняття 6-7. Тема 6. Спортивні емоції.....	216
Практичне заняття 8-9. Тема 7. Психологічні основи вольової підготовки в спорті.....	226
Практичне заняття 10-11. Тема 8. Психологічна характеристика спортивного колективу	237
Практичне заняття 12. Тема 9. Спорт і формування особистості	246
Практичне заняття 13. Тема 10. Психологічні особливості особистості тренера.....	259
Практичне заняття 14-15. Тема 11. Психологічна характеристика видів спорту	268
ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ	279
ГЛОСАРІЙ.....	290
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	294



ВСТУП

На сьогодні навчальна дисципліна «Психологія спорту» є складовою професійної підготовки фахівців різних спеціальностей: психологів, вчителів фізичної культури, тренерів. Вона є однією з навчальних дисциплін, яка базується на загальних теоретичних положеннях психологічної науки і є складовою частиною дисциплін загально-професійної та практичної підготовки, відповідно до освітньо-професійної програми Практична психологія спеціальності 053 Психологія та освітньо-професійної програми.

Зміст курсу визначався такою **метою**: сприяння осмисленому уявленню про здоров'я людини, її фізичні можливості, резерви організму і психіки; створенню умов для засвоєння науково-методологічних та прикладних проблем галузі, психологічної характеристики спортивної діяльності, засобів психологічного супроводу спортсменів. Розуміння мотивації спортивної діяльності дозволяє усвідомити майбутнім практичним психологам процес формування норм моралі і духовних установок спортсменів, систему цінностей, що складаються в спортивному середовищі.

Матеріали навчального посібника допоможуть засвоїти такі основні питання: психологія спорту як наука; психологічна характеристика спортивної діяльності; психологічні основи спортивно-технічної підготовки; психологічна характеристика спортивного тренування; психологія спортивного змагання; спортивні емоції; психологічні основи вольової підготовки в спорті; психологічна характеристика спортивного колективу; спорт і формування особистості; психологічні особливості особистості тренера; психологічна характеристика видів спорту.

Посібник складається з частин: вступ, робоча програма, лекційні заняття, практичні заняття, тестові завдання, глосарій, список використаних джерел.

Запропоновані завдання створюють простір для вибору, на їх основі викладач та студенти можуть конструювати той варіант заняття, що відповідає потребам аудиторії та стилю викладача. Їх застосування, на наш погляд, сприятиме забезпеченню професійної компетентності у сфері наукового розуміння психологічних аспектів спортивної діяльності, її структури та аналізу окремих видів спорту; психологічних основ навчання, тренування і змагання; психології особистості спортсмена, його індивідуально-психологічних особливостей, спеціальних здібностей, що визначають майстерність на різних етапах спортивного вдосконалення; психорегулюючих впливів, спрямованих на корекцію негативних психічних станів, що виникають у процесі занять спортом; психологічних характеристик спортивної команди, специфіки її формування та шляхів підвищення ефективності її діяльності; формування у студентів досвіду практичного застосування знань у повсякденному житті та в майбутній професійній діяльності.



РОБОЧА ПРОГРАМА

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення навчальної дисципліни «Психологія спорту» – є забезпечення професійної компетентності у сфері наукового розуміння психологічних аспектів спортивної діяльності, її структури та аналізу окремих видів спорту; психологічних основ навчання, тренування і змагання; психології особистості спортсмена, його індивідуально-психологічних особливостей, спеціальних здібностей, що визначають майстерність на різних етапах спортивного вдосконалення; психорегулюючих впливів, спрямованих на корекцію негативних психічних станів, що виникають у процесі занять спортом; психологічних характеристик спортивної команди, специфіки її формування та шляхів підвищення ефективності її діяльності; формування у студентів досвіду практичного застосування знань у повсякденному житті та в майбутній професійній діяльності.

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	3	–
Семестр вивчення	5	–
Кількість кредитів ЄКТС	4	–
Загальний обсяг годин	120	–
Кількість годин навчальних занять	60	–
Лекційні заняття	30	–
Практичні заняття	30	–
Семінарські заняття	–	–
Лабораторні заняття	–	–
Самостійна та індивідуальна робота	60	–
Форма підсумкового контролю	Екзамен	

2. Курсова робота

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	3	–
Семестр вивчення	6	–
Кількість кредитів ЄКТС	1	–
Загальний обсяг годин	30	–
Форма підсумкового контролю	Диференційований залік	–

3. Статус дисципліни: Вибірковий освітній компонент.

4. Передумови для вивчення дисципліни:

Дисципліни-пререквізити: Анатомія і фізіологія людини, Основи теоретичної психології, Вікова і педагогічна психологія, Психологія особистості, Вступ до спеціальності.

Кореквізити курсу: Основи теоретичної психології.

5. Програмні компетентності навчання:

Загальні компетентності:

ЗК 01. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 08. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 09. Здатність працювати в команді.

ЗК 11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 14. Уміння мотивувати людей і досягати спільних цілей.

Фахові компетентності:

СК 03. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК 05. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК 07. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

Компетентності, визначені закладом вищої освіти:

СК 12. Володіння позитивною мотивацією до надання психологічної допомоги, прийняття себе та інших.

СК 16. Здатність до розуміння та володіння технологіями вдосконалення системи спілкування і взаємин.

СК 17. Здатність до розроблення та проведення психологічних консультацій з різними категоріями населення.

СК 18. Здатність здійснювати заходи організаційно-методичного забезпечення профорієнтації та профвідбору.

СК 19. Здатність розробляти і впроваджувати психологічні рекомендації щодо сучасної життєдіяльності, фізичного і духовного розвитку й самовдосконалення особистості.

СК 22. Володіння психологічною культурою, уміння втілювати її у процес професійної діяльності на засадах загальнолюдських цінностей, толерантності та гуманності.

Курсова робота:

ЗК 01. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 02. Знання і розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 03. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 04. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 05. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 06. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 07. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 12. Здатність до усного та письмового спілкування рідною мовою.

СК 01. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

СК 02. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

СК 03. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК 04. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК 05. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК 06. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження.

СК 07. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

СК 10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

СК 11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

СК 15. Здатність виявляти стан і створювати психологічні умови поліпшення освітнього процесу та відповідного освітнього середовища.

СК 19. Здатність розробляти і впроваджувати психологічні рекомендації щодо сучасної життєдіяльності, фізичного і духовного розвитку й самовдосконалення особистості.

СК 21. Здатність працювати за фахом у міжнародному контексті.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни:

ПРН 02. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПРН 03. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

ПРН 05. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

ПРН 06. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.

ПРН 09. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ПРН 11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій.

ПРН 14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПРН 18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

Програмні результати навчання, визначені закладом вищої освіти:

ПРН 21. Здійснювати заходи організаційно-методичного забезпечення профорієнтації та профвідбору.

ПРН 22. Розробляти і впроваджувати психологічні рекомендації щодо сучасної життєдіяльності, фізичного і духовного розвитку й самовдосконалення.

ПРН 23. Організовувати психологічний захист громадян, що перебувають у кризових ситуаціях; проводити реабілітаційні та адаптаційні заходи.

Курсова робота:

ПРН 01. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.

ПРН 02. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПРН 03. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

ПРН 04. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

ПРН 05. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

ПРН 06. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження.

ПРН 07. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки.

ПРН 08. Презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців.

ПРН 09. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ПРН 10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

ПРН 13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

ПРН 14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПРН 15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПРН 16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПРН 17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПРН 20. Виявляти стан і створювати психологічні умови поліпшення освітнього процесу та відповідного соціального середовища.

ПРН 22. Розробляти і впроваджувати психологічні рекомендації щодо сучасної життєдіяльності, фізичного і духовного розвитку й самовдосконалення.

7. Методи навчання

Лекції (з використанням методів проблемного навчання і візуалізації); практичні заняття (з використанням семінарів; ситуації з альтернативними варіантами розв'язання, форуми, круглі столи, дискусія, самостійна робота (презентація, тематичний кросворд) з використанням модульного об'єктоорієнтованого навчального середовища Moodle.

8. Засоби діагностики результатів навчання – екзамен

Практичні завдання, проблемно-творчі завдання, тестові завдання, модульна контрольна робота, питання екзамену.

9. Програма навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	у тому числі					
	разом	лекційні	практичні	лабораторні	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи вивчення психології спорту як науки						
Тема 1. Психологія спорту як наука	10	2	2	–	6	–
Тема 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності	11	2	2	–	7	–
Тема 3. Психологічні основи спортивно-технічної підготовки	11	2	2	–	7	–
Тема 4. Психологічна характеристика спортивного тренування	11	2	2	–	7	–
Тема 5. Психологія спортивного змагання	10	2	2	–	6	–
Тема 6. Спортивні емоції	11	4	4	–	3	–
Тема 7. Психологічні основи вольової підготовки в спорті	11	4	4	–	3	–
Тема 8. Психологічна характеристика спортивного колективу	11	4	4	–	3	–
Тема 9. Спорт і формування особистості	11	2	2	–	7	–
Тема 10. Психологічні особливості особистості тренера	11	2	2	–	7	–
Тема 11. Психологічна характеристика видів спорту	12	4	4	–	4	–
Разом годин	120	30	30	–	60	–

Тематика лекційних занять

Тема 1. Психологія спорту як наука

Тема 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності

Тема 3. Психологічні основи спортивно-технічної підготовки

Тема 4. Психологічна характеристика спортивного тренування

Тема 5. Психологія спортивного змагання

Тема 6. Спортивні емоції

Тема 7. Психологічні основи вольової підготовки в спорті

- Тема 8. Психологічна характеристика спортивного колективу
- Тема 9. Спорт і формування особистості
- Тема 10. Психологічні особливості особистості тренера
- Тема 11. Психологічна характеристика видів спорту

Тематика практичних занять

- Тема 1. Психологія спорту як наука
- Тема 2. Психологічна характеристика спортивної діяльності
- Тема 3. Психологічні основи спортивно-технічної підготовки
- Тема 4. Психологічна характеристика спортивного тренування
- Тема 5. Психологія спортивного змагання
- Тема 6. Спортивні емоції
- Тема 7. Психологічні основи вольової підготовки в спорті
- Тема 8. Психологічна характеристика спортивного колективу
- Тема 9. Спорт і формування особистості
- Тема 10. Психологічні особливості особистості тренера
- Тема 11. Психологічна характеристика видів спорту

Тематика курсових робіт

- Тема 1. Психологічна характеристика спортивної діяльності
- Тема 2. Психологічні основи спортивно-технічної підготовки
- Тема 3. Психологічна характеристика спортивного тренування
- Тема 4. Психологія спортивного змагання
- Тема 5. Спортивні емоції
- Тема 6. Психологічні основи вольової підготовки в спорті
- Тема 7. Психологічна характеристика спортивного колективу
- Тема 8. Спорт і формування особистості
- Тема 9. Психологічні особливості особистості тренера
- Тема 10. Психологічна характеристика видів спорту

Самостійна робота

Здобувачі вищої освіти виконують такі різновиди самостійної роботи з дисципліни:

- 1) опрацювання текстів лекційних занять зокрема, робота з термінологічним апаратом дисципліни;
- 2) робота з основною й допоміжною літературою, читання наукової та навчальної літератури;
- 3) підготовка до практичних занять;

- 4) виконання завдань, визначених у планах практичних занять;
- 5) опрацювання питань, винесених на самостійне опрацювання;
- 6) виконання вправ і завдань в об'єктно-модульному динамічному середовищі навчання Moodle;
- 7) підготовка презентацій навчального матеріалу;
- 8) підготовка до написання самостійної роботи та модульної контрольної роботи тощо.

Завдання для самостійної роботи

№	Питання (види роботи)	К-ть годин	Форми контролю	Література
1	2	3	4	5
1.	Охарактеризувати основні періоди розвитку психології спорту та проілюструвати інформацію «галереєю портретів» відомих вітчизняних та зарубіжних спеціалістів з психології спорту	6	Письмові звіти	Основна література 1, 2, 3, 4, 5 Додаткова література 1, 2, 3, 4, 5
2.	Розкрити відмінність спортивної діяльності від трудової, навчальної? Скласти порівняльну таблицю. Скласти схему структури мотивів спортсмена	7	Письмові звіти	Основна література 1, 2, 3, 4, 5 Додаткова література 1, 2, 3, 4, 5
3.	Розкрити роль зорових і м'язово-рухових сприймань в оволодінні рухами. Яке значення в оволодінні рухами має наочність, а яке наслідування	7	Письмові звіти	Основна література 1, 2, 3, 4, 5 Додаткова література 1, 2, 3, 4, 5
4.	Дати психологічну характеристику видам тактичних дій. Скласти схему процесу прийняття рішення	7	Письмові звіти	Основна література 1, 2, 3, 4, 5 Додаткова література 1, 2, 3, 4, 5
5.	Зробити у таблиці порівняльну характеристику передстартових та післястартових станів	6	Письмові звіти	Основна література 1, 2, 3, 4, 5 Додаткова література 1, 2, 3, 4, 5
6.	Дати характеристику особливостям прояву емоційних реакцій у спортсменів підліткового віку	3	Письмові звіти	Основна література 1, 2, 3, 4, 5 Додаткова література 1, 2, 3, 4, 5
7.	Дати характеристику основних вольових якостей сучасних спортсменів	3	Письмові звіти	Основна література 1, 2, 3, 4, 5 Додаткова література 1, 2, 3, 4, 5

1	2	3	4	5
8.	Заповнити таблицю «Міжособистісні конфлікти у спортивних групах» за такою формою: Причини міжособистісних конфліктів у спортивних групах; типи міжособистісних конфліктів у спортивних групах	3	Письмові звіти	Основна література 1, 2, 3, 4, 5 Додаткова література 1, 2, 3, 4, 5
9.	Дати характеристику видам психологічної підготовки юних спортсменів	7	Письмові звіти	Основна література 1, 2, 3, 4, 5 Додаткова література 1, 2, 3, 4, 5
10.	Розкрити особливості комунікативної компетентності тренера	7	Письмові звіти	Основна література 1, 2, 3, 4, 5 Додаткова література 1, 2, 3, 4, 5
11.	Визначити специфіку мотивів, цілей і умов залежно від статі, віку, рівня підготовленості конкретної команди або спортсмена	4	Письмові звіти	Основна література 1, 2, 3, 4, 5 Додаткова література 1, 2, 3, 4, 5

10. Форми поточного та підсумкового контролю

- Перевірка глибини засвоєння знань, рівня сформованості навичок та умінь студентів відбувається у формі поточного, проміжного та підсумкового видів контролю.
- Поточний контроль здійснюється на кожному занятті в межах змістового модулю, має навчальний характер, може проводитися в формі усного (письмового) опитування, співбесіди, виконання практичних та тестових завдань.
- Проміжний контроль здійснюється з метою перевірки рівня засвоєння теоретичного і практичного матеріалу змістових модулів у формі модульної контрольної роботи.
- Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену після закінчення вивчення навчальної дисципліни, захисту курсової роботи.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний і модульний контроль (60 балів)			Екзамен	Сума
Змістовий модуль 1 (60 балів)				
Поточний контроль	МКР	Самостійна робота		
20 балів	30 балів	10 балів	40	100

Поточний контроль

Максимальна кількість балів, яку може отримати студент за результатами роботи на практичних заняттях складає 20 балів (за умови виконання всіх різновидів роботи, які передбачені планами практичних занять).

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях – 12. Оцінювання на навчальних заняттях переводяться у 20-бальну систему у наступному порядку:

(Сер. бал. $\times 0,05 + 0,4$) $\times 20$.

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульної контрольної роботи (МКР), завдання самостійної та індивідуальної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент зобов'язаний відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, семінарські, лабораторні, індивідуальні заняття нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з невідповідністю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

**Критерії оцінювання знань, умінь, навичок студентів
на навчальних заняттях**

Рівні навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною шкалою)	Критерії оцінювання
Початковий (понятійний)	1	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, мовних фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так” чи „ні”.
	2	Студент не достатньо усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так” чи „ні”; може самостійно знайти в підручнику відповідь.
	3	Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі закономірності; робить спроби виконання вправ і завдань репродуктивного характеру; за допомогою викладача виконує прості вправи за готовим алгоритмом.
Середній (репродуктивний)	4	Студент володіє початковими знаннями, здатний виконати вправи і завдання за зразком; орієнтується в термінах, поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Студент розуміє суть навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацювати частину навчального матеріалу; виконує прості вправи і завдання за алгоритмом, але окремі висновки є нелогічними та непослідовними.
	6	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати мовні явища, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час виконання вправ і завдань за алгоритмом, послуговуватися додатковими джерелами.
Достатній (алгоритмічно діяльний)	7	Студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими поняттями, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; складати таблиці, схеми.

Достатній (алгоритмічно дієвий)	8	Знання студента досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення.
	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить лінгвістичні поняття, категорії; формулює правила; може самостійно опрацювати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати особливості мовних процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні здобутки лінгвістичної науки; самостійно визначає мету власної діяльності; виконує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні мовні явища, процеси.
Високий (творчо-професійний)	11	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні мовні явища, процеси.
	12	Студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні ситуації та завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й схильності; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.

Самостійна робота (10 балів)

Самостійна робота оцінюється лектором за наслідками вибіркової перевірки рівня засвоєння всіх питань, винесених на самостійну роботу.

За самостійну роботу студент може отримати до 10 балів. При отриманні менше 6 балів самостійна робота вважається не виконаною і студент отримує можливість її перескладати.

Модульна контрольна робота (30 балів) складається з трьох завдань, кожне з яких оцінюється у 10 балів. За модульну контрольну роботу студент може отримати до 30 балів. При отриманні менше 18 балів модульна контрольна робота вважається не виконаною і студент отримує можливість її перескладати.

Семестровий екзамен (40 балів)

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0, 1, 2, 3, отримані на навчальних заняттях; не виконав або виконав МКР, завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Студенти, які не мають академічної заборгованості за результатами поточного контролю, отримують рейтингову оцінку від 36 до 60 балів й допускаються до складання іспиту з навчальної дисципліни.

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до складання іспиту з навчальної дисципліни.

Екзамен вважається складеним за умови кількості набраних студентом від 24 до 40 балів.

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю у формі екзамену, зобов'язані ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості.

Критерії оцінювання усної чи письмової відповіді на екзамені

Діапазон балів на іспиті від 0 (мінімально) до 40 (максимально):

36 – 40 балів – «відмінно» виставляється студенту, який при розкритті питань дав відповідь повну, правильну, повна, логічно викладену.

Відповідь свідчить про системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальної програми. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно керуватися джерелами інформації, приймати рішення. Має місце власний аналіз розглядуваного питання, наведені приклади.

30 – 35 балів – «добре» виставляється студенту, який показав міцні знання теоретичних понять, але допустив кілька незначних неточностей, що не впливають на якість відповіді. Відповідь повна, логічна, достатня. Властивість названа, але розкрита неповністю, або навпаки: розкрита, але не названа. Немає визначення або не вказано окремої властивості, що істотно суті розкриття питання на міняє. Відповідь свідчить про те, що студент добре володіє вивченим матеріалом, застосовує знання в стандартних ситуаціях, уміє аналізувати і систематизувати інформацію.

24 – 29 балів – «задовільно» виставляється студенту, який при розкритті питання показав знання лише основного матеріалу, допускає неточності, не розкриває суті названих теоретичних понять. У відповіді відтворено основний навчальний матеріал. Студент здатний з помилками й неточностями дати визначення понять, явищ, процесів тощо.

0 – 23 балів – «незадовільно» виставляється студенту, який не знає значної частини матеріалу, допускає суттєві неточності при викладі теоретичного матеріалу, розкриває зовсім інші поняття, що не подані у питанні. Мають місце креслення, помарки, замальовування.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка (Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

У неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи, тематика якої відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт, тематика якої відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації, тематика якої відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

Рейтингова оцінка з кредитного модуля

Рейтингова оцінка з кредитного модуля – сумарна підсумкова оцінка за багатобальною шкалою рівня засвоєння студентом певного кредитного модуля (навчальної дисципліни) упродовж його вивчення.

Рейтингова оцінка з кредитного модуля	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100 і більше	A (відмінно)	відмінно
82-89	B (дуже добре)	добре
75-81	C (добре)	
67-74	D (задовільно)	задовільно
60-66	E (достатньо)	
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)	незадовільно
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)	

*Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень
здобувачів вищої освіти*

Рейтингова оцінка з кредитного модуля	Оцінка за шкалою ECTS	Пояснення	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A	Відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок))	10	відмінно	зараховано
82-89	B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)	25	добре	
75-81	C	Добре (у цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)	30		
67-74	D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)	25		
60-66	E	Достатньо (виконання задовольняє мінімальним критеріям)	10		
35-59	FX	Незадовільно (з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним курсом)			

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Психологія спорту»

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок студента на навчальних заняттях з навчального (змістового) модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації студентом поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них.

Критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60% від максимально можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету.

Здобувачам вищої освіти, які за результатами підсумкового контролю у формі екзамену, отримали незадовільну оцінку, дозволяють ліквідувати академічну заборгованість після належної підготовки.

Ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії, яку створюють за розпорядженням декана факультету.

За неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачу вищої освіти не присвоюють.

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна (за потребою).

Доступ до інтернету, до сайту університетської бібліотеки і кафедри, до системи MOODLE.

14. Рекомендована література

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.

4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. 2020. № 15. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.

15. Рекомендовані джерела інформації

- Робоча програма навчальної дисципліни
 - Текст лекцій.
 - Плани практичних занять.
 - Опубліковані власні навчально-методичні праці:
1. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
 2. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.

Корисні ресурси Інтернету:

http://www.nbu.gov.ua	Бібліотека ім. В.І. Вернадського
http://www.mon.gov.ua	Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України
http://lib.meta.ua	Електронна бібліотека
http://www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека
http://library.kpnu.edu.ua/	Бібліотека К-ПНУ імені Івана Огієнка
http://kaf-psykholohii.kpnu.edu.ua/	Сайт кафедри психології освіти університету К-ПНУ імені Івана Огієнка
https://moodle.kpnu.edu.ua/user/index.php?id=120	Сторінка курсу у системі Moodle університету К-ПНУ імені Івана Огієнка
http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/	Репозитарій університету К-ПНУ імені Івана Огієнка

ПОЛІТИКИ КУРСУ

Відвідування занять і усунення пропущених занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view>

Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни.

<https://drive.google.com/file/d/1mSgolhpxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view>

Очікується, що всі студенти відвідають лекційні та практичні заняття навчальної дисципліни. Студенти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених робочою програмою. Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0, 1, 2, 3, отримані на навчальних заняттях, виконав завдання модульної контрольної роботи (МКР), самостійної та індивідуальної роботи менше, ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, заняття нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Лекційні заняття. Структура кожного лекційного заняття поділяється на окремі питання, включає план та подальше його розкриття. Ефективність слухання курсу лекцій значною мірою залежить від активності та самостійності студента при підготовці до сприйняття лекційного матеріалу. Ця активність та самостійність повинні виявлятися не тільки у тому, щоб конспектувати зміст лекцій, а головне у тому, щоб усвідомити необхідність вивчення сучасного психологічного доробку, що складає умову правильного сприйняття та засвоєння знань з психології на підставі самопідготовки до наступної лекції, практичного заняття. Деякі питання, терміни, положення, які розглядаються на лекції і практичних заняттях. Ви можете недостатньо розуміти, що потребує додаткового ознайомлення з науковою літературою. Цей матеріал треба не тільки підібрати але і спеціально помітити, щоб запитати про нього у лектора або з'ясувати самому за допомогою підручника, словників та енциклопедій.

Практичні заняття. До практичних занять викладач повідомляє:

- теми та запитання, які потребують Вашого вивчення;
- список літератури та інтернет-адреси інформаційних ресурсів, де Ви зможете знайти необхідний матеріал для підготовки питань практичних і самостійних робіт у повному обсязі;
- завдання самостійної роботи. Цей вид підготовки передбачає виступи на практичних заняттях або ж індивідуальні звітування про виконання на консультаціях викладача.

Література. Робота з вивчення рекомендованої літератури є основним видом підготовки студентів до практичних занять та екзамену. Конспект курсу лекцій не може замінити підручник, оскільки в лекціях немає можливості викласти увесь зміст у повному обсягу. Пророблюючи підручник та рекомендовану літературу, студенту важливо користуватися рекомендаціями викладача до вивчення цієї дисципліни. Це дає можливість чітко усвідомити обсяг знань за кожною темою та їх послідовність. Уся література, яку студенти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

Самостійна робота. Більша частина змісту навчальної дисципліни виділяється на самостійне опрацювання. Самостійна робота повинна бути чітко спланована на увесь період навчання. Щоб зрозуміти матеріал, перше сприйняття розділу або параграфу повинно бути спрямовано на виділення в ньому головного, центральної думки. Важливо прослідкувати, як ця думка розвивається та обґрунтовується. Після цього навчальний матеріал розбивається на завершені за смыслом частини й кожна частина поділяється на складові (виділяється головна частина думки). Конспектувати необхідно тільки після того, коли матеріал до кінця зрозумілий. Конспект повинен бути скороченим. Записувати рекомендується основну думку, а також невідомі Вам способи обґрунтування, визначення, розкриття термінології та понять. В окремих випадках конспект може уявляти собою тільки план та скорочені тези проробленого матеріалу. Стислий конспект є результатом напруженої розумової діяльності студента над змістом підручника. Пророблений та законспектований таким чином навчальний матеріал засвоюється найбільш повно та міцно. Конспектувати посібник та рекомендовану літературу доцільно у тому ж зошиті, у якому записані лекції. Це дозволяє співвіднести матеріали конспектування літератури та лекції, взаємно їх доповнити та систематизувати. Самоконтроль щодо виконання навчальних завдань забезпечує подолання труднощів, які можуть виникнути при цьому та є необхідною умовою Вашої успішної роботи.

Консультації. Якщо у Вас виникають питання, то Ви завжди можете звернутись із ними до викладача. Викладач призначає консультації, які потрібні для роз'яснення незрозумілих Вам питань, для відпрацювання пропущених занять, для перевірки виконання самостійних завдань. А та-

кож Ви можете звернутись на кафедру психології освіти за літературою, за методичними рекомендаціями та іншими навчальними матеріалами.

Запізнення у подачі завдання (письмових робіт). Здобувачам вищої освіти, які вчасно не мають можливості здати домашні завдання, викладач надає можливість для їх повторного виконання і здачі у визначений ним термін.

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEnG2DvgdaFNACYWU00UL/view>

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»

https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHeIYoJoPZ3Kg



Розділ 1. ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

ЛЕКЦІЯ 1

Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ ЯК НАУКА

1. Виникнення психології спорту як галузі психології.
2. Предмет психології спорту.
3. Завдання психології спорту.
4. Психологія спорту в системі інших галузей психологічної науки.
5. Методи дослідження в психології спорту.

Основні поняття теми: психологія спорту, предмет та завдання психології спорту, експеримент, бесіда, спостереження, методики психологічних вимірів у спорті.

1.1. Виникнення психології спорту як галузі психології

Психологія спорту як спеціальна галузь психологічної науки виникла й сформувалася порівняно недавно.

Термін «**психологія спорту**» ввів відновлювач олімпійських ігор **П'єр де Кубертен**. У своїх статтях, які публікувались в кінці ІХ – на початку ХХ століття, він торкався найрізноманітніших питань, починаючи з походження спорту і закінчуючи психологією спортивного змагання. За його ж ініціативою Міжнародним олімпійським комітетом у 1913 р. був організований у швейцарському місті Лозанні **І Міжнародний науковий конгрес з психології спорту**. Але він не зробив істотного впливу на її розвиток. Питання психології спорту продовжували розроблятися лише окремими вченими-психологами (наприклад, Р.В. Шульте в Німеччині, К. Гріффіном в США).

Та задовго до цього, відомі вчені **І.М. Сеченов, О.Ф. Самойлов, П.Ф. Лесгафт** науково обґрунтували *значення спеціально організованої*

рухової активності людини для розвитку її психіки. Вивчаючи фізіологічні механізми психічних процесів і явищ, **І.М. Сєченов** показав, що основним виявом мозкової діяльності, яка лежить в основі будь-якого психічного акту, є *м'язовий рух*. У праці «**Рефлекси головного мозку**», вперше опублікованій у 1863 р., він зробив висновок, що вся нескінченна різноманітність зовнішніх виявів мозкової діяльності зводиться остаточно до м'язового руху. *Чи сміється дитина, бачачи іграшку, писав учений, чи тремтить дівчина при першій думці про кохання, чи створює Ньютон світові закони і пише їх на папері* – всюди остаточною фактом є м'язовий рух.

У наступних працях **І.М. Сєченов** показав, що всі рухи людини підвладні її свідомості, але керованими стають лише завчені рухи. Запровадивши поняття «темне м'язове відчуття», він створює **теорію перетворення рухів і дій людини у факт свідомості**. За І.М. Сєченовим, уся різноманітність психічної діяльності людини стала можливою лише завдяки м'язово-руховій активності, яка постійно ускладнюється і удосконалюється.

О.Ф. Самойлов, узагальнюючи висловлювання про роль м'яза в здійсненні процесу пізнання, писав, що думки І.М. Сєченова в цьому напрямі були визначальними в поясненні механізмів розвитку центральної нервової системи. Він писав, що ми маємо право дивитися на центральну нервову систему і на органи чуттів як на придаток до м'яза, насамперед у тому розумінні, що м'яз викликав до життя придаток.

Велику роль у розвитку психології спорту відіграв **П.Ф. Лесгафт**. Він одним з перших у світі **науково обґрунтував систему фізичного виховання**, яка знайшла своє відображення у фундаментальній праці «**Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку**» (1888-1901):

- викладено **принципи** наукової обґрунтованості фізичної освіти на базі використання методів дослідження – педагогічних, медико-біологічних, психологічних;
- розроблено **принципи** професійної підготовки фахівців з фізичної освіти;
- обґрунтованість **вікового підходу** у фізичній освіті;
- представлена **класифікація** фізичних вправ;
- встановлено **взаємозв'язок** фізичної освіти з розумовим і естетичним вихованням, показано освітню роль рухових дій у трудовій, військовій діяльності та повсякденному житті людини;
- зроблено значний **внесок** у практику фізкультурної освіти жінок.

Він не тільки виступав за **використання фізичних вправ для розвитку психіки**, а й надавав їм великого значення у розвитку людини взагалі та в розвитку її органів чуття зокрема. Водночас він зазначав, що найуспішніше органи чуття удосконалюватимуться тоді, коли для цього будуть використовуватися **спеціально підібрані фізичні вправи**. Такими вправами, на думку П.Ф. Лесгафта, можуть бути **тільки природні рухи** у вигляді найпростіших вправ з обтяженням, вправ у метанні в ціль, вправ у ходьбі, бігу тощо.

Інтенсивний розвиток психологія спорту отримала після Другої Світової війни у зв'язку з Олімпійськими іграми 1952, 1956 рр. Саме на цих іграх рельєфно виявилось значення психологічного фактора в боротьбі за перемогу, за олімпійські медалі. У 1965 р. з ініціативи Італійської федерації спортивної медицини в Римі був організований **1-й конгрес з психології спорту**. Істотним актом стало створення санкціонованого конгресом **Міжнародного товариства з психології спорту** – ІССП, що обрав постійно діючий керівний орган і президента товариства. З 1970 р. видається офіційний орган ІССП – **«Міжнародний журнал психології спорту»**.

Створення ІССП стимулювало утворення регіональних об'єднань з психології спорту. Так в 1967 р. виникла **Північноамериканська спілка з психології спорту**, а в 1969 р. – **Європейська асоціація з психології спорту**.

З цього ж часу в особливо швидкому темпі став розвиватися спорт, підвищуватися його престижність у всьому світі.

Виникла **потреба**:

- у підготовці високоосвічених фахівців,
- у створенні науково обґрунтованої системи фізичного виховання,
- в розробці системи спортивного тренування,
- у створенні вищих, а потім і середніх спеціальних навчальних закладів.

Подальший розвиток психології спорту визначався запитами практики фізичного виховання і спорту, розвитком всієї психологічної науки та суміжних з нею областей наукового знання.

Психологія спорту сприяє підготовці кваліфікованих кадрів у спорті.

Психологія спорту – це спеціальна галузь психологічної науки, яка ґрунтується на даних досліджень найважливіших закономірностей гармонійного розвитку психіки людини. За своїм характером психологія спорту є прикладною наукою.

На першому етапі розвитку, *етапі зародження*, психологія спорту виступала в основному як пізнавально-описова дисципліна, необхідна для психологічного опису спортивної діяльності. Її відрізняла *пізнавальна спрямованість*. Спочатку вивчалось питання про вплив занять фізичними вправами на психічні процеси людини. Надалі психологія спорту розширила коло *дослідницької роботи*. У першу чергу це торкнулося питань специфіки спорту, як особливо важкого в психологічному відношенні виду діяльності людини.

На другому етапі, *етапі становлення*, психологія спорту почала набувати *професійну спрямованість* як прикладна галузь знання. Тепер зростала роль *розробки теоретичних аспектів та методичної основи спорту*, які необхідні у вирішенні практичних проблем. Істотно також, що на цьому етапі психологія спорту почала спиратися, в основному, *на теорію і методику спорту*. Спочатку значна увага приділялася вихованню та розвитку *вольових якостей*, потім сформувався ідея *психологічної підготовки спортсменів*, настільки ж необхідною, як технічна або фізична. Розроблялися проблеми *загальної психологічної підготовки*, що об'єднує особливості технічної, фізичної і тактичної, а крім того, і питання *виховання особистості спортсмена і формування спортивного колективу*.

Для сучасного етапу характерно збереження *психології спорту як теоретико-практичної дисципліни*. Зберігаючи колишні напрямки роботи та враховуючи існуючі сьогодні проблеми психології спорту, цей етап розвитку психологічної науки про спорт відрізняється тим, що в *ході дослідницької діяльності* враховуються проблеми, пов'язані з *перспективами розвитку спорту*. Практика сучасного спорту, його бурхливий розвиток обумовлюють необхідність створювати *нові форми, методи і засоби організації спортивної діяльності та управління нею*. Зростаючі фізичні і психологічні навантаження в спорті вимагають введення нових, більш досконалих методів, засобів і прийомів психологічної підготовки спортсменів.

1.2. Предмет психології спорту

Психологія спорту – це самостійна галузь психологічної науки, що розкриває закономірності розвитку та прояву психіки людини в процесі групової взаємодії в умовах спортивної змагальної та тренувальної діяльності.

Психологія спорту досліджує **закономірності психічної діяльності окремих людей і колективів в умовах тренувань і змагань.**

Спортивна діяльність дуже специфічна: вона істотно відрізняється від інших видів діяльності, по-перше, *цілями*, по-друге, *способами їх досягнення*.

Сфера **спортивної діяльності** містить у собі *підготовку до змагань (тренування) і участь у них*, що вимагає від спортсменів спеціальних якостей, навичок, знань і умінь, а також граничної напруги фізичних і духовних сил.

Спілкування усередині спортивних команд чи груп теж дуже *специфічне*, і керування ними вимагає спеціальних знань і умінь, тому психологія спорту *враховує* положення загальних психологічних знань, але *будується в основному на результатах власних досліджень*.

Предметом психології спорту є вивчення закономірностей розвитку і функціонування психіки людини, що обумовлена її участю в спортивних тренуваннях і змаганнях, в різних формах суспільного життя, пов'язаних зі спортом, а також у специфічній командній взаємодії.

У ній виділяються свої **розділи психології**:

- *навчання і виховання в спорті;*
- *фізична, технічна і тактична підготовка спортсменів;*
- *психологічні особливості особистості спортсмена, тренера, керівника спортивної команди (групи), психологія спортивного колективу;*
- *психодіагностика*
- *і спортивна психогігієна та ін.*

Психологія спорту, розробляє дуже широке коло проблем, але їх можна звести до таких **трьох основних напрямів**:

- I – психологія спортивної діяльності;
- II – психологія спортивного колективу;
- III – психологія спортсмена.

Психологія спортивної діяльності з'ясовує найширше коло питань – мету і мотиви спортивної діяльності, її взаємозв'язки з іншими видами діяльності, психологічну структуру фізичної діяльності, аналізує в психологічному плані методи навчання і тренування в спорті, розкриває психологію спортивних змагань, вивчає психологічні особливості окремих видів спорту тощо.

Серед **наукових проблем** психології спорту найбільш розроблені питання **психологічної характеристики спортивної діяльності**. Глибоко вивчені психологічні механізми **рухових навичок**, визначені **мотиви** спортивної діяльності, зроблена докладна **психологічна характеристика** окремих видів спорту, розроблена **теорія** психології спортивного змагання. Багато зроблено для психологічного обґрунтування **методів** навчання і спортивного тренування. Проводяться поглиблені дослідження з метою наукового обґрунтування змісту, форм та методів психологічної підготовки спортсмена.

Психологія спортивного колективу – це дуже актуальна проблема розвитку особистості, бо виховний потенціал спортивного колективу величезний. У ньому формуються позитивні властивості особистості людини, створюються умови для досягнення високих спортивних результатів, встановлюються необхідні взаємні стосунки між людьми, розвиваються спортивні обдарування і таланти.

Більшість досліджень проблем психології спортивного колективу присвячено вивченню психології структури спортивного колективу, розкриттю його виховного потенціалу, з'ясуванню найефективніших умов дії малих груп у складі спортивної команди, а також розкриттю шляхів формування позитивних властивостей особистості в умовах активної діяльності спортивного колективу.

У процесі вивчення *психології спортсмена* особливе місце займає з'ясування шляхів формування **емоційно-вольової сфери** спортсмена, механізму емоцій і волі. Крім того, ряд досліджень присвячено розкриттю шляхів активізації всіх пізнавальних психічних процесів спортсмена і з'ясуванню загальної тенденції в розвитку його інтелекту.

Успішне розв'язування наукових проблем психології спорту має велике теоретичне і практичне значення для системи фізичного виховання. На цій основі більш чітко з'ясовується перспектива подальшого її розвитку, визначаються тенденції у формуванні свідомості громадян України засобами фізичної культури та спорту, забезпечується результативність навчально-тренувальної роботи та відкриваються шляхи використання прихованих резервних можливостей кожного спортсмена.

1.3. Завдання психології спорту

Психологія спорту покликана *розкривати закономірності психічної діяльності спортсменів і тренерів* у конкретних специфічних умовах тренувань і змагань, щоб за допомогою **спеціальних психологічних методів і засобів** зробити процес підготовки й участі спортсменів у змагальній боротьбі оптимальним і продуктивним.

Специфічні та загальнопедагогічні завдання психології спорту

Специфічні	Загальнопедагогічні
1. Оптимізація процесу виховання людини, вдосконалення рухових здібностей, укріплення та збереження здоров'я. 2. Системне формування необхідного у житті індивідуального фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.	1. Забезпечення морального, ідейно-політичного та трудового виховання. 2. Виховання волі, позитивних якостей характеру, емоцій і естетичних потреб особистості.

Психологія спорту має свої конкретні **завдання**. До них можна віднести вирішення таких надважливих питань:

1. Розкриття і обґрунтування **ідейної спрямованості** спорту.

2. Вивчення соціально-психологічних **умов спортивної діяльності**: культурно-історичних передумов прояву і розвитку психіки в спорті, процесів соціалізації спортсмена і команди; національних особливостей і традицій розвитку спорту і його окремих видів; мотивації спільної діяльності у спорті; специфіки міжособистісних стосунків спортсменів, тренерів, суддів, менеджерів спорту, глядачів; витоків і механізмів становлення сприятливого психологічного клімату в команді; специфіки професіоналізму в спортивній діяльності; соціально-психологічних феноменів спорту: соціальної фасилітації, соціального підкріплення, лідерства, суперництва, агресії, катарсису і т.д.

3. Вивчення особливостей формування та розвитку **особистості** спортсмена: смислової та мотиваційної основи особистості спортсмена, динаміки і стійкості мотивів у спорті; особливостей особистості в міжгруповому порівнянні спортсменів; специфіки особистісних вимірів у спорті; динаміки особистості в процесі підвищення спортивної майстерності та припинення спортивної діяльності; витоків і механізму розвитку рухових здібностей, темпераменту і характеру у спорті; особистісних передумов прогнозування успіху виступу на змаганнях.

4. Вивчення психологічних основ удосконалювання **рухових навичок і якостей**. Сюди входить вивчення: психологічно значущих вимог тренувальної діяльності спортсменів; психологічної специфіки різних видів тренування (фізичної, технічної, тактичної і т.п.); спеціалізованих сприйняття в спорті; ефективності методів управління психічними станами при освоєнні рухів; прояву рухових навичок і якостей в різних умовах.

5. Вивчення факторів, що забезпечують успішність **змагальної діяльності**: вимог змагальної діяльності до психіки спортсмена; чинників психічної стійкості спортсменів; психічних станів; психічної надійності змагальної діяльності спортсменів; динаміки психічних процесів у змагальній діяльності; ефективних методів прогнозування успішності змагальної діяльності.

6. Вивчення основ психологічного забезпечення **спортивної діяльності**: психологічних умов тренувальної діяльності, що забезпечують цілеспрямований характер підготовки спортсмена; методів управління психічними станами в змагальній діяльності; психогігієнічних факторів і умов спорту; психологічної типології діяльності у спорті; психологічних основ відбору в спорті; ефективності різних методів психодіагностики в спорті; основ психокорекції в спортивній діяльності; розробка структури окремих видів психологічної підготовки.

7. Виявлення взаємозв'язку між **спортивною і трудовою діяльністю** і на цій основі розроблення наукових **рекомендацій** щодо широкого використання засобів фізичної культури та спорту для підготовки підростаючого покоління до успішного оволодіння сучасними видами трудової діяльності.

8. Вивчення **шляхів інтеграції** психології спорту в системі наук і впровадження її **досягнень в практику** спортивної діяльності, а саме: психологічна освіта тренерів та спортсменів; психологічні передумови педагогічної діяльності у спорті.

П'ять блоків завдань психології спорту

1. Вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсмена:

- а) психологічний аналіз змагань;
- б) виявлення характеру впливу змагань на спортсмена;
- в) визначення вимог, що виникають під час змагань до психіки спортсмена;
- г) визначення моральних, вольових та інших психологічних якостей, необхідних спортсмену для успішного виступу на змаганнях,
- д) психологічний аналіз умов тренувань і спортивного побуту: дослідження їх впливу на психіку спортсмена з метою пошуку форм, які сприятимуть формуванню необхідних психологічних якостей.

2. Розробка психологічних умов для підвищення ефективності спортивного тренування:

- а) психологічно обґрунтувати існуючі методи і засоби спортивного тренування і шукати нові;
- б) визначити шляхи максимального використання можливостей організму спортсмена шляхом розвитку психічних функцій, а також створити спеціальні методи тренування;
- в) розробити методи психологічного опису окремих видів спорту (психограми), а також психодіагностики спортивних здібностей, соціальної структури і психологічного клімату команди;
- г) підготувати науково обґрунтовані методи моделювання змагальної ситуації в умовах тренування, виявляючи психологічні чинники, що зближують умови тренування з умовами змагань.

3. Розробка психологічних основ для підготовки спортсмена до змагань:

- а) вивчити закономірності функціонування психіки в умовах змагань і розробити методи для підвищення стійкості і надійності змагальної діяльності.
- б) дослідити психічні стани, що розвиваються у перед змагальних та змагальних умовах, щоб розробити методи блокування несприятливих психічних станів;
- в) розвивати психопрофілактику, формувати прийоми, способи та шляхи психологічної
- г) підготовки спортсменів для підвищення їх стійкості до психотравмуючих впливів.

4. Розробка психологічних умов гуманізації спортивної діяльності:

- а) охарактеризувати психологічні закономірності, необхідні для формування і збереження динамічної рівноваги у системі „суб'єкт спортивної діяльності – спортивне середовище”;
- б) своєчасно виявити психологічні проблеми відбору і спортивної орієнтації;
- в) вивчити індивідуальні властивості особистості і її психічні стани (як фактор успішності і безпеки спортивної діяльності);
- г) встановити закономірності динаміки психічних станів спортсмена у різних умовах спортивної діяльності;
- д) визначити структуру мотивів спортивної діяльності, закономірності формування і перебудови її у процесі спортивного вдосконалення.

5. Вивчення соціально-психологічних явищ у спортивному колективі:

- а) вивчити джерела та механізми формування внутрішньогрупових феноменів (почуттів, установок, традицій), розробити методи керування ними з метою створення сприятливого психологічного клімату в спортивних командах;
- б) прослідкувати закономірності між особистісного спілкування в спортивних командах і розробити критерії психологічної сумісності спортсменів;
- в) виявити соціально-психологічні мотиви поведінки і діяльності спортсменів;
- г) визначити роль особистості тренера і вплив стилів керівництва на успіх команди і психологічний клімат у ній, розробити методи для закріплення авторитету тренера чи капітана команди.

1.4. Психологія спорту в системі інших галузей психологічної науки

Психологія спорту органічно поєднана насамперед із **загальною психологією** на базі якої вона власно і виникла і є її складовою частиною. Виявлені закономірності загальної психології поширюється і на людей, які займаються спортом. Психологія спорту широко використовує поняття загальної психології. Водночас у психології спорту розробляється ряд проблем, які поглиблюють теорію загальної психології. *Так, на матеріалах психології спорту значно уточнена теорія навички, глибше розкрито механізм емоцій та волі, з'ясовано взаємозв'язок чуттєвих і логічних компонентів у пізнанні людиною рухових дій.* Психологія фізичного виховання і спорту поставила ряд нових проблем для загальної

психології, таких як проблема свідомого керування психологічними функціями в умовах активної рухомої діяльності, проблема підвищення психологічної активності людини в умовах сучасного виробництва та нових форм суспільно корисної діяльності.

Психологія фізичного виховання і спорту нерозривно пов'язана і з **педагогічною психологією**. Наявність у спортивній діяльності процесів навчання, освіти та виховання як основних ланок її психологічної структури дає можливість вважати психологію спорту складовою частиною педагогічної психології з специфічним спрямуванням. Загальні закономірності педагогічної психології широко використовуються в психології фізичного виховання і спорту для розкриття **педагогічної суті навчально-тренувальних занять**, для з'ясування шляхів активізації методів навчання і тренування в спорті, для успішного вирішення виховних завдань у формуванні особистості спортсмена. Разом з тим матеріали психології фізичного виховання і спорту збагачують теорію педагогічної психології. Завдяки їм глибше висвітлюється психологія педагогічної майстерності, значно повніше розкриваються питання методики психологічної підготовки учнів до різних видів навчання, з більшою чіткістю визначаються мета і мотиви навчальної діяльності.

У тісному зв'язку психологія спорту перебуває і з такими галузями психологічної науки, як **вікова психологія, соціальна психологія, військова психологія, юридична психологія, психологія праці, медична психологія** та ін.

1.5. Методи дослідження в психології спорту

В психології спорту можуть бути використані і використовуються **методи загальної, соціальної, вікової, педагогічної психології**:

- спостереження,
- експеримент,
- тестування,
- опитування,
- моделювання та ін.

Метою спостереження є одержання об'єктивних даних, що характеризують якісні особливості психічних процесів і властивостей особистості спортсмена, а також розкривають закономірні зв'язки між психічними явищами. Наприклад, для вивчення емоційної сфери спортсмена можна спос-

терігати за його виразними рухами (міміка, пантоміміка, мова і т.д.) і на основі цього розкривати зміст переживань у різних умовах спортивної діяльності. Під час вивчення характеру спортсмена спостерігають за його ставленням до занять, до товаришів по групі, до самого себе тощо. Завдяки цьому можна виявити риси характеру і визначити шляхи формування нових позитивних рис, які мають найбільше значення у вибраному виді спорту.

Спостереження над спортсменами має ряд особливостей і переваг порівняно з психологічними спостереженнями в інших видах суспільно корисної діяльності. Спортсмени майже весь час активно діють на очах у всього колективу протягом тривалого часу, тому ефективність дії можна оцінювати з великим ступенем достовірності. З великою точністю можна врахувати висоту стрибка, дальність метання приладу, час проходження дистанції, вагу піднятого вантажу, точність кидка м'яча тощо. На підставі добутих даних можна зробити висновок про ступінь розвитку багатьох психічних процесів, зокрема про швидкість реакцій, особливості рухового сприймання, про точність окоміру тощо.

Окрім того, систематичне спостереження за ходом засвоєння техніки вправ, підвищенням результатів у процесі регулярних тренувальних занять дає змогу побудувати графік навчання, аналізуючи який, можна встановити ті чи інші закономірності процесу формування рухових навичок, повніше розкрити індивідуальні особливості кожного спортсмена.

Спостереження проводять за точно розробленим планом протягом тривалого часу і систематично. Кількість спостережень та кількість вибраних для цього спортсменів залежить від завдання дослідження.

У психології спорту широко використовують експеримент як у природних, так і в лабораторних умовах. Експеримент, що проводиться в природних умовах, тобто під час виконання фізичних вправ, безпосередньої спортивної діяльності збагачує даними, які характеризують особливості розвитку та виявлення тих чи інших психічних процесів і властивостей особистості в осіб, що займаються спортом.

Навчальний експеримент зазвичай проводять у гімнастичних залах, на майданчиках, стадіоні тощо – у звичайних умовах спортивної діяльності. Дані природного експерименту, як і дані спостереження, можна доповнити під час бесіди та опитування досліджуваних.

Поряд з навчальним експериментом, який дає можливість розкривати особливості розвитку тих чи інших психічних процесів і властивостей особистості, можна проводити і природний експеримент. За його резуль-

татами визначають точність оцінки просторових і часових ознак руху в осіб, які займаються різними видами спорту, та деяких інших якостей.

У процесі лабораторного експерименту за допомогою спеціальних приладів (кутоміра, кутографа, кінематометра, хроноскопичної установки тощо) можна досліджувати точність оцінки окремих ознак рухового акту у вигляді амплітуди, напряму і швидкості руху, інтенсивності зусиль, а також швидкість реакції спортсменів різної кваліфікації. Водночас лабораторний експеримент дає змогу з великою точністю врахувати вплив тих чи інших факторів на виявлення психічних процесів і властивостей спортсмена.

Матеріали, добуті під час досліджень, потрібно обробляти, користуючись методами математичної статистики. Для уточнення даних спостереження проводять бесіду, під час якої можна добути дані, що характеризують особистість, а також умови побуту, праці і навчання спортсмена тощо.

При організації проведення бесіди слід додержувати відповідних правил. До бесіди висувають наступні вимоги: контакт дослідника з досліджуваним, який встановлюється задовго до основної бесіди, попереднє продумування плану бесіди, уміння формулювати непрямі запитання для одержання необхідного фактичного матеріалу, складання протоколу бесіди на підставі свіжих вражень (не в присутності досліджуваного), додаткові спостереження для уточнення матеріалів бесіди.

Окрім основних методів дослідження в психології спорту використовують окремі **методики**. Прийнято розрізняти наступні **групи методик психологічних вимірів у спорті**:

- ✓ методи дослідження **психічних процесів** (відчуттів, сприймання, пам'яті, мислення, уяви);

- ✓ методи дослідження **особливостей особистості** (мотивації, рівня домагань, особистісної тривожності, темпераменту, характеру, здібностей); серед них можна назвати **особистісні опитувальники, проєктивні методики, метод конструктів** та ін;

- ✓ методи дослідження **психічних станів** (монотонії, ситуаційної тривожності, самопочуття, настрою, втоми, фрустрації, передзмагальних, передстартових, післястартових станів);

- ✓ психофізіологічні методи дослідження **функціональних станів** (шкірно-гальванічна реакція, критична частота злиття стимулів, омега-потенціал, електроенцефалограма, електроміографія, плетизмографія, динамографія, тонометрія, спірометрія, терморегуляція, електрокардіографія);

✓ методи вивчення **міжособистісних стосунків та групової взаємодії** (соціометрія, референтометрія, взаємні оцінки, парне порівняння та інші);

✓ методи оцінки та вимірювання **надійності і стійкості змагальної діяльності** (експертна оцінка, рейтинг, самооцінка, опитувальники: мотивуючі, сенситивності і резистентності, ставлення до майбутніх змагань, оцінки вольових якостей, змін психомоторики, емоційної стійкості).

Методи психологічних вимірів у спорті

Методи дослідження психічних процесів	Відчуттів, сприймання, пам'яті, мислення, уваги, уяви
Методи дослідження особливостей особистості	Мотивації, рівня домагань, особистісної тривожності, темпераменту, характеру, здібностей
Методи дослідження психічних станів	Монотонії, ситуативної тривожності, самопочуття, настрою, втоми, переживання, фрустрації, перед змагальних, передстартових, пост змагальних станів
Психофізіологічні методи дослідження функціональних станів	Шкірно-гальванічної реакції, критичної частоти злиття стимулів, електроенцефалографічні, електроміографічні, динамографічні, фонометричні, спірометричні, електрокардіографічні, терморегуляції.
Методи вивчення між особистісних стосунків та групової діяльності	Соціометричні, парного порівняння, ефекту спілкування, стосунків „спортсмен-спортсмен”, „тренер-спортсмен” та „тренер-команда”
Методи оцінки і вимірювання надійності та стійкості змагальної діяльності	Експертна оцінка, самооцінка, рейтинг, зміст психомоторики, оцінка вольових якостей, змін психомоторики, емоційної стійкості

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г. А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М. І., Лєко Б. А., Чуйко Г. В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. № 15. 2020. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.



ЛЕКЦІЯ 2

Тема 2. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Поняття про спортивну діяльність. Структура спортивної діяльності.
2. Мотиви спортивної діяльності.
3. Засоби та результати спортивної діяльності.
4. Роль психічних процесів у спорті.
5. Реакція та її значення в спорті

Основні поняття теми: потреби, мотив, мотивація, мотиви спортивної діяльності, наміри та бажання, інтерес, ціль, спонука.

2.1. Поняття про спортивну діяльність

Діяльність є цілеспрямованим процесом взаємодії людини з навколишнім світом. У ній людина реалізує своє ставлення до світу, людей, предметів, явищ і до самої себе. Серед різних видів людської діяльності велике місце займає спортивна діяльність.

Спортивна діяльність виникла і розвивається разом з виникненням та розвитком людського суспільства. Вже на ранній стадії розвитку людського суспільства почали звертати увагу на те, що фізичні вправи розвивають фізичні здібності людини. Так, стародавні араби з раннього віку навчали хлопчиків боротися, стріляти з лука, їздити верхи тощо.

На перших етапах розвитку людського суспільства залучення людей до занять фізичною культурою було стихійним. З часом заняття фізичними вправами дедалі більше набирають організованого характеру. Різноманітність техніки виконання різних видів фізичних вправ і наявність ефективних способів навчання цих вправ – результат зусиль людського суспільства в процесі його історичного розвитку.

Спортивна діяльність – це сукупність різноманітних специфічних дій, спрямованих на досягнення високого рівня фізичної досконалості і спортивної майстерності.

У структурі спортивної діяльності можна виокремити чотири основні блоки:

- спонукально-ціннісний (мотиви, цілі);
- прогностично-проективний (прогнозування, вибір, планування);
- виконавчо-реалізуючий (способи, засоби, результат);
- оцінково-порівняльний (аналіз, виявлення неузгодженості в результатах і процесі їхнього досягнення).

Системоутворювальним чинником спортивної діяльності є **мотив**. При цьому, як правило, спортивна діяльність полімотивована, тобто її спонукає багато мотивів, їхня ієрархія. Провідні мотиви здебільшого визначають спрямованість спортивної діяльності. Однак у певних ситуаціях на неї можуть впливати мотиви, які не мали спочатку спонукальної сили.

Якщо мотиви визначають вибір шляху, напрямок досягнення, то цілі – наскільки далеко людина має намір пройти по даному шляху. У психології мета визначається як образ очікуваного результату діяльності, того, до чого людина хоче прийти на кінець діяльності або конкретного її етапу. Тому цілі – це своєрідні віхи, які людина подумки вибудовує на своєму шляху, в нашому випадку – протягом спортивної кар'єри. Трудність цих цілей тісно пов'язана з рівнем домагань особистості, тобто її схильністю загалом обирати легкі або важкі цілі. Отже, без мети не може бути свідомої спортивної діяльності. Мета й мотиви спонукають людину до спортивної діяльності, визначають її зміст і способи виконання і одночасно вони формуються у процесі спортивної діяльності, під впливом умов, за яких вона відбувається. У процесі спортивної діяльності виникають і розвиваються нові потреби та інтереси, ідеали та переконання тощо.

Потреби і мотиви можуть бути неусвідомленими, напівсвідомими або усвідомленими. Цілі ж завжди усвідомленні і є підсумком уявної роботи, в процесі якої людина намагається в ідеальній формі вирішити протиріччя між вимогами спортивної діяльності, її конкретними умовами, з одного боку, і власними можливостями, здатністю адаптуватися до цих умов і вимог, з іншого. Тому мета виступає в якості регулятора активнос-

ті, впливаючи на вибір конкретних засобів досягнення бажаного результату. Спортивна діяльність є сукупністю дій, кожна з яких має свою мету. Отже, мета є системоутворювальним чинником дії. Дія є одиницею аналізу спортивної діяльності, тому що містить усі її ознаки, а отже, містить акт свідомості – постановку та утримання мети, спрямованість поведінки. Діяльність є системною сукупністю дій. Аналіз діяльності відбувається через аналіз її дій. Будь-яка дія складається з визначених рухів, пов'язаних у просторі і часі. *Аналіз рухів спортсмена показує, що, незважаючи на зовнішнє різноманіття, усі вони складаються, як правило, із трьох простих елементів – «узяти», «перемістити», «відпустити» у сполученні з допоміжними рухами корпусу, ніг і голови.* У різних видах рухів ці елементи відрізняються своєю траєкторією, тривалістю, силою, швидкістю, темпом (числом повторень за визначений час) і тим, якими частинами тіла вони виконуються. З погляду **якості руху** характеризуються **точністю, влучністю, спритністю і координованістю**. Ще однією структурною одиницею спортивної діяльності є **операція** – спосіб виконання дії, що визначається умовами існуючої ситуації. Операції визначаються не мотивами і цілями, а умовами спортивної ситуації. Виокремлюють два **види операцій: пристосувальні та свідомі**. **Пристосувальні** виникають в процесі мимовільного наслідування. **Свідомі** – результат автоматизованих дій – **навичок**.

Головною **метою спортивної діяльності** є розвиток спеціальних спортивних здібностей, неухильне підвищення спортивної майстерності на основі систематичного заняття спортом, досягнення максимально високих результатів спортивної діяльності.

Спортивна діяльність характеризується такою важливою рисою як **плановість**. Вона **передбачає чітку систему регулярних занять фізичними вправами, включаючи багаторічне та перспективне планування тренувального процесу і участь у змаганнях**.

Спортивна, як і будь-яка інша діяльність людини, потребує тривалого часу для засвоєння теоретичних основ і безмежного удосконалення умінь та навичок. У спорті можна досягти високих показників тільки тоді, якщо систематично працювати над поліпшенням тактико-технічних і фізичних показників, розвивати в собі потрібні фізичні та моральні якості.

2.2. Мотиви спортивної діяльності

Потреби, мотиви і цілі спортивної діяльності складають мотиваційне ядро спортивної діяльності.

Мотивація – сукупність різних спонукань до певної активності, які породжують, стимулюють і регулюють цю активність.

Потреба, або відчуття людиною нужди в будь-чому, означає порушення рівноваги з навколишнім середовищем. Психологічно це завжди пов'язане з виникненням внутрішньої напруги, більш-менш вираженого дискомфорту, від якого можна позбутися лише задовольнивши відповідну нужду. Будь-яка наша потреба може бути задоволена різними способами. Людина може обрати будь-який спосіб з тих, які вона знає, але реально сфера його вибору лімітується конкретними умовами життя. Іноді життєві обставини самі підштовхують до вибору певного шляху. І тоді вибір відбувається як би сам собою, без ясного усвідомлення процесу. Часто саме так, спонтанно, відбувається вибір спортивної діяльності як способу задоволення однієї, або цілого комплексу потреб.

Г.Д. Горбунов включає в цей комплекс наступні **потреби**: потреба в діяльності, активності, потреба в русі, потреба в реалізації рефлексів, цілі та свободи (за І.П. Павловим), потреба в суперництві, змаганні, самоствердженні, потреба бути в групі, спілкуватися, потреба в нових враженнях та ін.

Мотив – спонукання до певної активності, до задоволення потреби певним способом. Різні способи задоволення потреби можуть конкурувати один з одним, що знаходить відображення у боротьбі мотивів. Якщо, *наприклад, школяр відчуває недолік визнання в школі, родині, дружній компанії і шукає сферу самоствердження, то у задоволенні цієї потреби спорт може конкурувати з іншими видами діяльності, скажімо, заняттями музикою, малюванням або співом в хорі. У цій конкуренції зазвичай перемагають мотиви, що відображають доступність для людини певного виду діяльності (наявність умов) і його уявлення про власні здібності до неї.*

Якщо потреба є джерелом активності, то мотиви надають цій активності певний напрям і утримують людину в рамках даного шляху.

Мотивами спортивної діяльності називають думки і почуття спортсмена, які спонукають до активних занять спортом, до постійного підвищення рівня своєї спортивної майстерності.

Будучи зв'язаними з потребами, мотиви виникають у процесі занять конкретними видами спорту і стають передумовою дальшого розвитку самої спортивної діяльності.

Для спортивної діяльності характерна велика різноманітність мотивів. Люди мають **загальні та індивідуальні мотиви**. Одні займаються певним видом спорту переважно тому, що ці заняття приносять їм задоволення, тому що їх найбільше цікавить саме цей, а не інший вид спорту. Мотивом у цьому разі є задоволення насамперед своїх потреб. Інші займаються спортом не тільки заради особистого задоволення, а і для того, щоб добитися високих спортивних показників і тим самим прославити честь свого колективу, країни. Мотиви спортивної діяльності не є сталими. Вони виникають і розвиваються разом з розвитком потреб та інтересів кожної людини, проте варто пам'ятати, що змінюючись певною мірою вони залишаються унікальними для конкретної людини. Для більшості людей властива наявність багатьох мотивів займатися спортом.

Багато авторів намагалися впорядкувати різноманітні мотиви занять спортом, класифікувати їх на основі різних критеріїв. Основні з цих класифікацій наведено в *табл. 2.1, 2.2*.

Таблиця 2.1

Класифікація мотивів спортивної діяльності

Критерій	Мотиви
За спрямованістю на процес або на результат діяльності	Процесуальні – інтерес, задоволення. Результативні – отримання нагороди, перемога, позитивні наслідки перемоги.
За ступенем стійкості	Ситуативні. Стійкі.
За зв'язками з цілями спортивної діяльності.	Смислоутворюючі (безпосередньо пов'язані з метою). Стимули (матеріальні, моральні та інші заохочення).
За місцем в системі «Інші-Я»	Індивідуальні (мотиви особистого самоствердження). Групові (патріотизм різного рівня).
За домінуючою установкою	Мотивація досягнення успіху. Мотивація уникнення невдач.

Мотиви занять спортом на різних етапах спортивної кар'єри

<i>Ті, які тільки почали займатися</i>	<i>Ті, які давно займаються</i>
Зміцнення здоров'я. Зменшення маси тіла. Поліпшення фізичної підготовленості. Виклик самому собі. Поліпшення самопочуття.	Задоволення від занять. Підвищення спортивної майстерності. Участь у змаганнях. Отримання нагород. Визнання.

Розвиток мотивів спортивної діяльності – це складний процес. В якому виділяється **три види спонукання до систематичної спортивної діяльності**.

Перший вид спонукання звичайно пов'язаний з потребою людини, особливо дитини постійно рухатись. Рухи у вигляді різних фізичних вправ при досконалому їх виконанні набувають певного емоційного забарвлення і стають, таким чином, привабливими. Красиве виконання фізичних вправ є важливим фактором початкового розвитку мотивів спортивної діяльності.

Другий вид спонукання пов'язаний з усвідомленою потребою систематичних планових занять спортом.

Для цих двох видів розвитку мотивів характерна дифузність інтересів до спортивної діяльності. Спочатку особи, які займаються спортом, звичайно захоплюються не одним, а кількома видами. Часто буває таке, що спортсмен досягає високих показників саме в тому виді спорту, яким він спочатку і не цікавився.

Третій вид спонукання пов'язаний з життєвою потребою в конкретному виді спортивної діяльності. *Наприклад, людина, яка мешкає поблизу водойми, вже з дитинства навчається плавати, добивається відповідної досконалості в плаванні; ті, хто проживає в районах, де випадає багато снігу, з дитинства оволодівають мистецтвом ходіння на лижах і т.д.* Тут на перший план виступає проблема в самій діяльності, спочатку без усвідомлення її спортивної суті. Розвиток мотивів спортивної діяльності в цьому разі визначається природними умовами життя. Таким чином, **блок мотивації** виконує в структурі спортивної діяльності наступні **функції**:

- 1) є пусковим механізмом діяльності;

2) підтримує необхідний рівень активності в процесі тренувальної та змагальної діяльності;

3) регулює зміст активності, використання різних засобів діяльності для досягнення бажаних результатів.

2.3. Засоби та результати спортивної діяльності

До засобів спортивної діяльності відносять **способи та умови діяльності**.

В якості **способів** спортивної діяльності розглядають **рух та дії** (рухові і розумові; технічні та тактичні) або, користуючись термінологією теорії спорту, **фізичні вправи** – тренувальні та змагальні.

В теорії і методиці спортивного тренування розроблено раціональні способи виконання фізичних вправ, сукупність яких утворює техніку певного виду спорту. Яким з цих способів діяльності спортсмен буде віддавати перевагу, залежить, з одного боку, від його цілей, а з іншого – від умов діяльності (об'єктивних і суб'єктивних).

Умови спортивної діяльності – це фактори розвитку спортсмена. До числа **об'єктивних умов** можна віднести загальні вимоги спортивної діяльності, специфічні вимоги виду спорту, а також конкретні умови спортивної кар'єри та життя спортсмена, включаючи, наприклад, матеріальну базу для тренувань, якість інвентарю, кваліфікацію тренера і використувані ним технології навчання, виховання тощо.

Суб'єктивними умовами спортивної діяльності – є природні задатки, розвинені в спеціалізованому напрямку психічні процеси (відчуття, спеціалізовані сприйняття, особливості уваги, пам'яті, мислення тощо), домінуючі тренувальні та змагальні психічні стани, спортивно-важливі психічні властивості (риси спортивного характеру, спеціальні здібності) і досвід спортсмена, втілений в знаннях, уміннях і навичках. Суб'єктивні умови спортивної діяльності **формується** в процесі фізичної, технічної, тактичної, теоретичної і психологічної підготовки, тобто спеціально організованої високої рухової та психічної активності спортсмена.

Узагальнено, об'єктивні умови діяльності – це рівень вимог до спортсмена, суб'єктивні – це його можливості плюс активність, націлена на розширення і підвищення цих можливостей.

Інтегральною характеристикою блоку засобів є **індивідуальний стиль діяльності (ІСД) – відносно стійка система ефективних прийомів і способів діяльності, що відповідає індивідуально-психологічним особливостям спортсмена.**

ІСД складається і трансформується протягом спортивної кар'єри, реалізуючи функцію узгодження, урівноваження об'єктивних і суб'єктивних умов діяльності і відображаючи ту відому закономірність, що людина не тільки сама пристосовується до діяльності, але і пристосовує діяльність до себе.

У цілому **блок засобів спортивної діяльності забезпечує** практичну реалізацію цілей і планів спортсмена, перетворюючи образи передбачуваних результатів діяльності в її реальні ефекти.

Результати спортивної діяльності розглядають у вузькому і широкому сенсах. У вузькому сенсі це конкретні спортивні досягнення, виражені в секундах, метрах, балах тощо, зайнятих місцях, рекордах, кваліфікаціях і титулах спортсмена.

Результати спортивної діяльності в широкому сенсі пов'язані з **впливом спорту на розвиток людини і людського суспільства.** Тут зазвичай виділяють: біологічні, педагогічні, психологічні та соціальні ефекти спорту (здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість, спортивний характер, особливості психічної саморегуляції, соціальний статус, стиль поведінки і т. п.).

Результати спортивної діяльності в широкому і вузькому значенні тісно пов'язані. Досягнення в розвитку спортсмена, що втілюються в динаміці його спортивних результатів, в свою чергу, впливають на самооцінку спортсмена і «масштабність» його особистості в цілому. Крім того, очевидно і «соціальне звучання» спортивних рекордів, що розкривають можливості людини у сфері рухової діяльності та піднімають престиж не тільки спортсмена, але і його тренера, команди, країни.

2.4. Роль психічних процесів у спорті

Відчуття спортсмена. Всю різноманітність виявів своєї рухової діяльності спортсмен пізнає насамперед з допомогою відчуттів. Завдяки високому рівню відчуттів забезпечується досить повне і правильне відображення основних ознак рухового акту. Можливість розвитку і удоско-

налювання відчуттів спортсмена в умовах спортивної діяльності справді безмежні. Завдяки цілеспрямованим вправам типу індивідуальних завдань можна успішно розвивати усі види відчуттів та вияви процесу сприймання.

Основними видами відчуттів є зорові, слухові, дотикові, смакові, нюхові, рухові, а також і відчуття рівноваги.

Кожний з цих видів відчуттів відіграє певну роль у процесі пізнання спортсменом цієї рухової діяльності. Переважаючого значення набирають зорові, слухові та рухові відчуття.

Зорові і слухові відчуття, за влучним визначенням І.М. Сеченова, є керівниками в роботі, а сама справа забезпечується за допомогою цілеспрямованих рухів та дій. Власні рухи та дії є подразниками для виникнення адекватних рухових відчуттів. З допомогою цих самих відчуттів пізнаються самі рухові дії.

Цей процес здійснюється за механізмом умовних рефлексів і може бути підпорядкований вимогам спортивної практики при створенні відповідних умов для виникнення та виявлення конкретного виду відчуттів, тобто використання спеціальних психологічних вправ.

Виникнення зорових і слухових відчуттів у процесі пізнання рухових дій пов'язано з відображенням зовнішніх ознак цих дій. Виконувані дії з усіма їх властивостями сприймаються за допомогою рухових відчуттів.

Зорові, слухові, дотикові та рухові відчуття, які виникають у процесі виконання рухових дій, виступають **в єдиному комплексі**. Проте кожний з цих видів відчуттів **несе свою інформацію до свідомості** спортсмена.

Зорові відчуття дають початкові відомості про форму, напрям і амплітуду руху. Ці відомості досить точні, бо людина здатна з допомогою зору розрізняти 1/100. початкового завдання. Якщо, наприклад, гімнаст під час виконання стойки на кистях зігнув ноги в колінних суглобах на $1,8^\circ$, то досвідчені судді вже помітять цю помилку.

Слухові відчуття дають відомості насамперед про часові ознаки руху. З допомогою слухових відчуттів можна з великою точністю розрізняти швидкість, темп, ритм руху. Ця точність у середньому становить 1/10 початкового завдання. Отже, велосипедист, який розвиває на дистанції швидкість 30 км/год, навіть без спеціальної психологічної підготовки може помітити – по зміні шуму вітру, коліс і т.д. зниження або підвищення швидкості на 3 км/год. і більше.

Рухові відчуття дають необхідну інформацію про всі ознаки руху – просторові, часові та силові.

Встановлено, що в умовах активної функції рухових відчуттів точність оцінки просторових ознак руху в середньому становить 1/100 початкового завдання, часових – 1/10, а силових – 1/30. Це означає, що рухові відчуття об'єднують у собі функції зору і слуху, а також забезпечують оцінку силових ознак руху. Завдяки цьому рухові відчуття набирають особливого значення в підготовці кожного спортсмена.

Сприймання спортсмена. Особливе значення в процесі пізнання спортсменом рухових дій мають сприймання. На відміну від відчуттів, з допомогою яких надходить інформація лише про окремі властивості рухів, **сприймання завжди дає інформацію про рухову дію в цілому.** *Так, спортсмен, який спостерігає за польотом легкоатлета над планкою, сприймає увесь стрибок.*

Неодмінною **умовою сприймань є наявність** конкретного предмета або явища дійсності. У результаті процесу сприймання виникають їх образи. Образи завжди предметні.

Спостерігаючи згаданий вище стрибок у висоту, спортсмен дістає інформацію, яка надходить від зорового, слухового, дотикового і рухового аналізаторів, про форму, амплітуду, напрям, темп, ритм, силу руху, і всі ці відчуття об'єднуються в образі конкретного стрибка у висоту.

Безпосереднє відображення предметів або явищ дійсності через сприймання завжди доповнюється досвідом. Це явище названо апперцепцією. **Апперцепція** зумовлюється не тільки досвідом, а й складом психіки спортсмена, його поглядами, інтересами, прагненнями, характером.

Характерними особливостями сприймання є **константність** та **вибірковість** цього процесу. Завдяки константності сприймання спортсмен дістає досить повну інформацію про знайому рухову дію при різних умовах її повторного відображення. Вибірковість сприймання забезпечує одержання найнеобхіднішої, найважливішої інформації.

За своєю структурою сприймання поєднують у собі функції різних видів відчуттів, які забезпечують комплекс інформації, функцію уявлень, процес пізнавання, мислення, мови, почуття та волі.

Під час сприймання рухових дій відчуття несуть інформацію про всі властивості руху, які являють собою єдиний комплекс.

Важливу роль в спортивній діяльності відіграє **спостережливість** спортсмена.

Високий рівень спостережливості забезпечує більш повне сприймання рухових дій. В результаті спортивної діяльності формуються специфічні сприймання у вигляді «відчуття води», «відчуття планки», «відчуття приладу», без яких неможливе підвищення рівня спортивної майстерності.

До складу **специфічних сприймань** входять відомості, які спортсмен дістає під час виконання дії, а також і від середовища, в якому вона відбувається. Так, «відчуття води» включає в себе тонке і диференційоване відчуття опору води і техніки плавання. Опір води плавець оцінює переважно з допомогою відчуттів, що виникають під час виконання гребків. При цьому, залежно від способу плавання, опір води відчувають переважно ті кінцівки, які виконують найвідповідальнішу роль у просуванні плавця вперед.

За своїм змістом специфічні сприйняття дуже різноманітні. Їх стільки, скільки видів спорту з усіма їхніми самостійними групами основних рухових дій. Відповідно в кожному виді спорту спортсмени мають необмежені можливості для розвитку та удосконалення процесу сприймання засобами рухової активності.

Увага. Повнота і точність пізнання рухових дій прямо залежить від активності уваги, тобто спрямованості психічної діяльності та її зосередженості на найважливіших елементах рухів і дій, що вивчаються. Особливу роль в спортивній діяльності відіграє **довільна увага**, що передбачає певний ступень вольового зусилля.

Довільність уваги підвищує ефективність відповідної форми психічної та фізичної діяльності. Характерною особливістю такої уваги є спрямування свідомості на процес виконання рухової дії в цілому або окремих її елементів. Увага означає таку організацію психічної діяльності, яка забезпечує вибірковість процесів відображення дійсності.

Пам'ять. Пам'ять є дуже важливою умовою свідомої діяльності. З її допомогою свідомість спортсмена розширюється через набуття потрібних уявлень, понять, а також рухових навичок і умінь.

Фізіологічною основою пам'яті є пластичність нервової системи, тобто здатність її зберігати сліди нервових збуджень, які виникають під впливом спеціальних подразнень. Про те ці сліди є лише початковим

етапом нагромадження досвіду. Завдяки механізму пам'яті – **асоціації**, спортсмен спроможний запам'ятати дуже багату інформацію, що надходить з навколишнього та внутрішнього середовищ.

Відомо, що **продуктивність** пам'яті залежить від суб'єктивних причин запам'ятовування, а також від характеру навчального матеріалу. До суб'єктивних причин можна віднести складений тип запам'ятовування, наявність рухового досвіду, головної настанови, стан здоров'я. До об'єктивних причин можна віднести кількість та складність навчального матеріалу, стан спортивної бази і обладнання, умови тренування.

Мислення. Мислення органічно пов'язане з практичною діяльністю людини. У спорті це положення особливо наочно ілюструє так зване **тактичне мислення – вибір рішення, що здійснюється в екстремальних умовах змагання та безпосередньо спрямований на вирішення конкретних тактичних задач**. Процес мислення складається з цілого ряду розумових операцій, серед яких найважливішу роль у пізнанні рухових дій відіграють **порівняння, аналіз і синтез, конкретизація, узагальнення, абстракція, класифікація та систематизація**.

В єдності перебувають операції аналізу та синтезу. Розумовий аналіз – це розчленування спортсменом рухової дії на складові частини або виділення з окремих її елементів їх властивостей. Наприклад, структура складного акробатичного стрибка мислено розчленовується на розбіг, підстрибування, поштовх ногами і руками, політ, приземлення. Крім того, можна встановити, що розбіг виконується з відповідним прискоренням, для поштовху розвинути максимальне зусилля і т.д.

Синтез – це зворотний аналізу процес розумового поєднання окремих складових частин у цілісну дію.

Операції аналізу і синтезу завжди взаємодіють між собою. Без аналізу немає синтезу і, навпаки, відсутність синтезу виключає потребу аналізу дійсності. Органічна єдність цих операцій зумовлюється природою мислення.

Розумова операція **порівняння** полягає в тому, що спортсмен знаходить однакові властивості між елементами рухової дії та явищами дійсності і порівнює їх. Це дає можливість повніше пізнати суть рухової дії. Так, легкоатлет, який вивчає потрібний стрибок у довжину з розбігу, порівнює техніку почергового відштовхування з польотом пластинки, що відштовхується від води, коли її кинути по поверхні з великим прискорен-

ням. Боксер порівнює форму і напрям рухів кістей рук з напрямом ходу поршня в циліндрі. Подібні прийоми порівняння використовуються майже в усіх видах спорту. Це сприяє глибокому усвідомленню рухових дій не тільки в цілому, а й окремих властивостей конкретної дії.

З допомогою інших розумових операцій, таких як **конкретизація, узагальнення, абстракція, класифікація та систематизація, здійснюється цілеспрямоване, поглиблене проникнення суть рухових дій.**

Конкретизація передбачає відображення не взагалі рухів та дій, а конкретних, наприклад, стрибок у довжину, стрибок у висоту, потрійний стрибок.

Узагальнення – це знаходження спільних елементів або властивостей у різноманітних рухових діях.

З допомогою розумової операції абстрагування спортсмен може абстрагуватися від конкретної рухової дії для пізнавання загальних властивостей рухових дій взагалі. Абстракція тісно пов'язана з аналізом і синтезом.

Завдяки класифікації окремі рухові дії узагальнюють за їх властивостями і систематизують у більш широкі поняття. Систематизація сприяє створенню чіткої системи рухових дій, що забезпечує найповніше пізнання рухової діяльності в цілому.

Правильне і раціональне користування всіма розумовими операціями в процесі спортивного тренування створює сприятливі умови для досягнення високого рівня спортивної майстерності.

Уява. Значну роль у спорті відіграють процеси уяви, завдяки яким успішно створюються нові оригінальні образи рухових дій на основі наявних уявлень.

Основне місце в створенні нових образів у свідомості належить творчій уяві. Вона поєднує в собі загострення спостережливості, правильний вибір ідеї, створення нового рухового образу, активний пошук ідеї, що забезпечує максимальний спортивний результат. Створення конкретного образу рухової дії, який збігається з ідеєю, практичне виконання рухової дії на основі нового рухового образу, дальші пошуки шляхів для створення нових найдійовіших рухових образів.

2.5. Реакція та її значення в спорті

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

Реакцією називається свідомо дія, що є відповіддю на заздалегідь відомі спортсмену подразнення. Прикладом реакції може бути момент старту за сигналом, дія боксера і фехтувальника тощо.

Реакції спортсмена мають короткочасний характер. Вони обмежені відповідною системою рухів, в міру виконання яких реакція закінчується. У найзагальнішому вигляді процес реакції складається з сприймання заздалегідь відомого подразника, усвідомлення його і відповідної рухової активності.

Сприймання подразника – це сенсорний момент реакції. Усвідомлення подразника – центральний момент, і відповідний рух – моторний момент реакції.

Різні спортсмени мають неоднаковий перебіг процесу реакції. У одних найбільшого значення набирає сенсорний момент (сенсорний тип реакції), у інших – моторний (моторний тип реакції). Перші найбільш виразно сприймають подразнення в усіх його деталях, другі – всю увагу зосереджують на рухах, які треба виконати у відповідь на подразнення.

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

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

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

Залежно від умов виникають прості чи складні реакції.

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

Ця дія виконується дуже швидко з великими м'язовими і вольовими зусиллями. Гранична чіткість дій за типом реакції є показником високої майстерності спортсмена. Складна реакція відбувається тоді, коли діють різні подразники (може бути кілька), у відповідь на які необхідно виконати різні рухи. Спортсменові не відомо, яке саме буде подразнення і яким рухом треба відповісти на нього. Прикладом складної реакції є дії боксера, борця, ігрока. На ситуацію, що весь час змінюється спортсмен повинен відповідати найефективнішими рухами.

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

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

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

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

На підвищення швидкості реакції сприятливо впливає попередня розминка, особливо спеціальна, яку проводять з урахуванням специфіки виду спорту. Наприклад, у боксі – це «бій з партнером». На збільшення

швидкості реакції сприятливо впливають позитивні емоції спортсмена. У цих умовах значно збільшується силовий компонент рухової реакції.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Леко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. № 15. 2020. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.

ЛЕКЦІЯ 3



Тема 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНО- ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Загальні поняття про спортивно-технічну підготовку.
2. Фізіологічна основа формування рухових навичок.
3. Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок.
4. Взаємодія рухових навичок.
5. Особливості формування рухових навичок у юних спортсменів.

Основні поняття теми: спортивно-технічна підготовка, рухова навичка, уміння, ознаки руху, свідомі та автоматизовані компоненти рухової навички, динамічний стереотип, умови виникнення динамічного стереотипу, перенесення рухової навички, інтерференція: асоціативна, репродуктивна, ретроспективна, процес формування рухової навички

3.1. Загальні поняття про спортивно-технічну підготовку

Спортивно-технічна підготовка спортсмена полягає в оволодінні певними, специфічними для даного виду спортивною діяльністю, способами виконання рухів, що історично склалися та в їх систематичному удосконаленні. Оволодіння технікою виконання цих рухів являє собою не що інше як оволодіння руховими навичками.

Значне місце в будь-якому виді спорту займає процес вироблення рухових навичок, що становить основу технічної підготовки спортсменів.

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

Спеціальні знання, яких набуває спортсмен, зазвичай, **виступають у вигляді понять та рухових уявлень**. Найбільш узагальненою формою спеціальних знань є поняття, які «охоплюють» внутрішню суть рухових дій.

Поняття про техніку рухових дій – це узагальнене відображення в свідомості спортсмена суті найбільш раціональних способів вирішення рухових завдань.

Рухові уявлення – це образи рухів і дій спортсмена, що забезпечують вирішення конкретної рухової задачі. Вони формуються при багаторазовому виконанні певних рухів і дій.

Слід розрізняти **рухові уявлення** та **уявлення про рухи**.

Рухові уявлення відображають внутрішню сутність руху, розкриваються при безпосередній руховій активності, коли провідна роль переходить вже до кінематичних процесів;

Уявлення про рухи, несуть в собі інформацію про зовнішні ознаки руху. Розрізняють **три групи основних ознак руху**:

- просторові,
- часові,
- силові.

До **просторових ознак** відносять **форму, напрям і амплітуду руху**. Оволодіння ними потребує створення чітких зорових образів про форму, напрям і амплітуду руху. Для уточнення зорових уявлень; створення рухових образів на основі неодноразових повторень рухів і дій під час рухового контролю, використовувалась спеціальна апаратура – кінематометри, тренометри тощо

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

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

Засвоєні **поняття** і створення **уявлення** спортсмена виступає лише **передумовою** його рухової активності, а сама **активність** ґрунтується на **рухових навичках і уміннях**. Цю практичну форму знань спортсмен

набуває під час **тренування**; вона виступає у вигляді удосконалення способів виконання рухових дій.

Рухова навичка – це цілісна, свідома, автоматизована дія, доведена в процесі вправ до досконалості, виконувана точно, економічно, з високим якісним і кількісним результатом.

Рухові уміння – це вдосконалені способи виконання дій, засновані на отриманих знаннях та досвіді. Уміння вимагають творчого використання знань і навичок в різноманітних, нестандартних умовах спортивної діяльності.

Рухова реакція – це усвідомлювана рухова дія у відповідь на певний сигнал.

Необхідні рухові навички і уміння формуються в процесі оволодіння фізичними вправами на основі спеціальних знань. Усе це і становить **психологічну суть технічної підготовки спортсмена**.

Поняття, уявлення, рухові навички і уміння перебувають у взаємозв'язку і становлять органічну єдність, спрямовану на вирішення завдань технічної підготовки.

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

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

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

в) особливу увагу слід звертати на **міцність** спеціальних знань і **варіативність** рухових навичок, досить стійких проти збиваючих факторів;

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

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

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

3.2. Фізіологічна основа формування рухових навичок

Фізіологічною основою формування рухових навичок є **утворення і закріплення динамічного стереотипу в корі великих півкуль головного мозку.**

Динамічний стереотип – це більш-менш стійка система звичних умовно-рефлекторних зв'язків в корі головного мозку, що утворилися при багаторазовому повторенні одних і тих же зовнішніх подразнень.

І.П. Павлов виділив **три найважливіші умови** утворення динамічного стереотипу.

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

Таким постійним подразником під час формування рухових навичок є безпосередньо виконувані **рухові дії** з їх зовнішніми ознаками та внутрішньою суттю.

Другою умовою утворення динамічного стереотипу є наявність **зовнішнього стереотипу (об'єкт пізнання)**, що становить **комплексну систему подразників** у їх взаємозв'язку і взаємозумовленістю.

І.П. Павлов зазначав, що точні і постійні ефекти подразників у системі можуть утворитися найлегше і найшвидше тільки при тих самих проміжках між подразненнями, причому застосовуваних у точно визначеному порядку, тобто при зовнішньому стереотипі.

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

Третьою умовою виникнення динамічного стереотипу є **необхідність активної функції аналізаторів**, що опрацьовують сигнали як навколишніх,

так і внутрішніх подразників. В аналізі і синтезі інформації беруть участь різні аналізатори, причому один з них виступає в ролі **провідного**.

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

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

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

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

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

У кожному виді спорту рухові навички мають свої особливості, знання яких сприяє продуктивнішому навчанню рухових дій. *Так, рухові навички в спортивній гімнастиці включають насамперед високий ступінь досконалості у виконанні рухів, у легкій атлетиці – глибоке усвідомлення внутрішньої суті рухової дії, у спортивних іграх – гранично високу варіативність і рухливість завчених дій та ін.*

3.3. Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок

Центральною психологічною проблемою технічної підготовки спортсмена є **проблема формування і використання рухових навичок**.

Рухові навички – це завчені рухові дії, що мають усвідомлений автоматизований характер, доведені в процесі вправи до досконалості. Оволодіти руховими навичками (технікою фізичних вправ) –

означає навчитися *управляти* руховими діями, **регулювати** їх в просторових та часових параметрах з певною інтенсивністю зусиль, що додаються.

Процес формування рухових навичок – від початку до кінця **свідомий процес**. Його варто розглядати як процес кількісного й якісного удосконалювання досліджуваної дії, у результаті чого вона виконується з меншою напругою, але з великим ефектом (у змісті точності, швидкості, сили і т.п.).

Психологічні особливості та стадії формування рухової навички

<i>Психологічні особливості</i>	<i>Стадії формування</i>
1. Цілісність дій. 2. Досконалість. 3. Автоматизм. 4. Усвідомленість.	1. Знайомство із загальною структурою вправи. 2. Оволодіння прийомами формування навички. 3. Закріплення та вдосконалення навички.

Психологічні особливості процесу формування рухових навичок.

1. Цілісність дії. Рухова навичка складається з елементів рухової дії, однак не сума цих елементів визначає навичку, а цілісний характер дії, котрий підпорядковує складові елементи основної задачі виконуваної дії і перетворює їх на засіб досягнення поставленої мети.

Наприклад: у *легкій атлетиці стрибок у висоту складається з розбігу, відштовхування, польоту і приземлення. Рухова навичка, яка виконує основну задачу (перестрибнути через планку), полягає в цілісній дії (стрибок у висоту).* В даному випадку розбіг, відштовхування, політ і приземлення – **засоби** вирішення цього завдання.

2. Досконалість дії. У виконанні всіх елементів цілісної рухової дії потрібна висока ступінь майстерності: точність рухів, стійкість і гнучкість навички.

Точність рухів – координованість по просторовим, часовим і силовим компонентам.

Стійкість навички – низька схильність до впливів збиваючих факторів.

Гнучкість навички – різноманітність способів дії, які доцільно застосувати в залежності від зміни умов.

3. Автоматизація дії. Рухові навички слід довести до автоматизму, не виключаючи при цьому функцію усвідомлення.

4. Усвідомленість дії. Рухові дії спортсмена завжди повинні бути усвідомленими.

Процес утворення навичок і використання їх в діяльності – свідомий процес.

В залежності від завдань і умов виконання дії ті чи інші завчені рухи можуть виконуватися автоматично або свідомо, з різним ступенем ясності. Разом з тим дія в цілому завжди виконується усвідомлено, оскільки спортсмен розуміє мету, завдання, засоби і результати своєї діяльності.

Стадії формування рухових навичок.

Процес формування рухових навичок у спорті складається з трьох стадій (В.В. Медведєв).

1. Ознайомлення із загальною структурою вправи. Створення на цій основі необхідних понять і уявлень про техніку виконання рухової дії. На цій стадії спортсмен чітко розуміє **мету** дії, але має неясне розуміння про спосіб її досягнення, тому, виконуючи завдання, робить помилки, робить багато зайвих рухів, у нього відсутня рухова навичка. **Контроль тренера** над виконанням вправи необхідний.

2. Оволодіння прийомами формування навички. На цій стадії важливі пошук і закріплення найбільш ефективних рухів для правильного виконання вправи. В результаті рухові уявлення стають більш повними і точними, м'язово-рухові відчуття і сприйняття більш чіткими і усвідомленими. Зоровий контроль за виконанням вправи перестає бути ведучим, велика роль відводиться **руховим і вестибулярним компонентам контролю**.

Спортсмен поступово звільняється від ряду помилок, зайвих рухів стає менше. Засвоюються елементи, що формують автоматичні рухові дії. З'являється **позитивна психічна реакція на навичку**.

3. Закріплення і вдосконалення навичок. Уявлення про **вправу** на цьому етапі стає ясным і чітким. Рухова дія виконується швидко і точно. Необхідність зорового контролю зникає. Він здійснюється в основному за допомогою м'язово-рухових відчуттів. Ця стадія **не має завершення**. Вона продовжується до тих пір, поки спортсмен **тренується і виступає на змаганнях**.

Свідомі та автоматизовані компоненти рухових навичок.

Усі завчені рухи, які стали руховими навичками спортсмена, включають в себе як свідомі, так і автоматизовані компоненти.

До **свідомих компонентів рухових навичок** слід віднести усе те, що дістало відображення завдяки другій сигнальній системі – **слову**. Для прикладу можна навести такі компоненти набутої рухової навички у виконанні акробатичного перекиду вперед: присідання, опускання рук в упор, перевертання на спині, групування, вставання в основну стійку. Ці ланки дії спортсмен чітко розуміє, і вони перебувають під контролем його свідомості.

До складу **автоматизованих компонентів** рухової навички входять ланки дії, що здійснюються завдяки **тривалій системі** тимчасових нервових зв'язків в межах першої сигнальної системи.

Експериментально доведено, що **процес формування рухової навички має наступні закономірності**:

1) утворення рухової навички носить **прогресивно-поступальний характер** (формування навички завжди має тенденцію до зростання);

2) **зростання результатів** в процесі формування досвіду **нерівномірне**: на початку засвоєння спортивної навички результати зростають швидко, а потім поступово їх зростання сповільнюється;

3) результати ростуть **стрибкоподібно** – із злетами і спадами;

4) на стадії **вдосконалення** навички виникає **стійка стабілізація** результатів, хоча на окремих етапах його формування, виникає затримка в рості результатів. Це пояснюється, що застосовувані прийоми вдосконалення вже не забезпечують подальшого розвитку техніки рухів. У цих випадках необхідно вносити раціональні **зміни в методику тренувань**. Оскільки технічна підготовка спортсмена полягає в оволодінні певними, специфічними для даного виду спортивної діяльності способами виконання рухів та їх систематичному удосконаленню, то оволодіння технікою виконання цих рухів являє собою не що інше як оволодіння руховими навичками.

Основні положення формування рухової навички.

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

від об'єктивних умов виконання рухової дії, врахування яких допоможе правильно орієнтуватися в розподілі часу на вивчення дій різного ступеня трудности.

Рухові навички формуються по-різному не тільки залежно від об'єктивних умов виконання рухових дій, а й від того, **хто ними оволодіває**. Загальновідомо, що є навички, які дуже швидко закріплюються в дитинстві, бувають і такі, що швидше створюються в людей старшого віку. *Так, оволодіння складними акробатичними вправами не становить великих труднощів для підлітків. Для дорослих ця робота іноді непосильна. І, навпаки, дорослій людині засвоїти навички піднімання ваги нескладно. Юнакам же, через недостатній фізичний розвиток, важко справитись з цим завданням.* Звідси **друге положення: швидкість і точність формування рухових навичок залежить від вікових особливостей спортсмена.**

Формування рухових навичок має своєю **фізіологічною основою оптимальну функцію центральної нервової системи**. Своєчасне відновлення енергетичних затрат, підтримання стану оптимального збудження та зрівноваженості нервових процесів сприяють виробленню рухових навичок. У свою чергу, **перевтома** нервової системи **негативно** впливає на формування навичок. Виходячи з цього можна визначити **третє положення: продуктивність процесу формування рухових навичок залежить від стану вищої нервової діяльності спортсмена.**

Під час формування рухових навичок велике значення має ставлення спортсмена до усіх видів роботи, спрямованої на оволодіння руховими діями. Глибоке усвідомлення мети і значення нових дій, чітке з'ясування результатів кожної вправи у виробленні рухових навичок, а також значення найраціональніших способів виконання дій лежать в основі свідомого ставлення до процесу формування рухових навичок. **Тренуватися свідомо** – це означає добре знати, для чого потрібні тренувальні заняття, які способи виконання дій найдоцільніші, який зміст нових навичок, яке відводиться їм місце у вибраному виді спорту.

За своїм механізмом **рухові навички** у спорті є **складними системами вивчених рухових дій**. Становлення і закріплення цих систем у свідомості спортсмена завжди пов'язане із затратою певних вольових зусиль на внутрішнє зосередження. Завдяки зосередженню спортсмен починає усвідомлювати внутрішні взаємозв'язки рухової навички.

Крім того, свідомість проявляється в **критичному ставленні** до результатів виконання дії. Це дає можливість своєчасно виявити недоліки тренування і усунути різноманітні помилки у виконанні, а також творчо підходити до тренування. Сформулюємо **четверте положення: свідоме ставлення спортсмена до оволодіння новими руховими діями є важливою умовою підвищення ефективності процесу формування рухових навичок.**

На процес формування рухових навичок значно впливає особисте ставлення спортсмена до тренувальних занять. Глибокі і стійкі інтереси, постійне прагнення підвищувати спортивну майстерність, задоволення від самого процесу оволодіння новими руховими діями – усе це позитивно впливає на формування рухових навичок.

Ефективність процесу формування рухових навичок збільшується, якщо спортсмен стійко переконаний у суспільно корисному значенні його спортивної діяльності. Звідси **п'яте положення: формування правильного ставлення спортсмена до своєї спортивної діяльності є необхідною умовою підвищення її результативності, прискорення процесу формування навичок.**

Окремі види рухових дій у спорті пов'язані з подоланням великих труднощів під час їх виконання, як, *наприклад, підняття штанги граничної ваги, проходження дистанції 50 км на лижах, стрибок граничної висоти.* В цьому випадку досягти успіхів спортсмен може тоді, коли діє впевнено. Отже, **положення шосте: ефективність дії спортсмену під час формування рухових навичок залежить від впевненості його в своїх діях.**

Тренування спортсмена, як правило, супроводжує певний емоційний фон. Стенічні емоції позитивно впливають на оволодіння новими діями. Виходячи з цього, можна визначити **сьоме положення: під час формування рухових навичок потрібно створювати умови, які сприяють виникненню стенічних (позитивних) емоцій, і усувати причини астеничних (негативних).**

В деяких видах спорту виконання специфічних дій пов'язане з подоланням страху й боязні що виникають як наслідок захисних рухових реакцій. Перше виконання акробатичної вправи, нової вправи на гімнастичному приладі з складним зіскоком, перша спроба підняти штангу граничної ваги тощо спричиняють **захисні рухові реакції**, які перешкоджають формування рухових навичок. Своєчасне і ефективне їх подолання є ва-

жливою умовою підвищення ефективності навчання рухових дій. **Восьме положення** наголошує: **формування рухових навичок і подолання захисних рухових реакцій – дві сторони єдиного процесу оволодіння руховими діями.**

Загальновідомо, що при однакових умовах не всі спортсмени затрачують однакові зусилля на оволодіння новими діями. В одного швидко створюються навички дій переважно з елементами силового характеру, у другого – з елементами високої координації, у третього – стрибучості і т.д. Це зумовлено індивідуальними особливостями спортсмена, типом його вищої нервової діяльності. Звідси **дев'яте положення: формування рухових навичок залежить від індивідуальних особливостей спортсмена.**

І, нарешті, вироблення у спортсмена рухових навичок на тренувальних заняттях спрямовує тренер. Для цього він повинен підібрати найефективніші методи навчання, використовувати додаткові засоби, правильно чергувати навантаження і відпочинок, своєчасно включати внутрішні резерви кожного спортсмена і т.д. Отже, **десяте положення: для ефективного формування рухових навичок вирішальне значення має раціональна методика навчання.**

Активізація процесу формування рухових навичок. Ефективність процесу вироблення рухових навичок перебуває в прямій залежності від методів навчання і врахування вікових особливостей спортсменів. Методи навчання можна значно активізувати і на цій основі прискорити формування навичок. Для цього потрібно дотримуватися ряду **психологічних умов.**

1. Формування рухових навичок треба починати з постановки конкретної **мети** перед спортсменами і вироблення в них розуміння важливості й необхідності певної навички.

2. Забезпечувати **свідомий характер навчання**, виховувати стійку увагу та глибокі інтереси до конкретних рухів і дій, систематично повідомляти спортсменам результати кожної вправи.

3. Формувати в спортсменів **впевненість і створювати бадьорий настій** за допомогою широкого використання засобів психологічної підготовки.

4. Запроваджувати **змагальну ситуацію** в процесі навчання нових рухових дій для мобілізації додаткових резервів у цілеспрямованій руховій активності.

5. Застосовувати **прийоми ритмізації** при навчанні рухів і дій, правильно чергувати виконання вправ та інтервали між ними.
6. Не допускати **перевтоми**.
7. Широко використовувати **навчальну апаратуру** і допоміжні технічні засоби.
8. Показувати **вправи виразно** з використанням наочних посібників для формування чітких образів рухів.
9. Використовувати **прийоми активізації мислення**, щоб було можливим порівнювати, конкретизувати та систематизувати рухові дії.
10. Суворо додержуватись **принципів доступності і систематичності** в навчанні нових рухових дій.
11. Кожне заняття з оволодінням новими рухами і діями **закінчувати на успішному виконанні вправи**, добиваючись цим самим міцного закріплення рухової навички.

Додержання перелічених вище умов значно активізує процес формування рухових навичок і сприяє швидшому досягненню високого рівня спортивної майстерності.

3.4. Взаємодія рухових навичок

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

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

Перенесенням рухових навичок ми називаємо позитивну її взаємодію. Перенесення навичок на основі усвідомлення спільності принципів вирішуваних завдань допомагає успішно виконати дію в змінних умовах. *Наприклад, міцно закріплена навичка кидання м'яча в ціль однією рукою з місця дає можливість досить результативно кидати м'яч у ціль у стрибку, при поворотах, під час ходьби, бігу і т.д.* Якщо в струк-

турі рухової навички, яку виробляють, є елементи раніш набутої, то спортсмену легше оволодіти технікою нового руху на основі наявного рухового досвіду. *Наприклад, засвоївши акробатичний перекид вперед з місця з приземленням на прямі ноги, спортсмен без особливих труднощів оволодіває виконанням перекиду вперед з приземленням на зігнуті ноги. Оволодівши технікою кидка м'яча правою рукою, без особливих труднощів можна виконати цей кидок і лівою, тобто відбувається перехресне перенесення рухової навички.* В його основі лежать механізми взаємодії правої і лівої півкуль головного мозку.

Як було зазначено вище, у практиці навчання фізичних вправ іноді спостерігається і **негативна взаємодія рухових навичок**. Основою цього явища є **інтерференція навичок**, тобто негативний вплив набутих рухових навичок на вироблення нових, а також нових навичок на уже сформовані.

Зазвичай розрізняються **три види інтерференції** рухових навичок:

- асоціативну,
- репродуктивну,
- ретроактивну.

Усі вони виступають у єдності, хоч і мають специфічні особливості.

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

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

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

Досконалість виконання завчених рухів та дій може поступово зменшуватись. **Основними причинами згасання рухових навичок є:**

- **нерегулярні повторення** раніш засвоєних рухів і дій;
- **перевтома і негативні емоційні реакції**.

В основі згасання рухових навичок лежать **механізми деавтоматизації** навичок.

3.5. Особливості формування рухових навичок у юних спортсменів

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

Для дітей **молодшого шкільного віку** характерне швидке засвоєння нових рухових дій в ігрових ситуаціях. Рухові навички в них формуються у вигляді системи ігрових дій. У них найменше віддиференційовуються окремі властивості руху, що вивчаються. Оволодівають вони переважно вправами в цілому, чим і створюють стійкий фон для нагромадження рухового досвіду.

Формування навичок **у підлітків** набирає глибоко усвідомленого характеру. В окремих видах фізичних вправ (фігурне катання, художня гімнастика, акробатика та ін.) підлітки можуть досягати високого рівня спортивної майстерності. Водночас з ними треба проводити певну виховну роботу в напрямку вироблення стійких і глибоких інтересів до оволодіння руховими діями. Підліткам потрібно:

- пояснювати значення рухів і дій, що вивчаються,
- показувати роль формування рухових навичок у загальній системі їх розвитку,
- звертати увагу на практичне значення рухових навичок, яких вони набувають.

Велика питома вага в процесі формування рухових навичок у підлітків повинна відводитись виразному показу вправ і чіткому поясненню техніки руху. Зважаючи на те, що підлітки некритично ставляться до своїх рухових можливостей, слід суворо доводити завдання і не допускати граничних фізичних напружень в оволодінні технікою рухів.

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

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Леко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.



ЛЕКЦІЯ 4

Тема 4. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

1. Загальна психологічна характеристика спортивного тренування.
2. Психологічний аналіз стану тренуваності.
3. Психологічні вимоги до режиму тренування.
4. Шляхи активізації процесу спортивного тренування.

Ключові поняття до теми: спортивне тренування, тактична підготовка, тактичне мислення, тактичні здібності, тактичні уміння, тактичні навички, стан тренуваності.

4.1. Загальна психологічна характеристика спортивного тренування

Однією з найважливіших форм спортивної діяльності є **спортивне тренування – система впливу на організм, психіку і особистість спортсмена за допомогою фізичних вправ.**

Структура спортивної діяльності

Спортивна діяльність	
Тренувальна діяльність	Змагальна діяльність
Морфо-функціональні зміни організму	Перевірка стану організму
Становлення технічних умінь і навичок, підвищення рівня спеціальних знань	Перевірка відповідності притаманних технічних умінь, навичок і спеціальних знань
Становлення тактичних умінь і навичок, підвищення рівня психологічної підготовленості	Перевірка відповідності притаманних тактичних умінь і навичок, психологічної підготовленості
Становлення особистості	Становлення особистості

Основною **метою** спортивного тренування є підготовка спортсмена до участі в спортивних змаганнях і досягнення високих результатів в обраному виді спорту.

Під час **тренування**:

- виявляються максимальні можливості кожного окремого спортсмена,
- удосконалюється техніка виконання рухів,
- виховуються морально-вольові якості спортсмена.
- значно активізується пізнавальна і творча діяльність, виробляються стійкі моральні переконання, що сприяє формуванню світогляду.

Плануючи і здійснюючи спортивне тренування, потрібно враховувати основні закономірності розвитку психіки.

Загальна психологічна характеристика спортивного тренування.

- 1) націлювання на **високі результати**;
- 2) **єдність** загальної і спеціальної **підготовки** спортсмена;
- 3) **безперервність** тренувального процесу;
- 4) постійне та поступове **збільшення** тренувальних **навантажень**;
- 5) **циклічність** процесу спортивного тренування.

Спортивне тренування, як одна з основних форм занять спортом, виступає в органічній **єдності** з процесом навчання в спорті і має ряд **специфічних функцій**. До них насамперед слід віднести **підготовку спортсменів до участі в змаганнях, озброєння тактикою ведення змагальної боротьби**.

Тактичною підготовкою називається сукупність здібностей і засвоєних спортсменом спеціальних тактичних знань, умінь, навичок, та практичне їх застосування у відповідності з конкретними умовами змагання та практичними діями як партнерів так і супротивників. Тактична підготовка спрямована на досягнення перемоги в спортивному змаганні.

Тактична підготовка спортсмена – це об'єднання в єдину систему теоретичних знань в області тактики і засобів практичного оволодіння тактикою стосовно до вимог конкретного виду спорту.

Прийнято розділяти тактичну підготовку на загальну і спеціальну.

Загальна тактична підготовка полягає в оволодінні спортсменом тактичних знань і вмінь, у розвитку психічних якостей, необхідних

для вирішення оперативних (тактичних) завдань в процесі спортивної діяльності, у вдосконаленні тих технічних прийомів, якими реалізуються тактичні рішення.

У спеціальну тактичну підготовку входить розробка найбільш доцільних способів та прийомів ведення боротьби на конкретному змаганні і з конкретним суперником, складання планів, варіантів дій з урахуванням особливостей конкретного супротивника. Для цього необхідно досить добре знати суперника, його сили і можливості, тактичні варіанти, якими він володіє і які найчастіше застосовує на змаганнях.

Завдання тактичної підготовки:

- 1) вивчення загальних положень тактики;
- 2) вивчення тактики конкретного виду спорту;
- 3) вивчення тактичного досвіду найсильніших спортсменів;
- 4) вивчення можливих супротивників, їх тактичної, фізичної і психологічної підготовленості;
- 5) розробка тактики майбутнього змагання з урахуванням конкретного супротивника (вибір найбільш доцільної тактичної схеми ведення змагання, варіантів і способів вирішення окремих завдань і т.п.);
- 6) навчання практичному використанню елементів, прийомів, варіантів тактики в тренувальних заняттях, прикидках і змаганнях – «тактичні навчання»;
- 7) аналіз участі в змаганні, ефективності даної тактичної схеми і її складових елементів, варіантів і т.д.

Удосконалення тактичної підготовленості спортсменів не повинно обмежуватися вдосконаленням техніко-тактичних знань, умінь, навичок. Необхідний паралельний вплив, як на психічну, так і фізичну сферу спортсмена, оскільки ефективна реалізація тактичних рішень неможлива без хорошого рухового забезпечення, що пов'язано з високим рівнем розвитку фізичних і психомоторних якостей.

Тактична підготовка має на увазі **вдосконалення раціональних прийомів** вирішення завдань, що виникають в процесі змагання, і **розвиток спеціальних здібностей**, що визначають ефективність вирішення цих завдань. Це взаємозалежні і взаємообумовлені сторони тренувального процесу, мета якого – оптимізація тактичної діяльності спортсмена або команди.

Для того щоб тактична підготовка була повноцінною, необхідно мати уявлення про психологічну структуру тактичної діяльності.

Психологічна структура тактичної підготовки спортсмена включає:

Тактичні знання, що містять:

- теоретичні знання основ тактики і типових тактичних систем дій;
- знання тактичного смислу і значення кожного технічного прийому наступальних і захисних дій та дій, спрямованих на введення противника в оману («обманні дії»);
- узагальнений особистий досвід участі в змаганнях;
- відомості про умови майбутнього змагання;
- знання особливостей тактики противника, його улюблених технічних і тактичних прийомів;
- усвідомлення своїх індивідуальних особливостей.

Тактичні уміння:

- думати і діяти самостійно та ініціативно як у спокійній обстановці, так і під час змагань;
- аналізувати і узагальнювати особистий досвід участі в змаганнях;
- узагальнювати і використовувати позитивний досвід інших спортсменів у змаганнях;
- тверезо, об'єктивно і критично оцінювати свої можливості й можливості противника;
- вибрати найдоцільніші технічні засоби ведення спортивної боротьби та творчо їх видозмінювати;
- планомірно спостерігати за загальною обстановкою змагань, за діями і станом противника, партнерів по команді;
- розгадувати тактичні наміри противника та передбачати його дії;
- творчо використовувати вироблені тактичні дії.

До тактичних здібностей належать:

- спостережливість, яка характеризується умінням швидко і правильно підмічати в ході змагання найважливіші моменти;
- кмітливість, що допомагає швидко і правильно оцінювати помічені факти;
- ініціативність, яка потребує самостійності у виборі та застосуванні найефективніших тактичних прийомів;
- передбачення, тобто уміння розгадувати тактичні задуми противника і правильно оцінювати хід та розвиток спортивної боротьби.

У процесі тактичної підготовки формуються і закріплюються *навички* користування виробленими тактичними прийомами в змаганнях, нагромаджується практичний досвід тактичних дій. Під **тактичними навичками** розуміють завчені комбінації певних тактичних дій.

Тактичне мислення – вибір рішення, що здійснюється в екстремальних умовах змагання та безпосередньо спрямований на вирішення конкретних тактичних задач.

Тактична підготовка спортсмена не обмежується розвитком спеціальних якостей і вдосконаленням тактичних прийомів. З цими завданнями тісно пов'язана регуляція психічних станів, управління поведінкою спортсмена в тренуваннях і змаганнях.

Спортсмен, як правило, приймає рішення в умовах сильної психічної напруженості, в гострих ситуаціях боротьби з суперниками, при постійній загрозі помилковою дією звести нанівець зусилля багатьох тренувань.

Ось чому тактична підготовка передбачає не лише створення умов для оптимізації психічних станів спортсменів, але і розвиток у них певних вольових якостей, насамперед ініціативності та самостійності. Засоби розвитку цих якостей можна вважати супутніми засобами тактичної підготовки (на відміну від основних, спрямованих на розвиток інтелектуальних і сенсомоторних якостей і оволодіння тактичними прийомами).

У будь-якому виді спорту, навіть командному, тактична підготовка повинна бути **індивідуалізованою**. Необхідно враховувати фізичні можливості спортсменів, їх особистісні особливості, схильність до тих чи інших тактичних рішень, рівень розвитку психічних якостей. Особливу роль відіграють типологічні особливості вищої нервової діяльності. Інертні спортсмени зазвичай відчувають труднощі в швидких перебудовах, тому повинні досконало заучувати шаблонні варіанти, щоб мати готове рішення у будь-якій ситуації. Спортсмени з неврівноваженою нервовою системою нерідко «заграються», видають бажане за дійсне, проявляють тактичну відсталість. Їх тактична підготовка повинна бути спрямована на вдосконалення вміння постійно ретельно аналізувати будь-яку ситуацію, критично оцінювати кожну власну дію.

Важливим розділом тактичної підготовки є попереднє планування тактичних дій спортсмена. У сучасних умовах спортивної діяльності, коли фізична, технічна і вольова підготовка найсильніших спортсменів є гранично високою, перемагає той, хто керується найдійовішими тактичними планами боротьби.

Планування повинне відповідати наступним основним вимогам:

- 1) воно повинно бути творчим;
- 2) багатим за вибором тактичних прийомів і дій;
- 3) носити орієнтовний характер (допускати необхідні зміни в процесі змагання).

Ступінь складності тактичного планування залежить від **виду спорту й особливостей змагальної боротьби**. Прикладом простого планування тактичних дій можна вважати план проходження окремих ділянок дистанції в легкій атлетиці, лижному спорті.

Складно планувати тактичні дії в **єдиноборствах**. Тут, складаючи план, слід вивчити тактичні та технічні можливості супротивника, щоб розгадувати його тактичні задуми.

Найскладнішими є тактичні плани в спортивних іграх, в ході підготовки таких планів, де проводиться детальна розробка командних дій з урахуванням конкретних індивідуальних завдань.

При **плануванні тактичних дій учасників** спортивних ігор **необхідно**:

- 1) усвідомити цілі і завдання змагання;
- 2) проаналізувати сильні і слабкі сторони тактичної, психологічної, технічної та фізичної підготовки противника;
- 3) врахувати всі умови майбутнього змагання;
- 4) усвідомлено спрогнозувати можливі труднощі і перешкоди;
- 5) продумати засоби і прийоми, необхідні для досягнення успіху;
- 6) скласти запасний план тактичних дій з урахуванням ймовірних змін у ході змагання.

Планування тактичних дій завжди носить ймовірний характер. В ході змагання, особливо в єдиноборствах і спортивних іграх, **ситуації змінюються блискавично** і містять в собі багато **«деталей»**, які **неможливо передбачити**, при цьому реалізація тактичного плану пов'язана з безперервним рішенням поточних завдань. Протиборча команда або окремий суперник, так само як і даний спортсмен або команда, прагнуть до перемоги і мають свій тактичний план.

Реалізація тактичного плану передбачає:

- 1) з'ясування тактичних задумів противника;
- 2) застосування прийомів, мета яких – замаскувати власний тактичний план дій;

3) безперервне рішення окремих тактичних завдань, що виникають по ходу боротьби.

Кожний висококваліфікований спортсмен або команда **складає свій тактичний план** виступів на змаганнях.

Планування своїх дій на майбутніх змаганнях – це інтенсивний пошук правильної відповіді на те, як досягти перемоги. Для цього треба:

- глибоко усвідомити шляхи, способи, засоби, необхідні для досягнення мети,
- а також передбачити найрізноманітніші ситуації, що можуть виникнути на змаганнях.

Тому не дивно, що тактична підготовка спортсмена є органічною частиною процесу спортивного тренування.

4.2. Психологічний аналіз стану тренуваності

Стан тренуваності – окремий випадок психофізіологічного стану спортсменів, під яким розуміється **«цілісна реакція особистості на зовнішні і внутрішні стимули, спрямована на досягнення корисного результату»** (Ільїн, 1978). Оскільки людина не може одночасно знаходитися в декількох цілісних станах («перманентному», «поточному» і «оперативному»), то слід цей цілісний стан поділяти на різні за стійкістю (або різні по зворотності змін) елементи. При цьому найбільш конструктивним представляється **дихотомічний поділ**. Тоді менш стійкі, **динамічні елементи** стану об'єднуються в **оперативний компонент**, а більш **стаціонарні, перманентні – в стійкий компонент цілісного стану**.

Основна **функція оперативного компоненту** психофізіологічного стану проявляється в забезпеченні узгодженості (або неузгодженості) протікання домінуючих процесів функціонування підсистем організму і особистості, спрямованих на досягнення найближчої в часі мети діяльності.

В **енергетичному відношенні** оперативний компонент здійснює перехід потенційної енергії в кінетичну.

Виразність та координаційна задіяність особистості і можливостей її організму оперативним компонентом, визначається в основному **суб'єктивною значимістю найближчої мети діяльності і важкістю її**

досягнення. Ступінь важкості майбутньої діяльності передбачає співвіднесення людиною своїх можливостей з імовірністю успішного досягнення поставленої мети діяльності.

Стійкий компонент являє собою «тло, на якому розгортається діяльність». Він виконує зворотну функцію:

- переводить елемент стану в якість,
- сприяє накопиченню потенційної енергії,
- готує реалізацію далеко відставлених цілей діяльності даної людини.

Таким чином, **взаємодія стійкого і оперативного компонентів станів спортсменів забезпечує** цілісність їх організму і особистості в часі і доцільність роботи всіх функціональних систем в залежності від тимчасово відставленої основної мети спортивної діяльності. У стані тренуваності оперативним компонентом є **готовність до певного тренування.**

Усі **види підготовки (фізична, тактична, технічна)** завершуються виробленням у спортсменів високого рівня **тренуваності**, що характеризується такими **особливостями:**

1) поліпшується загальнофізична підготовка і підвищуються функціональні можливості нервової системи, а також здатність до максимальних вольових і фізичних зусиль;

2) підвищується творча активність на тренуваннях і змаганнях;

3) з'являються спеціалізовані сприйняття у вигляді «відчуття води», «відчуття м'яча» та ін.;

4) збільшується обсяг уваги, поліпшується вміння її розподіляти і концентрувати; спортсмен набагато швидше може переключити увагу з одного об'єкта на інший;

5) набувається здатність повністю контролювати свої дії і найдосконаліше керувати ними.

Досягнення високого рівня спортивної майстерності в усіх видах спорту тісно пов'язане насамперед з удосконаленням рухових навичок. Спортсмен спроможний досягти високих спортивних результатів у будь-яких умовах спортивної діяльності тільки тоді, коли рухові навички матимуть відповідний діапазон рухливості. «Закріплення» рухових навичок не дає спортсменові можливості мобільно використовувати свої рухові вміння під час відповідальних виступів, є великою перешкодою на шляху спортивного удосконалення. Отже, вимога створення мобільних рухових навичок впливає з природи спортивної діяльності.

Важливою умовою досягнення високого рівня спортивної майстерності і показу стабільних високих результатів є **стійкість рухових навичок відносно «руйнівних» факторів**. Ці фактори об'єднують в дві групи: **зовнішні та внутрішні впливи**. Найбільш негативно позначаються на результатах **внутрішні впливи** – зниження функціональних можливостей організму через його передчасну втому, емоційна нестійкість спортсмена, що призводить до втрати внутрішньо смислової рухової настанови. При цьому не всі ланки рухової навички в однаковій мірі піддаються «збиваючим» впливам. Найстійкішими є допоміжні, а найбільш піддатливими – основні ланки рухової дії, що визначають її характер.

Висока спортивна майстерність ґрунтується на досконалій тактиці, на активних рухових навичках і на вмінні керувати ними. Вміння керувати навичками досягається завдяки саморегуляції системи рухів, якщо в процесі виконання дії виникають відхилення. Певного значення при цьому набирають заздалегідь засвоєні варіанти навичок відносно різних умов змагань, а також свідомо регуляція сформованими навичками.

4.3. Психологічні вимоги до режиму тренування

Основним напрямом у роботі кожного тренера і особливо тренера, що працює з юними спортсменами, є додержання психогігієнічного режиму спортивного тренування у процесі регулярних тренувальних занять.

Процес забезпечення психогігієнічного режиму спортивного тренування включає:

- 1) оптимальні умови для всебічного розвитку особистості спортсмена;
- 2) створення передумов для підвищення нервово-психічної стійкості в екстремальних умовах спортивної діяльності;
- 3) озброєння спортсменів методами психопрофілактики.

При проведенні цієї роботи треба враховувати **основні етапи багаторічних занять спортом:**

- етап попередньої спортивної підготовки;
- етап початкової спеціалізації;
- етап поглибленого спортивного удосконалення;
- етап спортивного довголіття.

Кожний з них має свої особливості у вирішенні психогігієнічних завдань.

Важливими особливостями **етапу попереднього спортивного тренування** є створення мотиваційної настанови до початкових тренувальних занять, а також забезпечення стійких спортивних інтересів, що досягається копіткою роботою тренера над формуванням у початківців міцних знань, дійових навичок і умінь. Основними психологічними вимогами до режиму тренування на цьому етапі слід вважати необхідність вироблення правильних поглядів на спортивну діяльність, правильне використання засобів підвищення емоційної стійкості та вольових якостей. Дуже важливим є також формування в учнів загальної культури руху, розвиток естетичних смаків. Усе це повинно становити міцний фундамент загального режиму тренування спортсменів-початківців.

На **етапі початкової спортивної спеціалізації** створюється міцна настанова на оволодіння основами спортивної майстерності. Основними психологічними вимогами до режиму спортивного тренування виступає розвиток інтелектуальної сфери спортсмена, створення передумов для спеціалізованого розвитку найбільш значущих сторін психіки з урахуванням виду спортивної спеціалізації, нагромадження потрібного рухового досвіду, зміцнення емоційно-вольової сфери. Крім того, на етапі початкового спортивного тренування треба озброювати спортсменів міцними знаннями психогігієни побуту і спорту.

Складність психологічних вимог до режиму тренування значно зростає на **етапі поглибленого спортивного удосконалення**, що зумовлюється насамперед характером самого процесу спортивного тренування. Домінуючого положення набуває настанова на досягнення гранично високих спортивних результатів у вибраному виді спорту. Сумарний обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень досягає максимуму.

Найважливішими **психологічними вимогами** до режиму тренування на цьому етапі є: широке використання аутогенного тренування (в спортивній діяльності дістало назву «психорегулювального»), що сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувальних занять і запобігає перетренуванню та появі змін у нервово-психічній сфері у вигляді негативних емоційних реакцій.

Специфічні особливості має і **етап спортивного довголіття**. На цьому етапі чітко виступають дві **тенденції**:

- перша – прагнення зберегти гранично високі спортивні результати тривалий час;

- друга – бажання тривалий час займатись спортом без настанови на досягнення високих показників.

І в першому, і в другому випадку необхідно створити оптимальний психологічний клімат для спортсменів, забезпечити кваліфіковане спостереження лікаря-психолога, постійне щоденне спортивне тренування.

4.4. Шляхи активізації процесу спортивного тренування

Ефективність процесу спортивного тренування можна значно **підвищити**, якщо дотримуватись ряду **психогігієнічних вимог** щодо організації та проведення усіх видів підготовки спортсмена. Це передусім створення таких **умов і обстановки** під час спортивного тренування, щоб **активізувати психіку спортсмена**.

На цій основі можна значно:

- **підвищити його сенсорну активність,**
- **більше загострити процеси сприймання,**
- **підвищити рівень розумової активності.**

Дуже добрі результати може принести широке **використання навчальної апаратури**, яка допоможе спортсменові глибше з'ясувати можливості своєї психіки під час оволодіння вибраним видом спорту і особливо в процесі роботи над підвищенням своєї спортивної майстерності. Загальновідомо, що навіть незначне зростання результатів у спортсменів, які тренуються регулярно, потребує затрати великих зусиль. Якщо ж при цьому використовують прийоми підвищення психічної активності, то мети досягають значно швидше.

Можна значно активізувати спортивне тренування якщо кожне заняття проводити **на фоні позитивних емоцій**. В цих умовах повніше виявляються резервні можливості кожного спортсмена, про що повинні пам'ятати тренери з видів спорту, де висока питома вага швидкісної та швидкісно-силової витривалості. Проведення тренувальних занять на фоні позитивних емоцій особливо актуальне **при підготовці юних спортсменів**, бо їх психіка дуже реактивна і легко піддається негативному впливу. Створення умов для виникнення позитивних емоцій **усуває появу негативних емоційних станів** у юних спортсменів. Це особливо важливо, коли використовуються **підвищені фізичні навантаження**.

Однією з дійових умов активізації спортивного тренування є **створення творчої атмосфери на кожному тренуванні**. В такій обстановці спортсмени:

- виявляють максимум ініціативи, шукаючи найраціональніші способи самовдосконалення,
- усувають застарілі методи тренування,
- сміливо долають психологічну інерцію в поглядах на методику спортивного тренування.

Серед шляхів активізації процесу спортивного тренування особливе місце посідає робота тренера над **удосконаленням позитивних якостей особистості спортсмена**. Для цього потрібно широко використовувати **індивідуальні та колективні бесіди з спортсменами**, формувати в них тверді **переконання**, розвивати **суспільно значущі потреби**, виробляти стійкі **спортивні інтереси**, забезпечувати розвиток **морально-вольових якостей спортсмена-бійця**.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і*

здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С.85-91.

4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.



ЛЕКЦІЯ 5

Тема 5. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОГО ЗМАГАННЯ

1. Поняття про спортивне змагання.
2. Передстартові стани.
3. Боротьба з несприятливими передстартовими станами.
4. Післястартові стани.
5. Вплив змагань на емоції спортсменів.
6. Психологічний аналіз перемог і поразок у змаганнях.

Ключові поняття з теми: спортивне змагання, передстартові стани: стан бойової готовності, стан передстартової гарячки, стан передстартової апатії, післястартові стани: стан «мертвої точки», стан «другого дихання»

5.1. Поняття про спортивне змагання

Спортивні змагання – це регламентований правилами спосіб суперництва спортсменів, при якому кожен з них намагається показати найкращий результат.

Спортивні змагання – невід'ємна органічна частина спортивної діяльності, якою підбиваються підсумки тривалої навчально-тренувальної роботи. Під час змагань спортсмени демонструють досягнутий рівень своєї спортивно-технічної, фізичної, тактичної і психологічної підготовки. Вся система спортивної діяльності пронизана ідеєю змагальної боротьби.

Історія спортивного руху свідчить про пристрасне бажання зрівнятися з найсильнішими, перевершити їх, перемогти. Прагнення до перевершення є однією з головних причин спортивного прогресу. І без притаманного людині психо-соціального пориву на випередження, спорт не отримав би масового розвитку і суспільного визнання. Наявність у спортсмена прагнення до перевищення доводиться тим фактом, що при припиненні особистого прогресу у нього втрачається смак і привабливість до

спорту, він або намагається продовжити свою участь у спорті за рахунок старих заслуг, або припиняє свою спортивну кар'єру. Про спорт в істинному розумінні тут мова вже не йде.

Психологічні особливості тренувальної та змагальної діяльності

Тренування	Змагання
<ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання та виховання спрямовані на розвиток особистості спортсмена. 2. Вдосконалення психологічних процесів і властивостей особистості 3. Адаптація до зростаючого фізичного і психологічних навантажень. 4. Систематичне підвищення досягнутого фізичного і психічного рівня. 5. Відношення спортсмена до тренувальної діяльності і вдосконалення його системи мотивацій. 6. Дисциплінованість і режим дня. 7. Наявність психічної напруги, що може спонукати психічну перенапругу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стимулюючий вплив змагань. 2. Присутність у спортсмена під час змагань прагнення до перемоги. 3. Вплив змагань на статус спортсмена у суспільстві. 4. Результати змагань особистісно та соціально значущі для спортсмена. 5. Змагання – це специфічний фактор, що складає екстраординарний емоційно-вольовий стан, який впливає на процес і результат діяльності спортсмена.

Спортивні змагання характеризуються рядом психологічних особливостей. До них можна віднести:

- а) гостру боротьбу за кращі спортивні досягнення;
- б) постійне прагнення до перемоги;
- в) найвище напруження психічних і фізичних сил спортсмена;
- г) найповніше розкриття його здібностей.

Перед спортивним змаганням стоять завдання:

- 1) підбити підсумки виконаної навчально-тренувальної і виховної роботи;
- 2) визначити переможців змагання;
- 3) зміцнити впевненість у своїх силах через порівняння показаних результатів;
- 4) розширити і поглибити спортивні інтереси спортсменів;
- 5) зміцнити волю до перемоги за гранично високі спортивні результати;
- 6) виробити і закріпити найважливіші якості спортсмена-бійця;
- 7) створити передумови для підвищення ефективності подальшої навчально-тренувальної роботи.

В рамках внутрішньої структури спорту спортивне змагання виконує щонайменше три конкретних специфічних функції – формоутворювальну, координуючу, стимулюючу.

Формоутворювальна функція спортивного змагання проявляється в тому, що вона об'єднує і пов'язує в єдине ціле всі розглянуті структурні компоненти спорту, бо окремо взяті вони самі по собі спорту не утворюють. Реальним він стає тільки завдяки такому предметному компоненту, як спортивне змагання. Звідси спортивне змагання є не що інше, як форма існування спорту. Без змагання, не може бути спорту, він існує і реально проявляється тільки в самому змаганні.

Координуюча функція змагання полягає в тому, що воно призводить до більш або менш узгодженої взаємодії між собою всіх компонентів внутрішньої структури спортивної діяльності. *Наприклад, спортсмен на даному змаганні поставив собі за мету показати високий результат. Однак, у підсумку виявилось, що фізичні можливості для цього недостатні, тобто неадекватні меті і зусилля.* І до наступного змагання спортсмен поставить собі або більш реальну мету, або тренувальною роботою помітно підвищить свої фізичні можливості, що призведе до більш узгоджених та скоординованих реалій в структурі власне змагальної діяльності.

Стимулююча функція змагання полягає в тому, що тільки в умовах суперництва людина здатна проявити свої можливі максимальні зусилля. При цьому важливий той факт, що одночасно збільшуються можливості реалізації функцій кожного окремого структурного елемента всієї системи спорту, а саме загального, цільового, результуючого. Приміром, зусилля зростає при значних перешкодах, при більш високій меті, а також при сильному суперництві. Подібне взаємне «підживлення» основних складових спорту особливо помітно проявляється в умовах справжнього суперництва. Саме тому до спортивного змагання, його організації та змісту пред'являються особливі вимоги. Припустимо, при організації змагання було порушено один із суттєвих принципів справедливого суперництва – **принцип рівності шансів, сильний спортсмен зустрічається з більш слабким.** Гідного суперництва при цьому не відбудеться, результати обох з великою часткою ймовірності виявляться нижче потенційно можливих.

Успішне вирішення завдань спортивних змагань потребує відповідної підготовки до них не лише спортсменів, а й тренерського складу. При такому підході до справи значно зростає виховна роль кожного спортивного змагання.

Участь у змаганнях у кожному окремому випадку зумовлюється різноманітними мотивами діяльності спортсмена. В одних випадках ці мотиви широкі, життєво важливі, як, наприклад, утвердження значущості спортивної діяльності в загальній системі громадсько-корисної діяльності, розширення своєї професійної підготовки як спеціаліста в галузі фізичного виховання.

У ряді випадків участь у змаганнях може бути викликана ситуаційними міркуваннями. До них можна віднести мотиви, визначені планами перспективної підготовки, підтвердження раніш виконаних нормативів, досягнення певного результату або просто сам факт участі в спортивних змаганнях.

За соціальною вагомістю і моральною суттю мотиви участі у змаганнях можуть бути громадсько-значущими або індивідуально спрямованими. В першому випадку це – почуття обов'язку, спортивної честі, відповідальності перед колективом; в другому – задоволення особистих інтересів, почуття спортивної гордості, прагнення бути лідером у своєму колективі. Ці мотиви можуть іноді набувати відтінку егоїзму, що треба усувати вихованням.

Різні мотиви участі в змаганнях по-різному впливають на результат виступів. Широкі, життєво важливі мотиви допомагають досягти найвищих результатів; мотиви ситуаційні, часткові, індивідуально спрямовані, як правило, не мають великої сили впливу на мобілізаційну готовність спортсмена.

Види планування психологічної підготовки

Оперативне (на гру, турнір, зустріч, конкретне змагання)	Поетапне (на місяць, етап або період підготовки, навчально-тренувальний збір і т.п.)	Поточне (на річний цикл підготовки)	Перспективне (на декілька років, наприклад, на олімпійський цикл підготовки)
--	--	---	--

Змагання несуть у собі великий виховний потенціал. Це зумовлено самим характером змагань у спорті, під час яких закріплюються раніше сформовані норми моральної поведінки, удосконалюються набуті позитивні риси характеру, поглиблюються і розширюються спортивні інтереси тощо.

Проте спортивні змагання можуть вплинути і негативно на особистість спортсмена. Найчастіше це відбувається тоді, коли очікуваному спортивному результату надається значення самоцілі («голе» рекордсменство). Іноді участь у змаганнях перетворюється у єдину і всепоглинаючу пристрасть, притуплює інші культурні інтереси і потреби спортсмена.

Негативний вплив спортивних змагань на особистість спортсмена усувають регулярним проведенням виховної роботи протягом усієї спортивної діяльності, починаючи з юного віку.

Орієнтовний план психологічної підготовки спортсменів до змагань (за А. Пуні)

Загальна психологічна підготовка

Мета:

- 1) психодіагностика, яка визначає підготовленість спортсменів до участі в змаганнях;
- 2) розвиток прагнення до досягнення найвищих спортивних результатів в умовах змагань;
- 3) вдосконалення якостей особистості, важливих для спортсмена;
- 4) формування здатності адаптуватися до умов змагань.

№ з/п	Зміст підготовки	Задачі	Засоби вирішення	Терміни виконання
1	2	3	4	5
1.	Загальна діагностика рівня готовності	Діагностика: 1) вольових якостей; 2) стійкості; 3) морально-етичних якостей; 4) здібностей довільно управляти своєю поведінкою в умовах афекту	Комплекс дослідницьких заходів	
2.	Морально-етичне виховання	1) виховання ідейної спрямованості; 2) розвиток здатності довільно управляти поведінкою в умовах змагань	1) проведення бесід; 2) моделювання на тренуваннях умов змагань	
3.	Вольова підготовка	Подолання перешкод у розвитку вольових якостей спортсмена		
4.	Підготовка до подолання екстремальних ситуацій під час змагань	Розвиток: 1) уміння швидко опанувати собою у екстремальних умовах; 2) здібностей оцінювати ситуацію і приймати раціональні рішення	Теоретичне і практичне вирішення інтелектуальних задач за методикою Е.Н. Гогунова	

1	2	3	4	5
5.	Діагностика інтелектуальних якостей	Діагностика: 1) аналітико-синтетичних якостей; 2) рівня розвитку спостережливості	Тест «Логічність», тест Векслера, тест з кільцями Ландольдта	
6.	Вдосконалення інтелектуальних якостей	Вдосконалення: 1) аналітико-синтетичних умінь; 2) спостережливості	Аналіз змагальної ситуації, логічне пояснення виконуваних дій, оцінка і аналіз фізичних вправ при самостійному виконанні або при виконанні іншими спортсменами	
7.	Діагностика уміння налаштуватися для виконання вправ на змаганнях	Діагностика: 1) рівня знань і уміння використовувати прийоми контрольної діяльності; 2) рівня знань і уміння використовувати прийоми ідеомоторної підготовки до виконання вправ; 3) рівня знань і уміння визначати момент готовності до виконання вправ; 4) індивідуальних особливостей тривалості зосередження перед початком виконання вправ	Опитування на предмет знань про способи самоналаштування для виконання вправ на змаганнях	
8.	Вдосконалення уміння налаштуватися для виконання вправ на змаганнях	Вдосконалення: 1) прийомів контрольної діяльності; 2) прийомів ідеомоторної підготовки до виконання вправ; 3) уміння визначати момент готовності до початку дії; 4) закріплення індивідуальної тривалості зосередження перед виконанням вправи	Визначення разом зі спортсменом контрольних елементів діяльності, складання «моделі змагальної вправи», практичне використання моделі	

1	2	3	4	5
9.	Діагностика умінь саморегуляції несприятливих внутрішніх станів	Діагностика: 1) умінь здійснювати самоконтроль за зовнішніми проявами емоційної напруженості; 2) умінь проводити саморегуляцію	Оцінка рівня тривожності за шкалою Спілберга, опитувальник «Стрес-симптом-тест», опитувальник НПТ Т.А. Немчина, методика Ю.А. Цагареллі	
10.	Вдосконалення прийомів саморегуляції несприятливих внутрішніх станів	Вдосконалення: 1) самоконтролю за зовнішніми проявами емоційної напруженості; 2) прийомів довільного розслаблення м'язів, регуляції дихання, переключення уваги, думок, словесної саморегуляції	Бесіди на тему «Зовнішні прояви емоційної напруженості», спостереження за проявами напруженості у інших спортсменів, спецкомплекс вправ	
11.	Діагностика умінь проводити аутогенне тренування	Діагностика: 1) знань про аутогенне тренування; 2) умінь здійснювати аутогенне тренування	Опитування про значення аутогенного тренування, про відношення до аутогенного тренування, про використання її на практиці	
12.	Вдосконалення умінь проводити аутогенне тренування	1) закріплення знань про аутогенне тренування; 2) вдосконалення прийомів аутогенного тренування	Комплекс гетеротренінгу	
13.	Діагностика умінь організувати збереження і відновлення нервово-психічної свіжості	Діагностика: 1) знань про прийоми збереження і відновлення нервово-психічної свіжості; 2) умінь практичного використання цих знань	Опитування про сутність, варіативності способів організації збереження і відновлення нервово-психічної свіжості, тестування за методикою Ю.А. Цагареллі	

1	2	3	4	5
14.	Вдосконалення способів збереження і відновлення нервово-психічної свіжості	Вдосконалення: 1) прийомів словесної самодії; 2) прийомів відволікання і переключення; 3) спеціальних прийомів аутогенного тренування в поєднанні з фізичними вправами	Комплекс спеціальних вправ, сеанси спеціального гетеротренінгу	
15.	Загальна діагностика рівня підготовленості	Діагностика: 1) вольових якостей; 2) стійкості до перешкод; 3) морально-етичних якостей; 4) здібності до довільного управління своєю поведінкою в умовах афекту	Комплекс дослідницьких заходів	

Спеціальна психологічна підготовка (до конкретного змагання)

Мета: формування стану психічної готовності до змагання.

№ з/п	Зміст підготовки	Задачі	Засоби вирішення	Терміни виконання
1	2	3	4	5
1.	Створення впевненості у своїх силах, активного прагнення до кінця боротися за досягнення кращого результату	1) збір і аналіз інформації про умови змагання і про суперника; 2) уточнення даних про власну підготовленість, стан і можливості; 3) визначення і формулювання мети; 4) визначення значущості змагання	Комплекс спеціальних заходів	
2.	Вдосконалення здібностей керувати своїми діями, відчуттями і думками в відповідності до вимог змагань	1) програмування вірогідності діяльності; 2) спеціальна підготовка до зустрічі з несподіваними перешкодами під час змагань	Інтелектуальне, експериментальне уявлення дій (варіативність) ідеомоторна підготовка, моделювання умов змагань, аутогенне тренування, виконання загальних вправ.	

1	2	3	4	5
3.	Створення і збереження оптимального збудження перед змаганнями та під час змагань	1) визначення найприйнятніших способів регулювання несприятливих внутрішніх станів; 2) збереження нервово-психічної свіжості	Комплекс спеціальних відновлюючих заходів	
4.	Відновлення психічного стану після змагань	1) відновлення психічного стану після одноразової (день змагань) участі у змаганнях; 2) відновлення психічного стану після змагань	Комплекс спеціальних відновлюючих заходів	

Примітка: Приведений орієнтовний план може слугувати лише основою для дій тренера на практиці. Оскільки в різних видах спорту і стосовно кожного спортсмена загальний план психологічної підготовки до змагань вимагає уточнення і конкретизації, важливо, що план **спеціальної підготовки слід складати до кожних конкретних змагань окремо.**

5.2. Передстартові стани

Під час підготовки до змагань у кожного спортсмена виникають певні передстартові стани у вигляді своєрідних переживань за результат наступної змагальної боротьби. Передстартові стани іноді виникають задово (за кілька годин і навіть за багато днів до початку змагань). Вони завжди є результатом обдумування ходу наперед (за кілька годин і навіть за багато днів до початку змагань, що сприяє кращій підготовці до виступу на них. В основі цих зрушень лежать механізми ідеомоторних реакцій, активність яких надзвичайно загострюється в період появи передстартових станів. Це загострення, як правило, супроводжується переживаннями, що становлять почуттєвий фон змагальної боротьби.

Отже, передстартовими станами можна назвати такий вид емоційних переживань спортсмена, в яких у загостреній формі відображаються уявні ситуації наступного виступу на змаганнях. Передстартові стани можуть бути позитивними чи негативними, сприятливими або несприятливими. Позитивними, або сприятливими, називають такі передстартові стани, при яких виникає підвищена активність найважливіших проявів

психіки спортсмена, що сприяє успішності виступу. При негативних, або несприятливих, передстартових станах психофізіологічна активність спортсмена частково знижується.

Основні причини динаміки передзмагального психічного напруження

№ з/п	Причини психічних станів	Характеристика причин
1.	Значущість змагань	Співвідношення мети і рівня підготовленості спортсмена (абсолютна значущість). Слабка підготовленість вимагає зниження мети"; високий рівень підготовленості дозволяє приймати значніші цілі. Все це дає сприятливу динаміку психічної напруги. Значущість визначається масштабом змагань (відносна значущість
2.	Склад учасників змагань	Наявність сильних суперників, що підвищує достовірну значущість. Тому необхідна інформація про супротивника, щоб зняти надлишкову напругу
3.	Організація змагань	Урочистість відкриття, регламент змагань, своєчасність стартів, об'єктивність суддівства і т.п. В окремих випадках залежить від досвіду і індивідуальних особливостей спортсменів
4.	Поведінка оточуючих спортсмена людей (особливо тренера)	Продуманість спілкування тренера із спортсменом. Прояв хвилювання, метушливості, передчасне оголошення планованого результату і т.п., – все це спричиняє негативний вплив на стан спортсмен
5.	Індивідуальні психологічні особливості	Властивості нервової системи і якості особистості спортсмена. Це і диктує індивідуальний стиль діяльності і регулює дії і переживання
6.	Особливості виду спорту і вправи змагання	Умови, засоби і методи виконання певного типу діяльності, характерного для даного виду спорту
7.	Ступінь оволодіння способами саморегуляції	Здатність своєчасно і уміло використовувати способи саморегуляції. Може робити позитивний або негативний вплив на передстартовий стан
8.	Психологічний клімат в колективі	Характер і особливості взаємостосунків в колективі

Позитивні форми передстартових станів виникають, як правило, при досягненні спортсменом високого рівня тренуваності. Негативні форми найчастіше є результатом недостатньої тренуваності або емоційних перенапружень.

Перед виступом на змаганнях можна спостерігати різні передстартові стани, які залежать від підготовленості спортсмена, масштабу і значущості змагань, складу учасників, індивідуальних особливостей спортсмена, виду спорту тощо.

Вся різноманітність передстартових станів найчастіше проявляється в трьох основних формах: стану бойової готовності, передстартової гарячки і передстартової апатії.

Стан бойової готовності характеризується своєрідним напруженим чеканням майбутнього виступу, бажання приступити до змагання дедалі посилюється. Думки зайняті лише одним – підготовкою до успішного виступу. У спортсмена спостерігається незвичайне піднесення душевних і фізичних сил, з'являється відчуття легкості в рухах, ясність думки.

Фізіологічною основою стану бойової готовності є оптимальна збудливість клітин кори головного мозку, що й забезпечує найбільш ефективний перебіг процесів збудження і гальмування. Крім того, в стані бойової готовності зростає активність усіх важливих функцій організму – прискорюється пульс, дихання, помірно підвищується артеріальний тиск, збільшується кількість адреналіну і цукру у крові, загострюється чутливість аналізаторів тощо. У спортсмена з'являється бойове піднесення, максимально актуалізується почуття спортивної гордості.

Стан передстартової лихоманки характеризується підвищеним хвилюванням, збільшеною нервовою збудливістю, нестійким мінливим настроєм, забудькуватістю, неуважністю. У спортсмена різко прискорюються пульс і дихання, дрижать ноги, руки і все тіло, посилюються видільні процеси.

Стан передстартової гарячки можна поділити на дві групи. До першої належить передстартовий стан з проявами надмірної рухливості, метушливості, неуважності, з нестійкістю настрою, посиленням серцебиття, дрижанням тіла. У спортсмена знижується контроль за своїми вчинками.

Фізіологічною основою цього явища є значне переважання у корі головного мозку активності процесів збудження над процесами гальмування. Сильне збудження, широко радіючи по корі головного мозку, захоплює підкіркові центри і спричинює ряд вегетативних змін.

До другої групи передстартової гарячки слід віднести такий передстартовий стан, що супроводжується тривогою, невпевненістю у своїх силах, боязню за результати виступу.

Стан передстартової апатії проявляється байдужістю, млявістю, загальною слабкістю і супроводжується небажанням виступати в змаганнях. Цей стан звичайно настає після тривалого перезбудження і буває іноді перед самим стартом, іноді значно раніше.

Фізіологічною основою передстартової апатії є гальмування певних ділянок головного мозку, що настає слідом за сильним збудженням.

Різні передстартові стани неоднаково впливають на результати, показані під час змагання. Стан бойової готовності сприяє досягненню максимально високих результатів. Якщо ж у спортсмена передстартова гарячка і, особливо, передстартова апатія – прогнози несприятливі; він виступає на змаганнях значно гірше своїх можливостей і не може навіть досягти тих результатів, які показував під час навчально-тренувального процесу.

5.3. Боротьба з несприятливими передстартовими станами

Боротьба з несприятливими формами передстартових станів може здійснюватися різними способами, які б змінювали ці стани в потрібному напрямі. Особливе значення відводиться моральній підготовці спортсмена, формуванню в нього міцних переконань у значущості спортивної діяльності, а також розвитку змістовних спортивних інтересів.

Готуючи команду до змагань, тренер повинен використати весь свій вплив і авторитет, щоб створити у кожного з учнів почуття бадьорості і впевненості в своїх силах, згуртувати дружний колектив і заставити спортсменів постійно і активно працювати над морально-вольовою підготовкою до змагань.

Для доброї психологічної підготовки спортсменів до змагань тренер має бути тактовним, чуйним і, крім того, мати ґрунтовні знання з психології, спорту. Отже, велике значення має особистість тренера і ставлення до нього спортсменів. Між тренером і спортсменами мають створюватися відносини, які б привертали вихованців до свого наставника. Для цього тренер повинен уважно вивчати кожного спортсмена, глибоко вникати в його життя і в потрібну хвилину прийти на допомогу.

Тренеру слід постійно турбуватися про вмiлу організацію дозвiлля спортсменiв. Перед змаганнями вiн має стежити за тим, щоб спортсмени частiше спiлкувалися мiж собою, пiдбадьорювали один одного.

За день до змагань корисно організувати колективні екскурсії, переглянути кінокартину, зробити прогулянку. Все це відволікатиме спортсменів від постійних думок про наступний виступ на змаганні і збереже працездатність на триваліший період.

Важливим засобом боротьби з негативним впливом несприятливих форм передстартового стану є дружні, організовані, високоморальні дії спортивного колективу. Кожен його член повинен стежити, щоб у товаришів створювалось почуття впевненості у своїх діях.

При підготовці до змагань, а також під час змагань спортсменам дуже часто доводиться переборювати в собі надмірне збудження, яке перешкоджає успішному виступу. Робиться це двома способами. По-перше, спортсмен може примусити себе не думати про змагання, щоб не зірватися з відносно спокійного стану. При другому способі спортсмен, перебуваючи в стані надмірного емоційного збудження, самопереконанням намагається його зменшити. Обидва способи можуть бути результативними, якщо спортсмен має достатню морально-вольову підготовку.

5.4. Післястартові стани

Післястартовими станами називаються такі переживання спортсмена, у яких відображається його ставлення до спортивної боротьби, що почалася. Якщо змагання проходить в оптимальних умовах, післястартові стани проявляються у вигляді спортивного азарту, бойового піднесення.

При виступах з максимальними фізичними навантаженнями на певному етапі змагальної боротьби виникає стан «мертвої точки» і «другого дихання». Частіше це буває у видах спорту з переважним проявом витривалості (біг на середні і довгі дистанції, лижні гонки і т. д.). В окремих випадках ці стани можуть траплятися і в інших видах спорту.

Стан «мертвої точки» передусім проявляється у різкому зниженні активності всіх процесів свідомості: порушується сприймання, послаблюється мислення, знижується увага, сповільнюються рухові реакції, відповідно, зменшується рухова активність, виникає стійке бажання припинити змагальну боротьбу. Дихання спортсмена стає частим і неглибоким, кров'яний тиск підвищується іноді до 200 мм рт. ст., пульс досягає 180-200 ударів за 1 хв, виникає тяжке відчуття «стискування у грудях», бракує повітря.

Фізіологічною основою стану «мертвої точки» є тимчасове порушення координації вегетативних і соматичних систем з боку центральної нервової системи, що викликано надмірно швидким витрачанням нервової енергії, яка не відновлюється через недостатність обмінних процесів у нервових клітинах. Адже напружена м'язова робота починається відразу після старту, а діяльність органів дихання і кровообігу розвивається поступово, досягаючи високого рівня через 3-5 хв. При цьому максимально активізуються механізми самозбереження в умовах загостреної рухової активності.

Запобігти або пом'якшити прояви «мертвої точки» можна за допомогою інтенсивної розминки до старту, а також поступовим збільшенням навантаження (темпу руху) під час змагання.

Як своєрідний бар'єр стан «мертвої точки» дещо знижує інтенсивність рухової діяльності, чим створює передумови для різкого її підвищення за рахунок резервів емоційного фонду. Якщо спортсмен зусиллям волі зуміє примусити себе продовжувати боротьбу, то стан «мертвої точки» уступає місце «другому диханню».

Стан «другого дихання» характеризується такими особливостями: почуттям фізичного полегшення, відновленням до норми психічних функцій, виникненням стенічних емоцій, посиленням бажання продовжувати змагання, ростом впевненості в своїх силах, відновленням почуття спортивного натхнення.

Фізіологічна основа стану «другого дихання» полягає у процесах відновлення координаційної діяльності центральної нервової системи.

Післястартові стани «мертвої точки» і «другого дихання» можуть по-різному вплинути на результати змагальної боротьби. Іноді спортсмени в стані «мертвої точки» недооцінюють своїх сил, а під час «другого дихання» – навпаки. Часто це приводить до невдач у змаганнях. Тому тренер повинен спочатку ознайомити спортсменів з прийомами переборення «мертвої точки» і тактикою ведення змагальної боротьби в стані «другого дихання».

5.5. Вплив змагань на емоції юних спортсменів

Виступаючи на змаганнях, спортсмен веде боротьбу за перемогу (за досягнення найвищих результатів), що призводить до виникнення найрізноманітніших емоцій як стеничних, так і астенічних.

Переживання юних спортсменів в умовах змагальної боротьби виникають під впливом:

- 1) інтенсивної фізичної і розумової праці, що підвищує життєдіяльність організму;
- 2) постійної зміни успіху та невдач і навпаки;
- 3) виникнення різноманітних і гострих ситуацій у боротьбі, бурхливих реакцій глядачів і т. д.

Переживання змагальної боротьби мають свої особливості, найважливішими з яких є:

- 1) яскравість і сила емоцій, які глибоко зачіпають особистість спортсмена і справляють величезний вплив на його діяльність;
- 2) велика різноманітність переживань, що охоплюють якісно різні емоції – від простого відчуття бадьорості до глибоких моральних почуттів, від стану піднесеного настрою – до афекту і т. д.
- 3) динамічність емоційних станів, швидкість переходу від одного стану до іншого, іноді зовсім протилежного.

При цьому треба мати на увазі, що залежно від умов виступу на змаганнях можуть виникати такі види емоцій:

- 1) емоції, пов'язані із значними змінами в життєдіяльності організму в процесі спортивних змагань (бадьорість, життєрадісність, підвищена жвавість рухових дій);
- 2) переживання під впливом досягнення високого рівня досконалості у виконанні технічно складних, важких і небезпечних фізичних вправ (почуття власної гідності, почуття впевненості і т. д.);
- 3) емоції, спричинені ходом спортивної боротьби. Вони завжди мають дуже напружений характер, у них відображуються великі зусилля, спрямовані на досягнення перемоги. За своєю інтенсивністю ці переживання набагато переважають емоційні стани, доступні людині у її звичній повсякденній діяльності;
- 4) естетичні почуття, викликані вродистістю обстановки на змаганнях;
- 5) моральні почуття, пов'язані з глибоким усвідомленням громадського значення змагання.

Інтенсивність емоцій і почуттів залежить від масштабу змагань, складу учасників, підготовленості до змагань, а також від тренуваності спортсмена і його індивідуальних психологічних здібностей. Під впливом успішного ведення змагальної боротьби особливо активно розвивається почуття рухового натхнення. Воно має дуже складну структуру.

Рухове натхнення – одна з найважливіших форм стенічних переживань, ставлення спортсмена до здобуття перемоги, яка має особливо важливе громадське значення. Рухове натхнення включає глибокі переживання з приводу результативного виконання рухової дії. За влучним висловом Ю. Власова, це музика, яку він «слухав» всіма своїми м'язами.

5.6. Психологічний аналіз перемог і поразок у змаганнях

Виступ у змаганні може закінчитися або перемогою, або поразкою. Глибокі переживання, пов'язані з ними, нерідко позначаються і на результатах наступних змагань і на ставленні спортсмена до тренувань. Спортивна перемога, успіх у змаганнях звичайно викликають почуття задоволення, впевненості у своїх силах. У спортсмена з'являється бадьорий, життєрадісний настрій, бажання продовжувати заняття спортом. Позитивні емоції здебільшого мобілізують спортсменів-переможців на подальшу посилену роботу над собою для підвищення спортивної майстерності.

Проте так буває не завжди. В окремих випадках спортсмен починає зазнаватися, зневажливо ставитися до занять і т.д. Найчастіше це буває в разі поверхового ставлення до своїх дій і вчинків, до своєї спортивної діяльності взагалі.

Спортивні поразки здебільшого також стають причиною дуже сильних емоцій як стенічних, так і астенічних.

Стенічні емоції пробуджують нові сили, стимулюють активність, породжують прагнення продовжувати тренувальні заняття. Спортсмен відчуває приплив енергії, спрямованої в основному на аналіз причин своєї поразки і знаходження найефективніших, способів їх усунення.

У пригніченому стані настроїв знижується, спортсмен розчарований, ображений, знесилений, а в окремих випадках взагалі втрачає віру у свої сили. Найчастіше це свідчить про певні хиби, допущені в навчально-тренувальній роботі, коли спортсмен не має і не чекає доброї поради і доброзичливого аналізу причин поразки.

Треба сказати, що перемоги і поразки на змаганнях можна використати як потужні фактори виховання особистості спортсмена, передусім спрямувавши їх на вироблення високоморальних почуттів, уміння правильно оцінювати сили і можливості – як свої, так і інших учасників змагання. При цьому треба мати на увазі, що виховний вплив змагань виявляється не відразу.

У спортсменів-новачків, які ще не пізнали перипетій боротьби, не усвідомили громадського значення спортивної діяльності, можна часто спостерігати перебільшене почуття власної значущості, мимовільне загострення уваги на своїй особі. Вони ще добре не уявляють, що всяка перемога досягається великим напруженням і працею. Копітка систематична виховна робота тренера допомагає спортсменові-новачкові поступово перебороти таке ставлення до своєї спортивної діяльності.

В окремих випадках допускаються помилки у виховній роботі з учасниками змагань. Це буває тоді, коли, по-перше, високому досягненню на змаганнях надається значення самоцілі; по-друге, якщо під час підготовки до змагань робиться ставка лише на окремих сильних учасників, а не на згуртований міцний колектив; по-третє, коли спорт перетворюється у єдину, всепоглинаючу пристрасть, що глушить громадські інтереси і потреби спортсмена.

Правильно організована виховна робота із спортсменами на протязі занять спортом виключає можливості появи описаних вище негативних наслідків.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.



ЛЕКЦІЯ 6-7

Тема 6. СПОРТИВНІ ЕМОЦІЇ

1. Поняття про емоції в спорті.
2. Саморегуляція емоційних станів.
3. Поняття про аутогенне тренування, як прийому саморегуляції.
4. Динаміка емоцій юних спортсменів.

Основні поняття теми: спортивні почуття; моральні, інтелектуальні, естетичні почуття, спортивні емоції, емоційні стани, настрої, афективні стани, стрес, саморегуляція емоційних станів, аутогенне тренування.

6.1. Поняття про емоції в спорті

Безпосередні **форми переживання, емоції**, що виникають у спортсмена в процесі спортивної діяльності – це:

- впевненість спортсмена у власних силах або сумніви у своїх здібностях,
- радість перемоги або засмучення після невдалого виступу,
- щира відданість обраному виду спорту або відраза до фізичних навантажень.

Під **спортивними почуттями** розуміють **різноманітні переживання, у яких відбивається ставлення спортсмена до подій, результатів, оточення тощо – всього, що має безпосереднє відношення до його спортивної діяльності.**

Спортивні емоції – реакції спортсмена на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників, виникаючих в процесі спортивної діяльності, що мають яскраво виражену суб'єктивну забарвленість.

Емоції та почуття спортсмена – важливий фактор у боротьбі за високі спортивні результати. Вони створюють необхідний фон для систематичної багаторічної роботи з метою досягти високого рівня фізичної досконалості.

Зміст спортивних емоцій може бути різним, бо спортсмен постійно перебуває у сфері різноманітних взаємовідносин.

Загальна ознака для всіх емоцій – їх суб'єктивний характер. Це означає, що емоції завжди відображають особисте ставлення спортсмена до тих чи інших явищ.

Разом з тим **характер переживань** залежить від **переконань, потреб, інтересів, нахилів, ідеалів** тощо.

Емоції не виникають самі по собі, вони є своєрідною **формою відображення дійсності** в процесі активної взаємодії спортсмена з навколишнім середовищем. Вони виникають і розвиваються в умовах спортивної діяльності, впливають на неї і постійно супроводжують спортивну боротьбу.

В умовах спортивної діяльності емоції і почуття завжди виступають в єдності з **пізнавальними психічними процесами**. Вони викликаються актуалізованими образами і думками, тим що спортсмен відчуває, сприймає, уявляє, про що думає. Разом з тим, характер переживань спортсмена не може бути зведений лише до функції пізнавальних процесів.

За своєю **психологічною структурою** більшість переживань юних спортсменів мають вигляд **емоційних станів і емоційних властивостей особистості**.

Емоційні стани – це стани, що на певний період забарвлюють всю психічну діяльність юного спортсмена і виступають у вигляді настрою і афективних станів.

Настрій – це своєрідний психологічний фон, на якому відбувається свідомо діяльність спортсмена. У ньому проявляється загальний емоційний стан юного спортсмена. Настрій спортсмена при регулярних спортивних тренуваннях характеризується **стійкістю** і чітко фіксованою **спрямованістю**. Він об'єднує в собі приємне, бадьоре, активне самопочуття або, навпаки, погане, мляве, дратівливе, що завжди має свою причину. **Завдання тренера** полягає в тому, щоб своєчасно усунути причини, які викликають небажаний настрій. Для цього треба **знати поведінку** спортсмена не тільки під час тренувальних занять, а й у побуті.

Настрій часто **зумовлюється** зовнішніми впливами чи випадковими обставинами, які, на перший погляд, не мають ніякого відношення до **самопочуття**. Ці причини спортсмен може сам не помічати і не усвідомлювати (наприклад, непомітні порушення функцій окремих систем організму).

Значною мірою на настрій впливають особливості **темпераменту і характеру** спортсмена. Тому майже неможливо створити умови для позитивного настрою у всіх членів команди. Проте можна перебороти негативні прояви настрою у кожного юного спортсмена. Загальною **психологічною умовою** переборення негативного настрою є адекватний, всебічний аналіз психічного стану і пошуки причин появи астеничних емоцій. Критичне ставлення до своєї поведінки може сприяти виникненню позитивного настрою.

Важливий **спосіб усунення негативних** форм настрою – турбота про зміцнення морально-вольових якостей особистості, а також створення нормальних умов тренування і відпочинку.

На уроках фізичного виховання у школі настрій учнів створюється передусім організацією самого навчального процесу. Неабияке значення мають також **відносини між учителем і учнем, педагогічний такт учителя**.

Афективні стани у юних спортсменів звичайно проявляються у поступовому наростанні **емоційного напруження** при виконанні складних тренувальних завдань, а також під час переборювання перешкод підвищеної складності. На відміну від настрою ці стани завжди мають якесь **завершення**: це радість юного спортсмена, якщо він добре виконав намічений план спортивного тренування, успішно виступив у важких змаганнях; або глибоке незадоволення.

У складних умовах тренувальних занять і особливо під час відповідальних змагань виникають так звані **стресові стани**.

Стрес – це такий емоційний стан, що спричинився несподіваною та напруженою обстановкою. Основним механізмом стресового стану у спортсменів є **підвищене напруження** певних структур мозку, що забезпечують цілеспрямовану і доцільну поведінку.

За своїм характером і змістом **психічний стрес** – складне явище, що виникає в ділянці емоційної сфери людини. *У його перебігу виділяють три етапи:*

- **реакція тривоги**, що спричинюється недостатньою пристосованістю організму до наступної боротьби з труднощами;

- **стадія резистентності**, під час якої створюються оптимальні умови для успішного подолання труднощів;
- **стадія виснаження**, коли гранично послабляються захисні механізми.

Стресові стани у різних спортсменів проходять **по-різному**. Це залежить від **рівня** фізичної і психологічної підготовки спортсмена, його **вміння** швидко орієнтуватись в обстановці, індивідуальних і характерологічних **особливостей**, **досвіду** поведінки в загострених ситуаціях.

Емоції юних спортсменів можна поділити на дві **групи**: **стенічні** і **астенічні**.

Стенічні емоції значно підвищують рівень прояву всіх фізичних якостей і насамперед сили і швидкості. Під впливом цих емоцій точніше формуються рухові навички.

Астенічні емоції досить різко знижують психофізіологічний потенціал юного спортсмена.

Позитивна оцінка виступів спортсменів, як правило, викликає у них **стенічні** емоції.

Осуд ж, навіть незначний за своїм характером, призводить до виникнення у юних спортсменів досить глибоких **астенічних** емоцій. Систематична практика успішного подолання внутрішніх перешкод різного ступеня складності сприяє тому, що у юного спортсмена в основному виникають **стенічні емоції**, він стає впевненішим у своїх діях, більш рішучим.

Регулярні заняття фізичною культурою і спортом формують у юних спортсменів глибокі і стійкі **моральні, інтелектуальні, естетичні і праксичні почуття**.

До **моральних почуттів** треба віднести переживання юних спортсменів з приводу відповідності їх поведінки вимогам моралі нашого суспільства.

Змістом **інтелектуальних почуттів** є переживання, пов'язані з пізнавальною активністю юних спортсменів у процесі тренувальних занять і під час виступів на змаганнях.

Естетичні почуття – це переживання, що виникають у процесі відображення всього того красивого, що несе в собі спорт.

Праксичні почуття – це переживання спортсменом свого ставлення до спортивної діяльності (радість успіху, сумління, натхнення).

Іноді їх не відрізняють від моральних, оскільки діяльність є також соціальним явищем. Вони виникають у діяльності, залежать від її організації та умов. Позитивні емоції викликає творча, самостійна діяльність. Робота з примусу породжує відразу.

Моральні почуття можуть бути **позитивними і негативними**. У першому випадку вони зумовлені діями юних спортсменів, що відповідають вимогам нашого суспільства і дістають високу громадську оцінку. **Негативні** моральні почуття зумовлюються вчинками, які юні спортсмени роблять всупереч інтересам суспільства. Для переважної більшості української молоді типовими є глибокі й дієві **позитивні** моральні почуття: колективізму, товариськості, дружби, патріотизму, спортивної гордості і спортивної честі.

Моральні почуття юних спортсменів набувають дієвості тоді, коли вони підкріплюються **відповідними вольовими якостями**. Набуті позитивні моральні почуття активно спонукають до громадсько-корисної діяльності. В основі цього лежить зв'язок їх з світоглядом спортсмена, його переконаннями і традиціями команди, товариства тощо.

Інтелектуальні почуття юних спортсменів відіграють значну роль у пізнанні ними своєї рухової діяльності, у боротьбі за досягнення фізичної досконалості. До їх складу входить почуття ясності чи невизначеності думки, почуття подиву, нерозуміння, здогадки, впевненості, сумніву.

Почуття ясності думки виступає на перший план тоді, коли знайдено найбільш правильне вирішення чергового завдання, досягнуто гранично високого результату за допомогою підвищення розумової активності (наприклад, почуття ясності думки у гімнастів перед виконанням уже засвоєної складної комбінації).

Протилежним буде **почуття невизначеності думки**. При цьому юні спортсмени відчувають своєрідний неспокій і незадоволення своїми діями, які і в разі великого розумового напруження залишаються мало результативними.

Почуття здивування, у вигляді радості, виникає після успішного завершення довгих пошуків виконання тренувальних завдань. Це почуття може поступово перерости в почуття рухового натхнення.

Почуття нерозуміння найчастіше виникає у юних спортсменів тоді, коли через брак життєвого досвіду навіть спроби виконання рухів і дій,

яким передувала кропітка розумова діяльність, спрямовані на вибір найдоцільніших прийомів виконання, закінчуються невдачею. Це почуття може перерости в негативне хибне почуття власної неповноцінності.

Почуття здогадки під час оволодіння руховими діями виникає внаслідок активної творчої роботи з створення гіпотез при поступовому їх практичному виконанні. В цих умовах позитивного результату поки що немає, але шлях до його досягнення уже знайдено.

Почуття впевненості виникає при підвищеній розумовій активності, коли в ній відбивається правильний вибір застосовуваних шляхів досягнення мети. На цій основі тренувальний процес стає гранично результативним. Іноді це почуття змінюється почуттям сумніву у виборі використовуваних засобів розв'язання поставленого завдання.

Особливу групу становлять **естетичні почуття** юних спортсменів. До певної міри можна вважати, що ці почуття формуються всім укладом спортивної діяльності. Висока спортивна майстерність, урочистість обстановки спортивних змагань породжують складні **естетичні почуття**, які проявляються задоволенням, насолодою, відчуттям прекрасного, величного, піднесенням.

6.2. Саморегуляція емоційних станів

Саморегуляція емоційних станів – це цілеспрямована довільна затримка виразних мімічних і пантомімічних рухів, властивих конкретним переживанням і специфічних для них, регулювання власного емоційного стану за допомогою спеціальних рухових дій, регулювання частоти дихання, спеціальних видів масажу, змін напрямку і змісту уявлень і думок, довільне спрямування і зосередження уваги, зміцнення впевненості у своїх силах і можливостях.

Цілеспрямована довільна затримка виразних мімічних і пантомімічних рухів має на меті навчити спортсмена свідомо керувати цими рухами і надавати їм характеру, як при відповідному емоційному стані. Відомо, що всі емоції мають зовнішні прояви у вигляді судинних реакцій, зміни дихання, мімічних рухів, певних жестів, інтонації тощо. В свою чергу, **спеціально організовані зовнішні прояви** можуть вплинути на емоційну сферу. Затримка відповідних виразних рухів зовнішнього прояву певної емоції може припинити переживання.

Регулювання власного емоційного стану за допомогою спеціальних **рухових дій**, різних за формою і характером, спортсмени часто використовують перед вирішальними спробами результативно виконати рухову дію. Проте не всяка додаткова рухова активність дає позитивні результати. Бажаний емоційний стан можна викликати лише рухами, які відповідають характеру цих емоцій. Кожен спортсмен визначає це на тренувальних заняттях індивідуально для себе, враховуючи свій темперамент.

При сильних емоційних збудженнях доцільно використовувати рухи, які заспокоюють, наприклад сповільнену ходьбу, плавні рухи руками, головою тощо.

Пригнічений стан можна змінити за допомогою коротких прискорень, підскоків, імітацій боксерських ударів тощо. Дуже ефективною практичною рекомендацією є **довільна регуляція частоти дихання**. При сильному емоційному збудженні досить зробити кілька **глибоких вдихів із затримкою видиху**, щоб **заспокоїтись**. Збільшення частоти дихання, а також перехід на поверхневе дихання **збуджує спортсмена**.

Заспокоєнню або збудженню емоційного стану спортсмена сприяють **спеціальні види масажу**. Повільні погладжувальні рухи рукою по тілу **заспокоюють**, енергійні рухи, постукування, поплескування – **збуджують**.

Емоційне збудження можна успішно знімати **саморозпорядженнями**, а також **довільно змінюючи напрям і зміст уявлень, думок**. Це зумовлюється тим, що слово є символом реальних фактів, явищ, відображення яких може впливати на емоції. Реалізація цих рекомендацій потребує довільної зміни спрямування і зосередження уваги спортсмена. Заспокоїтись можна також, якщо **силою волі (самонаказами)** примусити себе впевнитись у своїх силах і можливостях.

Уміння спортсмена **свідомо керувати своїми емоціями** – дуже важлива умова успішного формування позитивних якостей особистості.

6.3. Поняття про аутогенне тренування, як прийому саморегуляції

Серед прийомів саморегулювання емоційних станів, а також відновлення нервово-психічного потенціалу і свідомого керування окремими фізіологічними функціями організму велике значення має **метод аутогенного тренування** і його модифікація – **психорегулююче тренування**.

Мета аутогенного тренування – прискорити відновлення фізичної і психічної працездатності спортсмена після великих тренувальних навантажень, а також в процесі ведення гострої змагальної боротьби. Воно **включає** систему спеціальних психологічних впливів на процеси збудження і гальмування для спеціальної **зміни тону м'язової системи** і свідомого **регулювання** найбільш значущих проявів психіки та життєво важливих функцій організму.

Суть методу аутогенного тренування вперше була викладена у працях німецького психіатра **І. Шульца**, який розробив його і рекомендував для лікування хворих.

Засобами аутогенної техніки можна **впливати** на мимовільні функції організму: змінювати частоту скорочень серця, регулювати судинний тонус, створювати той чи інший настрій, змінювати його.

Зміст методу аутогенного тренування включає використання спеціальних словесних формулювань, за допомогою яких активізуються уявлення про м'язове розслаблення, відчуття температурних змін у тілі, а також викликаються відповідні емоційні реакції, що і забезпечує заспокоєння спортсмена. Ці формулювання звичайно поділяються на дві групи.

До першої входять словесні формулювання, за допомогою яких досягається нервово-м'язове розслаблення; **друга група** включає тексти, що викликають чіткі образи стеничних емоційних станів, а також образи, які усувають небажані емоційні прояви у спортсмена.

Тексти словесних формулювань для аутогенного тренування складають **спортсмен, тренер і психолог** з урахуванням послідовного впливу на певні м'язові групи і функції організму. Звичайно рекомендують тексти, що викликають відчуття розслаблення і тепла у м'язах верхніх і нижніх кінцівок, тулуба, обличчя і шиї, а потім застосовуються формулювання, що впливають на діяльність внутрішніх органів і систем. Речення повинні бути короткими, чіткими, не спричинювати стану внутрішнього напруження і забезпечити очікуване заспокоєння. Докладна розробка формулювань проводиться **лікарем-психотерапевтом** і здійснюється з врахуванням завдань наступної спортивної діяльності, психофізіологічної характеристики стану спортсмена та індивідуальних типологічних особливостей особистості спортсмена.

В аутогенне тренування входять не лише формулювання на розслаблення, а і для **виведення спортсмена зі стану розслаблення і підвищення** його мобілізаційної готовності.

Ефективність методик аутогенного тренування прямо залежить від **точності** формулювань, а також від **досвіду** аутотренера. Аутогенним тренуванням керує **тренер** під постійним наглядом **лікаря-психотерапевта**.

Основні завдання психорегулюючого тренування:

- 1) зменшити зайве **збудження** спортсмена;
- 2) перевести спортсмена в стани навіяного або самонавіяного **сну**;
- 3) активізувати процес **відновлення** функцій організму і нервово-психічного стану;
- 4) полегшити **засинання** спортсмена після граничних фізичних і психічних напружень;
- 5) застосувати ідеомоторне **тренування** в напівсонному стані;
- 6) забезпечити оптимальний **психічний стан** спортсмена в конкретних умовах спортивної діяльності;
- 7) сприяти **підготовці** спортсмена або команди для успішного виступу на змаганнях.

Таким чином, уміле застосування аутогенного тренування може допомогти кожному спортсмену поліпшити результати, досягти більших успіхів у вибраному виді спорту.

6.4. Динаміка емоцій юних спортсменів

Динаміка емоцій юних спортсменів зумовлюється особливостями вікового психічного розвитку, впливом занять з фізичної культури у школі, а також специфічними умовами самої спортивної діяльності.

Емоції дітей дошкільного віку здебільшого дуже нестійкі. Для дітей цього віку характерна часта зміна настрою, іноді під впливом незначних обставин. Всяка **похвала** їхніх дій на заняттях фізичної культури викликає у них підвищений настрій. **Осуд** учителя вони глибоко переживають.

Великі хвилювання спричиняють результати виконання навчальних завдань. Досягнуті успіхи створюють піднесений настрій, тимчасові невдачі викликають глибокі емоційні переживання.

У дітей **молодшого шкільного віку** дедалі більшу роль починають відігравати **вищі почуття**, що виникають одночасно з формуванням особистості. Треба мати на увазі, що мотиви вищих почуттів молодші школярі здебільшого **усвідомлюють недостатньо**. Найчіткіше у них прояв-

ляються **інтелектуальні почуття** у формі допитливості, сумнівів, коли виникають труднощі під час виконання фізичних вправ, радості і задоволення в разі успішного виконання виучуваної рухової дії. Ці почуття в основному спричинюються конкретними образами рухових дій і, меншою мірою, абстрактним мисленням.

Значну роль у дітей молодшого шкільного віку починають відігравати **естетичні і моральні почуття**. Самостійне виконання фізичних вправ з їх зовнішньою привабливістю і красою, узгоджені дії разом з усіма учнями класу, залежність успіху одного учня від поведінки інших у складі групи – все це зрештою приводить до формування стійких естетичних і моральних почуттів у молодших школярів на уроках фізичної культури.

Емоції підлітків, на відміну від емоційних переживань дітей молодшого шкільного віку, набагато **стійкіші і активніші**. Вони можуть часто загострюватись, внаслідок чого підлітки здатні «вибухати», швидко переходити в стан **афекту**. Внаслідок того що підлітки часто некритично ставляться до себе, переоцінюють свої сили і можливості, емоції у них можуть виникати і без достатніх підстав для цього. Цілеспрямовано сформовані емоції набувають у підлітків великої дійової сили, активно стимулюють підвищення спортивної працездатності.

Загостреного характеру набувають емоції підлітків при виконанні ними **вправ з елементами ризику і небезпеки** (акробатичні стрибки, стрибки з вишки в воду, стрибки з трампліна на лижах тощо), виділяють **три етапи прояву цих реакцій**.

Перший етап характеризується недиференційованим проявом захисних емоційних реакцій, викликаних новизною рухової дії.

Другий етап – це усвідомлення небезпеки внаслідок власних невдалих спроб виконати вправу або помилок товаришів.

На третьому етапі поступово переборюються захисні емоційні реакції, що потребує мобілізації вольових зусиль.

Для успішного переборення захисних реакцій слід застосовувати спеціальні методичні прийоми навчання.

У підлітків якісно новими стають моральні, інтелектуальні і естетичні почуття. Це зумовлюється інтенсивним розвитком вищої форми їх особистості – **свідомості** підлітка.

Емоційна сфера учнів **старшого шкільного віку** набуває всіх ознак, характерних для **дорослої** людини. Юнаки і дівчата мають сильні і різ-

номанітні моральні інтелектуальні й естетичні почуття. Джерелом виникнення переживань в цьому віці є **навчальна, громадська, трудова і спортивна діяльність**. Нові почуття у вигляді спортивної гордості, спортивної честі, бойового піднесення, рухового натхнення стають визначальними у зміцненні мотивів занять спортом. Старші учні успішно борються з труднощами, досягають високого рівня спортивної працездатності.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Леко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. № 15. 2020. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.



ЛЕКЦІЯ 8-9

Тема 7. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТІ

1. Поняття про вольову підготовку в спорті.
2. Вольові зусилля у спорті.
3. Прояв вольових якостей у спортсменів.
4. Шляхи розвитку вольових якостей у спортсменів.
5. Самовиховання волі у юних спортсменів.

Основні поняття з теми: вольова підготовка, вольові зусилля, види вольових зусиль, вольові якості: цілеспрямованість, принциповість, ініціативність, самостійність, сміливість, рішучість, дисциплінованість.

7.1. Поняття про вольову підготовку в спорті

Серед завдань загальної психологічної підготовки спортсмена велику роль відіграє **вольова підготовка** – формування вольових якостей в процесі спортивної діяльності, різноманітність прояву якої можна звести до двох видів.

Перший вид зводиться до розвитку вольових якостей, в яких відображається ставлення до самого себе, та які складаються в процесі досягнення свідомо поставленої мети. На цій основі формується багато вольових якостей, в які обов'язково входить боротьба за успішне досягнення мети. Основними з них є: **цілеспрямованість, принциповість, ініціативність, самостійність і витримка.**

Цілеспрямованість полягає в умінні вибрати найбільш значні цілі і керуватись ними в своїх діях і вчинках. Ця вольова якість спирається на активність в досягненні свідомо поставленої мети. Якщо спортсмен не активний у виборі мети і тим більше в боротьбі за її досягнення – це призводить до слабовілля, що негативно позначається на спортивній діяльності в цілому.

Принциповість передбачає уміння керуватися у своїй руховій діяльності і вчинках стійкими принципами, міцними переконаннями. Такий спортсмен завжди веде безкомпромісну боротьбу, виступаючи в змаганнях.

Ініціативність характеризується умінням спортсмена самостійно діяти, приймати рішення в складних умовах спортивної діяльності. Завдяки цьому створюються нові тактичні системи, досягаються високі результати в утруднених умовах змагальної боротьби.

Самостійність полягає в послідовній реалізації власних переконань і поглядів у поведінці, діях, будь-яких проявах спортивної діяльності, не підпадаючи під чужий вплив.

Серед вольових якостей спортсменів особливе місце посідає витримка і самовладання.

Витримка – це уміння гальмувати непотрібні дії і витратити максимум енергії на досягнення поставленої мети. Ця вольова якість свідчить про постійний контроль над своїми вчинками і діями в умовах спортивної діяльності, багатих на непередбачені ситуації.

Другий вид становлять вольові якості спортсмена, що характеризуються його ставленням до перешкод різної важкості, які доводиться долати в процесі досягнення свідомо поставленої мети. Ці труднощі можуть бути як **об'єктивними (зовнішніми), так і суб'єктивними (внутрішніми).**

Об'єктивні труднощі зумовлені логікою побудови рухових дій конкретного виду спорту. До їх складу входить точне відтворення амплітуди руху, досягнення високої координації рухів, прояв максимальної м'язової сили, розвиток максимальної швидкості рухів, точне дозування м'язових зусиль, тривалі м'язові напруження, а також перешкоди, спричинені несприятливими зовнішніми умовами і обставинами, що діють на спортсмена.

В основі **суб'єктивних труднощів** лежить особисте ставлення спортсмена до об'єктивних умов діяльності в конкретному виді спорту. Це, наприклад, боязнь, соромливість, невпевненість у своїх силах, втома, пригнічення при невдалих спробах, надмірна самозаспокоєність.

Успішне переборення цих труднощів приводить до формування сміливості, рішучості, дисциплінованості і тощо. Кожна з цих якостей має свої психологічні особливості.

Сміливість характеризується умінням гальмувати природні прояви захисних рухових реакцій і виконувати доцільні рухи і дії при появі різних перешкод.

Рішучість – це форма поведінки спортсмена, при якій він без коливань долає складні перешкоди. В основі цієї якості лежить великий спортивний досвід, бо для рішучих дій треба все продумати, зважити і обґрунтувати.

Психологічна характеристика фізичних якостей

Швидкість	Здатність людини виконувати рухові дії у мінімальний для даних умов відрізок часу. З точки зору психології – це здібність управляти часовими ознаками руху, відбиток у свідомості спортсмена тривалості, темпу і ритму рухів.
Сила	Здатність людини здійснювати дії з визначеною м'язовою напругою. Основою прояву сили є діяльність нервово-м'язового апарату: а) активація периферичного нервово-м'язового апарату) режим м'язової діяльності – нервових центрів, які керують м'язовою діяльністю; скорочуючого апарату м'язових волокон; системи електромеханічних зв'язків м'язових волокон. (Максимальна сила, швидкісна сила, силова витривалість. Граничні, розподілені та дозовані м'язові зусилля).
Витривалість	Здатність людини до тривалого виконання діяльності без зниження її ефективності. З точки зору психології окрім змін у структурно-функціональній, киснево-транспортній та інших фізіологічних системах, відбувається становлення центрально-нервової і нейрогуморальної (ендокринної) регуляції діяльності цих систем. (Загальна та спеціальна витривалість. Втома).
Спритність	Здатність людини швидко оволодівати новими рухами і швидко перебудувати рухову діяльність в залежності від ситуації, що змінюється. З точки зору психології спритність проявляється тільки у комплексі з іншими фізичними якостями. Основними критеріями розвитку спритності є: фізичні здібності людини, діяльність аналізаторів – зорових, слухових, кінестетичних, тактильних і вестибулярних та запас рухів – чим точніше і різноплановою біла діяльність рухового апарату, тим більший у спортсмена запас умовно-рефлекторних зв'язків, тим більшим числом рухових навичок він володіє.
Гнучкість	Рухливість суглобів. Властивість еластичних структур (м'язових та сполучних), яка визначає межі амплітуди рухів частин тіла. Гнучкість визначає еластичні властивості суглобів, м'язів, будову суглобів, силові характеристики м'язів та центрально-нервова регуляція.

Дисциплінованість відображає ставлення спортсмена до прийнятих правил поведінки, норм соціального співжиття і режимних вимог у

спорті. Дисципліна полягає передусім у підкоренні вимогам колективу, умінні заставити себе, а коли треба, то й інших, активно включитись у боротьбу за високу якість виконуваних завдань.

У боротьбі за досягнення мети може проявитись кожна з вольових якостей. Усі вольові якості виступають в єдності, становлячи основу активності спортсмена.

7.2. Вольові зусилля у спорті

Успішне подолання труднощів у процесі розвитку вольових якостей вимагає значних зусиль від кожного спортсмена. Головною їх **ознакою** є внутрішнє напруження спортсмена внаслідок усвідомлення ним труднощів, а також прагнення подолати перешкоди. Завдяки вольовому зосередженню на процесі виконання поставленого завдання, спортсмен успішно мобілізує свої резервні можливості для досягнення мети.

Вольові зусилля в спорті завжди мають свідомий характер і зовні виявляються у діях, спрямованих на подолання труднощів. За змістом вони досить різноманітні, проте деякі з них мають багато спільного.

Виділяють **види** вольових зусиль у спорті:

- 1) при м'язових напруженнях;
- 2) при напруженні уваги;
- 3) при виконанні дій з переборенням втоми;
- 4) спрямовані на дотримання режиму;
- 5) спрямовані на переборення почуття страху, боязні, невпевненості.

Вольові зусилля при м'язових напруженнях характеризуються чітким усвідомленням структури рухової дії і умінням зосередитись і підкорити успішному завершенню всі свої резервні можливості.

Кожна рухова дія має основну ланку. *Так, при виконанні стрибків це – різні форми відштовхування, при метанні – фінальний ривок рукою тощо.* Чітке усвідомлення основної ланки рухової дії дає змогу економно витратити вольові зусилля для досягнення високих спортивних результатів.

Різні види спорту по-різному впливають на розвиток вольових якостей спортсмена (*табл. 7.1*).

**Особливості прояву вольових якостей в окремих видах спорту
(за Ф. Геновим)**

Види спорту	Головні вольові якості	Ближчі до головних	Наступні за значеннями якості
<i>1 група</i> Легкоатлетичний біг, біг на лижах, плавання, велоспорт, веслування, парусний спорт	Наполегливість	Самовладання, стійкість	Ініціативність, самостійність, рішучість, сміливість
<i>2 група</i> Спортивна і художня гімнастика, акробатика, важка атлетика, метання і стрибки легкоатлетичні, фігурне катання на ковзанах, стрільба	Наполегливість, самовладання	Сміливість	Ініціативність, самостійність, рішучість
<i>3 група</i> Стрибки на лижах, слалом, стрибки в воду, стрибки з парашутом, мотоспорт, кінний спорт, альпінізм	Сміливість, рішучість	Наполегливість, самовладання	Ініціативність, самостійність
<i>4 група</i> Спортивні ігри	Ініціативність, самостійність	Наполегливість, рішучість, сміливість	Самовладання, стійкість
<i>5 група</i> Боротьба	Ініціативність, самостійність	Рішучість, сміливість	Наполегливість самовладання, стійкість

Специфічними є вольові зусилля при напруженні уваги, необхідність яких зумовлюється природою уваги. З практики відомо, що при відповідальних виступах спортсмену доводиться концентрувати зусилля на головному і повністю залишати поза увагою побічні явища. Це можливо лише при великому напруженні уваги.

Напруження уваги досягає найбільшої сили під час внутрішнього зосередження перед виконанням рухової дії. Тривалість цього стану при різних рухових діях може бути різною. Так, у спортивній гімнастиці найбільш тривалим буде зосередження перед виконанням опорних стрибків, найменше часу триває зосередження перед вправами на коні з ручками.

За даними О.О. Черникової, спортсмен перед стрибком у довжину заглиблюється в думки на 6-7 с. Інші дослідники довели, що при подачі

м'яча у волейболі зосередженість триває 0,6-2,8 с, у штангіста перед першою спробою від 9 до 14 с і перед третьою від 16,8 до 19,3 с. Час концентрації уваги залежить від тривалості оптимального режиму витрачання вольових зусиль. Таким чином, вольові зусилля при напруженні уваги регламентуються вимогами конкретних рухових дій. Свідоме регулювання цих зусиль досягається кропіткою тренувальною роботою.

Вольові зусилля, спрямовані на переборення втоми – зумовлені специфікою спорту, ефективне виконання будь-яких рухових дій у спорті потребує максимальної затрати енергії спортсмена, що викликає втоми. Переборення відчуття втоми є необхідною умовою в заняттях спортом, що досягається вольовим зусиллям.

Окремий вид вольових зусиль – це зусилля, **пов'язані з потребою дотримуватись режиму**. Підготовка спортсмена, як правило, регламентується чергуванням форм активності, тобто певним режимом спортивного життя. Режим включає різноманітні види підготовки, виконання яких створює певні труднощі для спортсмена. Подолання їх досягається через власні вольові зусилля. Отже, дотримання режиму цілеспрямованої поведінки завжди пов'язане із затратною вольових зусиль.

Значне місце у підготовці спортсмена відводиться **переборенню страху**. Майже кожен вид спорту приховує в собі потенціальні можливості виникнення почуття страху і боязні. Крім того, є види спорту, успішні заняття якими цілком залежать від переборення цього почуття (акробатика, стрибки у воду, стрибки на лижах і тощо). На переборення відчуття страху і боязні у спорті часто витрачають значні вольові зусилля. Успішний розвиток вольових зусиль потребує від спортсмена дотримання певних правил організації і проведення цього тривалого процесу. Починати роботу слід з використання малих зусиль і поступово збільшувати їх під час тренувань. При цьому треба мати на увазі, що і малі зусилля повинні становити певну трудність для спортсмена.

Вольові зусилля набувають конкретного значення тоді, коли вони дають **позитивні результати**. Для найбільш ефективного розвитку зусиль доцільно застосовувати швидкі й енергійні психічні напруження. Це створює можливості підкорення всієї психіки об'єкту вольового зусилля. Можна впевнено сказати, що вольові зусилля мають місце там, де за власним бажанням спортсмена швидко і енергійно мобілізуються всі сили його психіки на використання резервних можливостей.

Для успішного розвитку вольових зусиль слід добиватися такого зосередження уваги, при якому домінантою стає лише об'єкт вольового зусилля, тобто та конкретна дія чи система дій, які спрямовані на досягнення основної мети рухової діяльності для результативного виконання дії з елементами витривалості, які є майже в кожному виді спорту, у тренування треба включати рухові дії, що потребують великих психічних напружень.

Конкретні вольові зусилля стають дійовими в тому випадку, якщо вони втілюються у бажаний результат. Тому завжди треба добиватись певних результатів при виконанні вправ, спрямованих на розвиток цієї якості.

Для розвитку вольових зусиль можна рекомендувати вправи приблизно такого змісту. Взяти в руки гантелі вагою 10 кг. Поставити перед собою завдання: п'ять раз підняти їх вгору на прямі руки. Потім поставити нове завдання: виконати 10 підіймань. Якщо є резервні можливості, кількість підіймань можна збільшувати. Якщо з'явилась гостра втома, вправу закінчити, але не в момент виникнення цього почуття, а після додаткової спроби підняти гантелі. Вправу буде виконано, якщо після появи втоми спортсмен підніме гантелі хоча б ще один раз. Обсяг завдання визначають індивідуально.

При виборі вправ враховують підготовленість кожного спортсмена і специфіку виду спорту. Треба враховувати, що рівень розвитку вольових зусиль не є постійним і що їх можна, наприклад, стимулювати на відповідальних виступах.

У спортивній практиці використовуються зовнішні і внутрішні форми стимулювання вольових зусиль.

Більш **ефективні зовнішні форми**: чіткі команди, розпорядження і накази тренера, підбадьорювання глядачів тощо. **Внутрішні форми** стимулювання – саморозпорядження і самонаказ – не такі результативні. Органічне поєднання форм зовнішнього і внутрішнього стимулювання вольових зусиль значно сприяє підвищенню спортивних результатів.

7.3. Прояв вольових якостей у спортсменів

Вольові якості у юних спортсменів проявляються залежно від їх вікових особливостей, а також під впливом спортивної спеціалізації.

Пристаючи до організованих занять спортом, діти молодшого шкільного віку поступово набувають уміння свідомо ставити значущі для них цілі і досягати їх. Усі доступні види фізичних вправ однаковою мірою

стимулюють формування вольових якостей. У молодшому шкільному віці ще не проявляються вибірково конкретні вольові якості під час занять фізичними вправами. Настає це пізніше, у підлітків, в результаті регулярних занять фізичною культурою і спортом. Проте одні з вольових якостей виражені більш повно, інші менш.

Важливими умовами переважного прояву певних вольових якостей у підлітків є підвищений інтерес до занять з вибраного виду спорту, наявність спеціальних знань у конкретному виді спорту, створення спортивного ідеалу, усвідомлення громадської значущості спортивної діяльності, добра організація навчально-тренувальних занять тощо. На цій основі передусім розвиваються цілеспрямованість, ініціативність, дисциплінованість, сміливість і рішучість. Підлітковий вік можна вважати оптимальним для виховання вольових якостей, що виникають у процесі долаття об'єктивних і суб'єктивних труднощів у спорті. Юні спортсмени сміливо вступають у боротьбу з перешкодами на шляху до мети. Особливо успішно вони долають внутрішні перешкоди, завдяки чому формується сміливість, рішучість, наполегливість.

Для учнів старших класів характерний пошук творчого вирішення поставленого завдання і вибір найбільш раціональних способів досягнення мети.

7.4. Шляхи розвитку вольових якостей у спортсменів

Розвиток вольових якостей – одне з основних завдань вольової підготовки в спорті, формування у спортсмена цілеспрямованості, ініціативності, самостійності, дисциплінованості, рішучості, сміливості, стійкості тощо.

Розвиток цілеспрямованості передбачає вироблення мотивів, які спонукали б до занять спортом.

Важливою **умовою** розвитку цілеспрямованості є ідейно-політична свідомість спортсмена, наявність у нього стійких принципів поведінки, міцних переконань.

Основні шляхи формування цілеспрямованості:

- 1) забезпечення міцних матеріалістичних переконань, що ґрунтуються на глибокому розумінні розвитку природи і суспільства;
- 2) використання у виховній роботі яскравих позитивних прикладів з життя відомих людей;

3) залучення спортсменів до практичної діяльності для реалізації сформованих у них переконань;

4) цілеспрямована стійка система спортивної діяльності.

Формування ініціативності поєднує в собі самостійність вибору конкретної мети діяльності, а також самостійність в організації дій для її досягнення. Прояв ініціативності пов'язаний з усвідомленням ситуації, де треба прийняти самостійне рішення, а також з необхідністю проведення в життя плану власних дій. Крім того, ініціативність передбачає відповідальність за свої дії. Основним критерієм розвитку ініціативності є створення в процесі тренування таких ситуацій, виходити з яких спортсмен повинен власними силами.

Найважливіші шляхи формування ініціативності:

1) залучення кожного спортсмена до самостійного вирішення доступних, посильних завдань;

2) створення ситуації для творчого підходу до вирішення завдань;

3) охоплення спортсменів різними видами суспільно корисної роботи;

4) розвиток почуття впевненості у своїх силах, для цього постійно практикувати вирішення спортсменами конкретних завдань.

Дисциплінованість передбачає здатність підкоряти свої дії і вчинки вимогам колективу, суспільства. Ця воляова якість, як правило, пов'язана з прагненням спортсмена свідомо регулювати свою поведінку.

Формування дисциплінованості поєднує в собі закріплення навичок і звичок дисциплінованої поведінки, дотримання установленого режиму, виконання правил поведінки, постійну турботу про самодисципліну.

Рішучість як воляова якість характеризується здатністю спортсмена у складних умовах спортивної діяльності брати на себе відповідальні рішення і неухильно виконувати їх на практиці.

Для **прояву рішучості** спортсмен повинен чітко уявляти мету дії, обдумати і скласти план дій, критично оцінити обстановку.

Основні шляхи формування рішучості:

1) практика самостійних рішень у складних умовах діяльності;

2) правильний вибір складних завдань у загальній системі дій, спрямованих на досягнення мети;

3) нагромадження досвіду відповідальних рішень;

- 4) подолання власних коливань і сумнівів;
- 5) вироблення стійкого почуття впевненості у своїх діях.

Сміливість і стійкість – це здатність спортсмена розвивати потрібні вольові зусилля при виконанні дій, пов'язаних із страхом і великими труднощами.

Розвиток і закріплення цих якостей передусім передбачають формування високих ідеалів і стійких моральних почуттів, спираючись на які спортсмен впевнено долає будь-які труднощі. Крім того, потрібна індивідуальна практика подолання перешкод і навички розвитку великих вольових зусиль у складних умовах спортивної діяльності.

7.5. Самовиховання волі у юних спортсменів

Вольова підготовка юних спортсменів як один з основних елементів включає самовиховання волі. За даними А.Ц. Пуні, вона ґрунтується на певних **принципах**, які може засвоїти кожен спортсмен:

- 1) для досягнення будь-якої мети слід навчитись володіти собою, робити не те, що хочеться, а необхідне, громадсько-значуще;
- 2) постійно удосконалювати свою поведінку у всіх проявах, виконувати завдання і обов'язки якнайкраще, передбачаючи результати і наслідки своїх дій;
- 3) уважно стежити за собою, шукати причини своєї недосконалості, завжди бути самокритичним.

Дієвість **самовиховання волі** значно підвищується, якщо за спортсменом здійснюється систематичний контроль, надається потрібна допомога тренера і спортивного колективу. Завдяки цьому вольові якості набувають міцної моральної основи. Адже відомо, що вольові якості самі по собі не існують, а вплітаються своєрідним візерунком у моральну основу характеру. Після цього вони перетворюються у глибокі моральні почуття, що й забезпечує досягнення мети в найскладніших умовах спортивної діяльності.

Джерела самовиховання волі юних спортсменів закладені і в їх потребах, інтересах, нахилах, які й можна використати як вихідні мотиви самостійної вольової активності.

Початкова вольова активність звичайно виступає у вигляді неусвідомленого прагнення, яке поступово конкретизується. Повнота усвідом-

лення його передусім залежить від соціальних умов. В умовах соціалістичної дійсності панівною є комуністична мораль, яка й становить міцний фундамент виховання і самовиховання волі у юних спортсменів.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксиома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.



ЛЕКЦІЯ 10-11

Тема 8. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ

1. Поняття спортивного колективу.
2. Етапи становлення спортивного колективу.
3. Структура спортивного колективу.
4. Лідер та веденні в спортивному колективі.

Основні поняття теми: умови існування спортивного колективу, основні ознаки спортивного колективу, лідер спортивного колективу, класифікація лідерства, ознаки лідерства, функції лідера в спортивному колективі, соціально-психологічне зараження, навіювання, переконання.

8.1. Поняття спортивного колективу

Сам по собі спортивний колектив не виникає. Він створюється спільними зусиллями і самих спортсменів. Основою створення спортивного колективу є група людей, що об'єднані спільною метою спортивної діяльності.

Група являє собою збори **особистостей, які:**

- часто взаємодіють один з одним;
- визначають себе як члени однієї групи;
- розділяють загальні норми з приводу того, що їх цікавить;
- беруть участь в єдиній системі розподілу ролей;
- ідентифікують себе з одними і тими ж об'єктами й ідеалами;
- сприймають групу як джерело задоволення;
- знаходяться в кооперативній взаємозалежності;

Спортивний колектив як мала група характеризується:

- обмеженим числом членів, таким, щоб кожен був здатен виробити своє уявлення про всіх інших і аналогічним чином бути сприйнятим кожним з них;

- спільним активним досягненням спільної мети, яка оцінюється саме як ціль групи і відповідає різноманітним індивідуальним інтересам;
- емоційними взаємовідносинами між членами групи, можливістю виникнення підгруп на основі вираженої симпатії або антипатії;
- сильною взаємозалежністю осіб, що утворюють групу, які пов'язані почуттям спільності і моральної єдності навіть поза спільними діями;
- розподілом ролей між членами групи;
- виробленням загальних норм і специфічної групової культури.

Спортивний колектив – це організована група, члени якої об'єднані спільними цінностями, цілями і завданнями спортивної діяльності, значущими для групи в цілому і для кожного її члена окремо, де міжособистісні відносини опосередковані суспільно цінним і особистісно-значущим змістом спортивної діяльності.

Основні ознаки спортивного колективу:

- систематичні заняття спортом,
- єдність мети спортивної діяльності,
- наявність постійної групи членів,
- систематичне зростання спортивних досягнень.

Умови існування спортивного колективу:

1) наявність певної групи людей, які займаються спортом. Ці групи можуть бути різними за кількістю учасників, їх віком і тощо. Так, у спортивній секції з певного виду спеціалізації може тренуватися 10-15 чоловік, в шкільному спортивному колективі – необмежена кількість юних спортсменів, а в спортивному колективі міста можуть бути спортсмени різного віку, різного профілю виробничої зайнятості і тощо.

2) організація спільної діяльності спортсменів, підпорядкована загальній меті. Вона передбачає дотримання режиму тренування кожним членом колективу, сумлінне виконання всіх завдань тренера, виявлення ініціативи і творчості у вирішенні часткових завдань, індивідуальну відповідальність за успіх спільної справи.

3) спортивний колектив може існувати лише тоді, коли всі його члени борються за зростання спортивних результатів. Якщо ж спортсмени припинили працювати над собою протягом тривалого часу, їхні спортивні результати не прогресують – колектив розвалюється. І навпаки, співпереживання за поліпшення спортивних результатів, боротьба

за загальні показники зміцнюють спортивні показники, створюють високий авторитет, піднімають його суспільну значимість.

4) в роботі спортивного колективу повинні постійно реалізуватися принцип перспективних ліній у загальному зростанні кожного спортсмена. Це означає, що для кожного члена колективу розробляються індивідуальні завдання для підвищення ним своєї спортивної кваліфікації, а для колективу в цілому плануються рубежі в спільній боротьбі за гранично високі спортивні досягнення.

Спортивна група – це один з різновидів малих груп. До складу такої групи входять не менше двох і не більше 25 осіб, об'єднаних спільними цілями спортивної діяльності, виконуваної під контролем тренера, інструктора, судді.

Ця діяльність характеризується як індивідуальними, так і спільними фізичними зусиллями, спрямованими на досягнення високих особистих і командних результатів, які регламентовані часом, статтю, віком, правилами і нормами.

Слід розрізняти фізкультурні і спортивні групи. Які їх відмінності?

Діяльність фізкультурних груп, хоча і регламентована часом занять, правилами, нормами, фізичними зусиллями і контролем зверху, не спрямована на досягнення високих особистих або командних результатів у сенсі спортивної компетенції. Фізкультурні групи мають на меті зміцнення здоров'я, зняття розумової та фізичної втоми, відновлення психічної рівноваги та гарного настрою.

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

Розглянемо **взаємини в групі:**

- офіційні відносини виникають на посадовий основі;
- неофіційні – на базі особистих або приватних взаємин людей;
- ділові – у зв'язку з спільною роботою або з її приводу;
- особисті складаються між людьми незалежно від роботи;
- раціональні – на першому плані знання людей один про одного і об'єктивні оцінки оточуючих;
- емоційні – грають провідну роль суб'єктивні оцінки, засновані на особистому індивідуальному сприйнятті людини людиною;

- ставлення керівництва – управління групою або її самоврядування зазвичай здійснюється через офіційно призначених осіб (керівники) і через неофіційних осіб, що мають високий статус у групі (лідери);
- відносини підпорядкування – підпорядкування окремих членів групи через керівництво керівником або лідером групи.

Відносини в групах закономірно змінюються. Спочатку, на вихідному етапі розвитку, вони бувають байдужими, потім можуть ставати конфліктними, а при сприятливих умовах перетворюватися на колективістські.

8.2. Етапи становлення групи

Появі будь-якої групи передуює період, коли її майбутні учасники не знають один одного і являють собою розрізнений конгломерат індивідів. Для того щоб деяке утворення індивідів перетворилося на групу, необхідно дотримання як мінімум **чотирьох умов**:

- індивіди повинні бути впевнені в існуванні одне одного (пасажири купе та вагону);
- вони повинні мати деякі мотиви, інтереси або цінності, реалізацію яких вони бачать можливою через кооперативну взаємодію;
- така взаємодія має розвиватися таким чином, щоб стимулювати у кожного потребу до спілкування та подальших контактів на основі кооперації;
- індивіди повинні розцінювати групу як особливу цінність.

Якщо ці умови існують, об'єднання розрізнених індивідів починає перетворюватися в групу. Взаємовідносини в ній не стоять на місці. Спілкуючись між собою, члени групи краще пізнають один одного. В результаті з кимось зав'язуються більш сильні дружні відносини, до когось виникають ворожі почуття, відбувається розвиток і становлення самої групи. Спостерігаючи за групами, І. Олтмен і Д. Тейлор виділили ряд умовних **етапів**, через які проходять у своєму **розвитку міжособистісні відносини** у міру інтенсифікації і розширення актів обміну:

- орієнтації (відносини носять характер обмежених, поверхневих контактів);
- пробного емоційного обміну (контакти часті, але поверхневі);
- повного емоційного обміну (контакти глибокі і охоплюють різноманітні «особистісні» області тих, що спілкуються, і розгортаються як на інтимному, так і на поверхневому рівнях).

У кожного з нас є власний досвід багаторічного перебування в такій групі, як шкільний клас, відносини в якому змінювалися і розвивалися прямо на наших очах. Г. Стенфорд А.А. Роарк спробували підійти до цього питання з наукової точки зору і виділили сім стадій групоутворення.

Перша стадія характеризується, орієнтаційними тенденціями в поведінці спортсменів. На цьому етапі групового життя формуються уявлення про групу і один одного. Перші міжособистісні взаємодії в цей час ще дуже обережні і ведуть до утворення діад. Тренер сприймається як основний авторитет.

Друга стадія – формування групових норм, початок складання групової самосвідомості. Автори вважають, що на даній стадії можливий нерівномірний розвиток групи в навчальній та емоційній сферах.

Третя стадія отримала назву «стадії конфлікту», коли спостерігаються зіткнення між окремими членами групи в силу переоцінки ними своїх можливостей і намагання вирішувати проблеми самостійно, не консультуючись з тренером.

Четверта стадія характеризується як перехідна від стану конфлікту до стану збалансованості у відношеннях між спортсменами.

Спілкування стає більш конструктивним і відкритим, ніж на попередніх етапах, з'являються елементи групової солідарності і згуртованості.

П'ята стадія цікава тим, що тут вперше виникає сформована група з чітко вираженим почуттям «МИ». На цій стадії помітна тенденція до інтеграції групової та індивідуальної діяльності, причому провідними становляться навчальні цілі. У плані групової активності відмічається значне переважання ділової сфери. Вважається, що це найбільш зручний для тренера етап функціонування групи.

На шостій стадії картина змінюється: домінуючу роль відіграє сфера емоційної активності, різко зростає значення відносин типу «Я-ТИ», особистісна взаємодія становиться особливо тісною, відбувається переоцінка групових норм. Група на цій стадії нагадує вдалу сім'ю.

Сьома стадія – актуалізація – відноситься до вищого етапу групової зрілості, коли рівні розвитку обох сфер вирівняні, ступінь згуртованості вельми висока, група становляться відкритою для прояву та розв'язання конфлікту. Визнається різноманітність індивідуальних навчальних стилів. Одностайність стає єдиним визнаним шляхом прийняття рішень, розбіж-

ність у поглядах допускається до тих пір, поки не вироблена спільна точка зору на проблему. На цій стадії з'являється колектив.

Складність виявлення даних етапів полягає в тому, що формування відносин у класі супроводжується розвитком можна відчувати себе щасливим, якщо поруч комусь важко, якщо позаду тебе групи, яким потрібна твоя допомога і сильна рука? Справжній колектив той, де роблять усе, щоб принести користь людям, подібно легендарному Данко, висвітлюючи жаром свого серця дорогу іншим.

Колектив відрізняє від простого скупчення людей не тільки тривалість існування, наявність загальних цілей, а і розвитком групової структури.

8.3. Структура спортивного колективу

Однією з найважливіших характеристик групи є її **структура**, яка виражає певну систему внутрішньогрупових відносин, ієрархічно розташовуються в «просторі» групового функціонування. Говорячи про структуру групи, ми маємо на увазі нерівнозначність позицій, що займають її члени. Навіть у родині статус батька і закріплені за ним можливості поведінки істотно відрізняються від положення його дітей, між якими також нерівнозначні позиції.

Спортивна група є складним у соціальному відношенні **структурним утворенням**, що складається з **ряду підструктур**:

- рангової,
- рольової,
- спілкування,
- взаємодії,
- супідрядності,
- міжособистісних відносин по вертикалі (тренер – спортсмен),
- по горизонталі (спортсмен – спортсмен),
- згуртованості та узгодження.

Слід пам'ятати про те, що існують взаємопроникнення і взаємини між цими підструктурами. Таким чином, структуру спортивної групи можна представити як мережу щодо впорядкованих і оптимально взаємопов'язаних підструктур, кожна з яких, відповідно до загальних законів існування малих груп, ділиться на формальний або формально-статусний, неформальний і комунікативний рівні структури.

Формально-статусний рівень структури дає уявлення про співвідповідності позицій індивідів в системі офіційних відносин. Зазвичай вона відбивається в спеціальних документах таких, як армійський статут або штатний розклад установи. Дана структура постійна і не залежить від умов існування групи, хоча члени групи можуть переходити з однієї позиції на іншу (був старостою або капітаном став простим членом групи).

Формальна структура створюється в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності завдяки наказам, розпорядженням, вказівкам вищих організацій і вимогам тренера, взаєминам спортсменів.

Головною особливістю формальної структури є те, що вона сприяє об'єднанню індивідів у групу, регулює частоту контактів, щільність і якісну їх сутність. У цьому виявляється стримуюча функція формальної структури по відношенню до неформальної. Порушення стримуючої функції характеризується зниженням дисциплінованості, відповідальності за свої дії, погіршенням поведінки, порушенням субординації. Група перестає відповідати тим завданням, заради вирішення яких вона була створена.

Неформальний (емоційна, соціометрична) рівень структури групи характеризується субординацією позицій індивідів в системі міжособистісних переваг. Так, якщо опитати спортсменів про те, з ким їм хотілося б спілкуватися поза тренуваннями, то виявиться, що одні учні набрали більше виборів і за статусом їх можна віднести до групи лідерів, а ті, яких ніхто не вибрав для спілкування, мають статус ізольованих. Неформальна структура створюється в процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності завдяки певному «ступеню свободи» розвитку зв'язків у групі, заснованих на симпатії, взаємній повазі, загальних інтересах і потребах. Це нерегламентовані, спонтанно виникаючі норми поведінки та дії.

Таким чином, переважання неформальної структури діяльності над формальною слід вважати неприпустимим.

Якщо члени групи будують всі свої зв'язки і відносини тільки на основі інструкцій і розпоряджень, з урахуванням рольових дій і формальних статусів, то взаємовідносини незабаром стануть напруженими. Виключення з відносин між членами групи емоційних зв'язків призводить до незнання і нерозуміння багатьох особистісних та професійних якостей один одного, погіршення відносин і в кінцевому рахунку до конфлікту.

Два типи структур – формальна і неформальна – завжди співіснують, утворюючи єдину структурну систему. При цьому співвідношення структур має бути оптимальним.

Відповідність формальних і неформальних структур сприяє ефективній діяльності групи. Для утворення більш сприятливого співвідношення цих структур необхідно знати основу існування формальної структури:

- інструкції, установки, програма діяльності, розроблена тренером, керівництвом команди, вищими організаціями;
- норми і правила, що формуються в самій групі в процесі основної діяльності;
- потреби і мотиви членів групи;
- потреби і мотиви тренера;
- вимоги ситуації, що склалася;
- перспективні цілі і завдання основної діяльності.

Комунікативний рівень структури показує співвідпорядкованість позицій членів групи в залежності від їх доступу до інформаційних потоків і концентрації в них тієї чи іншої інформації, що стосується групи. Відомо, що володіння інформацією пов'язані з величиною офіційного статусу індивіда в групі. Особи з високим статусом володіють більш важливою інформацією, їм адресують більш повідомлень, які до того ж носять більш дружній характер, ніж ті, які надсилаються низько статусним суб'єктам.

Положення члена групи в комунікативній структурі буде залежати від наступних **факторів**:

- здатності особистості до розвитку організаційної структури;
- ступеня свободи, з якою особистість може функціонувати в групі, маючи на увазі, що незалежність дій члена групи обумовлена не тільки доступністю одержуваної інформації, але і всілякими ситуативними моментами, діями інших членів, оцінкою, сприйманої суб'єктом інформації;
- насичення або інформаційного перевантаження, що людина відчуває в комунікативній мережі.

8.4. Лідер та ведені в спортивному колективі

Спортивний колектив – це завжди група людей, що займаються спортом і знаходяться в певних взаєминах. Однак ці взаємини не є паритетними, тобто побудованими на основі абсолютної рівності всіх членів. У кожному спортивному колективі передбачається підпорядкованість керівнику, капітану команди або старості групи. Як один, так і другий користуються

певними правами і мають ряд обов'язків у своєму спортивному колективі. Вони можуть виступати в ролі лідера, що, однак, буває не завжди.

Лідерство можна розглядати як процес впливу на поведінку учасників групи, в основі якого лежать відносини домінування і підпорядкування.

До ознак домінантної поведінки особистості відносять:

- ініціативність у ситуаціях міжособистісного взаємодії;
- пристосовність до загального сьогочасного настрою;
- відсутність жорсткого планування, любов до імпровізації;
- чутливість до проблем членів групи, особлива увага до слабких;
- демонстрація домінантної поведінки;
- звернення за допомогою до обставин, тобто вміння використовувати для своїх цілей виникають у процесі взаємодії ситуативні моменти.

Домінуюча поведінка особливо яскраво проявляється у погляді. Згадайте, виразний погляд педагога, коли він хоче встановити тишу в аудиторії. Погляд лідера говорить багато про що: спокійний – говорить про самовладання; завзятий – означає рішучість; погляд пильний, який зупинився на людину, яка намагається виділитися, може означати оцінку або попередження, що краще залишатися на своєму місці. Для лідера також характерні пряма посадка з легка відкинутою назад головою, підняте підборіддя, опущені куточки губ, що виражають презирство чи зануреність у свої думки і т. д.

Не слід плутати лідера з людиною, що прагне влади. Людині, яка прагне до влади в групі, найчастіше притаманні такі якості, як байдужість в міжособистісних стосунках, смак до торгу, велике задоволення від можливості маніпулювати людьми. Лідер претендує на управління оточуючими вміє чинити опір соціальному тиску; проявляє сміливість і оригінальність у вирішенні проблем, завзятість і наполегливість у досягненні цілей.

Група очікує від свого ватажка, координації її активності, забезпечення безпеки її членів, надання їм віри в майбутнє.

Лідером у спортивному колективі стає такий спортсмен, який у динамічних умовах спортивної діяльності постійно займає провідну роль і в результаті підвищеної психічної активності створює передумови для успішного досягнення мети всією групою спортсменів. Крім того, лідер допомагає планувати, організовувати діяльність групи спортсменів і керувати нею. Лідером спортивного колективу може бути його керівник або

член цього колективу. Лідер це не завжди організатор, це може бути спортсмен, що показує високі спортивні результати.

До найважливіших ознаками лідерства відносять: виникнення значущої ситуації для висунення лідера; приналежність спортсмена до даної спортивної групи; спонтанність висунення його на лідерську позицію; наявність відкритої або прихованої згоди групи на лідерство саме цього спортсмена; відсутність офіційності у здійсненні лідером керівництва. (Приклад: Павло Тичина. На майдані коло церкви.

На майдані коло церкви революція іде.

– Хай чабан! – усі гукнули, – за отамана буде.)

На сьогоднішній день виділені наступні **типи лідерства** (за Б. Д. Паригін):

1. **За статусом** – офіційні, неофіційні.

2. **За змістом** – лідер-натхненник, який пропонує програму дії, лідер-виконавець, організатор вже заданої програми, ділової лідер – об'єднує обидві ці характеристики. емоційний лідер бере на себе функцію регуляції групового настрою.

3. **За стилем керівництва** – авторитарний (незаперечна влада лідера), автократичний (виконуючи керівництво колективом лідер спирається на значущу мікрогрупу), демократичний, непослідовний, який об'єднує в собі два або більше стилів.

4. **За характером діяльності** – універсальний, постійно проявляє свої якості лідера, ситуативний, проявляє свої якості лідера лише в певних специфічних ситуаціях.

Існує навіть ситуативна теорія лідерства, за якою лідером стає та людина, яка при виникненні в групі якої-небудь ситуації має якості, властивості, здібності, досвід, необхідні для оптимального вирішення цієї ситуації для даної групи. У різних ситуаціях група висуває різних людей як лідерів.

Таким чином, лідером групи може стати тільки та людина, яка здатна привести групу до вирішення тих чи інших групових ситуацій, проблем, завдань, яка несе в собі найбільш важливі для цієї групи особистісні риси, яка поділяє цінності, притаманні групі. Лідер – це ніби дзеркало групи, лідер з'являється в даній конкретній групі, яка група – такий і лідер. Людина, що є лідером в одній групі, зовсім не обов'язково стає знову лідером в іншій групі (група інша, інші цінності, інші очікування і вимоги до лідера).

Функції лідера в групі.

Конструктивна функція – вираз інтересів групи в конкретній програмі. Лідер повинен бути орієнтований на задоволення інтересів усіх або більшості групи, за умови, що інтереси інших, не будуть порушуватися.

Організаційна функція включає створення системи управління, згуртування прихильників, планування дій, практичних аспектів діяльності. Лідер формує групу, розподіляє в ньому обов'язки, створює умови для виховання, висунення та призначення, контролює і регулює відносини між членами, орієнтує їх на компроміс або на рішучі дії.

Координаційна функція – узгодження дій групи та керівництва. Лідер повинен приводити розпорядження керівництва у відповідність до прийнятої в групі системи цінностей.

Інтегративна функція – згуртування однодумців навколо програми лідера.

Функція контролю – для стримування учасників, що зазнають почуття недовіри до групи і надають їй опір.

Не менш важлива **представницька функція лідера** Він представляє групу у всіх зовнішніх зв'язках, оскільки, очевидно, що інші члени групи не можуть перебувати в безпосередньому контакті з іншими групами або лідерами.

Близька до цієї і **функція лідера як символу групи**. Зазвичай група, її призначення, поведінку учасників визначаються за особливостями лідера і ототожнюються з його особистістю. Згадайте, чим відрізнялися тимурівці від власівців, махновці від будьонівців. Виступаючи в **якості арбітра і посередника, лідер** може розсудити спірні питання, дозволити внутрішньо групові конфлікти, попередивши тим самим появу в групі окремих фракцій. Якщо група довгий час терпить невдачі, лідер може виконати і **функцію «цапа відбувала»**. Згадайте, що робила команда моряків з капітаном у пригодницьких романах, якщо корабель довгий час нишпорив у відкритому морі без води і їжі в пошуках суші. Важливість кожної функції, особливості їх прояву залежатимуть від:

- типу групи,
- сформованої ситуації,
- оточуючих умов,
- норм, ціннісних орієнтації і мотивів її членів.

При цьому не можна забувати, що в будь ефективно взаємодіє групі лідер – не єдина людина. Взаємодія лідера та ведених в колективі залежить від рівня розвитку колективу:

Рівень розвитку колективу	Форма управління колективом
<p>Початковий рівень: «Не хочуть, не вміють працювати» (не володіють базовими навичками, мало старанні).</p>	<p>«Авторитарне вказування»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) чіткі вказівки що і як робити, інструктаж; 2) постійний контроль роботи; 3) відзначаються помилки, заохочуються хороші результати, при необхідності використовується покарання.
<p>Середній рівень: «Хочуть працювати, але ще не вміють працювати» (недостатньо досвіду, хоча володіють певними базовими навичками, старанні й сумлінні).</p>	<p>«Популяризація»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) вказівки, інструктаж в популярній форма (наставництво, порада, рекомендації); 2) регулярний контроль роботи; 3) шанобливе, доброзичливе ставлення 4) інтенсивне спілкування (оцінюються індивідуальні характеристики, виявляються загальні інтереси); 5) при необхідності накази; 6) винагороду за позитивні результати, покарання за проступки.
<p>Достатній рівень: «Хочуть і вміють працювати» (мають базові навички та кваліфікацію, достатні для більшості аспектів роботи).</p>	<p>«Участь в управлінні»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) проведення консультацій з співробітниками з окремих проблем, поради з ними; 2) заохочення ініціативи підлеглих, висловлювання ними своїх зауважень, пропозицій; 3) надання більшої відповідальності; 4) обмеження прямих вказівок і контролю; 5) створення системи самоконтролю; 6) постановка цілей, без уточнення способів їх досягнення; 7) широке спілкування; 8) винагорода за активність, ініціативу, хорошу роботу.
<p>Високий рівень: «Хочуть і вміють працювати творчо» (екстра фахівці, які досягли високої спортивної майстерності, відповідальні, ініціативні).</p>	<p>«Передача повноважень»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) постановка проблеми, прояснення цілей та досягнення згоди стосовно них; 2) надання необхідних прав, повноважень спортсменам для самостійного вирішення проблеми; 3) уникнення втручання у справи; 4) самоврядування і самоконтроль; 5) надання підтримки тільки при необхідності; 6) серйозне реагування на прохання.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Леко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. № 15. 2020. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.



ЛЕКЦІЯ 12

Тема 9. СПОРТ І ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

1. Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності.
2. Формування особистості спортсмена.
3. Професійна адаптація в спорті.

Ключові поняття до теми: особистість спортсмена, структура особистості спортсмена, професійна адаптація, адаптованість в спорті, спортивна дезадаптація.

9.1. Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності

Що таке особистість у спорті? У рішенні психологічних задач, що стосуються особи спортсмена, неможливо обійтися без знання психологічних основ особистості людини в цілому. **Особистість – продукт соціально-історичного розвитку і власної діяльності людини. Вона володіє свідомістю і системою соціальних якостей, виконує певні функції в суспільстві.**

У спорті, як і в інших видах діяльності, велике значення має **індивідуальність**. Досягнення успіху можливо лише при правильному обліку індивідуальних особливостей особистості спортсмена і при формуванні на цій основі специфічного техніко-тактичного стилю його діяльності.

Особливості психологічної підготовки спортсмена

- ✓ Це завжди підготовка до певного виду діяльності (може бути підготовкою до тренувального процесу, але може бути підготовкою до змагань). З цієї причини психологічна підготовка спортсмена і тренера за своїм змістом принципово відрізняються, оскільки мета, зміст, вся специфіка їх діяльності мають істотні відмінності.
- ✓ В ході такої підготовки повинні цілеспрямовано формуватися ті властивості і якості психіки спортсмена, які забезпечують високу результативність спортивної діяльності.
- ✓ Психологічна підготовка тісно і органічно пов'язана з процесом виховання, навчання і тренування спортсмена і направлена не тільки на формування і розвиток окремих сторін його психіки, але і на вдосконалення значущих для спорту позитивних властивостей особистості.
- ✓ Центральною задачею психологічної підготовки є формування і закріплення відповідних відносин, що становлять основу спортивного характеру, які створюються як під впливом зовнішніх дій з боку тренера, оточуючих спортсмена осіб і т.п., так і під впливом внутрішньої самоорганізації, тобто в процесі самовиховання спортсмена .

Лише знаючи індивідуальні особливості особистості спортсмена, можна найбільш повно розвинути і ефективно використовувати його можливості.

Особистість характеризується певною системністю, єдністю і стійкістю своїх якостей.

К.К. Платонов, аналізуючи загальну систему особистості, поділив всі її особливості і риси на чотири групи, що утворюють **основні сторони особистості**:

- 1) соціально-обумовлені особливості (спрямованість, моральні якості);
- 2) біологічно обумовлені особливості (темперамент, задатки, інстинкти, найпростіші потреби);
- 3) досвід (обсяг і якість наявних знань, навичок, умінь і звичок);
- 4) індивідуальні особливості різних психічних процесів.

Позиція, статус та соціальні функції (установки), ціннісні орієнтації, динаміка відносин, мотивація поведінки – все це якості особистості, що характеризують її світогляд, суспільну поведінку, соціальну спрямованість і основні тенденції розвитку. Така сукупність властивостей особистості (ставлення до суспільства, колективу, інших людей, діяльності, самого себе) реалізується в поведінці, та утворює характер.

У характері людини виражаються його найбільш стійкі властивості, які значною мірою зумовлюють поведінку, стосунки з іншими людьми і з зовнішнім світом. Характер втілює в собі загальнолюдські властивості і індивідуальні особливості. У структурі характеру людини можна виділити:

- а) спрямованість;
- б) особливості взаємодії з навколишнім світом
- в) рівень активності і стійкості при виконанні різних видів діяльності;
- г) емоційно-вольову динаміку
- д) рівень інтеграції різних властивостей особистості.

Характер набуває соціальну спрямованість відповідно з різнорівневими цілями основних видів діяльності людини.

Соціальна спрямованість особистості спортсмена знаходить вираження у **відношенні**:

- 1) до інших людей (доброта, чуйність, повагу, дружба, симпатія та ін.);
- 2) до своїх видів діяльності (сумлінність, дисциплінованість, працьовитість, відповідальність) ;
- 3) до Батьківщини (патріотизм, героїзм, відданість ідеалам);
- 4) до самого себе (гідність, гордість, скромність, самолюбство);
- 5) до природи, речей, різних явищ (ощадливість, акуратність).

Особливо слід підкреслити, що особистість спортсмена має певну **цілісність**, яка забезпечується інтегрованими функціями емоцій, мотивів і волі. Емоції і мотиви спонукають спортсмена до прояву певних рис характеру, а воля (через вольові зусилля) здійснює реалізацію діяльності з допомогою цих рис характеру.

У стресових ситуаціях проявляється **установка спортсмена на досягнення успіху або уникнення невдачі**. Люди, у яких переважає установка на досягнення успіху, часто ризикують в гострих ситуаціях спортивного поєдинку. Спортсмени, у яких переважає установка на уникнення невдачі, обачніші, ставлять перед собою посильні цілі, рідше ризикують.

Спорт по суті своїй – гарний засіб для виховання особистісних якостей. Роль спортивної діяльності у формуванні характеру полягає в тому, що вона утворює ті своєрідні потенційні основи дій, в яких виражається характер людини, її індивідуальні особливості, воля. Але для того, щоб виконувати спортсменом дії в процесі тренування стали стійкими, надій-

ними, вони повинні сформуватися в систему навичок, завдяки яким в екстремальних умовах змагань спортсмен проявляє бійцівський характер і здатний здійснювати вчинки без тривалих роздумів і коливань.

9.2. Формування особистості спортсмена

Формування особистості – це процес освоєння спеціальної сфери суспільного досвіду. Однак цей процес суттєво відрізняється від освоєння знань і умінь. Він реалізується за умови переживання подій, що відбуваються. **Особистість спортсмена формується в реальній спортивній діяльності, де активно проявляються емоції та почуття, творчість та інтелект.** Відомо, що засоби і методи фізичного виховання сприяють вирішенню моральних, вольових, естетичних і інтелектуальних завдань формування особистості людини. Але ці можливості залишаються тільки можливостями, якщо не реалізовувати їх шляхом відповідно спрямованої діяльності.

Структура спеціальних знань і фізичних якостей

Спеціальні знання	Фізичні якості
<p>Поняття про фізичні якості: формуються в процесі вивчення спеціальної літератури і засвоєння спортивної термінології.</p> <p>Уявлення про фізичні якості – це відтворений образ фізичної якості в усьому різноманітті його структурних елементів. До складу уявлень входять: величина і ступінь диференціація окремих елементів структури, усвідомлення функції організму (частота і глибина дихання і ін.)</p>	<p>Спеціалізоване сприйняття фізичних якостей – складний процес відображення у свідомості спортсмена змісту кожної фізичної якості в цілісності її прояву. Дане відображення формує точні спеціалізовані сприйняття спортсмена, які визначають як «відчуття сили поштовху», «відчуття темпу рухів» і ін.</p> <p>Цілеспрямоване сприйняття фізичних якостей</p>

Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів

- ✓ Перший напрям припускає формування функціональної надійності психіки спортсмена, що досягається на основі вдосконалення спеціалізованих форм пізнавальної діяльності. В результаті формуються спеціальні знання, практичні уміння і навички, специфічний руховий досвід.
- ✓ Другий напрям пов'язаний з формуванням емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності спортсмена. Це передбачає розвиток здатності керувати своєю поведінкою в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно діяти в змагальній ситуації при протистоянні суперників.
- ✓ Третій напрям передбачає формування психічної готовності до змагань в умовах міжособистісного і групового суперництва. Тут важлива своєчасна психологічна адаптація до мінливих умов змагання, подолання психологічних бар'єрів суб'єктивного порядку, знання сильних і слабких сторін суперника, його тактики і ін.
- ✓ Четвертий напрям психологічної підготовки обумовлений досягнутим на змаганнях результатом і особливостями післязмагальної діяльності. Особливо це актуально у ситуації, коли спортсмен закінчує спортивну кар'єру, активні заняття спортом і потребує підтримки оптимального рівня психічної працездатності, адаптації до нових умов діяльності.

Формування ідейних основ поведінки, етичних норм і навичок спортсмена передбачає:

- формування моральної свідомості, ідейної переконаності і мотивів діяльності, що узгоджуються з ідеалами високої моралі;
- виховання моральних почуттів (любви до Батьківщини, колективізму, громадського обов'язку, миролюбності, гуманізму і т.п.);
- формування морального досвіду, твердих звичок, додержування етичних норм;
- розвиток навичок суспільно виправданої поведінки, в тому числі і конкретних норм спортивної етики.

Інтелектуальне виховання включає в себе:

- збагачення спеціальними знаннями, що відносяться до сфери фізичної культури і спорту, систематичне розширення та поглиблення їх, формування на цій основі осмисленого відношення до фізкультурної, спортивної діяльності, сприяння формуванню наукового світогляду;
- розвиток пізнавальних здібностей, сприяння творчим проявам особистості, у тому числі в самопізнанні й самовихованні.

Естетичне виховання передбачає:

- розвиток здатності чуйно сприймати, глибоко відчувати і правильно оцінювати красу в сфері фізичної культури і спорту та в інших областях діяльності;

- формування естетично зрілого прагнення до фізичної досконалості;
- становлення естетики поведінки і міжособистісних відносин у спортивній діяльності;
- вироблення активної позиції у прийнятті прекрасного і непримиренність до потворного в будь-яких його проявах.

Виховання волі – внутрішнього джерела діяльних проявів людини і регулятора його активності – спрямовано на:

- формування мотиваційних, інтелектуальних і моральних основ, які забезпечать вольові прояви стосовно до вимог фізкультурної, спортивної діяльності;
- всебічний розвиток вольових якостей, необхідних в кожному виді діяльності (цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, сміливість, самовладання, наполегливість, стійкість), формування на цій основі стрижневих рис характеру, які виявлялися б не тільки в умовах фізичного виховання, але і в різноманітних життєвих ситуаціях.

Процес виховання у структурі загальної психологічної підготовки спортсменів

Лекції та бесіди спрямовані на психологічне навчання спортсменів	Їх зміст повинен включати у себе: <ul style="list-style-type: none"> – пояснення особливостей психічних станів, що характерні для спорту; – навчання специфічних прийомів, поведінкових актів; – (основним методом дії на психіку спортсмена є переконання).
Бесіди з іншими людьми у присутності спортсмена	Зміст бесіди опосередковано спрямований на спортсмена (основний метод дії – опосередковане навіювання).
Гетеротренінг	Сеанс навчання автогенного тренування. У стані розслаблення спортсмен вивчає і повторює спеціально розроблені формули самонавіювання.
Навіюваний відпочинок	Спортсмену навіюється спокій, відпочинок у стані повного розслаблення з відчуттям приємної важкості тіла і тепла у м'язах. У стані напівдрімоти він сприймає словесні формули (метод дії – навіювання).
Навіюваний сон (гіпноз)	Дія на підсвідомість (метод дії – імперативне навіювання).
Автотренінг	Самостійне використання заздалегідь підготовлених або вивчених навіювань у стані повного розслаблення (метод дії – самонавіювання).
Роздуми і розмірковування	Спосіб переходу навіювання у самонавіювання, але тільки методом само переконання.

Процес самовиховання у структурі загальної психологічної підготовки спортсменів

Контроль і регуляція тону мнемічних м'язів	Критерієм оволодіння цього прийому саморегуляції є вміння утримувати своє обличчя у вигляді маски (відсутність м'язового напруження).
Контроль і регуляція м'язової системи спортсмена	Тренування і розслаблення м'язів здійснюється за допомогою словесних самонаказів, самонавіювань, які дозволяють сконцентрувати свідомість на певних групах м'язів.
Контроль і регуляцію темпу рухів і мови	Регулювання своїм станом дозволяє позбавитись емоційної напруги, налагодити чіткий ритм своєї діяльності, виключити необхідність підвищеного темпу рухів і мови.
Спеціальні дихальні вправи	Спокійне. Рівне і глибоке дихання знижує напругу. Засвоєння та закріплення ритмічного дихання є одним із способів саморегуляції емоційної напруги.
Розрядка	Прийом, що дає вихід емоційній нарузі. Реалізується у специфічній формі розминки (виконання певної вправи у повну силу).

Вправи у структурі загальної психологічної підготовки спортсмена

Контрольні заходи	Проводяться у вигляді змагань у визначеному спортивному колективі (внутрішньо групові змагання), для яких характерні наступні елементи психологічної напруги: <ul style="list-style-type: none"> – спортивна конкуренція; – бажання кожного спортсмена перемогти; – змагальницький дух; – бажання показати високі спортивні результати
Товариські зустрічі	Проводяться у вигляді змагань у визначеній спортивній групі із запрошенням спортсменів з інших спортивних колективів (міжгрупові змагання)
Психофізичні вправи	Виконання визначених тактичних задач при визначеному фізичному навантаженні. Використання цих вправ вимагають: <ul style="list-style-type: none"> – вирішення конкретної тактичної задачі; – наявність фізичного навантаження (у якості перешкоди для вирішення психологічної задачі)

Психотехнічні вправи	Виконання визначених психологічних задач в умовах максимальної точності технічних дій змагального характеру. Здійснення цих вправ вимагають: <ul style="list-style-type: none"> – вирішення складних психологічних задач; – використання для вирішення поставлених задач основних технічних змагальних дій
Інтелектуальні задачі	Без фізичних навантажень і технічних дій. Цей прийом вимагає: <ul style="list-style-type: none"> – розробки спеціальних задач, що включають у себе теоретичний опис змагальної ситуації; – вирішення їх спортсменом за визначений час; – обговорення прийнятого спортсменом рішення (ефективність, раціональність, оптимальність дій)

9.3. Професійна адаптація в спорті

Професійна адаптація в спорті, як і в інших видах професійної праці, характеризується етапами становлення кваліфікації фахівця, починаючи з періоду знайомства з особливостями спортивної діяльності та занять в організаціях дитячого і юнацького спорту.

Професійна адаптація в спорті – це процес пристосовування особистості до цілей, цінностей, правил і норм, а також умов спортивної діяльності в результаті взаємодії з навколишнім середовищем.

Адаптаційні процеси такого плану мають деякі специфічні особливості.

Головною особливістю професійної адаптації в спорті є те, що **початковий етап відноситься до досить раннього віковою періоду**. Природно, що в різних видах спорту існують свої вікові критерії відбору, але в будь-якому випадку **перший адаптаційний етап** можна визначити віковими рамками **від 6 до 12 років**. При цьому діти вже проявляють ставлення до спорту як до потенційно можливого вигляду своєї майбутньої професійної діяльності. Невипадково в системі спортивної освіти дитячі школи займають провідне положення в аспекті професійної орієнтації. Саме тут здійснюється прогнозування та відбір спортсменів, здатних до значних спортивних досягнень. Так, в юнацькому віці людина, що займається спортом, уже визначається як спортсмен досить високої кваліфікації. Це характерно для більшості видів спортивної спеціалізації.

Значущою особливістю професійної адаптації в спорті слід вважати факт досить широкого діапазону періоду високого професіоналізму – вікова категорія від 15 до 35 років. Хоча в деяких видах спорту вік спортсмена 17 років є критичним для високого результату. Такий спортсмен вважається «*ветераном*».

В цілому процес адаптації пов'язаний з прагненням суб'єкта діяльності до рівноваги внутрішнього і зовнішнього світу через механізми акомодатії та асиміляції.

Асиміляція (лат. *assimilatio*) – дія за значенням робити когось, щонебудь подібним до себе, перетворювати на свій лад.

Акомодатія – процес, завдяки якому поведінка людини пристосовується до особливостей предметів, **асимільованих** з нею, до умов та вимог навколишнього середовища. Він супроводжується зміною уже закріплених навичок, вмінь та встановленням рівноваги з навколишнім середовищем. Тому ще одна **особливість адаптації** в спорті пов'язана з її **спрямованістю на вирішення проблем пристосування до умов тренувальної і змагальної діяльності**. В процесі активного заняття спортом суб'єкт отримує можливість стати спортсменом-професіоналом. В ході передпрофільного, профільного навчання, а також в результаті отримання професійної освіти він отримує статус фахівця з фізичної культури і спорту, який покликаний забезпечувати якість занять фізичними вправами інших людей, спортсменів нового покоління.

Професійна адаптація в спорті включає в себе ряд специфічних процесів досягнення професіоналізму. До них відносяться наступні **види діяльності**:

- фізкультурно-спортивна,
- орієнтаційна,
- тренувальна,
- змагальна,
- педагогічна.

Ці процеси становлять основу професійної соціалізації в спорті, яка визначається **етапами**:

- 1) розвиток суб'єктів професійної діяльності,
- 2) спортивна кваліфікація в обраному виді спорту,
- 3) професійна спеціалізація,
- 4) закінчення професійної діяльності.

На першому етапі відбувається знайомство з основами спортивної діяльності та професійна орієнтація. Головною умовою цього етапу є **залучення дітей в рольові ігри та ігри за правилами**. Мотивація майбутнього спортсмена на початку спирається на потребу в русі, хоча вона не може визначати спрямованість суб'єкта на свідоме ставлення до фізичних вправ як засобів професійної соціалізації. Однак факт прояву рухової і пізнавальної активності у рухливих іграх свідчить про причетність кожної конкретної дитини до імітаційних дій спортсмена. Зміст професійної адаптації заломлюється через механізми часткового виконання змагальних дій за умови їх пристосування під вікові особливості і правила гри. На цьому ж етапі в спортивну діяльність включаються **відвідування секцій з певних видів спорту, навчання в дитячих і юнацьких спортивних школах**. Тренувальні заняття, участь у перших спортивних змаганнях активізують процеси побудови професійних планів і вибудовування професійних перспектив. Як правило, підлітки-спортсмени ставляться до занять спортом як до основного виду діяльності в своєму житті. Наприкінці спостерігається реалізація **переходу соціалізації особистості спортсмена від функції розвитку професійних можливостей до функцій становлення та вдосконалення професіоналізму**.

Для другого етапу – спортивної кваліфікації в обраному виді спорту – характерна суб'єктивізація спортивних умінь, активне використання особистого досвіду спортсмена в вирішенні завдань змагальної практики. Головне – **становлення індивідуального стилю діяльності, зміцнення професійних поглядів і принципів**. Він прагне закріпити своє положення за допомогою механізмів передачі досвіду партнерам і менш кваліфікованим атлетам. Рівень його спортивних досягнень визначають можливість продовження спортивної кар'єри.

На третьому етапі, в процесі професійної спеціалізації суб'єкт спортивної діяльності орієнтований в більшому ступені на **отримання професійної освіти у сфері фізичної культури і спорту**. Практичне виконання тренувальних і змагальних вправ йде на другий план. У цей час закінчується кар'єра спортсмена. Процес соціалізації набуває нового змісту, який пов'язаний з формуванням і проявом нових умінь і властивостей особистості, що затребувані професійною спеціалізацією. Спортсмен перестає бути спортсменом. У нього з'являється **прагнення використовувати практичний досвід в якості спеціальних знань для набування нових можливостей самореалізації**.

Етап складається з трьох **періодів**:

- 1) розвиток професійно значущих якостей особистості і формування необхідних знань і умінь (пов'язано з особливостями професійної спеціалізації),
- 2) вдосконалення значущих можливостей,
- 3) реалізація професіоналізму.

Четвертий етап спортивної соціалізації – **закінчення професійної діяльності** – узгоджується з періодом життєдіяльності фахівця, коли він досягає **пенсійного віку**. Процес соціалізації на цьому етапі визначається змістом діяльності людини. Оптимальна реалізація суб'єкта праці в цих умовах припускає його соціальну активність в аспекті суспільної за-требуваності. Так, наприклад, діючий суб'єкт може реалізувати себе в якості консультанта з питань спортивної або професійної діяльності в галузі фізичної культури і спорту.

Враховуючи психологічні основи систематизації професійної орієнтації суб'єкта праці (Е.А. Клімов, 1983), стадіальність формування психологічної ідентифікації як інтегративної властивості особистості (Е. Еріксон, 1968), етапи розвитку професійного самовизначення (К.С. Пряжінков, 1997), вікові, професійні й психологічні особливості занять спортом, можна виділити наступні **етапи професійної адаптації в спорті**:

1) **етап гри** (від 3 до 5-8 років): реалізуються процеси імітації спортивної діяльності та спортивної орієнтації, формуються загальні уявлення про види спорту та їх особливості;

2) **етап оволодіння спортивною діяльністю як частиною навчальної діяльності** (8-12 років): відбувається знайомство з фізичною культурою, формуються загальні алгоритми вирішення завдань, пов'язаних з руховою активністю і фізичними вправами; спостерігається процес вибору спортивної спеціалізації; розвиваються уміння виконувати спортивні дії, формується соціальна позиція в аспекті спортивного самовизначення (діяльність для особисто значущих досягнень або спосіб оздоровчої роботи);

3) **етап навчання** (12-18 років): характерна активна апробація власних сил у спортивній діяльності; реалізується визнання особистістю специфічного режиму життя, тренування і змагання стають необхідними компонентами життєдіяльності, з'являється професійне ставлення до

спортивної практики, особливе значення набувають спеціальні знання, уміння і навички, формуються затребувані плином життя властивості і якості особистості.

4) **етап спортивного вдосконалення** (від 12-18 років – до 25-30 років): професійна спортивна діяльність; суб'єктивізація робочих дій (технічні вміння та індивідуальний стиль використання психологічних прийомів з урахуванням особливостей організму і особистості спортсмена); соціальна мотивація займає провідне положення в діяльності спортсмена, тренувальна діяльність організується на принципах самостійності і відповідальності; тренеру відводиться роль досвідченого помічника, старшого товариша;

5) **етап реалізації спортивної досвіду** – спортсмен визначається з галуззю фізичної культури і спорту сферою як своєї професійної діяльності в **якості тренера, педагога, інструктора, менеджера**. Відбувається процес завершення кар'єри спортсмена, актуалізується професійний вибір, побудова професійної кар'єри в новій якості. Спортивний досвід, який носить суб'єктивний характер, за рахунок активного включення особистості в освітній процес професійної підготовки набуває новий якісний сенс: відбувається його об'єктивізація. Формується і зміцнюється професійна кваліфікація. В середньому до 40-45 років фахівець здатний внести свій вклад в цивілізаційні процеси розвитку спорту. Він володіє власною концепцією досягнення найвищих спортивних результатів. Ступінь ефективності даного етапу адаптації багато в чому залежить від можливостей суб'єкта діяльності до збереження адаптаційних здібностей. У цьому зв'язку важливо зупинитися на характеристиці понять «адаптованість в спорті» і «спортивна дезадаптація».

Адаптованість в спорті – це рівень фактичного пристосування спортсмена або фахівця фізичної культури і спорту до особливостей діяльності, його професійний (спортивний) статус і спортивне (професійне) самовідчуття: задоволеність собою і власною життєдіяльністю.

Здатність до адаптації прийнято оцінювати за трьома **групами ознак**:

✓ **Вроджені інстинкти** – забезпечують цілісний процес адаптації до будь-яких проявів в практичному житті; темперамент – забезпечує функціональний рівень адаптивності, задатки і здібності – забезпечують фон адаптації та її розвиток.

✓ **Функціональні прояви** – визначають спрямованість і предметність адаптаційного процесу: емоції – характеризують схильність до адаптації; вольові якості – забезпечують рівень адаптаційних можливостей; психофізіологічний стан – забезпечує здатність до реалізації процесу адаптації.

✓ **Набуті якості**: соціалізованість – відображає ступінь адаптаційних можливостей; індивідуалізованість – визначає неповторність (особливість) процесу адаптації та його результату.

Спортивна дезадаптація – це нездатність спортсмена або фахівця фізичної культури і спорту адаптуватися до умов спортивної або професійної діяльності. Особливо яскраво може проявлятися в період завершення активної спортивної життєдіяльності. Дезадаптація характеризується як достатньо стійкий процес десоціалізації або як тимчасова нездатність людини до прояву пристосувальних можливостей.

Дезадаптація завжди має психосоматичну характеристику, вона може протікати в трьох основних **формах**:

- невротичній;
- агресивно-протестній;
- капітулятивно-депресивній.

Дезадаптація визначається рядом **ознак**, які проявляються в поведінці людини за рахунок її позиції по відношенню до виконуваної діяльності:

- 1) позиція «краху надій» – неспокій і тривога;
- 2) позиція непокори – дратівливість і гнів;
- 3) позиція «відходу від справ» – втрата сенсу виконання дій, відчуття власної безпорадності, пошук спокою.

Для вирішення проблем прикладного значення представленої моделі професійної адаптації в спорті важливо розглянути питання, пов'язані з управлінням адаптаційними процесами в ході спортивної соціалізації суб'єкта праці. У цьому відношенні **адаптацію** можна умовно розділити на дві частини: **внутрішню і зовнішню**.

Внутрішня адаптація – це психічний стан, що виникає в результаті зміни умов діяльності. Як правило, вона реалізується на підсвідомому рівні і має вигляд реакції на обставини, а **зовнішня** – це цілеспрямований, контрольований з боку свідомості процес. Цей процес слід вважати включеним в основну діяльність спортсмена. З функціональної позиції

його реалізація представляється як проведення послідовних дій організаційного, технічного і тактичного характеру.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Леко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.



ЛЕКЦІЯ 13

Тема 10. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА

1. Структура особистості тренера.
2. Рольові позиції тренера.
3. Характеристика діяльності тренера.
4. Вимоги до тренерської діяльності

Основні поняття до теми: тренер, здібності тренера, функції: управлінська, формуюча, гностична, регулююча, виховна.

10.1. Структура особистості тренера

Структуру особистості тренера ми розглядаємо виходячи з відомої концепції К.К. Платонова, згідно з якою в особистості можна виділити чотири підструктури.

У першу підструктуру входять світоглядні та моральні якості особистості тренера, що визначають мотиваційну спрямованість його педагогічної діяльності, стійке бажання і прагнення передати вихованцям соціальний і професійний досвід спортивної діяльності.

У другій підструктурі виділяються набуті в процесі професійної діяльності якості тренера: здатність організувати навчання та відпочинок вихованцям; професійно-ділові якості; звички і традиції, схвалювані в дитячому спортивному колективі. Так, до ділових якостей тренера відносяться: знання конкретного виду спорту і володіння конкретними спортивними вміннями; якість викладання, організаторські здібності, ставлення до роботи, вимогливість, строгість, принциповість, об'єктивність.

У третій підструктурі виділяються індивідуально-психологічні риси: ерудиція, розум, пам'ять, мислення, почуття співпереживання, воля, емоції. У число емоційно-вольових якостей, наприклад, входять: врівно-

важеність (витримка, самовладання), терплячість, рішучість, життєрадісність (веселість, почуття гумору).

Остання, четверта, підструктура характеризується динамічними властивостями особистості тренера: віком, статтю, темпераментом та ін.

Такий підхід дозволяє зрозуміти загальні та специфічні риси особистості тренера. Щоб встановити, чи відповідає тренер вимогам виховної діяльності, треба виявити у нього певні властивості (риса) особистості, що задовольняють цим вимогам. Але це має бути не просто набір властивостей, а деяка їх структура, яка свідчить про провідні якості тренера.

В структурі майстерності тренера слід виділяти наступне: 1) навчає любити спорт; 2) любить дітей; 3) допомагає у важку хвилину; 4) не шкодує свого часу; 5) допомагає в становленні особистості; 6) контролює успішність у школі; 7) допомагає у вирішенні життєво важливих питань.

Природно, цей перелік якостей не остаточний.

Однак і отримані дані можуть бути покладені в основу практичної роботи тренерів.

Зарубіжні вчені (Д. Вуден, Д. Лой, М. Мосстон, Б. Хуссман та ін.) вважають, що робота тренера схожа з роботою вчителя на всіх рівнях, включаючи як навчальну, так і позашкільну роботу. Вони встановили, що: 1) оволодіння фактичним матеріалом залежить від чіткості і виразності викладу, від уміння викладача підносити матеріал учням; 2) ступінь розуміння матеріалу учнями залежить від енергійності вчителя і його манери викладу матеріалу; 3) бажана атмосфера в групі залежить від поведінки вчителя, який повинен помірно контролювати тих хто навчається і допускати певну свободу їхніх дій.

Ці ж дослідники виділили цілий ряд особистісних характеристик, які тренер повинен уважно проаналізувати у світлі власних можливостей і особливостей поведінки:

- 1) дозволеність-контроль;
- 2) пасивність-енергійність;
- 3) агресивність-підтримка;
- 4) розпливчастість-ясність;
- 5) заохочення-байдужість до активної участі учнів у процесі навчання;
- 6) стриманість-яскравість (образність);
- 7) заохочення до обміну думками-читання лекцій;
- 8) доброзичливість, теплота-холодність, стриманість

Все це дозволяє припустити, що «ідеальний» тренер енергійний, розумно агресивний, чітко висловлює свої думки, досить емоційний.

10.2. Рольові позиції тренера

Аналіз літератури, присвяченої проблемі майстерності тренера, дозволяє виділити основні рольові позиції, що визначають педагогічні закономірності в його діяльності.

Тренер-теоретик і практик. А.С. Макаренко говорив, що учні вибачать своїм учителям і суворість, і сухість, і навіть прискіпливість, але не пробачать поганого знання своєї справи. Структуру знань тренера складають суспільно-політичні, психолого-педагогічні, медико-біологічні та спеціальні знання.

Суспільно політичні знання складають теоретичні основу світогляду тренера, методологічну базу для професійних знань. Психолого-педагогічні знання визначають сутність професійної підготовки тренера. Щоб управлять поведінкою юного спортсмена, тренеру необхідно володіти мистецтвом проникнення у внутрішній світ дитини, що неможливо без знання психології особистості.

Знання предметів медико-біологічного циклу: анатомія, біомеханіки, фізіологія, гігієни, лікарського контролю та лікувальної фізкультури – становить специфічні особливості структури знань тренера. Знання в цій галузі дозволяють йому грамотно впливати фізичними вправами на різні органи і системи організму учнів з урахуванням їх вікових та статевих диференціацій.

Тренер-психолог. К.Д. Ушинський писав: «Кожен педагог – психолог». Тренер в процесі виховання юних спортсменів виявляє комплекс їх психологічних якостей і особливостей, від яких залежить засвоєння моральних принципів і норм поведінки, прийнятих у нашому суспільстві, індивідуальні прояви цих якостей і особливостей; сприяють виробленню правильного психологічного ставлення до зовнішніх факторів, що впливає на формування особистості та процес виховання (враховуючи індивідуальні та соціально-психологічні особливості). Вони розробляють моральну модель юного спортсмена, основними складовими якої є моральні якості і особливості.

Тренер-організатор. Організаторська діяльність тренера є реалізацією на практиці його проектів, методичних планів і умовою більш цілеспрямованого і реального проектування власне педагогічних і функціональних завдань. Рішення власних педагогічних завдань веде до зміни особистості юних спортсменів, їх спортивної вмілості. Функціональні завдання пов'язані із створенням інструментарію педагогічного впливу, ці-

лісної системи спортивно-масової роботи за місцем проживання. Нерідко недосвідчені або досвідчені, але, що не знають педагогічної теорії тренери перший тип завдань підміняють на другий. Однак не завжди ефективно організовані та проведені «заходи» дають позитивний результат і, навпаки, зовні нічим не привабливі заходи приводять до позитивних змін в особистості вихованців та згуртуванню дитячого колективу, формуванню у підлітків спортивних умінь.

10.3. Характеристика діяльності тренера

В основі виховного процесу в системі вітчизняної школи фізичного виховання і спорту лежать певні мотиви. До мотивів занять спортом відносяться такі, як прагнення до всебічного розвитку особистості, повноцінної підготовки до праці і захисту Батьківщини, бажання внести свій внесок у розвиток спорту, прославити свою країну або певний спортивне товариство.

Ці мотиви проявляються і розкриваються в процесі занять спортом, а це викликає необхідність розробляти і дотримуватися спеціальних норм спортивної етики; виховувати спортивну працьовитість, здатність долати специфічні труднощі на шляху до спортивних досягнень, сильну волю і інші особистісні якості і властивості спортивного характеру.

Сама по собі спортивна діяльність не виховує позитивних особистісних якостей, так що за певних умов у спортсмена можуть сформуватися негативні риси характеру (надмірне честолюбство, марнославство, зазнайство, егоїзм і т.п.), якщо цьому не протистоїть систематичне цілеспрямоване моральне виховання і самовиховання спортсмена. Завдання морального виховання в процесі тренування стоять насамперед перед тренером.

Як будь-який педагог, тренер покликаний вирішувати завдання, пов'язані з всебічним розвитком особистості вихованців. Виховні функції такого фахівця не вичерпуються керівництвом фізичною освітою і розвитком фізичних здібностей. Щоб успішно здійснювати процеси виховання, навчання і розвитку, йому необхідно знати як властиві людині соціально обумовлені риси, так і властивості особистості. В умовах спорту такі педагогічні процеси мають свої особливості. Тренер, здійснюючи навчально-виховну роботу, виконує такі основні функції: 1) управлінську; 2) формуючу; 3) гностичну; 4) регулюючу; 5) виховну.

Управлінська функція тренера необхідна для різнобічної підготовки спортсмена, так як забезпечує йому прийняття рішень, прогнозування, організацію, керівництво, узгодження, контроль і корекцію.

Тренер здійснює управління при інформаційній взаємодії зі спортсменом за допомогою мови. Плани, настанови, поради, вказівки, зауваження, бесіди і т.д. – це найбільш розповсюдженні форми керуючої інформації з боку керівника. Аналізуючи інформацію, тренер приймає управлінське рішення, від правильності яких залежить успіх його вихованців. Відомі три групи таких рішень: перші забезпечують оптимізацію тренувального та навчально-виховного процесу; другі формують волюву готовність спортсмена до виступу в змаганнях; а треті, що приймаються в процесі виступу на змаганнях, – суттєва допомога спортсмену.

Прийнявши рішення, тренер повинен прогнозувати ефективність його реалізації та можливість приймати наступні рішення. При цьому він повинен володіти стилем мислення, близьким до наукового, тобто бути пошуковим, проблемним, оригінальним і системним.

Відомо, що під впливом тренування стан спортсмена змінюється. Розрізняють три типи станів спортсмена:

а) етапні стану (стан спортивної форми або, навпроти, стан недостатній тренованості і т.п.);

б) поточні стану (змінюються під впливом одного або декількох занять);

в) оперативні стану (виникають під впливом окремих вправ і швидко змінюються).

Постійно змінюються можливості спортсмена, коливання його стану служать основою для управління процесом спортивного тренування за допомогою зворотних зв'язків: 1) дані, які йдуть від спортсмена до тренера (самопочуття, настрої, ставлення до роботи і т.д.); 2) інформація про поведінку спортсмена (обсяг тренувальної роботи, її виконання, помічені помилки і т.д.); 3) дані про термінове в тренувальному ефекті (величина і характер змін у функціональних системах, які викликані тренувальним навантаженням); 4) дані про кумулятивний тренувальний ефект (зміни в стані тренування).

Щоб успішно і грамотно побудувати заняття, важливо мати розгорнуте уявлення про **фактори** ефективності змагальної діяльності спортсмена, які розкривають взаємозв'язки між **структурою змагальної діяльності та структурою підготовленості**:

1) компоненти змагальної діяльності (старт, особливості змагальної боротьби, фініш);

2) інтегральні якості, що визначають ефективність дій спортсмена при виконанні змагальної діяльності (наприклад: швидкісно-силові здібності, спеціальна витривалість);

3) функціональні параметри та характеристики, які визначають рівень інтегральних якостей (потужність, об'єм систем енергозабезпечення, стійкість і рухливість функціональних систем тощо);

4) окремі показники функціональних параметрів і характеристик (об'єм серця, хвилинний обсяг кровообігу, об'єм легенів і т.д.).

Все це, враховуючи функціональні можливості спортсмена, структуру майбутньої змагальної діяльності та відповідність структури підготовки до змагань, дозволяє діагностувати результативність змагальної діяльності та створити фундамент ефективності керування тренувальним процесом.

Спортивне вдосконалення можливе лише в умовах регулярного контролю з боку тренера за рівнем працездатності вихованців, за їх умінням переносити навантаження, за процесом відновлення і їх психічним станом. Враховуючи результати контролю, тренер зобов'язаний своєчасно корегувати види діяльності. Відповідно з необхідністю оцінювати поточні та оперативні етапні стану спортсмена прийнято розрізняти три види контролю:

1) поетапний – визначення зміни стану під дією відносно тривалого періоду тренування і розробка стратегії на наступний макроцикл або період;

2) поточний – оцінка реакції організму спортсмена на виконання відповідно спрямованої тренувальної роботи, спостереження за формуванням процесів втоми під впливом навантажень на окремих заняттях, облік умов, необхідних для протікання відновних процесів, виявлення особливостей взаємодії різних за величиною і спрямованістю навантажень протягом тренувального дня або мікроцикла;

3) оперативний (спрямований на оптимізацію програми тренувальних занять) – вибір вправ, які найбільшою мірою сприяють вирішенню поставлених завдань. Тут використовуються тести, що дозволяють виявити оптимальний для кожного спортсмена режим роботи і відпочинку, інтенсивність вправ, величину навантаження т.д.

У процесі контролю можуть оцінюватися та обліковуватися:

- ефективність змагальної діяльності;
- рівень розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної майстерності, психічної та інтегральної підготовленості;
- можливості окремих функціональних систем, що забезпечують ефективність змагальної діяльності;
- реакція організму на пропоновані тренувальні навантаження, особливості протікання процесів втоми і відновлення.

Одна з основних завдань контролю – раціональний підбір тестів, які повинні: 1) об'єктивно відображати оцінювані якості і здібності; 2) бути зрозумілими і для випробуваних, і для тих, кому вони дають інформацію; 3) вписуватися в тренувальний процес, не порушуючи його організації і не ставлячи перед спортсменом незвичних завдань, що викликають несприятливі реакції психіки і функціональних систем; 4) виявляти реакцію на тренувальні впливи відповідно до вимог структури змагальної діяльності та відповідної структури підготовленості до неї спортсмена (в сукупності всіх сторін оцінки).

Формуюча функція спрямована на організацію навчально-педагогічного процесу для вироблення необхідних техніко-тактичних навичок, розвитку психічних функцій, фізичних якостей і властивостей особистості спортсмена.

Формування рухових актів і психічних явищ здійснюється в екстремальних умовах тренувальної та змагальної діяльності відповідно до наміченого кінцевого результату. Воно відбувається на базі автоматизованого управління діями, що складаються з певної системи рухів і регуляторних актів.

Гностична функція пов'язана з повідомленням спортсмену необхідних знань і умінь, зі стимулюванням його пізнавальної активності.

Регулююча функція сприяє оптимізації дій, процесів, психічних станів особистості, організації етичних норм поведінки.

Напередодні змагань в умовах психічних зривів, перевтоми і т.п., найбільшим є актуальні регулюючі дії на спортсмена. Тут корисні розмови про причини зриву, переключення уваги на сприятливі думки, прийоми психорегулюючого тренування і засоби відновлення спокою.

Виховна функція спрямована на вироблення у спортсмена морально-вольових якостей, моральних рис характеру, суспільної самосвідомості.

Для вирішення виховних завдань тренер повинен сформувати згуртований дружний колектив, в якому кожен окремий його член відчуває загальну підтримку, турботу, вчиться підкоряти свої інтереси інтересам колективу, розуміти почуття радості від спільної діяльності.

10.4. Вимоги до тренерської діяльності

Тренер зобов'язаний володіти якостями і навичками, необхідними для педагогічної діяльності взагалі та тренерської зокрема для підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Формальні і змістовні сторони стилів керівництва

Формальна сторона	Змістова сторона
<i>Авторитарний стиль</i>	
Ділові, короткі розпорядження. Чітка мова, неприязний тон. Похвала суб'єктивна. На емоції не звертається увага. Позиція тренера як лідера поза групою.	Справи в команді плануються наперед (у всьому об'ємі). Визначаються лише безпосередні цілі, тривалі – не відомі. Голос керівника – вирішальний.
<i>Демократичний стиль</i>	
Інструкції у формі пропозицій. Товариський тон. Похвала – з порадами. Розпорядження та заборони з дискусіями. Позиція тренера як лідера – в середині групи.	Заходи плануються в команді. За реалізацію плану відповідають всі. Всі плани і пропозиції членів команди обговорюються всіма.
<i>Ліберальний стиль</i>	
Тон – за домовленням. Відсутність похвали. Ніякого співробітництва. Позиція тренера як лідера – збоку від групи.	Справи в команді йдуть самі собою. Тренер не дає вказівок. Розділи роботи складаються з окремих інтересів або виходять від нового лідера.

Особливості та риси керівника, що приводять до успіху

Психологічні	Інтелектуальні
<ol style="list-style-type: none"> 1. Прагнення до лідерства, здібність до керівництва. 2. Сильні вольові якості. 3. Готовність до розумного ризику. 4. Прагнення до успіху, честолюбство. 5. Здібність до домінування в екстремальних ситуаціях. 6. Самодостатність особи. 7. Комбінаторно-прогностичний тип мислення (варіативність, темп, гнучкість, ініціатива, логічність, прогностичність). 8. Стійкість в стресогенних ситуаціях. 9. Адаптабельність – швидке пристосування до умов, що змінюються. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прагнення до постійного самовдосконалення. 2. Схильність до схвалення нових ідей, досягнень, здатність виокремлювати з них ілюзорні. 3. Панорамність мислення (системність, широта, комплексність) і професійна наочність (знання тонкощів деталей управління спортивною командою). 4. Мистецтво швидко обробляти, ранжувати інформацію і на цій основі ухвалювати рішення. 5. Здібність до самоаналізу. 6. Уміння приймати, сприймати і використовувати з користю для справи думки, протилежні власним. 7. Психологічна освіта.
Особистісні	Соціальні
<ol style="list-style-type: none"> 1. Уміння ефективно використовувати кращі досягнення в спорті. 2. Глибокі знання особливостей функціонування маркетингу в спорті. 3. Схильність і здатність вишукувати резерви людського фактору (і тренерського і спортсменів). 4. Уміння заохочувати оточуючих за відмінну роботу і справедливо критикувати. 5. Мистецтво приймати нестандартні керівні рішення – здатність знаходити проблеми і їх вирішення в таких умовах, коли альтернативні варіанти дій, інформація і цілі нечіткі або сумнівні. 6. Уміння ефективно і раціонально розподіляти завдання і визначати для цього оптимальний час. 7. Діловитість, постійне виявлення ініціативи, заповзятливість. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уміння прораховувати близькі і далекі наслідки ухвалюваних рішень. 2. Схильність керуватися принципами соціальної справедливості. 3. Мистецтво передбачати і вирішувати конфлікти, виступати в ролі посередника. 4. Уміння встановлювати і підтримувати відносини з рівними собі людьми. 5. Тактовність і ввічливість, переважання демократичності у відносинах з людьми. 6. Уміння залишатися цілим між "молотом і ковадлом" (тиском зверху і опором знизу). 7. Уміння брати на себе відповідальність. 8. Безоговорне дотримання правил, прийнятих в даному клубі, спортивному суспільстві. 9. Уміння заохочувати людей до відвертості в групових дискусіях.

Причини неефективного керівництва

1.	Манія величі, ілюзорна віра в свою непогрішність, у те, що ти маєш виняткове право розпоряджатися долями людей.
2.	Надмірна підозрілість, помилкова переконаність у тому, що коли ти не маєш рації, то всі навколо проти тебе.
3.	Амбітність і, як наслідок, погляди звисока, непривабливість у взаємостосунках з оточуючими.
4.	Незнання потреб і інтересів підлеглих тобі тренерів і спортсменів.
5.	Невміння стимулювати за хороші показники і карати за погані
6.	Невміння або небажання бути привітним з членами команди, оточуючими.
7.	Невіра у можливості своїх підлеглих.
8.	Керівництво справами команди здійснюється безпосередньо, замість того, щоб вміло розподіляти їх між підлеглими.
9.	Утримання керівництва в одних руках, замість того, щоб дати підлеглим самим ухвалювати рішення, заборона ініціативи.
10.	Невіра в професіоналізм своїх людей і виконання за всіх відповідальної роботи.
11.	Невміння розробляти стратегію і тактику діяльності, планувати роботу і передбачати наслідки.

Загальні педагогічні вимоги:

- 1) високий рівень моральної самосвідомості;
- 2) педагогічна освіта;
- 3) широкий ідейно-політичний кругозір;
- 4) стійкі морально – вольові якості;
- 5) інтерес до сучасних досягнень в педагогіці , психології та біології;
- 6) високий загальний культурний рівень;
- 7) вміння керувати собою в будь-яких умовах;
- 8) хороші організаторські здібності;
- 9) вміння керувати колективом і користуватися авторитетом у своїх учнів.

Спеціальні вимоги до тренерської діяльності:

- 1) знання теоретичних і методичних основ фізичного виховання, медичного контролю;
- 2) вміння володіти техніко-тактичними навичками і знання сучасних науково-методичних досягнень за своїм видом спорту;
- 3) вміння вибрати найбільш здібних до даного виду спорту осіб;

4) здатність планувати перспективну підготовку спортсменів, враховуючи їх індивідуальні особливості;

5) вміння виховувати у своїх учнів прагнення регулярно займатися спортом;

6) здатність підготувати спортсмена до досягнення вищих результатів на змаганнях.

Тренер – це творча особистість. Дослідники проблем творчої праці надають великого значення виявленню особливостей творчої особистості. Так, в роботах Я.А. Пономарева виділяються наступні особливості: перцептивні (незвичайна напруженість уваги, величезна вразливість, сприйнятливність); інтелектуальні (інтуїція, могутня фантазія, вигадка, дар передбачення, обширність знань); характерологічні (ухилення від шаблону, оригінальність, ініціативність, завзятість, висока самоорганізація, колосальна працездатність).

Багато авторів відносять до особливостей творчої особистості такі якості, як готовність до ризику, готовність боротися з сумнівами, незалежна інтровертована позиція, що спонукає стояти на своєму. Високотворчі особистості часто проявляють помітний інтерес до складних і нових проблем. Їх приваблюють такі ситуації, які вимагають оригінального рішення.

Аналіз діяльності тренерів показує, що для тренера-творця характерні насамперед: ідейність в баченні навчально-виховного процесу (прагнення перетворити знання підопічних в їх переконання), бажання експериментувати і накопичувати новий досвід, свобода від самообмежень, гнучкість і незалежність мислення і дій, висока творча енергія, здібність концентрувати свої творчі зусилля, прагнення вирішувати все більш важкі педагогічні завдання. Слід виділити особливості особистості тренера-творця: він здатний гнучко реагувати на запити практики, життя, не дотримуватися догм, якими б авторитетними вони не були, бачити неповноту своїх знань, прагнути до самодосконалості. Тренер-творець, дослідник з кращих зразків передового досвіду витягує ідею і трансформує її, наближаючи до конкретних умов. Його відрізняє вміння самостійно переробляти навчальний матеріал, вміння керувати діяльністю вихованців, особливо пізнавальної та громадської, розвивати їх творче мислення. Він знаходиться в постійному пошуку нових шляхів, способів і прийомів викладу і показу навчального матеріалу. Йому притаманне прагнення використовувати всі закономірності пізнавального процесу, яких навчають для глибокого засвоєння і осмислення ними системи знань і вироблення

навичок і вмінь. У нього розвинене вміння бачити перспективи і знаходити правильні шляхи вирішення виникаючих проблем. Він добивається того, щоб у ході навчального процесу були враховані і реалізовані з найбільшою ефективністю всі найважливіші принципи педагогіки і психології, і, нарешті, йому властивий постійний творчий ріст, ініціативність в самовдосконаленні.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Леко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.



ЛЕКЦІЯ 14-15

Тема 11. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ СПОРТУ

1. Проблема психологічної характеристики виду спорту.
2. Психологічна систематика видів спорту.
3. Мотиваційна специфіка видів спорту.
4. Цільова специфіка видів спорту.
5. Психоспортограма.

Основні поняття до теми: вид спорту, змагальна вправа, протиборство, взаємодія, психологічна характеристика виду спорту, психоспортограма.

11.1. Проблема психологічної характеристики виду спорту

У «Тлумачному словнику спортивних термінів» **під видом спорту** розуміється історично сформований у ході розвитку спорту конкретний, відносно самостійний вид змагань. Всіма питаннями проведення змагань з конкретного виду спорту зазвичай **керують** федерації, комітети міжнародного та національного рівня. За видами спорту розроблені національні та міжнародні правила змагань. Вид спорту може **включати** один (наприклад, хокей з шайбою) або декілька (наприклад, легка атлетика) видів змагань, змагальних вправ, спортивних дисциплін. Іноді змагання з різних видів спорту об'єднуються для проведення олімпіад, спартакіад, фестивалів. Розрізняють олімпійські, професійно-прикладні, зимові, літні, водні, військово-прикладні, національні, циклічні, швидкісно-силові, складно координовані **види спорту**.

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

Для деяких видів спорту, дуже небагатьох, цей термін не використовується, оскільки вони не мають окремих спортивних дисциплін; однак і в них розігруються звання та медалі в різних вікових чи статевих групах. Сюди ж слід віднести варіанти проведення змагань у закритому приміщенні або на відкритому повітрі, в денний і в нічний час, які також множать ряди змагальних вправ, що враховуються рекордів і чемпіонських звань. У разі збігу понять вид спорту і змагальне вправу ми будемо використовувати їх нижче як синоніми; в інших випадках відмінність в їх вживанні пов'язано з викладеним вище.

Термін **спортивне амплуа** відображає специфіку функцій окремих спортсменів у командних видах спорту (воротарі, нападники, захисники, пілоти, штурмани, розвідні, блокуючі, центрові, кермові). Спеціалізація в різних видах спорту буває часом досить значною. Наприклад, в регбійному матчі деяким гравцям за всю гру не вдається потримати м'яч в руках, а рульовому академічної вісімки в процесі гонки не доводиться прикладати зусилля до весла.

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

11.2. Психологічна систематика видів спорту

Найбільш раціональною є систематика видів і змагальних вправ у спорті, розроблена **Т.Т. Джамгаровим**.

Психологічна систематика видів спорту (за Т.Т. Джамгаровим)

Форми взаємодії	
Взаємодія партнерів	Протиборство суперників
1. Взаємопов'язані дії 2. Індивідуальні дії 3. Синергічні дії 4. Послідовні дії	1. Безпосереднє протиборство а) жорсткий фізичний контакт б) фізичний контакт 2. Опосередковане протиборство а) умовний фізичний контакт б) відсутність фізичного контакту

Вона відображає **характер взаємодії** спортсменів у процесі змагальної діяльності, і насамперед – **регламентованого відповідними правилами**. Дослідження показали, що конкретні форми взаємодії спортсменів залежать від особливостей виду спорту і це визначає головним чином **психологічну специфіку**.

Існують 2 основні **форми взаємодії**:

- 1) по відношенню до суперника – **протиборство**;
- 2) по відношенню до партнерів – **взаємодія** .

Протиборство характеризується наявністю прямого або непрямого психологічного (може бути, і фізичного) контакту між спортсменами і відрізняється конфліктністю взаємин. Воно може мати різну ступінь гостроти, яка залежить від особливостей спорту, значимості змагань і індивідуально-психологічних особливостей спортсменів-учасників.

Взаємодія протікає як співробітництво, взаємна допомога, підтримка, узгодження і координація спільних зусиль. Ефективність взаємодії залежить від відповідних умінь і навичок, згуртованості, психологічного клімату команди, сумісності та ін.

Ці форми взаємодії спортсменів, що змагаються склали основу для визначення **критеріїв** у систематиці Т.Т. Джамгарова:

✓ Протиборство суперників: **безпосереднє** (при жорсткому, нежорсткому, умовному фізичному контакті) і **опосередковане** (при відсутності фізичного контакту). Обов'язкова умова – наявність **психічного контакту**.

✓ Взаємодія партнерів: при **взаємозалежних** діях, при **синергічних** діях, при **спільно-послідовних** діях і при **спільно – індивідуальних** діях.

У результаті різноманіття видів спорту представлено дев'ятьма групами (див. *табл. 11.1*).

Психологічна систематика видів спорту

Форма взаємодії	Протиборство супротивників	Безпосереднє протиборство				Опосередковане протиборство				
		Жорсткий фізичний контакт		Фізичний контакт		Умовний фізичний контакт			Відсутність фізичного контакту	
	Взаємодія партнерів	Взаємопов'язані	Індивідуальні	Взаємопов'язані	Індивідуальні	Взаємопов'язані	Індивідуальні	Синергетичні	Взаємопов'язані	Індивідуальні
Вид спорту	Футбол, хокей, регбі, гандбол, водне поло	Бокс, боротьба, фехтування	Волейбол, теніс, бадмінтон	Теніс, бадмінтон	Гребля, велоспорт, батут	Естафети: легка атлетика, плавання, лижі	Біг, ходьба, лижні гонки, велогонки	(Індивідуальні) Акробатика, фігурне катання	Спортивна гімнастика, акробатика, важка атлетика	
№ групи	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Види спорту, віднесені до однієї групи, дійсно мають багато спільного в психологічному відношенні, незважаючи на відмінності за іншими показниками. Наприклад, для видів спорту дев'ятої групи характерна однонаправлена психічна активність. Психічна структура змагальної діяльності гімнаста, стрибун з трампліна на лижах і слаломіста включає в себе: максимальну концентрацію уваги, настройку перед виходом на старт, прийоми самоконтролю за ключовими складовими техніки, уміння протистояти збиваючим факторам.

11.3. Мотиваційна специфіка видів спорту

Мотиваційна специфіка видів спорту досить широка і багатогранна своїми **проявами та формами**. Тут і **різні контактні форми**, які реалізують мотиви спортсмена, клубу, підприємців, спонсорів, державні інтереси, культурні традиції. Тут і **мотиви пізнання** людини, **мотиви спілкування** в сфері спорту і з приводу спорту, тут і **задоволення агресивних нахилів** у жорстких фізичних контактах, і багато непрямих, опосередкованих контактах, примушування суперника за допомогою ударів та

кидків м'яча, волана, шайби. Нарешті, **складна та багатоваріантна специфіка становлення мотивів кінцевого вибору** виду спорту, змагальної вправи або амплуа, тобто прагнення до перемоги саме в циклічності, управлінні рухом або ситуативному протиборстві.

В мотиваційній специфіці видів спорту слід **враховувати** стать, вік, спортивну кваліфікацію, соціальний статус спортсмена або команди і багато інших факторів підготовки та участі в змаганнях.

Соціальна відповідальність як мотив змагальної діяльності в конкретному виді спорту може мати **індивідуальний або командний характер**. Як здається на перший погляд, не важко буде вирішити питання про характер відповідальності, що переважає (індивідуальної або командної). Проте перший погляд змінюється наступним, і тут з'ясовується, що в самих індивідуальних видах спорту та змагальних вправах доля командної відповідальності (відповідальності перед клубом, командою) досить велика. Вона зростає в міру росту майстерності спортсмена та вкладу клубу в його підготовку і забезпечення участі в змаганнях. Досить розглянути **контракти** спортсменів-професіоналів, в яких багато спеціально обговорених умов відповідальності перед клубом, командою. Навпаки, в командних видах спорту та змагальних вправах значними є **мотиви індивідуальної відповідальності**, готовності взяти на себе гру, ініціативу, лідерство в переломні моменти поєдинку або матчу.

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

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

Опосередковані контакти характеризуються наявністю загального для суперників і партнерів предмета: м'яча, шайби, волана, фігур на дошці.

Спортсмен відповідно до правил даних змагань виконує власні дії з предметом, спрямовуючи його в певне місце майданчика, у ворота, корзину і заставляє цим самим суперника виконувати дії у відповідь. Тут велику роль відіграє зорова аферентація і психічні стани, які дозволяють адекватно реагувати на рух предмета в просторі. Безпосередні і опосередковані контакти часто чергуються в тих видах, де вони дозволені правилами.

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

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

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

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

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

Використання природної координації рухів наперед визначає об'ємну і компетентну роботу для створення індивідуального стилю циклічних рухів на основі локомоторних актів.

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

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

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

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

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

Облігаторне навчіння – утворення умінь і навичок, які вигідно використовують особливості нервової системи. Усім відомі феномени спритної та неспритної руки, зручні і незручні сторони обертання, роль вроджених властивостей нервової системи в засвоєнні тієї чи іншої професії.

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

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

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

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

Підготовка спортсменів в цих видах спорту спрямована на використання арсеналу прийомів і контрприймів, кожен з яких може бути використаний для досягнення перемоги, але далеко не кожен буде обов'язково використаний. Тут майстерність і основний мотив змагання зокрема, полягає в тому, щоб переходячи від прийому до прийому, підготувати суперника до помилки, а себе – до можливості провести «бажаний» прийом, кидок, удар по воротах.

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

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

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

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

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

11.4. Цільова специфіка видів спорту

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

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

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

Небезпека, як один з основних стресових факторів у спорті, по-різному має значення в різних його видах і представлена розвиненою гамою неприємностей, які очікують спортсмена кожної миті: від небезпеки для життя до небезпеки програшу змагань. Завжди існує альтернатива ризикнути, виграти внаслідок недостатньо засвоєного прийому, підвищення швидкості, невідготвовленого удару або «зробити свою гру», показати свій результат, використати коронний прийом, суттєво не ризикуючи. Проблема виправданого ризику чи надзвичайної обережності залишається постійною проблемою для тренера і спортсмена. Психологічно це проблема реалізації інтелекту, проблема впевненості та тривожності.

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

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

Для аналізу психологічної специфіки виду спорту, змагальної вправи або спортивного амплуа суттєвим є розгляд умов діяльності, що співвідносяться з операціями, які входять до складу діяльності та дій. До операцій ставляться високі вимоги стосовно автоматизму, який потрібний для дій в умовах дефіциту часу, при необхідності злитого виконання ланцюга рухових актів тощо. Умови зрештою мало змінюють мотиваційний та цільовий бік змагальних дій, але суттєво впливають на конкретику операцій. Умовами є: середовище руху і середовище опору (вони можуть

бути різними), погодні та кліматичні умови, престиж і статус виду спорту і конкретних змагань, традиції і правила змагань, досвід, наявність задатків і обдарованості спортсмена стосовно даного виду спорту, контроль (наприклад, антидопінговий), сформованість у спортсмена спеціалізованого сприймання на зразок відчуття води, дистанції, м'яча, снігу, ходу човна. Усі ці умови виступають переважно як об'єктивні причини вдач та невдач. Вони є предметом пильної уваги спортсменів і тренерів при освоєнні нових змагальних майданчиків, акваторій, при відборі в групи новачків, при корекції планів гри або тактики.

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

11.5. Психоспортограма

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

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

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

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

Своєрідність діяльності, яку виконує спортсмен, включає і її специфічну структуру, специфічні вимоги при її виконанні і своєрідність труднощів, які долають при даному виконанні. Особливості діяльності, яку спортсмен виконує в різних спортивних дисциплінах, визначають активність тих чи інших психічних якостей і умінь при її здійсненні.

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

Однак, на наш погляд, універсальною моделлю професіограми для будь-якого виду спорту залишається структурна модель психоспортограми Е. Герон (табл. 11.2).

Таблиця 11.2

Структурна модель психоспортограми Е. Герон

	<i>Перший блок</i>	<i>Другий блок</i>	<i>Третій блок</i>	<i>Четвертий блок</i>
<i>Перший поверх</i>	Особливості діяльності: 1. Структура. 2. Вимоги до виконання. 3. Труднощі.	Психічні функції, якості, вміння, необхідні для виконання діяльності	Специфічні прояви та взаємозв'язки психічних функцій, якостей, умінь і станів.	Показники контролювання психічних функцій, якостей, умінь і станів.
<i>Другий поверх</i>	Особливості змагання: 1. Взаємовідношення. 2. Правила. 3. Оцінка. 4. Труднощі при змаганні.	Психічні функції, якості, вміння і стану при змаганні.		

Обидва поверхи психоспортограми включають по чотири вертикально розміщених один за одним блоки, кожен з яких має різний зміст. До першого блоку спортограми включаються ті особливості самої діяльності і умов змагань у відповідній спортивній дисципліні, які визначають її специфічні вимоги до техніки спортсмена. З особливостей, які вказані у першому блоці впливає зміст другого блоку. У нього включають специфічні для даного виду спорту психічні функції, якості, уміння і стани. Третій блок розкриває специфічну характеристику окремих спортивних дисциплін, специфічний спосіб, яким проявляється в них кожна психологічна функція, якість або стан. При складанні психоспортограм і визначенні конкретних завдань, які повинні виконати психологічну підготовку, знайомство з цими характеристиками мають першочергове значення. Позитивні або негативні залежності між психологічними якостями в будь-якому виді спорту – також одна з специфічних психологічних їх

особливостей. Вони знаходять своє відображення і в третьому блоці моделі психоспортограми. Четвертий вертикальний блок включає показники, якими контролюється розвиток відповідних психологічних якостей. Таким чином, із запропонованої моделі видно, що структура психоспортограми включає чотири вертикальні блоки, які розміщені на двох поверхах. Зміст кожного з чотирьох вертикальних блоків знаходиться в тісній залежності від змісту попереднього блоку. Кожен з них має свій специфічний зміст, а в сукупності вони визначають психологічну характеристику спортивної дисципліни. Знайомство з психоспортограмою даного виду спорту дає можливість розробити науково обґрунтований план психологічної підготовки і контролювати її зміст. Для складання психоспортограми досліджуються: структура і характер спортивної діяльності, її специфічні актуальні відрізки, аналізується навантаження і умови її виконання, описуються найбільш типові тренувальні та змагальні ситуації, складається перелік типових стрес-факторів.

Вимоги до спортсмена, що містяться в психспортограмі, охоплюють чотири рівні:

1 медичні – стан соматичного здоров'я, показання та протипоказання до занять даним видом спорту.

2 фізичні – рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості на певному етапі відбору.

3 психофізіологічні – вимоги до рівня прояви властивостей вищої нервової діяльності, психічних процесів, психомоторних якостей.

4 особистісні та соціально-психологічні – вимоги до особливостей особистості і міжособистісних відносин спортсмена.

Виділені вимоги служать підставою для вибору тестів і методів дослідження індивідуально-психологічних особливостей спортсмена, що охоплюють можливо більш повно професійно-значущі для даного виду спорту якості психіки. На підставі цих вимог створюються так звані «батареї тестів» різної спрямованості, взаємодоповнюючі один одного, що підвищує надійність прогнозу.

Специфіка виду спорту пред'являє різні вимоги до якостей і структури психологічної підготовленості спортсмена (*табл. 11.3*).

Психологічні вимоги до спортсменів в різних видах спорту
(За даними М. Елурана)

Вид спорту	Вид психологічної діяльності	Необхідні психологічні якості
Гольф, городки, кеглі, стрільба стендова і кульова, стрільба з лука. Легка атлетика, плавання, важка атлетика, велогонки, лижні гонки, ковзанярський спорт, веслування академічне, на байдарках і каное.	Сенсомоторна. Мобілізуюче-функціональний	Розвиток органів чуття, сенсорно- моторні якості. Сенсорно-моторні якості. Вольові, особливо здатність до мобілізації волі, завзятість, стійкість і здатність до оволодіння засобом пересування.
Фігурне катання на ковзанах, велоспорт, спортивна і художня гімнастика, стрибки у воду.	Координаційно-естетичний	Артистичність, естетичні та творчі сенсорно-моторні якості. Почуття ризику, сміливість, самовладання, рішучість, сприйнятливність.
Автомобільний, авіаційний, парашутний, мотоспорт, планеризм, пірнання, бобслей, гірськолижний спорт, стрибки на лижах з трампліна.	Пов'язана з ризиком	Почуття ризику, сміливість, самовладання, рішучість, сприйнятливність. Емоційна стійкість. Технічні навички та здібності.
Бокс, дзюдо, боротьба.	Пов'язана з ризиком	Евристичні здатності (передбачення, тактичне чуття). Здатність до прийняття рішень, психічна витривалість. Сенсорно-моторні якості.
Бадмінтон, теніс, настільний теніс, фехтування.	Індивідуально-евристична	Евристичні здібності. Сенсорно-моторні якості.
Гандбол, футбол, баскетбол, волейбол, хокей на льоду і на траві, регбі, водне поло, волейбол.	Колективно-евристична	Евристичні здібності. Комунікабельність, здатність до співпраці.
Шахи.	Індивідуально-евристична	Евристичні здатності (передбачення, стратегія, здатність до комбінації).

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Леко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.

Розділ 2. **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**



Практичне заняття 1

Тема 1. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ ЯК НАУКА

Мета: сформуванати уявлення про предмет психологію спорту як галузь психології, розглянути історію становлення психології спорту, її предмета та методів. Охарактеризувати методи дослідження в психології спорту.

1. Виникнення психології спорту як галузі психології.
2. Предмет психології спорту.
3. Завдання психології спорту.
4. Психологія спорту в системі інших галузей психологічної науки.
5. Методи дослідження в психології спорту.

Основні поняття теми: психологія спорту, предмет та завдання психології спорту, експеримент, бесіда, спостереження, методики психологічних вимірів у спорті.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.

2. Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. № 15. 2020. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.

Аудиторна робота

1. Дайте відповіді на питання:

1. Що є предметом вивчення психології спорту?
2. Розкрийте зв'язок психології спорту з науками про людину.
3. Дайте визначення науки і рекомендації з її використання в психології фізичної культури.
4. У чому сутність завдань психології спорту?
5. Дайте характеристику основним напрямкам вивчення психології спорту.
6. У чому суть психологічної систематики видів спорту?

2. Програмований контроль знань.

3. Лабораторно-практична робота.

Завдання. Складіть структурну схему методів дослідження в спорті.

Методика: ВИЗНАЧЕННЯ ХАРАКТЕРНОЇ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ ПОТРЕБИ У СХВАЛЕННІ

Вступні зауваження. Мета даного завдання – ознайомлення молодих спортивних фахівців-тренерів з простим методом діагностики мотивації спортсменів, орієнтованих у своїй спортивній діяльності на схвалення з боку тренера. У досвіді використовується шкала мотивації схвалення Д. Марлоу і Д. Крауна.

Порядок роботи. Досвід може бути груповим або індивідуальним. Досліджувані отримують бланки зі шкалою схвалення і діють у відповідності з інструкцією.

Інструкція. «Уважно прочитайте кожне з наведених нижче суджень. Якщо ви вважаєте, що воно вірне і відповідає власне вашій поведінці, закресліть «Так», якщо ж воно невірно, закресліть «Ні».

Шкала мотивації схвалення Марлоу-Крауна

1. Я уважно читаю будь-який документ, перед тим як його підписати.
2. Я не відчуваю коливаний, коли комусь потрібно допомогти в біді.
3. Я завжди уважно слідкую за тим як я одягнений.
4. Дома я веду себе за столом так само як і в ресторані.
5. Я ніколи ні до кого не відчував сильної антипатії.
6. Були випадки, коли я кидав розпочату справу через невпевненість у своїх силах.
7. Я люблю іноді позлословити про відсутніх.
8. Я завжди уважно слухаю співрозмовника, хто б він не був.
9. Був випадок, коли я придумав «вагому» причину, щоб виправдатися.
10. Траплялося, я користувався помилкою людини.
11. Я завжди охоче визнаю свої помилки.
12. Іноді замість того щоб пробачити людину, я намагаюся відплатити йому тим же.
13. Були випадки, коли я наполягав на тому, щоб робили по-моєму.
14. У мене не виникає внутрішнього протесту, коли мене просять надати послугу.
15. У мене ніколи не виникало обурення, коли хтось заперечував мені.
16. Перед тривалою поїздкою я завжди ретельно продумую, що взяти з собою.
17. Були випадки, коли я заздрив удачі інших.
18. Іноколи мене дратували люди, які зверталися до мене з проханням.
19. Коли у людей неприємності, я іноді думаю, що вони отримали по заслузі.
20. Я ніколи з умислом не говорив неприємні речі.

Ключ для обробки, аналіз результатів опитування

Відповіді «так» на запитання 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20; відповіді «ні» на запитання 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Кожне питання, що співпадає з ключем, оцінюється в 1 бал.

Після підсумовування отриманих балів підсумковий показник може розташовуватися в діапазоні від 0 до 20.

Чим він вищий, тим вище потреба в схваленні спортсмена зі сторони тренера і осіб, що спостерігають за ним під час спортивної діяльності, тим вище готовність випробуваного до схвалення інших.

Подібна методика корисна тренеру для вивчення потреби в схваленні у його спортсменів. Підсумки тестування тренеру корисно обговорити зі спортсменами, процедура групового обговорення сприяє задоволенні потреби спортсменів у схваленні з боку їх тренера.

4. Розв'яжіть психологічні задачі.

Задача 1

Які методи психології спорту використані в наступних прикладах?

А. Людина поміщається в ізолювану кабінку, у спеціальному шоломі, за допомогою яких досліджуються біоструми мозку під дією різних подразників або станів організму (сон). Досліджуваний перед проведенням дослідження отримує відповідну інструкцію. Усі показники фіксуються точною апаратурою.

Б. На підставі малюнків юних спортсменів психолог встановлює особливості сприйняття предметів; ретельно аналізуючи письмові роботи і зіставляючи дані з результатами інших експериментів, він робить висновки про особливості індивідуального стилю.

В. Для вивчення емоційного стану досліджуваному пред'являють «страшні» картинки і реєструють при цьому зміни в опорі шкіри електричному струму.

Г. Вивчаються індивідуальні особливості ритмічних рухів юних спортсменів дошкільного віку. Проводиться весела гра – «Танець ляльок». Все йде добре, поки група бере участь у загальному танці. Діти впевнено рухаються по колу, роблять нехитрі па. Але ось тренер пропонує Ларисі вийти на середину кола і танцювати там. Дівчинка відмовляється. Таня, хоча і не відмовляється від пропозиції, але, вийшовши на середину кола, стоїть, розгублено дивиться на всі боки і починає танцю-

вати лише за допомогою тренера. Тільки Галя (найжвавіша дівчинка у групі) починає танцювати відразу, але її рухи невпевнені, відчувається скутість.

Задача 2

Про які методи психології спорту йде мова?

А. Систематичне сприйняття та реєстрація об'єктивних даних, що характеризують якісні особливості психічних процесів і властивостей особистості спортсмена, а також розкривають закономірні зв'язки між психічними явищами.

Б. Отримання даних про спортсмена шляхом вербальної комунікації.

В. Даний метод застосовується для визначення міжособистісних стосунків в спортивній групі та заснований на визначенні симпатій та антипатій.

Г. Метод дослідження в спорті, що передбачає наявність певного кола осіб, що гарно знають спортсменів та можуть дати кількісну оцінку прояву будь яких якостей та властивостей спортсмена.

Самостійна робота. Охарактеризувати основні періоди розвитку психології спорту та проілюструвати інформацію «галереєю портретів» відомих вітчизняних та зарубіжних спеціалістів з психології спорту.



Практичне заняття 2

Тема 2. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Мета: розглянути поняття про спортивну діяльність, мотиви спортивної діяльності, дати характеристику засобів та результатів спортивної діяльності, проаналізувати роль психічних процесів у спорті.

1. Поняття про спортивну діяльність.
2. Мотиви спортивної діяльності.
3. Засоби та результати спортивної діяльності.
4. Роль психічних процесів у спорті.
5. Реакція та її значення в спорті

Основні поняття теми: потреби, мотив, мотивація, мотиви спортивної діяльності, наміри та бажання, інтерес, ціль, спонука.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського*

національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С. 85-91.

4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.

Аудиторна робота

- 1. Дайте відповіді на питання.**
- 2. Програмований контроль знань.**
- 3. Лабораторно-практична робота.**

Методика: ВИЗНАЧЕННЯ ДОМІНУЮЧОГО ТИПУ МОТИВАЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ

Вступні зауваження. Відмінність між мотивацією в досягненні успіху і мотивацією уникнення невдачі в психологію вперше увів американський психолог А. Аткинсон. Спостерігаючи за поведінкою учасників спортивних змагань, можна переконатися в діях цих двох типів мотивації – досягнення успіху та уникнення невдачі, на прикладах тактико-технічних дій спортсменів, які застосовують то атакуючі, то захисні прийоми боротьби з суперниками заради перемоги в змаганнях.

У єдиноборствах, наприклад, прийнято класифікувати учасників змагань по стилю їх змагальної діяльності на:

- 1) спортсменів атакуючого стилю;
- 2) спортсменів захисного стилю;
- 3) спортсменів змішаного стилю.

У футболі і в хокеї, наприклад, гравці діляться на нападників, захисників, півзахисників, а воротар команди, по суті своїй ігровій ролі, керуються мотивацією уникнення невдачі – головне, не пропустити м'яч у свої ворота.

Завдання 1. Тест «Використання»

Інструкція: «Зараз ви повинні висловити свою думку про найкращий спосіб використання вільного часу, грошей, зусиль і т. п. Прочитавши за-

питання, ви повинні обрати тільки один з двох запропонованих відповідей «а» чи «б».

Приклад: 1. Якби я отримав премію 600 гривень, то купив би: а) нові туфлі; б) письмовий стіл. Свій вибір відзначайте, закреслюючи ту букву (а або б) у протоколі досвіду, яка відповідає вашій відповіді. Працюйте швидко, довго не замислюючись над відповіддю. Перша відповідь, яка приходить вам у голову, зазвичай більш правильна.

1. У вільний час я охоче почитаю про нові способи:

- а) захисту від інфекційних захворювань;
- б) підвищення спортивної майстерності.

2. Велика частина стипендії має витратитися на:

- а) модний одяг; б) смачну їжу.

3. У професії тренера мене приваблює можливість:

- а) більше дізнатися про закономірності фізичного розвитку;
- б) займатися справою, гідною загальної поваги.

4. Грошову премію краще використовувати таким чином:

- а) зберегти на «чорний» день або на випадок хвороби;
- б) купити батькам яку щось необхідне.

5. Робота тренера приваблива тим, що дозволяє:

- а) виявити свої якості керівника;
- б) навчитися налагоджувати стосунки з людьми.

6. Лікар у команді повинен насамперед дбати:

- а) про відновлюючі процедури;
- б) про попередження травматизму.

7. У цікавому молодіжному журналі повинні друкуватися статті:

- а) про сучасну музику; б) про сучасні фасони одягу.

8. Будь я лікарем, я б вважав за краще:

- а) поїхати працювати у віддалені райони, де немає лікарів;
- б) витратити свої сили на пошук ліків від раку.

9. Я охоче піду на лекцію про те, як:

- а) зробити свою квартиру більш сучасною;
- б) попередити можливість психічного захворювання.

10. Служба в органах міліції дає можливість:

- а) навчитися прийомам самооборони і володіння зброєю;
- б) відчувати свій авторитет і вплив.

11. У науково-популярному журналі мене більше цікавить стаття:

- а) про нові методи захисту від ядерної зброї і радіації;
- б) про те, чому люди закохуються.

12. Спорт дає людям можливість досягти:

- а) визнання і популярності в суспільстві;
- б) стати упевненим в собі.

13. Уряду необхідно більше уваги приділяти:

- а) боротьбі з бідністю; б) підвищенню рівня життя.

Завдання 2. Тест «Оцінка»

Інструкція: «Кожне твердження в цьому завданні має 4 можливих варіанти відповіді: а, б, в, г. Виберіть ту відповідь, яка є для вас найбільш правильною, а потім закресліть відповідну букву: а, б, в, г на аркуші для відповідей».

1. Якщо ядерні випробування і далі будуть продовжуватися в таких же розмірах, як зараз, радіоактивність повітря стане небезпечним для життя через:

- а) 4 роки, б) 8 років, в) 12 років, г) 20 років.

2. Який відсоток людей оцінює інших людей по одягу?

- а) 80%, б) 50%, в) 20%, г) 5%.

3. Необхідно збільшити видатки на захист населення від небезпеки ядерного нападу на:

- а) 20%, б) 50%, в) 100%, г) 200%.

4. Скільки часу ви погодитеся вистояти в черзі за привабливим вам модним одягом:

- а) 1:00, б) 2:00, в) 4:00, г) 6:00.

5. За останній час число серцево-судинних захворювань серед молоді зросло на:

- а) 5%, б) 15%, в) 30%, г) 60%.

6. Оцінюючи один одного, люди більше орієнтуються на зв'язки, знайомства і соціальний статус, ніж на особистісні якості людини:

а) цілком вірно, б) вірно, в) невірно, г) зовсім невірно.

7. Навіть коли напад сказу у собаки пройшов, її бажано тримати в наморднику протягом:

а) 6 міс, б) 5 міс, в) 2 міс, г) 1 міс.

8. Який дохід на одну людину в сім'ї достатній, щоб вважати її досить забезпеченою:

а) \$ 200, б) \$ 400, в) \$ 800, г) \$ 1500.

Обробка результатів. У цьому завданні використовуються суми балів по обох тестах «використання» та «оцінки», що підсумовуюся. Після обробки протоколів студенти під керівництвом викладача переходять до інтерпретації отриманих індивідуальних даних. При цьому враховується не тільки абсолютний ступінь вираженості мотивів, але і їх співвідношення: який мотив є провідним, домінуючим, а який – латентним, підлеглим. Враховується також середній загальногруповий показник по переважаючому серед студентів типу мотивації, що є свого роду «нормою» у даному завданні для групи студентів.

Підраховується сума балів по тестам по кожному типу мотивації.

«Ключ» до тесту «Використання»

Мотиви	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Досягнення успіху		а	б		а		б		а	б		а	а
Уникнення невдачі	а			а		б		б			а		

«Ключ» до тесту «Оцінки»

	1	2	3	4	5	6	7	8
	а б в г	а б в г	а б в г	а б в г	а б в г	а б в г	а б в г	а б в г
Досягнення успіху		3 2 1 0		0 1 2 3		3 2 1 0		0 1 2 3
Уникнення невдачі	3 2 1 0		0 1 2 3		0 1 2 3		3 2 1 0	

Співпадіння відповіді з «ключем» дає 1 бал.

У результаті перетворення «сирі» оцінки ступеня прояву мотивів переводяться в 10-бальну систему. Наприклад, у тесті «Використання» по мотиву досягнення успіху отримана «сира» оцінка «4»; а в тесті

«Оцінки» з цього ж мотиву – «сира» оцінка «8». Перетворюючи «сирі» оцінки за мотив досягнення успіху в стандартні, отримуємо 6 балів.

Перетворення «сирих» оцінок в стандартні

(«Мотив досягнення успіху»)										
«Сирі» оцінки		Тест «Використання»								
		0	1	2	3	4	5	6	7	8
Тест «Оцінки»	0	1	1	1	1	1	2	3	4	5
	1	1	1	1	1	2	3	4	5	6
	2	1	1	1	1	2	4	5	5	7
	3	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	4	1	1	1	3	4	5	6	7	8
	5	1	1	2	4	4	5	7	8	9
	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	7	2	3	4	5	6	6	8	9	10
	8	2	4	4	5	6	7	8	10	10
	9	3	4	5	6	7	8	9	10	10
	10	4	5	6	7	8	9	10	10	10
	11	4	5	6	7	8	9	20	10	10
	12	5	6	7	8	9	10	10	10	10
(«Мотив уникнення невдачі»)										
«Сирі» оцінки		Тест «Використання»								
		0	1	2	3	4	6	6		
Тест «Оцінки»	0	1	1	1	2	3	5	6		
	1	1	1	2	3	4	5	7		
	2	1	1	2	3	4	6	7		
	3	1	2	3	4	5	7	8		
	4	1	2	3	5	6	7	8		
	5	2	3	4	6	7	8	9		
	6	2	4	5	6	8	9	10		
	7	3	4	5	7	8	9	10		
	8	4	5	6	8	9	10	10		
	9	4	6	7	8	9	10	10		
	10	5	6	8	9	10	10	10		
	11	6	7	8	9	10	10	10		
	12	7	8	9	10	10	10	10		

Завершення роботи

Оцінка в 1–3 бали вказують на низьку вираженість мотиву, оцінка від 4 до 6 балів – на середню вираженість мотиву; оцінка від 7 до 8 балів – на високу вираженість мотиву; оцінка від 9 до 10 балів – на дуже високу вираженість мотиву.

4. Розв'яжіть психологічні задачі.

Задача 1

Вкажіть на ті особливості поведінки, які обумовлені темпераментом, і на ті, котрі обумовлені мотивацією. За якими ознаками це можна встановити? У дітей старшого дошкільного віку холеричного темпераменту при виконанні різних спортивних завдань можуть проявлятися наступні особливості поведінки (за В.С. Мерліним).

<i>Особливості поведінки</i>	<i>Вказати чим обумовлені (темпераментом чи мотивацією) та пояснити за якими ознаками це можна встановити</i>
1. Вони неухважні при поясненні завдання, навіть тоді, коли цікаво.	
2. Часто не вислуховують пояснення до кінця і приступають до роботи.	
3. При невдачах бувають зриви: діти кидають виконання вправи, коли щось не виходить.	
4. У нових завданнях з складними вправами при поясненні уважно стежать за кожним рухом тренера.	
5. У одноманітній роботі проявляють квапливість, неохайність, неакуратність.	

Задача 2

Встановіть відповідність.

<i>Прояви</i>	<i>Виберіть відповідність: переконання; мотиви; рівень домагань.</i>
1. Ніколи не змінюю своїх рішень.	
2. Не хочу вивчати психологію – краще посплю.	
3. Мені вистачає чотирьох балів.	
4. Вчуся, тому що потрібний диплом.	
5. Обманювати іноді можна, якщо це на користь іншої людини.	
6. Хочу отримати перший дорослий розряд по баскетболу.	
7. Учитель не повинен ображати дитину.	
8. Вчуся тому, що хочу бути учителем.	
9. Хочу, щоб мене поважали учителі і однокласники.	
10. Людина в житті повинна спробувати все.	

Задача 3

Відомі чотири типи спрямованості особистості по відношенню до спортивної діяльності:

1. Тип спортивної спрямованості;
2. Тип фізкультурно-оздоровчої спрямованості;
3. Тип напівспортивної спрямованості;
4. Тип роздвоєної або суперечливої спрямованості.

Якому типу спрямованості особистості відповідають запропоновані характеристики?

1. Представники цієї категорії відрізняються відсутністю у них прагнень до спортивного росту і вдосконалення. Це насамперед відображається на їх цілях, які обмежуються лише наміром у проведенні подальших тренувань, щоб зміцнити своє здоров'я і фізичний розвиток, або просто підтримувати їх на раніше досягнутому рівні.

2. Сутність цього варіанта полягає в тому, що спортсмени цієї категорії ставлять перед собою спортивну за характером мету, а мотиви їх не спортивні, тобто оздоровчі або спрямовані на фізичний розвиток. У цьому варіанті у спрямованості чітко проявляється тенденція багатьох спортсменів до завищення рівня своїх домагань.

3. До даної групи належать спортсмени, які, незалежно від віку та рівня спортивної майстерності, у своїх планах на майбутнє обов'язково припускають досягнення якихось спортивних результатів або підвищення вже наявних. Для них характерна наявність прагнення до спортивного росту і вдосконалення.

4. У цій групі головною психологічною особливістю спортсменів слід вважати відносну помірність спортивних домагань і в той же час наявність у них мотивів суперництва.

Самостійна робота. Розкрийте відмінність спортивної діяльності від трудової, навчальної? Складіть порівняльну таблицю.

Складіть схему структури мотивів спортсмена.



Практичне заняття 3

Тема 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНО- ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета: охарактеризувати поняття «спортивно-технічна підготовка», визначити психологічні характеристики процесу формування рухових навичок; розглянути особливості формування рухових навичок у юних спортсменів.

1. Загальні поняття про спортивно-технічну підготовку.
2. Фізіологічна основа формування рухових навичок.
3. Психологічна характеристика процесу формування рухових навичок.
4. Взаємодія рухових навичок.
5. Особливості формування рухових навичок у юних спортсменів.

Основні поняття теми: спортивно-технічна підготовка рухова навичка, уміння, ознаки руху, свідомі та автоматизовані компоненти рухової навички, динамічний стереотип, умови виникнення динамічного стереотипу, перенесення рухової навички, інтерференція: асоціативна, репродуктивна, ретроспективна, процес формування рухової навички.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.

2. Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.

Аудиторна робота

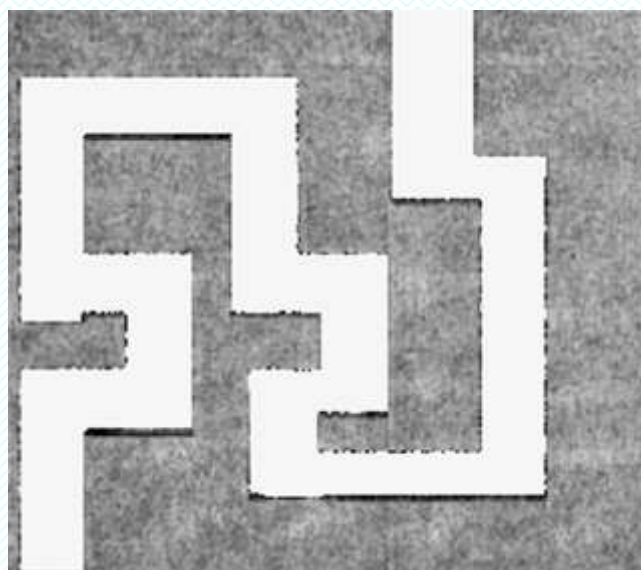
1. Дайте відповіді на питання.
2. Програмований контроль знань.
3. Лабораторно-практична робота.

Тест «ЛАБІРИНТ»

Даний тест призначений для оцінки орієнтаційних здібностей.

Схема тестування: на аркуші паперу зображений лабіринт (рис. 1).

Фініш



Старт

Рис. 1. Лабіринт

Досліджуваному пропонується провести ручкою лінію строго по середині білого лабіринту від старту до фінішу. Оцінка результатів: фіксований час і точність виконання завдання. Вимірюється відхилення проведеної досліджуваним лінії в міліметрах від центру білого лабіринту в трьох місцях (найбільші відхилення), обчислюється середній результат виконання правою, лівою рукою.

Результат розраховується за формулою:

$$A = T \times K,$$

де T – час виконання завдання (з), K – відхилення від середини лабіринту (мм).

Методика: АНАЛІЗ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ КІНЕСТЕЗИЧНИХ НАВИЧОК

Перед досліджуваним викладають всі палички довжиною 7-10 см (32-35 штук). Йому пропонується з одного разу без зорового контакту взяти 10 паличок. Завдання виконується до тих пір, поки не виробиться навичка. Протоколіст фіксує кількість паличок, захоплених в руку при кожній спробі, і швидкість руху в таблиці зі стовпчиками:

- 1) номер спроби;
- 2) кількість паличок;
- 3) час (в с) після чого будується крива вироблення кінестезичної навички.

Методика: ЕКСПРЕС-ДІАГНОСТИКИ ВЛАСТИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ЗА ПСИХОМОТОРНІ ПОКАЗНИКИ Є.П. ІЛЬІНА (теппінг-тест)

Методика спрямована на визначення динаміки максимального темпу руху рук. Тест використовується зазвичай у комплексі з іншими, досліджуваними характеристиками особистості. Тестування проводиться індивідуально, займає не більше 2 хв.

Для проведення теппінг-тесту необхідний стандартний бланк, який представляє собою стандартний аркуш паперу (А4, 210 x 297). На ньому намальовано великий прямокутник, приблизно 200 x 280, розділений на шість прямокутників розташованих по три в рядку Крім того, необхідно мати секундомір і олівець.

Інструкція: «За сигналом Ви повинні почати проставляти крапки в кожному квадраті бланка. Протягом 5 с необхідно поставити якомога більше крапок. Перехід з одного квадрата на іншій здійснюється за командою «наступний квадрат», не відриваючись роботи і тільки за напрямком годинникової стрілки. Весь час працюйте в максимальному для себе темпі. Візьміть у праву (або ліву руку) олівець і поставте його перед першим квадратом стандартного бланка ».

Подається сигнал: «Почали», а потім через кожні 5 с дається команда: «наступний квадрат». Після закінчення 5 с роботи в 6-му квадраті подається команда: «Стоп».

Обробка результатів включає наступні процедури:

- 1) підрахувати кількість крапок у кожному квадраті;
- 2) побудувати графік працездатності, для чого відкласти на осі абсцис порядкові номери 5-секундних проміжків часу, а на осі ординат – кількість крапок у відповідному квадраті.

Протокол дослідження

№ квадрату	Проміжок часу роботи	Кількість поставлених крапок	
		правою рукою	лівою рукою
1-й	0-5		
2-й	6-10		
3-й	11-15		
4-й	16-20		
5-й	21-25		
6-й	26-30		

Аналіз результатів виходить з того, що сила нервових процесів є показником працездатності нервових клітин і нервової системи в цілому. Сильна нервова система витримує велике за величиною і тривалістю навантаження, ніж слабка. Досвід проводиться послідовно спочатку правою, а потім лівою рукою. Отримані в результаті варіанти динаміки максимального темпу руху рук можуть бути умовно розділені на п'ять типів:

- **опуклий тип:** темп наростає до максимального в перші 10-15 с роботи; в подальшому, до 25-30 с, він може знизитися нижче вихідного рівня (тобто в перші 5 с роботи). Цей тип кривої свідчить про наявність у досліджуваного сильної нервової системи;

- **рівний тип:** максимальний темп утримується приблизно на одному рівні протягом всього часу роботи. Цей тип кривої характеризує нервову систему як нервову систему середньої сили;
- **низхідний тип:** максимальний темп знижується вже з другого 5-секундного відрізка і залишається на зниженому рівні протягом всієї роботи. Цей тип кривої свідчить про слабкість нервової системи;
- **проміжний тип:** темп роботи знижується після перших 10-15 с. Цей тип розцінюється як проміжний між середньою і слабкою силою нервової системи – середньо-слабка нервова система;
- **увігнутий тип:** початкове зниження максимального темпу змінюється потім короткочасним зростанням темпу до вихідного рівня. Внаслідок здатності до короткочасної мобілізації такі випробувані також належать до групи осіб з середньо-слабкою нервовою системою.

4. Розв'яжіть психологічні задачі.

Задача 1

Спираючись на особистий спортивний досвід, необхідно письмово відповісти на питання, приводячи конкретні факти.

А. Які зовнішні умови діяльності зазвичай залишаються у вашій свідомості при виконанні завченої дії?

Б. Чи виникають у вас думки про якість виконання рухової дії? Якщо так, то про що конкретно?

В. Назвіть опорні пункти, на які ви фіксуєте свідомість з метою контролю за правильністю виконання завченої дії.

Г. Які види відчуттів і сприймань домінують при самоконтролі завченої дії?

Д. Опишіть характерні ознаки прояву властивого вам спеціалізованого сприйняття.

Задача 2

В яких прикладах проявляються вміння, навички та звички?

<i>Приклади</i>	<i>Вказати в якому випадку проявляються вміння, навички та звички</i>
1. В цеху працює мостовий кран. У кабіні кранівника три важелі: один – піднімає і опускає вантаж, інший – просуває кран поперек цеху, третій переміщує міст крана вздовж осі. Працюючи всіма важелями, кранівник переміщує вантаж по трьох осях так, що вантаж рухається по прямій лінії.	
2. Коли починаючий спортсмен вчиться перезаряджати гвинтівку, він нерідко шепоче: «Раз – повернути наліво, два – потягнути до себе, три – штовхнути від себе, чотири – повернути праворуч».	
3. Переходячи вулицю з одностороннім рухом і подивившись наліво, назустріч транспорту, що рухається, ви, дійшовши до середини, відчуєте потребу подивитися направо, хоча і знаєте, що транспорт звідти не може йти.	
4. У перший час учень думає над тим, ставити чи не ставити кому в реченні. Для цього він згадує правила пунктуації, вибирає з них відповідні даного випадку. Він утрудняється відразу визначити, потрібно чи не потрібно ставити кому в реченні.	
5. По мірі навчання учень швидко, не витрачаючи часу на визначення типу пропозиції, безпомилково ставить розділові знаки.	

Самостійна робота. Розкрийте роль зорових і м'язово-рухових сприймань в оволодінні рухами.

Яке значення в оволодінні рухами має наочність, а яке наслідування



Практичне заняття 4

Тема 4. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Мета: розглянути психологічні характеристики спортивного тренування, охарактеризувати психологічні вимоги до режиму тренування; проаналізувати шляхи активізації процесу спортивного тренування.

1. Загальна психологічна характеристика спортивного тренування.
2. Психологічний аналіз стану тренуваності.
3. Психологічні вимоги до режиму тренування.
4. Шляхи активізації процесу спортивного тренування.

Ключові поняття до теми: спортивне тренування, тактична підготовка, тактичне мислення, тактичні здібності, тактичні уміння, тактичні навички, стан тренуваності.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського*

національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С. 85-91.

4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.

Аудиторна робота

- 1. Дайте відповіді на питання.**
- 2. Програмований контроль знань.**
- 3. Лабораторно-практична робота.**

Методика: ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ДО КОНКРЕТНОГО ЗМАГАННЯ

Вступні зауваження. Яким чином можна оперативно виявити ставлення спортсменів до конкретного змагання? Для того щоб відповісти на це питання, потрібно знати, як кожен спортсмен суб'єктивно сприймає майбутні змагання, як оцінює свої власні шанси і своєї команди на виграш і т. д. Як вважає проф. Ю.Л. Ханін, єдиним надійним способом дослідження особливостей суб'єктивного ставлення до майбутньої гри є уміло проведене психологічне опитування у формі інтерв'ю або анкети. Непряме уявлення про установку на змагання у конкретного спортсмена можна отримати методом спостереження за його зовнішньою поведінкою, за активністю в контрольних двосторонніх іграх, за спілкуванням з партнерами, по самооцінці його апетиту і якості сну напередодні змагань та ін. Однак зовні поведінка нерідко може бути оманливою навіть для досвідчених тренерів.

Даючи установку на змагання, тренер нерідко бачить, що деякі гравці недостатньо серйозно сприймають його вказівки або заклики «зібратися на найважливішу у сезоні гру». Це відбувається частіше за все тому, що дії тренера спрямовані на спортсменів без урахування або без точного знання того, як саме спортсмен ставиться до майбутніх стартів.

Познайомимося з методикою для діагностики ставлення спортсмена до майбутнього змагання (СМЗ). Шкала дозволяє виявляти особливості сприйняття спортсменом передстартових ситуації і передбачати його стан перед відповідальним стартом.

Шкала «ставлення до майбутнього змагання» (СМЗ) складається з 28 запитань (по 7 суджень на кожен компонент), на які спортсмен повинен відповідь «так» чи «ні». У шкалі СМЗ 11 позитивних суджень зі всіх компонентів чергуються з 17 негативними. Це зроблено для того, щоб уникнути формування небажаних установок при опитуванні.

Зазвичай опитування спортсменів за шкалою СМЗ проводиться індивідуально (або фронтально в групі з дотриманням самостійності опитуваних). Кожному зі спортсменів дається протокол для реєстрації своїх відповідей. Нижче наведені повний текст шкали СМЗ і форма протоколу досвіду.

Інструкція. «Постарайтеся якомога яскравіше подумки уявити майбутні змагання і дайте відповідь на кожне з наведених нижче суджень. Якщо ви згодні з наведеним судженням, то поставте в реєстраційному бланку проти номера відповідного питання значок «х» в рядку «так»; якщо ви думаєте інакше, то поставте значок «х» в рядку «ні». Намагайтеся довго не думати, довіряйте своїм відчуттям».

Шкала СМЗ

1. Я готовий показати високий результат.
2. До цих змагань я готовий краще, ніж мої суперники.
3. У цих змаганнях я хочу показати високий результат.
4. Я боюся підвести команду.
5. Фізично я добре готовий до цих змагань.
6. На цих змаганнях буде багато рівних суперників.
7. Це дуже важливі для мене змагання.
8. У мене зараз натягнуті стосунки з тренером.
9. Я перебуваю в хорошій спортивній формі.
10. Я погано знаю своїх суперників.
11. На цих змаганнях багато чого для мене вирішиться.
12. Конфлікти з товаришами по команді заважають мені як слід налаштуватися на майбутні змагання.
13. Я впевнений, що зможу виконати завдання, поставлене перед мною в цих змаганнях.

14. Я не боюся за своїх суперників.
15. Думаю, що це будуть важкі змагання.
16. Мій успішний виступ на цих змаганнях важливий для всієї команди (клубу, суспільства, міста, країни).
17. Я задоволений результатом останніх змагань.
18. На майбутніх змаганнях у мене будуть «незручні» суперники.
19. У цих змаганнях мені дуже важливо добре виступити.
20. Мені здається, що товариші по команді не вірять в мій успіх.
21. Я впевнений у своїх силах.
22. Я вже вигравав у своїх суперників.
23. Я постійно думаю про майбутні змагання.
24. На цих змаганнях я боюся підвести свого тренера.
25. Технічно я готовий до майбутніх змагань.
26. Серед моїх суперників є такі, яких я зовсім не знаю.
27. Я з нетерпінням чекаю майбутніх змагань.
28. Тренер високо оцінює мою готовність до цих змагань.

Самостійна робота. Дайте психологічну характеристику видам тактичних дій.

Складіть схему процесу прийняття рішення.



Практичне заняття 5

Тема 5. ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОГО ЗМАГАННЯ

Мета: закріпити знання про поняття «спортивне змагання», охарактеризувати передстартові стани, післястартові стани; розглянути вплив змагань на емоції спортсменів; проаналізувати психологічні особливості перемог і поразок у змаганнях.

1. Поняття про спортивне змагання.
2. Передстартові стани.
3. Боротьба з несприятливими передстартовими станами.
4. Післястартові стани.
5. Вплив змагань на емоції спортсменів.
6. Психологічний аналіз перемог і поразок у змаганнях.

Ключові поняття з теми: спортивне змагання, передстартові стани: стан бойової готовності, стан передстартової гарячки, стан передстартової апатії, післястартові стани: стан «мертвої точки», стан «другого дихання».

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.

3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.

Аудиторна робота

1. Дайте відповіді на питання.

2. Програмований контроль знань.

1. Визначте передстартовий стан спортсмена в наведеному випадку.

Студент згадує: «На Варшавському чемпіонаті з важкої атлетики в боротьбі за золоту медаль я зіткнувся з американцем Джимом Бредфордом і ледь не програв. Він буквально придушив мене в першій ж вправі – жимі, випередивши на 10 кг. Я був зовсім новачком і вперше виступав у таких змаганнях. І я розгубився. Розгубився настільки, що мені подумалося: «Перемогти неможливо». Штанга валилася з рук. На душі було кепсько здавалося, вже не було сили, яка змогла б змусити мої м'язи битися за перемогу».

- А) стартова лихоманка
- Б) стартова апатія
- В) самозаспокоєння
- Г) спокійна впевненість

2. Визначте передстартовий стан спортсмена в наведеному випадку.

Спортсмен відчував себе достатньо зібраним і разом з тим – абсолютно впевненим. Почував себе бадьорим і сильним, був готовий до боротьби.

- А) стартова лихоманка

- Б) стан бойової готовності
- В) самозаспокоєння
- Г) спокійна впевненість

3. *Визначте передстартовий стан спортсмена в наведеному випадку.*

К. Феркерк розповідає: «Для мене остання дистанція (10000 м.) була вирішальною. Я повинен був виграти її, щоб стати чемпіоном світу. Різниця в одну десятю секунди могла стати фатальною. Напруга страшна. Мені здавалося, що велетні стоять на моєму шляху і тягнуть мене назад. Ніколи раніше я так не боявся доріжки. Я відчував себе переможеним вже на старті. І все ж я вийшов на старт. Я насилу фінішував. Розбитий. Без слави».

- А) стартова лихоманка
- Б) стартова апатія
- В) стан бойової готовності
- Г) самозаспокоєння

4. *Визначте передстартовий стан спортсмена в наведеному випадку.*

Спортсмен був цілком задоволений перебігом тренувань і не турбувався. Він усвідомлював свої можливості, і результати були підтвердження цього, йому не потрібно було нічого іншого. Він твердо вірив, що якщо попередня робота пророблена сумлінно, кінцевий результат буде її логічним наслідком. Перед змаганням відчував себе цілковито свіжим.

- А) стартова лихоманка
- Б) стан бойової готовності
- В) самозаспокоєння
- Г) спокійна впевненість

5. *Визначте передстартовий стан спортсмена в наведеному випадку.*

Майстер спорту з футболу розповідає, що зазвичай перед відповідальним матчем він відчуває нервові збудження, хвилювання. Перед ним постають всілякі ігрові ситуації, які він подумки вирішує тим чи іншим шляхом, уявляючи собі способи боротьби, відчуває хвилювання і з нетерпінням чекає початку змагань.

- А) стартова лихоманка
- Б) стартова апатія

В) стан бойової готовності

Г) спокійна впевненість

6. Визначте передстартовий стан спортсмена в наведеному випадку.

Майстер спорту з футболу (воротар) розповідає, що його перед грою переслідує настирлива думка про можливість поразки, незважаючи на те, що команда, проти якої необхідно грати, набагато слабкіша тієї, в якій він грає.

А) стартова лихоманка

Б) стартова апатія

В) стан бойової готовності

Г) самозаспокоєння

7. Визначте стани та переживання спортсменів в ході змагальної боротьби.

П. Снелл перед останнім поворотом вклав усі сили в фінішний спурт. Бігши по прямій, він не думав ні про що, крім наближення стрічечки. Тоді він майже втратив свідомість і, пробігши фінішний стовп, упав у чиїсь руки. Як розповідає сам Пітер: «Я не пам'ятаю цього ... Це була найшвидша миля в моєму житті – і це дозволило нам побити рекорд».

А) спортивна наснага

Б) стан «мертвої точки»

В) змагальне або ігрове захоплення

Г) передстартове збудження

Д) спортивний азарт або перезбудження

8. Визначте переживання спортсменів в ході змагальної боротьби.

П. Снелл розповідає про змагання в бігу на 880 метрів, де єдиним його суперником був Дж. Керр, якому він одного разу програв на цій дистанції. «Я мирно дрейфував уздовж передостанньої прямої, коли раптом Джордж пролетів повз. У мозку блискавкою спалахнув спогад про минулий програш. Ну, ні, це не повториться знову. З відчайдушною рішучістю я взявся переслідувати Джорджа на останньому віражу. Коли ми вийшли на пряму, я був позаду. Джордж біг на повну силу, і я п'ядь за п'яддю просувався до нього у відчайдушній битві. Ми пройшли 880-метрову позначку груди в груди ... Я зірвав стрічку на груди попереду».

А) спортивна наснага

Б) стан «другого дихання»

В) змагальне або ігрове захоплення

Г) передстартове збудження

9. Визначте переживання спортсменів перед початком або в ході змагальної боротьби.

Спортсмен згадував про свою перемогу на міжнародному змаганні: «Дотик до заліза штанги ... і я з насолодою, навіть з якимось захопленням захоплював руками гриф. Сильніше і міцніше. Це був прекрасний світ миттєвих рухів, гудіння мускулів і щастя. У цьому світі не було сумнівів ... ».

А) спортивна наснага

Б) рухове натхнення

В) передстартове збудження

Г) спортивний азарт або перезбудження

10. Стан, що характеризується підвищеним хвилюванням, збільшеною нервовою збудливістю, нестійким мінливим настроєм, забудькуватістю, неуважністю:

А) стан передстартової апатії

Б) стан передстартової гарячки

В) стан передстартової ейфорії

Г) правильної відповіді немає

11. Назвіть стан, що характеризується своєрідним напруженим чеканням майбутнього виступу, бажання приступити до змагання дедалі посилюється:

А) стан передстартової гарячки

Б) стан передстартової ейфорії

В) стан бойової готовності

Г) правильної відповіді немає

12. Стан, що проявляється байдужістю, млявістю, загальною слабкістю і супроводжується небажанням виступати в змаганнях:

А) стан передстартової апатії

Б) стан передстартової гарячки

В) стан бойової готовності

Г) правильної відповіді немає

3. Лабораторно-практична робота.

Методика: ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ВИДОВИЩНИХ ЕФЕКТІВ НА ПСИХІКУ СПОРТСМЕНІВ

Вступні зауваження. Для цілей та вибору адекватних методів психологічної підготовки спортсменів до майбутнього змагання тренеру важливо знати і враховувати індивідуальні особливості сприйняття спортсменами факторів публічності змагань. Публічність змагань виражає масову психологію видовища. Натопт спортивних уболівальників-глядачів на стадіоні є своєрідним «соціальним дзеркалом» для спортсменів, яке сприяє актуалізації у спортсменів передстартових станів. Формування у тренера практичного вміння діагностувати ставлення (установку) спортсмена до умов і факторів публічності змагань є важливим елементом тренерського мистецтва «підводки» спортсмена до змагання. Нижче пропонується опитувальний лист і бальна шкала для оцінок факторів публічності змагань спортсменами. Опитування спортсменів проводиться безпосередньо за 1-2 години до змагань або ретроспективно після змагань. Результати обох варіантів опитування допомагають виявити міру суб'єктивної реакції спортсмена на змагальний стрес.

Інструкція.

Перший варіант: «Вам пропонується брати участь в психологічному дослідженні з метою вивчення установок спортсменів при сприйнятті різних факторів публічних змагань. Відповідаючи на питання, обирайте відповідь А чи Б і відзначайте свою відповідь в протоколі дослідження оцінкою в балах від 0 до 5».

Другий варіант: «Скористайтеся своїм спортивним досвідом і заповніть опитувальник, в якому в кожній парі тверджень Ви може обрати або один із варіантів (А або Б), або можете відповідати на обидва варіанти (А і Б), відзначаючи свої відповіді в балах від 0 до 5».

Інструкція для ретроспективної оцінки: «Перш за все згадайте свої старту і уявіть себе на змаганнях. Потім оцініть ступінь значущості або впливу на вас запропонованих в таблиці суджень за біполярною шкалою (див. нижче). Працюйте самостійно».

Шкала бальних оцінок факторів публічних змагань

Висока ступінь позитивного впливу (+)	5 4 3 2 1 0 -1 -2 -3 -4 -5	Висока ступінь негативного впливу (-)
	Не впливає	

Опитувальник і протокол дослідження

№з/п	Фактори публічного змагання	Оцінка
1.	А. Змагання відбувається в своєму місці. Б. Змагання відбувається в чужому місці.	
2.	А. На трибуні багато глядачів. Б. На трибуні мало глядачів.	
3.	А. Глядачі ведуть себе активно і шумно. Б. Глядачі ведуть себе стримано.	
4.	А. Глядачі (преса) чекають від мене результату. Б. Глядачі (преса) не чекають від мене результату.	
5.	А. На старті я добре розрізняю обличчя. Б. На старті я нікого не помічаю.	
6.	А. На трибуні є друзі, рідні і близькі. Б. На трибуні немає друзі, рідні і близькі.	
7.	А. Судді уважні до мене. Б. Судді не виділяють мене серед інших учасників.	
8.	А. Я налаштовуюся на боротьбу за місце. Б. Я налаштовуюсь на особистий результат.	
9.	А. Суперники мені добре знайомі. Б. Суперники мені погано знайомі.	
10.	А. Тренер уважно спостерігає за мною. Б. Тренер спеціально не слідкує за мною.	

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження. Після заповнення протоколу дослідження експериментатор (тренер) може виділити ті твердження в протоколі дослідження, які оцінюються максимально великими балами (4-5 балів). Це – підтримуючі стосунки, або «позитивні установки» до факторів публічності змагань. Вони є домінуючими в структурі свідомого ставлення спортсмена до змагання як видовища. Максимально оцінені спортсменом фактори публічності його виступу в змаганнях мають найбільш сильний вплив на психіку досліджуваного, впливають на формування його передстартових станів.

Твердження, оцінені середніми за величиною балами (1-2 бали), – це ставлення до факторів, які мають менший вплив на психіку спортсмена.

Твердження, оцінені в 0 балів, – це ставлення до факторів, що мають ймовірно сенсифікуючий вплив на психіку спортсменів і часто випадає зі сфери свідомості спортсменів в умовах реальних змагань.

При використанні даної методики експериментатору (тренеру) необхідно також звернути увагу на два можливих типи сприйняття обставин змагань:

1) персоніфікований (конкретно-подібний) тип сприйняття («На старті я добре розрізняю обличчя навколо»);

2) неперсоніфікований (узагальнено-розумовий) тип сприйняття («На старті я нікого не помічаю»).

Перший тип сприйняття є показником розподіленої довільної уваги з великим об'ємом свідомого контролю обстановки змагань, що типове для спортсменів з сильною нервовою системою.

Другий тип – показник вузько сфальцьованої довільної уваги зі звуженим обсягом свідомого контролю, що може бути характерним для спортсменів зі слабкою нервовою системою.

При використанні даної методики в роботі зі студентами їм пропонується дати письмову характеристику індивідуальних особливостей свого сприйняття і ставлення до факторів публічних змагань. При роботі з діючими спортсменами їх просять виділити підтримуючі й сенсифікуючі установки в структурі їх ставлення до факторів публічних змагань.

4. Розв'яжіть психологічні задачі.

Задача 1

Визначте, які передстартові стани (стартова лихоманка, стартова апатія, стан бойової готовності, самозаспокоєння, спокійна впевненість) відчувають спортсмени в наведеному випадку.

1. Заслужений тренер Д. розповідає, що (він був тренером збірної команди) за кілька днів до гри футболісти нашої команди спостерігали за грою своїх майбутніх суперників. Останні провели цю зустріч слабо і нецікаво, хоча команда мала славні традиції і була досить сильною. Після цього наші гравці стали ставитися до майбутнього матчу як до простої формальності. І скільки їх не переконували в тому, що супротивник сильний і може грати добре, – нічого не допомагало. Хлопці були впевнені в легкій перемозі. У матчі з радянською командою противники грали добре, перший тайм наші футболісти програли 0:1.

Задача 2

Серед прикладів, що розкривають переживання спортсменів перед початком або в ході змагальної боротьби, знайдіть: а) спортивну напругу, б) спортивну злість; в) змагальне або ігрове захоплення; г) передстартове збудження; д) спортивний азарт чи перезбудження.

1. Спортсмен (неодноразовий чемпіон світу) згадує, що одного разу, напередодні виступу в міжнародному змаганні з важкої атлетики, він намагався заснути. І хоча в кімнаті було темно і дуже спокійно, сон не йшов. Лежав і думав про змагання. Напевно, минуло кілька годин, перш ніж він задрімав. Це був чуткий, напружений сон.

2. Спортсмен згадував про свою перемогу на міжнародному змаганні: «Дотик до заліза штанги ... і я з насолодою, навіть з якимось захопленням захоплював руками гриф. Сильніше і міцніше. Це був прекрасний світ миттєвих рухів, гудіння мускулів і щастя. У цьому світі не було сумнівів ... »

3. К. Форкерк (ковзаняр): «Він почав біг з часом кращим, ніж мій, закінчив ж дистанцію нарівні з Ардом Схенк. Страх і сумніви посилювалися. Так завжди буває, коли стежиш за часом основного конкурента ... Нерви не витримують напруження. Ти знаєш, що біжиш добре. І одночасно відчуваєш неймовірний страх, що тебе випередять ».

4. Футболіст першого розряду розповідав: «У дуже відповідальному матчі я, відіграючи м'яч воротареві, закотив м'яч у свої ворота. Грав я в дуже збудженому стані, і це в якійсь мірі пояснює мою неощадливі. Якщо я перебуваю в сильному збудженні, то в будь-якому матчі починаю робити незвичайні для себе помилки, втрачаю швидкість реакції, гірше орієнтуюся».

5. Футболіст (майстер спорту) говорив, що як тільки починається гра, все його хвилювання зникає, він захоплюється грою і не зважає оточуючих глядачів. Виникає прагнення зробити гру можливо більш гострою, цікавою.

6. На міжнародних змаганнях з гімнастики боротьба за абсолютну першість по суті йшла між спортсменами Т. і Л. Перемогла Л. Вона розповідала про свою розмову з Т. після змагань: «... «А взагалі ти не повинна була у мене виграти», – заявила Т. Я поставилася до цих слів спокійно: я дійсно не була впевнена, що виграла по праву. І сказала у відповідь, що вона відіграється, ще буде де. Вона погодилася: «Обов'язково відіграюся».

Самостійна робота. Зробіть у таблиці порівняльну характеристику передстартових та післястартових станів.



Практичне заняття 6-7

Тема 6. СПОРТИВНІ ЕМОЦІЇ

Мета: закріпити знання про емоції в спорті; охарактеризувати спортивні почуття, емоційні стани, стрес, саморегуляцію емоційних станів, аутогенне тренування; розглянути вплив змагань на емоції спортсменів; проаналізувати психологічні особливості перемог і поразок у змаганнях.

1. Поняття про емоції в спорті.
2. Саморегуляція емоційних станів.
3. Поняття про аутогенне тренування, як прийому саморегуляції.
4. Динаміка емоцій юних спортсменів.

Основні поняття теми: спортивні почуття; моральні, інтелектуальні, естетичні почуття, спортивні емоції, емоційні стани, настрій, афективні стани, стрес, саморегуляція емоційних станів, аутогенне тренування.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського*

національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С. 85-91.

4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.

Аудиторна робота

1. Дайте відповіді на питання.
2. Програмований контроль знань.
3. Лабораторно-практична робота.

Тест-опитувальник «ОЦІНКА НАСТРОЮ»

У цьому опитувальнику пропонується 21 фраза (питання), на які слід відповісти одним з 3 варіантів відповідей: «так», «ні», «навпаки» (протилежне почуття). За відповідями складається думка про те, який настрій переважає у момент діагностики – звичайний, ейфорійний або негативний (астенічний).

Оцінка результатів проводиться за наступними критеріям.

Настрій звичайний:

- 9 балів – 20 відповідей «ні»;
- 8 балів – 19 відповідей «ні»;
- 7 балів – 18 відповідей «ні»;
- 6 балів – 16-17 відповідей «ні»;
- 5 балів – 13-15 відповідей «ні»;
- 4 бали – 10-12 відповідей «ні»;
- 3 бали – 8-9 відповідей «ні»;
- 2 бали – 6-7 відповідей «ні»;
- 1 бал – 5 і менш відповідей «ні».

Астенічний стан: відповіді «так» на питання 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20; відповіді «Навпаки» на запитання 1, 6, 8, 12, 16, 17. Чим менше зазначених відповідей, тим краще стан: 9 балів – 1-2 відповіді; 8 балів – 3 відповіді; 7 балів – 4 відповіді; 6 балів – 5-6 відповідей;

5 балів – 7-8 відповідей; 4 бали – 9-10 відповідей; 3 бали – 11-13 відповідей; 2 бали – 14-15 відповідей.

Стан ейфорії: відповіді «так» на запитання 1, 6, 8, 12, 16, 17; відповіді «навпаки» на питання 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20. Чим більше вказаних відповідей, тим більш виражений ейфорійний стан (неадекватно захоплена оцінка подій): 9 балів – 6 відповідей і нижче; 8 балів – 7 відповідей; 7 балів – 8-9 відповідей; 6 балів – 10-11 відповідей; 5 балів – 12-13 відповідей; 4 бали – 14-15 відповідей; 3 бали – 16-17 відповідей; 2 бали – 18-19 відповідей; 1 бал – 20 відповідей і більше.

Набір запитань:

1. Відчуваю себе виключно бадьоро.
2. Сусіди дуже мені наскучили.
3. Відчуваю якесь обтяжливе почуття.
4. Швидше б відчутти почуття спокою (закінчились би заняття, семестр і т. п.).
5. Залишили б мене в спокої, не турбували б.
6. Стан коли готовий гори звернути.
7. Неприємний результат праці, викликає почуття незадоволеності.
8. Дивний настрій: хочеться співати і танцювати, цілувати від радості кожного, кого бачу.
9. Навколо мене дуже багато людей, здатних поступити неблагородно, зробити зло. Від будь-якої людини можна очікувати поганого вчинку.
10. Всі будівлі навколо здаються мені на диво невдалими.
11. Кожному, кого зустрічаю, здатний сказати грубість.
12. Іду радісно, не відчуваю під собою ніг.
13. Нікого не хочеться бачити, ні з ким не хочеться розмовляти.
14. Настрій такий, що хочеться сказати: «Як буде, так буде».
15. Хочеться сказати: «Перестаньте мене турбувати, відстаньте!».
16. Всі люди без винятку мені здаються надзвичайно доброзичливими, гарними. Всі вони без винятку мені симпатичні.
17. Не бачу попереду ніяких труднощів. Все можна вирішити.
18. Моє майбутнє мені здається дуже сумним.
19. Буває й гірше, але рідко.
20. Не вірю навіть найближчим людям.
21. Автомобілі гудуть на вулиці гучно, але зате ці звуки сприймаються як приємна музика.

Методика: САМООЦІНКА ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

Методика, розроблена американськими психологами А. Уесс Маном і Д. Рікс (у даному випадку наводиться її скорочений варіант) є досить простим опитувальником для самооцінки емоційних станів.

Вимірювання в цій методиці проводиться за 10 бальною системою. Досліджуваному дається інструкція: «Оберіть у кожному з наявних наборів суджень те, яке краще всього описує ваш стан зараз. Номер судження, обраного з кожного набору, запишіть у відповідному рядку для відповіді».

Вимірюються наступні показники:

П1 (показник) – С (самооцінка) «спокій – тривожність» (індивідуальна самооцінка – І1 – дорівнює номеру судження, обраного досліджуваним з даної шкали. Аналогічно виводяться індивідуальні значення за показниками П2, П3, П4);

П2 – С «Енергійність – втома»;

П3 – С «Піднесеність – пригніченість»;

П4 – С «Почуття впевненості в собі – почуття безпорадності »;

П5 – С – сума по чотирьом шкалам оцінювальних станів: $I5 = I1 + I2 + I3 + I4$, де І1, І2, І3, І4 – індивідуальні значення по відповідній шкалі.

Список тверджень по всім шкалам:

«Спокій – тривожність»

10. Досконалий і повний спокій. Непохитність впевненості в собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість упевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений і відчуваю себе невимушено.
7. В цілому упевнений і вільний від тривоги.
6. Ніщо особливо не турбує мене. Відчуваю себе більш-менш невимушено.
5. Дещо стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку заклопотаність, страх, неспокій або невизначеність. Нервозний, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Зворушений невизначеністю. Страшно.
2. Величезна тривожність, заклопотаність невідомим страхом.
1. Зовсім збожеволів від страху. Втратив здоровий глузд. Наляканий нерозв'язними труднощами.

«Енергійність – втома»

10. Порив, не знає перешкод. Життєва сила вихлюпується через край.
9. Б'є через край життєздатність, величезна енергія, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба в діях
7. Відчуваю себе дуже свіжим, в запасі достатньо енергії.
6. Відчуваю себе досить свіжим, в міру бадьорим.
5. Злегка втомився. Лінь. Енергії не вистачає.
4. Досить втомлений. Апатичний (сонний). В запасі не дуже багато енергії.
3. Велика втома. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо втомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихся. Не здатний навіть до самого незначного зусилля.

«Піднесеність – пригніченість»

10. Сильний підйом, захоплення веселощі.
9. Дуже збуджений і в дуже піднесеному стані. Захоплений.
8. Збуджений, у хорошому настрої.
7. Відчуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Відчуваю себе досить добре.
5. Відчуваю себе дещо пригнічено, так собі.
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Відчуваю себе дуже пригнічено. Настрій виразно сумний.
2. Дуже пригнічений. Відчуваю себе просто жахливо.
1. Повна депресія і смуток. Пригнічений. Все в чорно-сірих кольорах.

«Почуття упевненості в собі – почуття безпорадності»

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику упевненість в собі. Упевнений у своїх досягненнях.
8. Дуже упевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи хороші.
6. Відчуваю себе досить компетентним.

5. Відчуваю, що мої вміння і здібності дещо обмежені.
4. Відчуваю себе досить нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю і безпорадністю.
2. Відчуваю себе жалюгідним і нещасним. Втопився від своєї некомпетентності.
1. Тягосне відчуття слабкості і марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Методика: ШКАЛА ОЦІНКИ РІВНЯ РЕАКТИВНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханін)

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливо, так як ця властивість багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, клопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Особи, що відносяться до категорії високотревожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати появу в нього стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетенції та престижу.

Більшість з відомих методів вимірювання тривожності дозволяє оцінити тільки або особистісну тривогу, або стан тривожності, або більш

специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан є методика, запропонована Ч.Д. Спілбергером, адаптована Ю.Л. Ханіним.

Шкала реактивної тривожності (РТ)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

№	Судження	Ні, це не так	Напевно так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочивши	1	2	3	4
9.	Я не задоволений собою	1	2	3	4
10.	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений в собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я збуджений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я стурбований	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності (ЛТ)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви се-

бе почуваете звичайно. Над питаннями довго не думайте, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

№	Судження	Ні, це не так	Напевно так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
3.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
5.	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6.	Зазвичай я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
8.	Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене	1	2	3	4
9.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
11.	Я приймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13.	Зазвичай я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
14.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій	1	2	3	4
15.	У мене буває хандра	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка та інтерпретація результатів. Показники *PT* і *ЛТ* підраховуються за формулами:

$$PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр за пунктами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ЛТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При інтерпретації результат можна оцінювати так:

- ✓ до 30 – низька тривожність;
- ✓ 31-45 – помірна тривожність;
- ✓ 46 і більше – висока тривожність.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги, висока тривожність дає схильність до появи стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки його компетентності. У цьому випадку слід знизити суб'єктивність значущість ситуації і завдань, і перенести акцент на осмислення діяльності і формування відчуття упевненості в успіху. Низька тривожність, навпаки, вимагає підвищення почуття відповідальності і уваги до мотивів діяльності. Але іноді дуже низька тривожність активного витіснення особистістю високої тривоги ставить за мету показати себе в «кращому світлі». Шкалу можна успішно використовувати в цілях саморегуляції, в цілях керівництва і психокорекційної діяльності.

4. Розв'яжіть психологічні задачі.

Задача 1

Дайте відповідь, який вплив як активних і пасивних, так і позитивних і негативних емоцій на діяльність спортсмена в наведених ситуаціях.

А. «Найбільш чудовим у цих змаганнях було те, наскільки швидко і легко я прийшов у себе. Я вже відчував щось подібне після хороших виступів, і це доводить, що здатність до відновлення дійсно залежить від стану свідомості. Коли визнаєте, що досягли чогось дійсно вартого, організм занурюється в спокійний стан, в якому всі функції легко повертаються до норми».

Б. Матчу нашої збірної команди з аргентинськими футболістами передувала поява в аргентинській пресі негативних відгуків про нашу збірну, яка вперше виступала в цій країні. Прогнозували неминучу поразку нашої збірної з рахунком 0:3, 0:4. Негативні характеристики на окремих наших гравців були особливо упереджені. Однак все це мобілізувало наших футболістів. Прочитавши газети, вони налаштувалися на справжній бій. Вперше в історії Аргентина програла на своєму полі (1:2).

В. «Протягом першого кола (у бігу на дистанції 5 км) лідером був Гаррі Філпott, а на передостанній прямій другого кола я вийшов вперед. Я біг дуже впевнено, як раптом Джордж зробив спринтерський ривок і в мить залишив мене позаду. Він пройшов повз з таким прискоренням, що

я до певної міри втратив контроль над собою. Коли я прийшов до тями, він був уже набагато попереду і, навіть взявши себе в руки, я зміг переслідувати його досить мляво».

Г. «Скільки разів я читала і чула про повну спустошеність після перемоги, смертельну втому, навіть сумніви. А чи варто було знову вступати в цю жорстку гру? Я ніколи не переживала подібного. І після перемоги продовжує діяти той величезний заряд, що накопичувався перед змаганнями. Круговерть так розкручував, що зупинити його відразу було неможливо. У нас вистачало сил і на веселощі: цього теж спорт навчив».

Задача 2

Визначте, до якої категорії емоційних явищ (позитивні і негативні емоції, стенічні та астеничні емоції, настрої, афект, пристрасть, стрес) відноситься переживання, описані в кожному випадку. За якими ознаками це можна встановити:

А. Спортсмен С. Перед стартом на відповідальних змаганнях спочатку «метався з кута в кут », потирав долоні, голосно сміявся, але потім раптом якось знітився, замовк – впав у стан стартовою апатії.

Б. Михайло всерйоз захопився футболом. Цілими днями він проводив час на стадіоні. Дома тільки й було розмов: про голи, паси великих футболістів.

В. Грати з А. було одне задоволення. Він ніколи не виказував партнеру за невдало поданого м'яча. Будь-який пас у бік Белова завжди доходив до мети.

Г. Не зумівши організувати учнів на уроці, учитель фізкультури виїшов з класу, грюкнувши дверима.

Д. Забивши довгоочікуваний гол, гравці команди влаштували «купу малу», а потім з подвоєною енергією провели залишок зустрічі, що було винагороджено ще одним голом.

Задача 3

Спортсмен програв у важливій для нього грі. Які емоційні стани у нього можуть проявитися?

Самостійна робота. Дати характеристику особливостям прояву емоційних реакцій у спортсменів підліткового віку.



Практичне заняття 8-9

Тема 7. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТІ

Мета: закріпити поняття вольової підготовки в спорті; проаналізувати шляхи розвитку вольових якостей у спортсменів; розкрити роль самовиховання волі у юних спортсменів.

1. Поняття про вольову підготовку в спорті.
2. Вольові зусилля у спорті.
3. Прояв вольових якостей у спортсменів.
4. Шляхи розвитку вольових якостей у спортсменів.
5. Самовиховання волі у юних спортсменів.

Основні поняття з теми: вольова підготовка, вольові зусилля, види вольових зусиль, вольові якості: цілеспрямованість, принциповість, ініціативність, самостійність, сміливість, рішучість, дисциплінованість.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.

2. Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.

Аудиторна робота

1. Дайте відповіді на питання.
2. Програмований контроль знань.
3. Лабораторно-практична робота.

Методика: САМООЦІНКА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

Мета: ознайомитися з методикою оцінки вольових якостей студентів-спортсменів. Оцінити рівень розвитку власних вольових якостей по параметрам вираженості та генералізованості. Особливості процедури проведення: запропонований опитувальник, діагностує рівень розвитку вольових якостей студентів: цілеспрямованість, сміливість та рішучість, наполегливість і завзятість, самовладання та витримка, самостійність і ініціатива по параметрам вираженості та генералізованості. Кожний опитувальник дозволяє діагностувати два параметри вольових якостей: вираженість і генералізованість. Під вираженістю якості розуміється наявність і стійкість прояву основних його ознак, під генералізованістю – універсальність якості, тобто вона проявляється в різноманітних життєвих ситуаціях і видах діяльності. Кожний студент самостійно працює з опитувальником, оцінюючи свої вольові якості, прописуючи відповіді у бланк відповідей наступної форми: Інструкція: прочитайте уважно кожне судження. Подумайте, наскільки воно характерно для вас. Виходячи з цього, оберіть відповідну відповідь з п'яти запропонованих варіантів і його номер поставте в бланку ві-

дповідей проти номера відповідного судження. Відповівши на питання першої частини («Цілеспрямованість»), переходьте до наступної, і так до кінця, поки не закінчите роботу з усім опитувальником.

Бланк відповідей:

Цілеспрямованість			Сміливість – рішучість			Наполегливість – завзятість			Ініціатива – самостійність			Самовладання – витримка		
1			2			3			4			5		
1			1			1			1			1		
2			2			2			2			2		
3			3			3			3			3		
4			4			4			4			4		
5			5			5			5			5		
6			6			6			6			6		
7			7			7			7			7		
8			8			8			8			8		
9			9			9			9			9		
10			10			10			10			10		
11			11			11			11			11		
12			12			12			12			12		
13			13			13			13			13		
14			14			14			14			14		
15			15			15			15			15		
16			16			16			16			16		
17			17			17			17			17		
18			18			18			18			18		
19			19			19			19			19		
20			20			20			20			20		
В			В			В			В			В		
Г			Г			Г			Г			Г		

Варіанти відповідей: а – «так не буває», б – «мабуть, невірно», в – «може бути», г – «напевно, так», д – «впевнений, що так».

Цілеспрямованість.

1. Приступаючи до будь-якої справи, завжди чітко усвідомлюю, чого я хочу досягти.

2. Якщо вже ставлю перед собою певну мету, то неухильно прагну її досягнення, як би не було важко.

3. При невдачах я сумніваюся, чи варто продовжувати розпочату справу.

4. Чітке планування роботи не характерне для мене.

5. Ніколи сам не проявляю ініціативи в постановці нових цілей, віддаю перевагу слідувати вказівкам інших людей.

6. Зазвичай під впливом різного роду перешкод моє прагнення до мети значно слабшає.

7. Як правило, заздалегідь намічаю конкретні завдання, планую свою роботу.

8. Постійно відчуваю потребу ставити перед собою нові цілі і досягати їх.

9. Починаючи нову справу, не завжди чітко уявляю собі, до чого слід прагнути; зазвичай сподіваюся, що це проясниться з часом.

10. Навіть при невдачах мене не покидає впевненість, що досягну поставленої мети.

11. Невдача в діяльності спонукає мене працювати з подвоєною енергією.

12. Мої інтереси нестійкі, не можу поки визначити, чого мені прагнути в житті.

13. Я чітко уявляю собі, чому хочу навчитися.

14. Мені швидко набридає працювати відповідно до розпорядку.

15. На кожному навчальному занятті ставлю перед собою конкретні завдання.

16. Рідко замислююся над тим, як можна застосувати знання, отримані в школі, інституті, в майбутній практичній діяльності.

17. У мене є головна мета в житті.

18. Після невдачі в якійсь відповідальній справі довго не можу змусити себе працювати на повну силу.

19. До громадської роботи ставлюся з меншою відповідальністю, ніж до навчання.

20. Завжди намагаюся до кінця виконати будь-яке суспільне доручення.

Сміливість і рішучість.

1. Приймаючи будь-яке рішення, завжди реально оцінюю свої можливості.

2. Легко звільняюся від тривоги, побоювань, страху.
3. Мене часто мучать сумніви.
4. Мені більше до душі, якщо відповідальність за спільні справи несуть інші, а не я.
5. Коли аналізую свої вчинки, часто приходжу до висновку, що недостатньо добре продумав і спланував свої дії.
6. Як правило, уникаю ризикованих ситуацій.
7. Зазвичай мені легко вдається впоратися зі своїми думками.
8. Постійно відчуваю свою відповідальність за власні справи і вчинки.
9. Тяжко долаю страх.
10. Можливість ризикнути приносить мені радість.
11. Не боюся втрутитися у ситуацію на вулиці, якщо потрібно запобігти нещасному випадку.
12. Мені важко виконувати свої обіцянки.
13. Висловлюю свою думку, незважаючи на можливість конфлікту.
14. Усвідомлення того, що суперник сильніший, є для мене серйозною перешкодою.
15. Установивши для себе розпорядок дня, чітко його дотримуюсь.
16. Навряд чи можу ризикнути, щоб запобігти нещасному випадку.
17. Не відчуваю страху перед сильним суперником.
18. Багато разів вирішував з завтрашнього дня почати «нове життя», але з ранку все йшло по-старому.
19. Можливість конфлікту змушує мене тримати свою думку при собі.
20. Для мене винятковий випадок, коли я не зміг стримати слово.

Наполегливість і завзятість.

1. Починаючи будь-яку справу, упевнений, що зроблю все можливе для її виконання.
2. Для мене характерні планомірність, систематичність у роботі.
3. Часто кидаю на півдорозі розпочаті справи, втративши інтерес до них.
4. Мені більш до душі легкий, нехай навіть менш результативний шлях до поставленої мети.
5. Зазвичай не знаю, чи вистачить у мене бажання і сил завершити розпочату справу.
6. У мене ніколи не з'являється бажання поставити перед собою важко досяжну мету.
7. До кінця виконую навіть нудну і одноманітну роботу.

8. Відчуваю особливе задоволення, якщо успіх дістався з великими труднощами.

9. Не можу змусити себе працювати систематично.

10. Досить часто відчуваю потребу перевірити себе у важких справах.

11. Завжди до кінця відстоюю свою думку, якщо впевнений, що я правий.

12. Не можу примусити себе щось робити в стані втоми.

13. У змаганні борюся з усіх сил до останньої миті.

14. Мені важко доводити до кінця громадські справи.

15. Під час навчального заняття змушую себе повністю виконати завдання, навіть якщо дуже втомився.

16. Не можу змусити себе планомірно займатися протягом всієї чверті, півріччя, семестру, особливо на тих навчальних предметах, які даються важко.

17. Систематично готуюся до навчальних занять у школі (інституті).

18. Невдача в змаганні різко знижує мою активність і бажання продовжувати боротьбу.

19. У суперечці найчастіше поступаюся іншим.

20. Виконуючи громадські доручення, завжди досягаю того, що необхідно.

Ініціатива та самостійність.

1. Як правило, всі важливі рішення приймаю без сторонньої допомоги.

2. Найбільше мені подобається випробувати свої сили в творчій діяльності.

3. Відчуваю себе спокійно і впевнено, якщо хтось керує мною.

4. Перш ніж щось зробити, завжди раджуся з кимось із знайомих.

5. Для мене найзручніше виконувати роботу за відомим зразком.

6. Зазвичай відмовляюся від своїх планів, намірів, якщо інші знаходять їх невдалими.

7. Прагну бути організатором нових справ у колективі.

8. Якщо впевнений, що правий, завжди поступаю по-своєму.

9. Процес творчості не приваблює мене.

10. У будь-яку роботу прагну внести щось нове, інакше не цікаво.

11. Мені легко вдається побороти збентеження і розпочати першим розмову з незнайомою людиною.

12. Ніколи за власною ініціативою не беруся за виконання громадських доручень.

13. При підготовці до навчальних занять досить часто читаю додаткову літературу, не обмежуючись лекцією або підручником.

4. Відсутність значущої для мене людини (його порад і підтримки) під час серйозного випробування знижує мої досягнення.

15. На навчальних заняттях намагаюся придумувати щось нове.

16. У розмові або при знайомстві прагну віддати ініціативу іншій людині.

17. До громадської роботи ставлюся неформально, намагаюся зробити її не тільки корисною, але й цікавою.

18. При вивченні будь-якого навчального предмета не прагну знати більше, ніж потрібно для отримання оцінки.

19. Зазвичай не замислююся над змістом заняття, точно виконую те, що пропонує викладач.

20. Мої досягнення при серйозному випробуванні не залежать від того, чи присутній на них значимі для мене люди.

Самоволодіння і витримка.

1. Я легко можу примусити себе довго чекати, якщо це необхідно.

2. Мені вдається зберегти ясність думки навіть у найскладніших життєвих ситуаціях.

3. Довге очікування дуже болісне для мене.

4. Буває, коли я стривожений, хвилююся, абсолютно втрачаю контроль над собою.

5. Вважаю, що вміння володіти собою не так вже важливе для людини.

6. Якщо у мене поганий настрій, ніколи не можу цього приховати.

7. Мені легко змусити себе стримати сміх, якщо відчуваю, що він недоречний.

8. Сильне хвилювання, як правило, не позначається на доцільності моїх дій і поведінці.

9. У складній ситуації зазвичай гублюся, не можу швидко прийняти потрібне рішення.

10. Спеціально вчуся володіти собою.

11. У суперечці мені зазвичай вдається зберігати спокій і об'єктивність.

12. Не можу нормально займатися, якщо мене щось тривожить.

13. Під час серйозного випробування чітко контролюю свої думки, почуття, дії, вчинки.

14. Зовсім не переносю болю.

15. Неприємності дома не знижують якості моїх навчальних занять.

16. Під час іспиту іноді не можу відповісти навіть на те, що знаю.

17. На іспиті завжди мобілізуюся і отримую оцінку не нижче тієї, на яку розраховую.

18. Не можу стримати себе, щоб на брутальність не відповісти тим же.

19. Під час іспиту з важко оволодіваю собою.

20. Можу змусити себе діяти, перемагаючи біль, якщо це необхідно.

Обробка результатів:

Ключ для обробки результатів:

№ з/п	Вираженість якості					№ з/п	Генералізованість якості				
	а	б	в	г	д		а	б	в	г	д
1	-2	-1	0	1	2	11	-2	-1	0	1	2
2	-2	-1	0	1	2	12	2	1	0	-1	-2
3	2	1	0	-1	-2	13	-2	-1	0	1	2
4	2	1	0	-1	-2	14	2	1	0	-1	-1
5	2	1	0	-1	-2	15	-2	-1	0	1	2
6	2	1	0	-1	-2	16	2	1	0	-1	-2
7	-2	-1	0	1	2	17	-2	-1	0	1	2
8	-2	-1	0	1	2	18	2	1	0	-1	-2
9	2	1	0	-1	-2	19	2	1	0	-1	-2
10	-2	-1	0	1	2	20	-2	-1	0	1	2

У ключі для обробки результатів виділені дві групи показників, діагностуючих:

- 1) вираженість вольових якостей (тобто часто виявляється рівень) і
- 2) генералізованість вольових якостей (тобто представленість їх як особистісних рис).

Навпроти номера судження вказано число балів (-2, -1, 0, 1, 2), яке присуджується за кожний варіант відповіді. Ці оцінки заносяться в бланк відповідей поряд з відміткою вибору випробуваним варіанти відповіді. Потім підраховується алгебраїчна сума окремо за параметрами вираженості та генералізованості кожної вольової якості. Для перекладу в позитивну шкалу оцінок до сумарної оцінки додається 20 балів, і остаточні результати заносяться у нижню частину бланка відповіді. Отримані оцінки за всіма вольовим якостям представляються графічно за параметрами вираженості та генералізовані.

Обробка та інтерпретація результатів:

- ✓ 0 – 19 балів – низький рівень;
- ✓ 20 – 30 балів – середній рівень;
- ✓ 31 – 40 балів – високий рівень.

Методика: ДІАГНОСТИКА ВОЛЬОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

Тест призначений для діагностики вольового потенціалу особистості.

Інструкція: Прочитайте наведені запитання і намагайтеся відповісти на них з максимальною об'єктивністю. В разі згоди з вмістом запитання ставте «так» при сумніві, невпевненості – «не знаю» (або «буває», «трапляється»); при незгоді – «ні».

Текст опитувальника

1. В змозі ви завершити розпочату роботу, яка вам нецікава, незалежно від того, чи дозволяють час і обставини відірватися і потім знову повернутися до неї?
2. Подолаєте ви без особливих зусиль внутрішній опір, коли потрібно зробити щось неприємне (наприклад, піти на чергування у вихідний день)?
3. Потрапляючи в конфліктну ситуацію (у навчанні або у побуті), чи в змозі ви взяти себе в руки настільки, щоб поглянути на ситуацію з боку, з максимальною об'єктивністю?
4. Якщо вам прописана дієта, чи зможете ви подолати всі кулінарні спокуси?
5. Знайдете ви сили встати вранці раніше звичайного, як було заплановано ввечері?
6. Зупинитесь ви на місці події, щоб дати свідчення?
7. Чи швидко ви відповідаєте на листи?
8. Якщо у вас викликає страх від майбутнього польоту на літаку або відвідування стоматолога, чи зумієте ви без особливих зусиль подолати це почуття і в останній момент не змінити свого наміру?
9. Будете ви приймати дуже неприємне ліки, які вам наполегливо рекомендують лікарі?
10. Дотримаєтесь ви дану зопалу обіцянку, навіть якщо її виконання принесе вам чимало клопоту, іншими словами, чи є ви людиною слова?

Обробка: Відповідь «так» оцінюється в 2 бали; «не знаю» – 1 бал; «ні» – 0; потім отримані бали додаються.

Інтерпретація:

✓ 1-12 балів – з силою волі справи йдуть у вас неважливо. Ви просто робите те, що легше і цікавіше, навіть якщо це може зашкодити вам. До обов'язків нерідко ставитеся абияк, що буває причиною неприємностей. Ваша позиція виражається приблизно так: «Що мені, більше всіх треба?». Будь-яке прохання, будь-який обов'язок ви сприймаєте ледве чи не як фізичний біль. Справа тут не тільки в слабкій волі, але і в егоїзмі. Постарайтеся поглянути на себе з урахуванням цієї оцінки, може бути, вона допоможе вам змінити своє ставлення до оточуючих і дещо переробити у своєму характері. Якщо вдасться, від цього ви тільки виграєте.

✓ 13-21 бал – сила волі у вас середня. Якщо зіткнетеся з перешкодою, то почнете діяти, щоб подолати його. Але якщо побачите обхідний шлях, тут же скористаєтеся ним. Чи не перестараетеся, але дане вами слово стримаєте. Неприємну роботу постараетеся виконати, хоча і побурчить. З доброї волі зайві обов'язки на себе не візьмете. Іноді це негативно позначається на ставленні до вас керівників, не з кращої сторони характеризує і в очах оточуючих. Якщо хочете досягти в житті більшого, тренуйте волю.

✓ 22-30 балів – з силою волі у вас все в порядку. На вас можна покластися – ви не підведете. Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні ті справи, які інших лякають. Але іноді ваша тверда і непримиренна позиція по непринциповим питань докучає навколишнім. Сила волі – це добре, але необхідно мати ще й такими якостями, як гнучкість, поблажливість, доброта.

4. Розв'яжіть психологічні задачі.

Задача 1

Визначте, яка з наведених ознак відповідає тій чи іншій вольовій якості (сміливість, наполегливість, рішучість, ініціативність, самовладання, цілеспрямованість, дисциплінованість).

1. Здатність долати систематично виникають труднощі.

2. Здатність підпорядковувати свої дії установленими правилами і нормами поведінки.

3. Здатність свідомо йти на подолання труднощів, пов'язаних з небезпекою.
4. Здатність керувати своїми діями при сильних емоційних переживаннях.
5. Здатність швидко приймати правильні рішення.
6. Здатність об'єктивно оцінити спортивну ситуацію, беручи на себе відповідальність за здійснювані дії.
7. Здатність свідомо ставити загальні та окремі цілі діяльності.

Задача 2

Біатлоніст вийшов на рубіж для стрільби по мішенях після штрафного кола. Яка вольова якість буде впливати на успішність стрільби в більшій мірі? Поясніть свою думку.

Задача 3

Вкажіть, яка функція волі (активізуюча або гальмуюча) проявляється в кожній ситуації. Дайте обґрунтування своєї відповіді.

А. Людині страшно хочеться пити. Вона підходить до водойми, готова зачерпнути води і випити її. Але їй кажуть: «У цій водоймі виявлений холерний вібріон, майте це на увазі». Людина виливає воду і йде далі.

Б. Під час повітряного бою льотчик отримав смертельну рану. У якийсь час він зрозумів, що якщо випустить з рук штурвал літака, загинуть всі, хто там перебуває. І тому льотчик продовжує керувати літаком та успішно садить його і тут же безсило падає на підлогу кабіни. З літака його виносять вже мертвим.

В. У дуже спекотний день підліток М. працював на пришкільній ділянці. Хлопці покликали його купатися. Хоча М. виглядав дуже втомленим і виснаженим, він відмовився, пояснивши, що вирішив доводити будь-яку справу до кінця.

Самостійна робота. Дайте характеристику основних вольових якостей сучасних спортсменів.



Практичне заняття 10-11

Тема 8. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ

Мета: розглянути поняття «спортивного колективу»; проаналізувати етапи становлення спортивного колективу; визначити структуру спортивного колективу та охарактеризувати особливості лідера та ведучих в спортивному колективі.

1. Поняття спортивного колективу.
2. Етапи становлення спортивного колективу.
3. Структура спортивного колективу.
4. Лідер та ведучі в спортивному колективі.

Основні поняття теми: умови існування спортивного колективу, основні ознаки спортивного колективу, лідер спортивного колективу, класифікація лідерства, ознаки лідерства, функції лідера в спортивному колективі, соціально-психологічного зараження, навіювання, переконання.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.

3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.

Аудиторна робота

1. Дайте відповіді на питання.
2. Програмований контроль знань.
3. Лабораторно-практична робота.

Методика: МЕТОД СОЦІОМЕТРИЧНОГО ВИМІРЮВАННЯ (СОЦІОМЕТРІЯ)

Мета: визначити симпатії – антипатії між членами групи, а також соціально-психологічні статуси окремих її членів, визначити мікрогрупи у контактному (первинному) спортивному колективі.

Матеріали: заготовлені відповіді членів групи з прізвищами обраних для спільних дій партнерів (для роботи, відпочинку, гри і т.п.).

Процедура проведення. Досліджуванним ставиться питання стосовно надання переваги 3 членам групи в якомусь аспекті життєдіяльності: «З ким би ти хотів сидіти за однією партою?», «... грати в одній команді?» і т.д.

Досліджувані одержують листочки, на яких пишуть чотири прізвища. Зверху праворуч зазначене прізвище того, хто вибирав. Нижче – прізвища тих, кого вибрали. Поруч розташовані цифри 1, 2, 3. Ось зразок такого листочка:

ПІБ того, хто вибирав

1. ПІБ того, кого вибрали
2. ПІБ того, кого вибрали
3. ПІБ того, кого вибрали

Усі листочки треба розкласти за алфавітом. Результати опитування з кожного листочка занести в соціометричну матрицю за зразком (взаємний вибір позначають кружком).

Зразок соціометричної матриці

№ з/п	Хто обирає: прізвище досліджуваного	Кого обирають						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Прізвище	ххххх	+	+	+			
2.	Прізвище	+	хххххх		+	+		
3.	Прізвище			ххххх				
4.	Прізвище				ххххх			
5.	Прізвище					ххххх		
6.	Прізвище						ххххх	
7.	Прізвище							ххххх
Всього виборів								
Всього взаємних виборів								

Соціометрична матриця, або основна таблиця результатів, як її іноді називають, будується за зразком турнірних таблиць спортивних змагань.

По вертикалі записуються під номерами за алфавітом прізвища всіх членів групи, зверху, по горизонталі – лише їх номери.

З верхнього кута в правий нижній проводять діагональ, перекреслюючи розташовані по цій лінії клітки квадрата.

На відповідних перехрещеннях, згідно зі зробленим виробом, проставляються «плюси» обводиться кружечком. Потім підраховується загальна кількість виробів, одержаних учнями, і кількість з ним взаємних та будується соціограма.

Соціограма – це графічне зображення ставлення досліджуваних один до одного за відповідями на соціометричні питання. Соціограма дозволяє наочно проілюструвати і більш глибоко проаналізувати групові взаємозв'язки. Соціограма складається з IV концентричних кіл:

I коло – реєструє досліджуваних із груповим статусом «соціометрична зірка» (ті досліджувані, які отримали 6 і більше позитивних виборів);

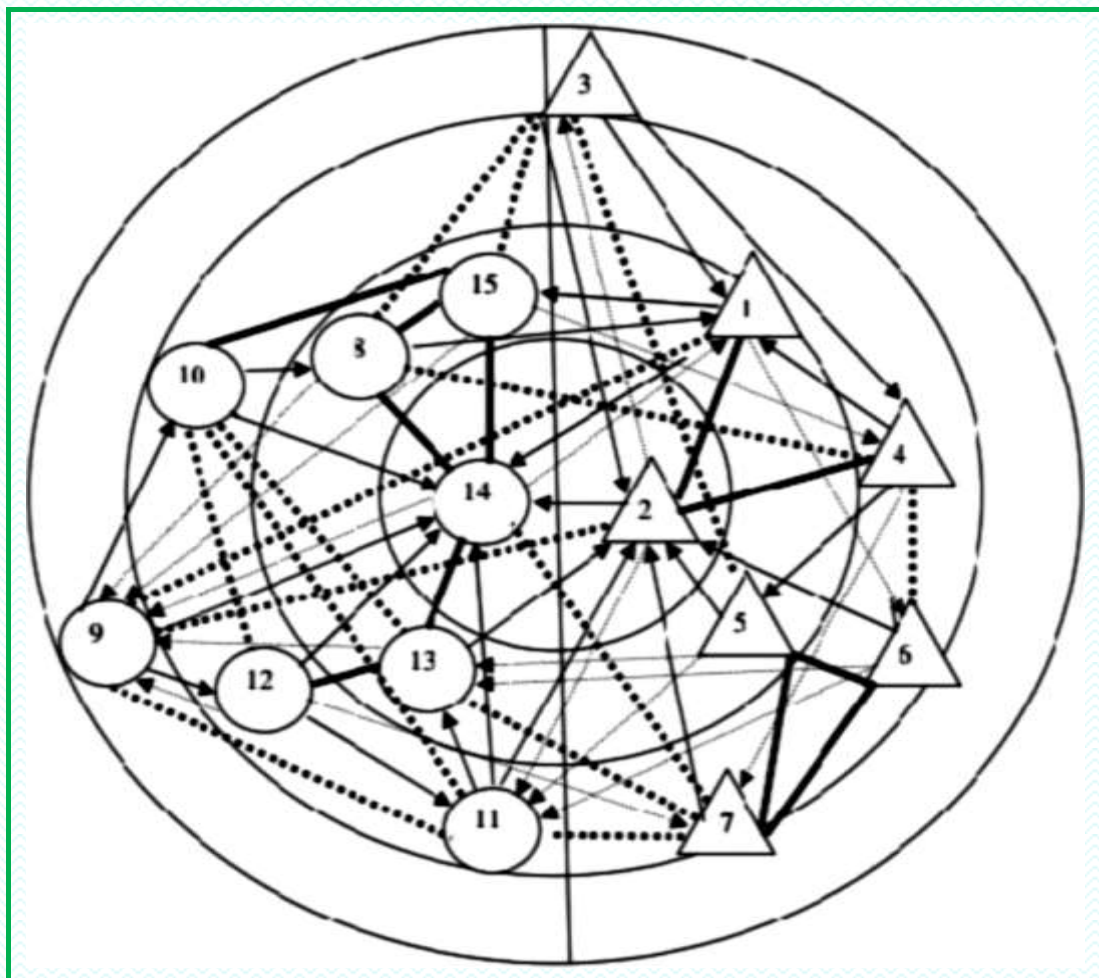
II коло – реєструє тих досліджуваних, яким у групі надають перевагу (отримали 3-5 позитивних виборів);

III коло – реєструє досліджуваних із груповим статусом «знехтувані» (отримали 1-2 позитивні вибори);

IV коло – реєструє досліджуваних із груповим статусом «ізолювані» (не отримали жодного позитивного вибору).

По вертикалі соціограма поділяється на 2 рівні частини. В одній частині позначаються дівчата, в іншій – юнаки. Це дозволить краще простежити характер міжстатевих зв'язків у групі. На соціограмі записуються порядкові номери досліджуваних. Якщо досліджуваний – дівчина, то її порядковий номер записується в колі. Якщо досліджуваний – юнак, то його порядковий номер записується у трикутнику. Вибори, зроблені та отримані кожним з досліджуваних, на соціограмі позначаються стрілочками.

Зразок заповненої соціограми



Соціограма є істотним доповненням до соціоматриці, оскільки вона дає можливість наочно представити групові явища і зробити їх якісний аналіз.

Методика: ВИЯВЛЕННЯ ІНДЕКСУ ГРУПОВОЇ ЗГУРТОВАНOSTІ СИШОРА

Групова згуртованість – надзвичайно важний параметр, що показує ступінь інтеграції групи, її згуртування в єдине ціле, – можна визначити не тільки шляхом розрахунку відповідних соціометричних індексів. Значно простіше це зробити за допомогою методики, що складається з 5 запитань з декількома варіантами відповідей на кожне. Відповіді ці кодуються в балах згідно наведеним у дужках значенням (максимальна сума – 19 балів, мінімальна – 5). Під час опитування бали вказувати не потрібно.

Тест I. Як ви оцінили б свою приналежність до групи?

1. Почуваюся її членом, частиною колективу (5).
2. Беру участь у більшості видів діяльності (4).
3. Беру участь в одних видах діяльності і не беру участь в інших (3).
4. Не відчуваю, що є членом групи (2).
5. Живу і існую окремо від неї (1).
6. Не знаю, важко відповісти (1).

II. Перейшли б ви в іншу групу, якщо б вам випала така можливість (без зміни інших умов)?

1. Так, дуже хотів би перейти (1).
2. Швидше перейшов би, ніж залишився (2).
3. Не бачу ніякої різниці (3).
4. Швидше за все залишився б у своїй групі (4).
5. Дуже хотів би залишитися у своїй групі (5).
6. Не знаю, важко сказати (1).

III. Які взаємини між членами вашої групи?

1. Кращі, ніж у більшості колективів (3).
2. Приблизно такі ж, як і в більшості колективів (2).
3. Гірше, ніж у більшості класів (1).
4. Не знаю, важко сказати (1).

IV. Які у вас взаємини з керівництвом?

1. Краще, ніж у більшості колективів (3).
2. Приблизно такі ж, як і в більшості колективів (2).
3. Гірше, ніж у більшості класів (1).
4. Не знаю (1).

V. Яке ставлення до справи (навчання і т. п.) у вашому колективі?

1. Краще, ніж у більшості колективів (3).
2. Приблизно такі ж, як і в більшості колективів (2).
3. Гірше, ніж у більшості колективів (1).
4. Не знаю (1).

Методика: ВИЯВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ ГРУПИ

Психологічний клімат на емоційному рівні відображає сформовані в колективних взаємовідносинах, характер ділового співробітництва, ставлення до значимих явищ життя. Складається психологічний клімат за рахунок психологічної атмосфери – групового емоційного стану – який має місце у відносно невеликі відрізки часу і який, в свою чергу створює ситуативний емоційний стан колективу.

Для загальної оцінки деяких основних проявів психологічного клімату колективу можна скористатися картою-схемою. Тут у лівій стороні аркуша описані ті якості колективу, які характеризують сприятливий психологічний клімат, у правій – якості колективу з явно несприятливим кліматом. Ступінь прояву тих чи інших якостей можна визначити за допомогою 7 – бальної шкали, розміщеної у центрі аркушу (від +3 до -3).

Позитивні особливості	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Негативні особливості
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Переважає бадьорий і життєрадісний настрій								Переважають пригнічений настрій, песимістичний тон
Переважають доброзичливість у взаєминах, взаємні симпатії								Переважають конфліктність у відносинах, агресивність, антипатії
У відносинах між угрупованнями всередині колективу існує взаєморозуміння								Угруповання конфліктують між собою
Членам колективу подобається бути разом, брати участь в спільних справах, разом проводити вільний час								Члени колективу проявляють байдужість до тісного спілкування, проявляють негативне ставлення до спільної діяльності
Успіхи та невдачі окремих членів колективу викликають співпереживання всіх членів колективу								Успіхи та невдачі членів колективу залишають байдужими решту, а іноді викликають заздрість

Продовження карто-схеми

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Переважають схвалення та підтримка, докір та критика висловлюються з добрими намірами								Критичні зауваження мають характер відкритих та закритих випадів
Члени колективу з повагою відносяться до думки інших								В колективі кожний вважає свою думку головною і не терпимий до думок своїх товаришів
У важкі для колективу хвилини відбувається емоційне єднання за принципом «Один за всіх, всі за одного»								У важких випадках колектив «розкисає», з'являється розгубленість, виникають сварки, взаємні звинувачення
Досягнення або невдачі колективу переживаються усіма як свої власні								Досягнення або невдачі всього колективу не знаходять відгуку у його окремих представників
Колектив співчутливо і доброзичливо відноситься до нових членів, намагається допомогти їм освоїтися								Новачки відчують себе зайвими, чужими, до них нерідко проявляється ворожість
Колектив активний, повний енергії								Колектив пасивний, інертний
Колектив швидко відгукується, якщо потрібно зробити корисну справу								Колектив неможливо підняти на спільну справу, кожен думає тільки про власні інтереси
У колективі існують справедливі відносини до всіх членів, тут підтримують слабких, виступають на їх захист								Колектив розділяється на «привілейованих» і «знехтуваних», тут презирливо ставляться до слабких, висміюють їх
У членів колективу проявляється почуття гордості за свій колектив, якщо його зазначають керівники								До похвал і заохочень колективу тут ставляться байдуже

Використовуючи схему, слід прочитати спочатку пропозиції зліва, потім – праворуч і після цього знаком «+» відзначити в середній частині аркуша ту оцінку, яка найбільш відповідає істині.

Треба мати на увазі, що оцінки означають:

+3 – властивість, вказана зліва, проявляється в колективі завжди;

+2 – властивість проявляється в більшості випадків;

+1 – властивість проявляється досить часто;

0 – жодна властивість не проявляється досить яскраво або те й інше проявляються в однаковій мірі;

-1 – досить часто проявляється протилежно-помилкова властивість (зазначена праворуч);

-2 – властивість проявляється в більшості випадків;

-3 – властивість проявляється завжди.

Щоб уявити загальну картину психологічного клімату колективу, треба скласти всі позитивні та негативні бали. Отриманий результат може бути умовною характеристикою психологічного клімату більшого чи меншого ступеня сприятливості.

4. Розв'яжіть психологічні задачі.

Задача 1

Які з наведених ознак характерні для високого рівня організації спортивної команди?

1. Переважання емоційних стосунків (симпатії, антипатії).
2. Висока узгодженість дій усіх членів у командних видах спорту.
3. Психологічна структура групи розпадається на кілька мікрогруп, мало пов'язаних між собою.
4. Спостерігається різке переважання функціональних відносин.
5. Характерна наявність ядра з трьох найбільш авторитетних спортсменів, навколо яких згрупована решта спортсменів.
6. Психологічна структура відрізняється закріпленням за кожним членом групи відповідної функції, ролі і виділенням лідерів, визнаних іншими.

Задача 2

Про які психологічні закономірності спортивного колективу йде мова в даних прикладах?

1. Психічні і психофізіологічні дані, що полегшують спільну ігрову діяльність.
2. У одного гравця уповільнена реакція і неточна переробка інформації, а інший реагує швидко і з першого погляду правильно оцінює ситу-

ацію в грі, – такі гравці, як правило, не можуть досягти успіху в спільних діях.

3. Відповідність людей один одному за віком, рівнем фізичного та сенсомоторного розвитку, за ступенем підготовленості, тренуваності, по прояву основних властивостей нервової системи і т.п. Спільність цілей, інтересів, установок членів спортивного колективу, єдність ціннісних орієнтацій і загального соціального типу поведінки.

Задача 3

Що можна сказати про згуртованості, сумісності і психологічний кліматі в даній команді? «Люди дуже різні. М. – запальний, з мінливим настроєм. С. – мовчазний, замкнутий. Обидва могли бути лідерами в будь-якій ситуації, з ревністю ставилися до успіхів один одного і часто сварилися. І все одно, інакше, ніж дружніми їх стосунки на майданчику не назвеш. Вони виходили на поле, і здавалися пов'язаними невидимою ниткою... Небайдужі до слави, оплесків, що рвуться у всьому бути першими, вони охоче надавали один одному право вирішального кидка по воротах, якщо це хоч на соту частину відсотка збільшувало ймовірність успіху команди. Насторожені у відносинах поза грою в хокей, М. і С. безмежно довіряли один одному на майданчику. Тому, що тут всі життєві негаразди виявлялися для них незначними і другорядними».

Самостійна робота. Заповнити таблицю «Міжособистісні конфлікти у спортивних групах» за такою формою:

1. Причини міжособистісних конфліктів у спортивних групах.
2. Типи міжособистісних конфліктів у спортивних групах.



Практичне заняття 12

Тема 9. СПОРТ І ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Мета: розглянути поняття «професійної адаптації в спорті»; проаналізувати особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності; охарактеризувати особливості формування особистості спортсмена.

1. Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності.
2. Формування особистості спортсмена.
3. Професійна адаптація в спорті.

Ключові поняття до теми: особистість спортсмена, структура особистості спортсмена, професійна адаптація, адаптованість в спорті, спортивна дезадаптація.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського*

національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С. 85-91.

4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.

Аудиторна робота

1. Обговорення теоретичних питань.

2. Програмований контроль знань.

1. До структури особистості К.К. Платонова входять:

А) соціально-обумовлені особливості (спрямованість, моральні якості) та біологічно обумовлені особливості (темперамент, задатки, інстинкти, найпростіші потреби)

Б) досвід (обсяг і якість наявних знань, навичок, умінь і звичок)

В) індивідуальні особливості різних психічних процесів

Г) всі відповіді правильні

2. Ставлення до інших людей (доброта, чуйність, повага, дружба, симпатія та ін.); до своїх видів діяльності (сумлінність, дисциплінованість, працьовитість, відповідальність); до Батьківщини (патріотизм, героїзм, відданість ідеалам); до самого себе (гідність, гордість, скромність, самолюбство); до природи, речей, різних явищ (ощадливість, акуратність) відображають:

А) соціальну спрямованість

Б) професійну спрямованість

В) особистісну спрямованість

Г) спортивну спрямованість

3. Основних напрямків психологічної підготовки спортсменів є:

А) два

Б) три

В) чотири

Г) п'ять

4. Виховання моральних почуттів (любові до Батьківщини, колективізму, громадського обов'язку, миролюбності, гуманізму) забезпечує:

- А) Формування ідейних основ поведінки, етичних норм і навичок
- Б) Інтелектуальне виховання
- В) Естетичне виховання
- Г) Виховання волі

5. Розвиток пізнавальних здібностей, сприяння творчим проявам особистості, у тому числі в самопізнанні й самовихованні забезпечує:

- А) Формування ідейних основ поведінки, етичних норм і навичок
- Б) Інтелектуальне виховання
- В) Естетичне виховання
- Г) Виховання волі

6. Вироблення активної позиції у прийнятті прекрасного і непримиренність до потворного в будь-яких його проявах забезпечує:

- А) Формування ідейних основ поведінки, етичних норм і навичок
- Б) Інтелектуальне виховання
- В) Естетичне виховання
- Г) Виховання волі

7. Можна визначити віковими рамками від 6 до 12 років:

- А) початковий етап
- Б) перший адаптаційний етап
- В) період високого професіоналізму
- Г) адаптаційний етап

8. Професійна адаптація в спорті включає в себе наступні види діяльності:

А) фізкультурно-спортивна, орієнтаційна, тренувальна, змагальна; педагогічна

Б) фізкультурно-спортивна, оздоровлювальна, тренувальна, змагальна; психологічна

В) фізкультурно-спортивна, орієнтаційна, тренувальна, змагальна; психологічна

Г) фізкультурно-спортивна, оздоровлювальна, тренувальна, змагальна; педагогічна

9. Професійна соціалізація в спорті визначається етапами:

- А) двома
- Б) трьома
- В) чотирма
- Г) п'ятьма

10. Становлення індивідуального стилю діяльності, зміцнення професійних поглядів і принципів відбувається на етапі:

- А) першому
- Б) другому
- В) четвертому
- Г) п'ятому

11. Від 12-18 років – до 25-30 років – це:

- А) етап реалізації спортивної досвіду
- Б) етап спортивного вдосконалення
- В) етап гри
- Г) етап навчання

12. Про яку групу ознак, що відображає здатність до адаптації йде мова: визначають спрямованість і предметність адаптаційного процесу: емоції – характеризують схильність до адаптації; вольові якості – забезпечують рівень адаптаційних можливостей; психофізіологічний стан – забезпечує здатність до реалізації процесу адаптації:

- А) Вроджені інстинкти
- Б) Функціональні прояви
- В) Набуті якості:
- Г) Спортивна дезадаптація

3. Лабораторно-практична робота.

Методика: ПРОГНОЗ І ОЦІНКА УСПІШНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ КАР'ЄРИ В СПОРТІ

Вступні зауваження. Одним з найважливіших аспектів професійного розвитку особистості, а також її самореалізації є свідоме планування професійної кар'єри в спорті. У вітчизняній психології донедавна поняття «кар'єра» практично не використовувалося, а поняття «кар'єризм» – засуджувалося. Частіше вживалися такі терміни, як посадове просування,

професійний життєвий шлях, професійна діяльність, професійне самовизначення.

Французьке слово «кар'єра» означає успішне просування в області суспільної, службової, наукової та іншої соціально корисної діяльності. У тлумачному словнику це слово трактується наступним чином: «рід занять, діяльності; шлях до успіхів, видному положенню в суспільстві, на службовому поприщі, а також саме досягнення такого стану». У соціальній психології та психології професійної діяльності «кар'єра» розглядається як індивідуальна послідовність атитюдів і поведінка, пов'язані з трудовим досвідом і активністю в сфері праці на протязі людського життя. У спорті спортивну кар'єру (СК) можна визначити як багаторічну спортивну діяльність, направлену на високі досягнення і пов'язану з постійними самовдосконаленням спортсменів в одному або декількох видах спорту.

Критеріями вдалої кар'єри є задоволеність життєвих ситуацій (суб'єктивний критерій) і соціальний успіх або суспільне визнання (об'єктивний критерій). Тобто об'єктивна, зовнішня сторона кар'єри – це послідовність займаних індивідом професійних позицій (посадовий ріст, звання), а суб'єктивна, внутрішня сторона – це те, як людина сприймає свою кар'єру сам, як він сприймає і розуміє образ свого професійного життя і власних досягнень в професійній діяльності. Зовнішні атрибути кар'єри можуть бути дуже і навіть дуже успішні, а внутрішні – нікчемні.

Найважливішою детермінантою професійного шляху людини є також його уявлення про свою власну особистість – так звана професійна «Я-концепція», яку кожна людина втілює в серію кар'єрних рішень. Професійні переваги і тип соціальної кар'єри – це спроба відповісти на питання «Хто я в цьому соціумі?». При цьому дуже часто людина реалізує свої кар'єрні орієнтації не усвідомлено. Для будь-якої людини, зануреної в соціум і свою професійну діяльність, характерна певна особистісна «Я-концепція» з усвідомленням своїх спонукань, мотивів, можливостей. Тому в професійному плані суб'єкт діяльності розглядається і описується через систему його диспозицій, ціннісних орієнтацій, соціальних установок, інтересів і тому подібних соціально обумовлених спонукань до діяльності.

В американській соціальній психології цьому поняттю відповідають такі поняття, як «кар'єрні орієнтації» – або «якоря кар'єри». Кар'єрні орієнтації виникають у процесі професійної соціалізації – перших років роботи за фахом, тобто в навчальні роки розвитку кар'єри, вони стійкі і можуть залишатися стабільними тривалий час. Виміряти прагнення до

професіональної кар'єри у фахівця можна за допомогою опитувальника «Якорі кар'єри».

Порядок роботи. Досліджуваному видається опитувальник і у відповідь лист (форма протоколу дослідження) з наступною інструкцією:

Інструкція. «Опитувальник, який ви зараз будете заповнювати, виявляє ваші переваги у виборі професійного шляху та побудови своєї кар'єри. Вам необхідно відповісти на 41 запитання, оцінивши свої відповіді за 10-бальною шкалою (1 бал – «зовсім неважливо» або «абсолютно не згоден», 10 балів – «виключно важливо» або «повністю згоден»). Відповідь внесіть у клітинку з відповідним номером у формі числа від 1 до 10 балів. У самому опитувальнику, будь ласка, позначок не робіть».

ОПИТУВАЛЬНИК «ЯКОРІ КАР'ЄРИ»

Відзначте на аркуші відповідей, наскільки важливим для вас є кожен з запропонованих нижче тверджень за наступною шкалою

Зовсім неважливо 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Виключно важливо

1. Будувати свою кар'єру в межах конкретної наукової або технічної сфери.
2. Здійснювати спостереження, вплив і контроль над людьми на всіх рівнях.
3. Мати можливість робити все по-своєму і не бути обмеженим правилами певної організації.
4. Мати постійне місце роботи з гарантованим окладом та соціальною захищеністю.
5. Використовувати своє вміння спілкуватися на користь людям, допомагати іншим.
6. Працювати над проблемами, які є майже нездійсненими.
7. Вести такий спосіб життя, щоб інтереси сім'ї та кар'єри були взаємно врівноважені.
8. Створити і побудувати щось, що буде цілком моїм твором або ідеєю.
9. Продовжувати роботу за своєю спеціальністю, ніж отримати вищу посаду, не пов'язану з моєю спеціальністю.
10. Бути першим керівником в організації.
11. Мати роботу, не пов'язану з режимом чи іншими організаційними обмеженнями.

12. Працювати в організації, яка забезпечить мені стабільність на тривалий період часу.
13. Використовувати свої вміння та здібності на те, щоб зробити світ кращим.
14. Змагатися і перемагати інших.
15. Будувати кар'єру, яка дозволить мені продовжувати слідувати моєму способу життя.
16. Створити нове комерційне підприємство.
17. Присвятити все життя обраній професії.
18. Зайняти високу керівну посаду.
19. Мати роботу, яка надає максимум свободи та автономії у виборі характеру занять, часу виконання і т. д.
20. Залишатися на одному місці проживання, ніж переїхати в зв'язку з підвищенням.
21. Мати можливість використовувати свої вміння і таланти для досягнення важливої мети.
22. Єдина справжня мета моєї кар'єри – знаходити і вирішувати важкі проблеми, незалежно від того, в якій області вони виникли.
23. Я завжди прагну приділяти однакову увагу моїй родині та моїй кар'єрі.
24. Я завжди перебуваю у пошуку ідей, які дають мені можливість розпочати і побудувати власну справу.
25. Я погоджуся на керівну посаду тільки в тому випадку, якщо вона знаходиться в сфері моєї професійної компетенції.
26. Я хотів би досягти такого положення в організації, яке давало б можливість спостерігати за роботою інших і інтегрувати їх діяльність.
27. У моїй професійній діяльності я більш за все дбав про свою свободу і автономію.
28. Для мене важливіше залишитися на нинішньому місці проживання, ніж отримати підвищення або нову роботу в іншій місцевості.
29. Я завжди шукав роботу, на якій міг би приносити користь іншим.
30. Змагання та виграш – це найбільш важливі і хвилюючі сторони моєї кар'єри.
31. Кар'єра має сенс тільки в тому випадку, якщо вона дозволяє мені вести спосіб життя, який подобається.
32. Підприємницька діяльність складає центральну частину моєї кар'єри.

33. Я б скоріше пішов з організації, ніж став займатися роботою, не пов'язаною з моєю професією.

34. Я буду вважати, що досяг успіху в кар'єрі тільки тоді, коли стану керівником високого рівня в солідній організації.

35. Я не хочу, щоб мене обмежувала яка-небудь організація або світ бізнесу.

36. Я волів би працювати в організації, яка забезпечує тривалий контракт.

37. Я хотів би присвятити свою кар'єру досягненню важливої і корисної мети.

38. Я відчуваю себе успішним тільки тоді, коли я постійно включений у вирішення важких проблем чи в ситуацію змагання.

39. Обрати й підтримувати певний спосіб життя важливіше, ніж домогтися успіху в кар'єрі.

40. Я завжди хотів заснувати та побудувати свій власний бізнес.

41. Я віддаю перевагу роботі, яка не пов'язана з відрядженнями.

Ключ до тесту.

✓ Професійна компетентність: 1, 9, 17, 25, 33.

✓ Менеджмент: 2, 10, 18, 26, 34.

✓ Автономія (незалежність): 3, 11, 19, 27, 35.

✓ Стабільність роботи: 4, 12, 36.

✓ Стабільність місця проживання: 20, 28, 41.

✓ Служіння: 5, 13, 21, 29, 37.

✓ Виклик: 6, 14, 22, 30, 38.

✓ Інтеграція стилів життя: 7, 15, 23, 31, 39.

✓ Підприємництво: 8, 16, 24, 32, 40.

По кожній кар'єрній орієнтації підраховується кількість балів. Для цього бали додаються і діляться на кількість запитань – 5 (для орієнтації «стабільність» – на 3 і 3). Найвищий показник 10, найнижчий 1. Отримане значення свідчить про вираженість відповідної кар'єрної орієнтації. Узагальнений результат – середнє значення суми балів, отриманих досліджуваним зі всіх кар'єрних орієнтацій, – може говорити про вираженість фактору професійної мотивації, про «напруженість» спрямованості на професійну діяльність. Слід взяти до уваги також «перекіс» у бік якоїсь однієї орієнтації або баланс всіх кар'єрних орієнтацій.

Інтерпретація даних тестування.

1. **Професійна компетентність.** Ця орієнтація пов'язана з наявністю здібностей і талантів у певній галузі (наукові дослідження, технічне проектування, фінансовий аналіз і т. д.). Людина з такою орієнтацією хоче бути майстром своєї справи, вона особливо щаслива, коли досягає успіху в професійній сфері, але швидко втрачає інтерес до роботи, яка не дозволяє розвивати свої здібності. Одночасно така людина шукає визнання своїх талантів, що має виражатися в статусі, відповідному її майстерності. Вона готова керувати іншими в межах своєї компетентності, але управління не представляє для неї особливого інтересу. Тому багато хто з цієї категорії відкидають роботу менеджера, управління розглядають як необхідну умову для просування в своїй професійній сфері. Зазвичай це сама багаточисленна група в більшості організацій, що забезпечує прийняття компетентних рішень.

2. **Менеджмент.** В даному випадку першорядне значення мають орієнтація особистості на інтеграцію зусиль інших людей, повнота відповідальності за кінцевий результат і поєднання різних функцій організації. З віком і досвідом роботи ця кар'єрна орієнтація проявляється сильніше. Така робота вимагає навичок міжособистого і групового спілкування, емоційної врівноваженості, щоб нести тягар відповідальності і влади. Людина з кар'єрною орієнтацією на менеджмент буде вважати, що не досягне цілей своєї кар'єри, поки не займе посаду, на якій зможе управляти різними сторонами діяльності підприємства: фінансами, маркетингом, виробництвом продукції, розробками, продажами.

3. **Автономія (незалежність).** Первинна турбота особистості з такою орієнтацією – це звільнення від організаційних правил, приписів і обмежень. Яскраво виражена потреба все робити по-своєму: самому вирішувати, коли, над чим і скільки працювати. Така людина не хоче підкорятися правилам організації (робоче місце, час, формений одяг). Звичайно, кожна людина в деякій мірі потребує автономії, проте якщо така орієнтація проявляється сильно, то особистість готова відмовитися від просування по службі або від інших можливостей для збереження своєї незалежності. Така людина може працювати в організації, яка забезпечує достатній ступінь свободи, але не відчуватиме серйозних зобов'язань або відданості організації і буде відкидати будь-які спроби обмежити його автономію.

4. Стабільність. Ця кар'єрна орієнтація обумовлена потребою в безпеці і стабільності для того, щоб майбутні життєві події були передбачувані. Розрізняють два типи стабільності – стабільність місця роботи і стабільність місця проживання. Стабільність місця роботи передбачає пошук роботи в такій організації, яка забезпечує певний термін служби, має гарну репутацію (не звільняє робітників), піклується про своїх працівників після звільнення і платить великі пенсії, виглядає більш надійною в своїй галузі. Спеціаліста з такою орієнтацією часто називають «людиною організації» – відповідальність за управління кар'єрою перекладає на наймача. Він буде здійснювати які завгодно географічні пересування, якщо того зажадає компанія. Людина другого типу, орієнтований на стабільність місця проживання, пов'язує себе з географічним регіоном, «пускаючи коріння» в певному місці, вкладаючи заощадження в свій будинок, і змінює роботу або організацію тільки тоді, коли це призводить до «зривання з місця». Люди, орієнтовані на стабільність, і можуть бути талановитими і займати високі посади в організації, але, воліючи стабільної роботи і життя, вони відмовляться від підвищення, що в разі відкриває широкі можливості зростання.

5. Служіння. Основними цінностями при даній орієнтації є «робота з людьми», «служіння людству», «допомога людям», «бажання зробити світ кращим» і т.д. Людина з такою орієнтацією має можливість продовжувати працювати в цьому напрямку, навіть якщо йому доведеться змінити місце роботи. Він не буде працювати в організації, яка ворожа його цілям і цінностям, і відмовиться від просування або переведення на іншу роботу, якщо це не дозволить йому реалізувати головні цінності життя. Люди з такою кар'єрною орієнтацією найчастіше працюють у галузі охорони навколишнього середовища, перевірки якості продукції і товарів, захисту прав споживачів і т. п.

6. Виклик. Основні цінності при кар'єрній орієнтації цього типу – конкуренція, перемога над іншими, подолання перешкод, вирішення важких завдань. Людина орієнтований на те, щоб «кидати виклик». Соціальна ситуація найчастіше розглядається з позиції «виграшу-програшу». Процес боротьби і перемоги більш важливі для людини, ніж конкретна область діяльності або кваліфікація. Наприклад, торговий агент може розглядати кожен контракт з покупцем як гру, яку треба виграти. Новизна, різноманітність і виклик мають для людей з такою орієнтацією дуже велику цінність, і якщо все йде занадто просто, їм стає нудно.

7. Інтеграція стилів життя. Людина орієнтована на інтеграцію різних сторін способу життя. Вона не хоче, щоб в її житті домінувала тільки сім'я або тільки кар'єра, або тільки саморозвиток. Вона прагне до того, щоб все це було збалансовано. Така людина більше цінує своє життя в цілому – де живе, як досконалість, ніж конкретну роботу, кар'єру чи організацію.

8. Підприємництво. Людина з такою кар'єрною орієнтацією прагне створювати щось нове, вона хоче долати перешкоди, готова ризикнути. Вона не бажає працювати на інших, а хоче мати свою марку, свою справу, своє фінансове багатство. Причому це не завжди творча людина, для неї головне – створити справу, концепцію або організацію, побудувати її так, щоб це було продовженням її самої, вкласти туди душу. Підприємець буде продовжувати свою справу, навіть якщо спочатку вона буде терпіти невдачі і йому доведеться серйозно ризикувати.

Завершення завдання. Корисно обговорити зі студентами наступні питання:

- 1) Що визначає тип і вираженість кар'єрних орієнтацій?
- 2) Як ви думаєте, для чого бажаний баланс різних видів кар'єрних орієнтацій?

4. Розв'яжіть психологічні задачі.

Задача 1

Визначте, до якого виду психологічної підготовки можна віднести наступні факти.

1. Чемпіон світу зі стендової стрільби Мішель Каррегал на запитання кореспондента: «... Ви не уникаєте тренувань з холостими патронами?» – Відповів: «Це само собою, але ще щодня годину-другу, сидячи в кріслі, я подумки повторюю всі рухи на стенді. Дуже корисний прийом. Щоправда, ніхто з домашніх навіть не підозрює, чим саме я зайнятий в ці хвилини».

2. Тренер штангістів П. розповів, що якимось Д. увійшов до зали, де тренувалися члени збірної команди товариства «Спорт», побачив штангу і сказав: «Я її зараз підніму». Порахували на штанзі – 160 кілограмів. Д. попросив: «Дайте тільки один підхід на 90 кг». Дали ... Д. стояв біля цієї штанги чотири хвилини. Здавалося, що він нічого наробить, але на лобі в нього виступили краплі поту і потекли по щоках. Підняв 90 кг. Тут же підійшов до штанги 160 кг і її теж підняв. Його запитали: «Навіщо це тобі?» Він відповів: «Після невдачі в Мюнхені вчуса збиратися в будь-яких умовах».

Задача 2

Вкажіть, які з перерахованих тверджень відносяться до загальної психологічної підготовки спортсменів, а які до спеціальної:

1. Оцінка самооцінка тренуваності.
2. Виховання високої особистої відповідальності перед колективом.
3. Формування впевненості спортсмена в можливості домогтися високих результатів.
4. Оволодіння прийомами саморегуляції.
5. Виховання вольових якостей спортсмена.
6. Актуалізація готовності до максимальних вольових зусиль.
7. Виховання вміння долати труднощі, що постійно збільшуються.

Задача 3

Якими психологічними особливостями особистості спортсмена можна пояснити наведені в прикладі дані?

«Виявляється, що чим молодші спортсмени і чим нижчі їх спортивні розряди, тим більша кількість мотивів, що спонукають їх займатися важкою атлетикою. Наприклад, у важкоатлетів-новачків один спортсмен керується майже шістьма мотивами, в той час як для кандидатів у майстри спорту досить чотирьох мотивів; в групі ветеранів спорту середня кількість мотивів на одну людину ще знижується ...

Було відмічено, що найбільш яскраві представники цієї категорії спортсменів, як правило, керуються тільки одним або двома мотивами».

Задача 4

Відомі чотири типи спрямованості особистості на спортивну діяльність:

- 1) тип спортивної спрямованості особистості;
- 2) тип фізкультурно-оздоровчої спрямованості;
- 3) тип напівспортивної спрямованості;
- 4) тип роздвоєної або суперечливою спрямованості.

Якому типу спрямованості особистості відповідають запропоновані характеристики?

1. Представники цієї категорії відрізняються відсутністю у них прагнень до спортивного росту і вдосконалення. Це насамперед відбивається на їх цілях, які обмежуються лише намірами в ході подальших трену-

вань зміцнити своє здоров'я і досягти фізичного розвитку або хоча б підтримувати їх на раніше досягнутому рівні.

2. Сутність цього варіанта полягає в тому, що спортсмени цієї категорії ставлять перед собою спортивні за характером цілі, а мотиви мають спортивно-оздоровчі або спрямовані на фізичний розвиток. У цьому варіанті спрямованості чітко проявляється тенденція багатьох спортсменів до завищеного рівня домагань.

3. До даної групи відносяться всі спортсмени, які, незалежно від віку та рівня спортивної майстерності, в своїх планах на майбутнє обов'язково припускають досягнення якихось спортивних результатів або підвищення вже наявних. Для них характерна наявність прагнення до спортивного росту і вдосконалення.

4. У цій групі головною психологічною особливістю спортсменів слід вважати відносну помірність спортивних домагань і в той же час наявність у них в якості керуючих спонукань мотивів суперництва.

Помірність більшості спортсменів цієї категорії проявляється в тому, що вони ставлять перед собою такі доступні цілі, як намір спробувати свої сили в спорті, спробувати стати справжнім спортсменом і при можливості отримати який-небудь спортивний розряд.

Дайте письмово відповідь на питання: що визначає тип і вираженість кар'єрних орієнтацій? Як ви думаєте, для чого бажаний баланс різних видів кар'єрних орієнтацій?



Практичне заняття 13

Тема 10. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА

Мета: проаналізувати структуру особистості тренера; охарактеризувати рольові позиції тренера; розкрити вимоги до тренерської діяльності.

1. Структура особистості тренера.
2. Рольові позиції тренера.
3. Характеристика діяльності тренера.
4. Вимоги до тренерської діяльності.

Основні поняття до теми: тренер, здібності тренера, функції: управлінська, формуюча, гностична, регулююча, виховна.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.

3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.

Аудиторна робота

1. Дайте відповіді на питання.
2. Програмований контроль знань.
3. Лабораторно-практична робота.

ДІАГНОСТИКА СПРЯМОВАНІСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА

Вступні зауваження. Мета – виявити домінуючу соціальну спрямованість тренера як фахівця. Для цієї мети використовують так звану орієнтаційну анкету Б. Басса, яка складається з 27 пунктів-суджень, по кожному з яких можливі три варіанти відповідей, відповідні трьом видам спрямованості особистості.

1. **Спрямованість на себе (Я)** – орієнтація на пряму винагороду і задоволення від роботи і співробітників, агресивність у досягненні статусу, владність, схильність до суперництва, дратівливість, тривожність, інтровертованість.

2. **Спрямованість на спілкування (С)** – прагнення за будь-яких умов підтримувати стосунки з людьми, орієнтація на спільну діяльність, але часто на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги людям, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності і емоційних стосунках з людьми.

3. **Спрямованість на діло (Д)** – зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділову співпрацю, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, яка корисна для досягнення спільної мети.

Опитувальний лист складається з 27 пунктів. По кожному з них можливі три варіанти відповідей: А, Б, В. Досліджуваний повинен обрати один з трьох варіантів відповідей.

Інструкція. З відповідей на кожний з пунктів оберіть той, який найкраще виражає вашу точку зору з даного питання. Можливо, що деякі із варіантів відповідей здадуться вам однаковими. Тим не менше ми просимо вас відібрати з них тільки один, а саме той, який найбільшою мірою відповідає вашій думці, більш за все цінний для вас.

1. Букву, якою позначена відповідь (А, Б, В), напишіть на аркуші для запису відповідей поряд з номером відповідного пункту (1-27) під рубрикою «НАЙБІЛЬШЕ».

2. Потім з двох, що залишилися відповідей на кожне з питань анкети оберіть той, який більш віддалений від вашої точки зору, тобто найменш для вас цінний. Літеру, якою позначена дана відповідь, знову запишіть на аркуші для запису відповідей поряд з номером відповідного пункту, у стовпчику під рубрикою «МЕНШЕ ВСЬОГО».

3. Таким чином, для відповіді на кожне запитання ви використовуєте дві букви, які й запишіть у відповідні стовпчики намагайтеся бути щирим. Серед варіантів відповідей немає «хороших» або «поганих», тому не намагайтеся відгадати «правильну» або «найкращу» відповідь, обирайте, що більше всього або менше всього подобається.

4. Час від часу контролюйте себе, чи правильно ви записуєте відповіді. Якщо ви виявили помилку, виправте її, але так, щоб виправлення було чітко видно в протоколі.

Протокол відповідей

Варіант відповіді	1	2	3	4	5	6	7
Більше всього							
Менше всього							
Варіант відповіді	8	9	10	11	12	13	14
Більше всього							
Менше всього							
Варіант відповіді	15	16	17	18	19	20	21
Більше всього							
Менше всього							
Варіант відповіді	22	23	24	25	26	27	
Більше всього							
Менше всього							

Опитувальник Б. Басса

1. *Найбільше задоволення я отримую від:*

- а) схвалення моєї роботи;
- б) усвідомлення того, що робота зроблена добре;
- в) усвідомлення того, що мене оточують друзі.

2. *Якби я грав у футбол (волейбол, баскетбол), то я хотів би бути:*

- а) тренером, який розробляє тактику гри;
- б) провідним гравцем;
- в) капітаном команди.

3. *По-моєму, кращим педагогом є той, хто:*

- а) виявляє цікавість до учнів і до кожного має індивідуальний підхід;
- б) викликає інтерес до предмету, так що учні з задоволенням поглиблюють свої знання в цьому предметі;
- в) створює в навчальному колективі таку атмосферу, при якій ніхто не боїться висловити свої думки.

4. *Мені подобається, коли люди:*

- а) радіють виконаній роботі;
- б) із задоволенням працюють у колективі;
- в) прагнуть виконати свою роботу краще за інших.

5. *Я хотів би, щоб мої друзі:*

- а) були чуйні і допомагали людям, коли для цього є можливості;
- б) були вірними, відданими мені;
- в) були розумними і цікавими людьми.

6. *Кращими друзями я вважаю тих:*

- а) з ким складаються гарні взаємини;
- б) на кого завжди можна покластися;
- в) хто може багато чого досягти в житті.

7. *Найбільше я не люблю:*

- а) коли в мене щось не виходить;
- б) коли псуються стосунки з товаришами;
- в) коли мене критикують.

8. По-моєму, найгірше, коли педагог:

- а) не приховує, що деякі учні йому несимпатичні, насміхається і жартує над ними;
- б) викликає дух суперництва в колективі;
- в) недостатньо добре знає предмет, який викладає.

9. У дитинстві мені найбільше подобалося:

- а) проводити час з друзями;
- б) відчуття виконаних справ;
- в) коли мене за що-небудь хвалили.

10. Я хотів би бути схожим на тих, хто:

- а) досяг успіху в житті;
- б) по-справжньому захоплений своєю справою;
- в) виокремлюється дружелюбністю й доброзичливістю.

11. У першу чергу школа повинна:

- а) навчити вирішувати завдання, які ставить життя;
- б) розвивати насамперед індивідуальні здібності учня;
- в) виховувати якості, що допомагають взаємодіяти з людьми.

12. Якби у мене було більше вільного часу, я використав би його:

- а) для спілкування з друзями;
- б) для відпочинку і розваг;
- в) для своїх улюблених справ і самоосвіти.

13. Найбільших успіхів я досягаю, коли:

- а) працюю з людьми, які мені симпатичні;
- б) у мене цікава робота;
- в) мої зусилля добре винагороджуються.

14. Я люблю коли:

- а) інші люди мене цінують;
- б) відчуваю задоволення від добре виконаної роботи;
- в) приємно проводжу час з друзями.

15. Якби про мене вирішили написати в газеті, то хотілося б, щоб:

- а) розповіли про цікаву справу, пов'язану з навчанням, роботою, спортом і т. п., в якому мені довелося приймати участь;

- б) написали про мою діяльність;
- в) обов'язково розповіли про колектив, в якому я працюю.

16. Найкраще я навчаюся, якщо викладач:

- а) має до мене індивідуальний підхід;
- б) зуміє викликати у мене інтерес до предмету;
- в) влаштовує колективні обговорення досліджуваних проблем.

17. Для мене немає нічого гіршого, ніж:

- а) образа особистої гідності;
- б) невдача при виконанні важливої справи;
- в) втрата друзів.

18. Найбільше я ціную:

- а) успіх;
- б) можливості хорошої спільної роботи;
- в) здоровий практичний розум і кмітливість.

19. Я не люблю людей, які:

- а) вважають себе гіршими від інших;
- б) часто сваряться і конфліктують;
- в) заперечують проти всього нового.

20. Приємно, коли:

- а) працюєш над важливою для всіх справою;
- б) маєш багато друзів;
- в) викликаєш захоплення і всім подобаєшся.

21. По-моєму, в першу чергу керівник повинен бути:

- а) доступним;
- б) авторитетним;
- в) вимогливим.

22. У вільний час я охоче прочитаю би книги:

- а) про те, як заводити друзів і підтримувати добрі стосунки з людьми;
- б) про життя знаменитих і цікавих людей;
- в) про останні досягнення науки і техніки.

23. Якби у мене були здібності до музики, я волів би бути:

- а) диригентом;
- б) композитором;
- в) солістом.

24. Мені б хотілося:

- а) придумати цікаві конкурси й змагання;
- б) перемогти у конкурсі й змаганні;
- в) організувати конкурс і змагання, керувати ним.

25. Для мене важливіше всього знати:

- а) що я хочу зробити;
- б) як досягти мети;
- в) як організувати людей для досягнення мети.

26. Людина повинна прагнути до того, щоб:

- а) інші були нею задоволені;
- б) перш за все виконати своє завдання;
- в) його не потрібно було дорікати за виконану роботу.

27. Найкраще я відпочиваю у вільний час:

- а) у спілкуванні з друзями;
- б) переглядаючи розважальні фільми;
- в) займаючись своєю улюбленою справою.

Ключ до опитувальника Б. Басса

№ з/п	Я	С	Д	№з/п	Я	С	Д
1.	А	В	Б	15.	Б	В	А
2.	Б	В	А	16.	А	В	Б
3.	А	В	Б	17.	А	В	Б
4.	В	Б	А	18.	А	Б	В
5.	Б	А	В	19.	А	Б	В
6.	В	Б	А	20.	В	Б	А
7.	В	Б	А	21.	Б	А	В
8.	А	Б	В	22.	Б	А	В
9.	В	А	Б	23.	В	А	Б
10.	А	В	Б	24.	Б	В	А
11.	Б	В	А	25.	А	В	Б
12.	Б	А	В	26.	В	А	Б
13.	В	А	Б	27.	Б	А	В
14.	А	В	Б				

Обробка та інтерпретація даних опитування. Підрахуйте в протоколі кількість відповідей, що збігаються з ключем відповідній спрямова-

ності особистості. Теоретично можливе число, характеризує кожну вимірювану спрямованість, знаходиться в межах від 0 до 27 балів. Спрямованість, що отримала найбільшу суму балів, є домінуючою в структурі особистості досліджуваного.

4. Розв'яжіть психологічні задачі.

Задача 1

Наведені нижче структурні елементи педагогічних здібностей (загальні для всіх викладачів) проаранжуйте за ступенем їх значимості для діяльності тренера, поставивши на перше місце найбільш важлива ознака.

1. Педагогічна уява – здатність вчителя і тренера вгадувати можливості освоєння учнями поточного навчального матеріалу й передбачати заходи щодо поліпшення навчання.

2. Педагогічна спостережливість – здатність вчителя і тренера вгадувати тенденції розвитку свого вихованця, тобто його знань, спортивних якостей і властивостей особистості.

3. Вимогливість у відносинах до себе та інших.

4. Педагогічний такт – підхід, що проявляється у взаємодії між вчителями-тренерами та учнями.

5. Розподіл уваги – увага, проявляється в процесі виховання до кожного вихованця.

6. Організаторські здібності – складова частина педагогічних здібностей, яка необхідна в процесі навчання і в проведенні спортивних заходів, особливо під час змагань, які є складовою частиною навчального процесу.

Задача 2

На виховання яких рис характеру і звичок можуть вплинути наведені приклади?

1. «Футбольний тренер, заслужений майстер спорту, слава про якого колись гриміла і в нас, і за кордоном, проводив з дітьми тренування. Він досить грамотно давав пояснення, добре показував технічні прийоми. Потім «запустив» хлопців на самостійне тренування, а сам відійшов убік і закурив, кидаючи на траву сірники і недопалки».

2. «Він до занять ставився з таким завзяттям, що після тренувань втомлювався більше нас. Я дуже любив нашого тренера і намагався зробити все так, як він говорив, і не пропускав ні жодного заняття».

3. «Скромна, дорога мені людина, Яків Іванович! Уже сім років, як я не тренував нас. Але знали б ви, як часто згадував я Тулу, наші заняття. І вас, такого терплячого, коректно, не по-спортивному м'якого. Іноді намагався згадати, який у вас голос? Не міг. Ви ніколи на нас не кричали. А скільки ви знали! І що вражає – звідки знання? В інституті адже не вчилися ... Великим спортсменом не були ...».

Самостійна робота. Розкрийте особливості комунікативної компетентності тренера.



Практичне заняття 14-15

Тема 11. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДІВ СПОРТУ

Мета: розглянути психологічні характеристики виду спорту; проаналізувати психологічну, мотиваційну, цільову систематику видів спорту; охарактеризувати психоспортограму.

1. Проблема психологічної характеристики виду спорту.
2. Психологічна систематика видів спорту.
3. Мотиваційна специфіка видів спорту.
4. Цільова специфіка видів спорту.
5. Психоспортограма.

Основні поняття до теми: вид спорту, змагальна вправа, протиборство, взаємодія, психологічна характеристика виду спорту, психоспортограма.

Література:

Основна

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
3. Малихіна Т.П., Сердюк Н.І. Психологія спорту: навч. посіб. Бердянськ: БДПУ, 2015. 250 с.
4. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ: Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
5. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.

Допоміжна

1. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
2. Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.

3. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. №15. 2020. С. 85-91.
4. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
5. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.

Аудиторна робота

1. Дайте відповіді на питання.

2. Програмований контроль знань.

1. Форма взаємодії по відношенню до суперника – це:

- А) протиборство
- Б) взаємодія
- В) синергічні дії
- Г) соціальна відповідальність

2. Специфіку функцій окремих спортсменів у командних видах спорту (воротарі, нападники, захисники, пілоти, штурмани, розвідні, блокуючі, центрові, кермові) відображає:

- А) змагальна вправа
- Б) спортивне амплуа
- В) форма взаємодії

3. В змагальних вправах розігруються:

- А) медалі та призи
- Б) грамоти
- В) цінні подарунки
- Г) призові місця

3. Спеціалізація в різних видах спорту буває часом досить значною. Наприклад, в регбійному матчі деяким гравцям за всю гру не вдається потримати м'яч в руках, а рульовому академічної вісімки в процесі гонки

не доводиться прикладати зусилля до весла. В даному випадку мова йде про:

- А) змагальні вправи
- Б) спортивне амплуа
- В) форму взаємодії

4. Взаємопов'язані дії, індивідуальні дії, синергічні дії, послідовні дії відображають:

- А) характер взаємодії
- Б) взаємодію партнерів
- В) протиборство суперників
- Г) психічний контакт

5. Виступає як мотив змагальної діяльності в конкретному виді спорту. Може мати індивідуальний або командний характер.

- А) соціальна відповідальність
- Б) індивідуальна відповідальність
- В) правильної відповіді нема
- Г) групова відповідальність

6. В таких видах спорту, як: боротьба, бокс, регбі переважають:

- А) безпосередні контакти
- Б) опосередковані контакти
- В) умовні контакти
- Г) правильної відповіді нема

7. Спортсмен відповідно до правил даних змагань виконує власні дії з предметом, спрямовуючи його в певне місце майданчика, у ворота, корзину і заставляє цим самим суперника виконувати дії у відповідь. В даному випадку переважають:

- А) безпосередні контакти
- Б) опосередковані контакти
- В) умовні контакти
- Г) правильної відповіді нема

8. Психологічна характеристика конкретного виду спорту називається:

- А) психоспортограмою
- Б) професіограмою
- В) структурою
- Г) аналізом

9. Медичні, фізичні, психофізіологічні, особистісні та соціально-психологічні рівні вимог до спортсмена відображаються в:

- А) психоспортограмі
- Б) професіограмі
- В) характеристиці
- Г) структурі особистості

3. Лабораторно-практична робота.

ПСИХОСПОРТОГРАМА

Психологічна характеристика об'єктивних умов діяльності в виді спорту:

- 1) місце виду спорту в різних класифікаціях змагальних вправ
- 2) правила змагань
- 3) особливості тренувального процесу, фізичних і психічних навантажень
- 4) календар змагань

Вимоги до психомоторних і психічних процесів спортсмена:

- 1) рухових якостей
- 2) відчуттів
- 3) спеціалізованих сприйняттяв
- 4) пам'яті
- 5) ідеомоторики
- 6) мислення
- 7) уваги
- 8) характерних тренувальних та змагальних перешкоди і труднощі

Типові психічні стани спортсменів і способи їх регуляції

Вимоги до психічних властивостей:

- 1) спеціальних здібностей
- 2) спортивного характеру
- 3) темпераменту
- 4) мотивації стилю діяльності

Вимоги до міжособистісних стосунків у спортивній команді та між тренером і спортсменом

Вимоги до тренера зазначеного виду спорту

ВИЯВЛЕННЯ «СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ» У ТРЕНЕРСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Вступні зауваження. Інтерес до синдрому «психічного вигорання» в професійній діяльності педагогів, тренерів, менеджерів виник в зарубіжній психології в 1970 р. І по теперішній час ця проблема широко вивчається в контексті впливу професійних стресів на особистість фахівців.

Існують різні визначення «вигорання», однак в найбільш загальному вигляді воно розглядається як довготривала стресова реакція або синдром, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. У зв'язку з цим синдром «психічного вигорання» (burnout) позначається рядом авторів поняттям «професійне вигорання», що дозволяє розглядати це явище в аспекті особистісної деформації професіонала під впливом тривалого професійного стажу роботи по одній і тій же спеціальності.

Синдром «вигорання» найбільш характерний для представників комунікативних професій, в тому числі для всіх категорій керівників, менеджерів команд, старших тренерів, виконувати функції управління персоналом спортивних команд і організацій. Дослідження показують, що ключову роль в синдромі «вигорання» відіграють емоційно утруднені або напружені стосунки в системі відносин «людина-людина», як, наприклад, стосунки між тренером і спортивним колективом, між лікарем і важкими хворими, стосунки між керівником і підлеглими в конфліктних ситуаціях або при несприятливому «психологічному кліматі» в трудовому колективі.

Найбільш яскраво синдром «вигорання» проявляється в тих випадках, коли комунікації обтяжені негативним емоційним фоном або когнітивної складністю, як це часто буває у тренерів в тривалих і відповідальних спортивних турнірах та змаганнях їх команд та учнів з невизначеністю на кінцевий успіх, але з високими домаганнями на нього. Імовірність появи проблеми «вигорання» збільшується в міру зростання частоти і тривалості руйнівних контактів або подразників емоційно-психологічної природи. Відповідним чином «вигорання» співвідноситься і з кількістю, і з якістю міжособистісних контактів, які професіонал мав зі своїми підлеглими, клієнтами, підопічними тощо.

Психологічні моделі «вигорання». В даний час добре відомі три моделі «психічного вигорання» і відповідні їм методи його оцінки.

1. Одновимірний модель. Згідно першої моделі, «вигорання» – це стан фізичного і психологічного виснаження, викликаний тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях. Дане трактування близьке розумінню «вигорання» як синдром «хронічної втоми». Прихильники одномірного підходу не обмежують «вигорання» якимись певними професійними групами.

2. Двовимірний модель. Друга модель розглядає «вигорання» як «двовимірний конструкт», що складається з емоційного виснаження і деперсоналізації. Остання проявляється у зміні ставлення або до себе, або до інших (вихованців, підлеглих, пацієнтів, колегам).

3. Трикомпонентна модель. Найбільш поширеною є трикомпонентна модель синдрому «вигорання» американських вчених К. Маслач і С. Джексон. Відповідно до даної моделі «вигорання» розуміється як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень. Емоційний виснаження розглядається при цьому як основна складова «професійного вигорання» і проявляється у байдужості або емоційному перенасиченні. Друга складова – деперсоналізація – проявляється у деформації стосунків з іншими людьми – в уникненні «зайвих» контактів і компаній, в підвищеній залежності від вищестоячих і від ділових осіб, в загостренні негативізму, критичності, прагматичності і цинізму у відносинах до людей, у відмові від колишньої дружби і скороченні кола спілкування. Третій компонент «вигорання» – редукція особистих досягнень – може виявлятися або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, в негативізмі і песимістичності стосовно своїх службових достоїнств і можливостей подальшого професіонального зростання, або в редукуванні власної гідності, в обмеженні своїх можливостей і обов'язків по відношенню до інших.

Методика роботи. Дослідження проводиться індивідуально або в групах фахівців комунікативних професій: медперсонал, тренери, вчителі, директори, менеджери, викладачі, психологи, консультанти, продавці, агенти та інші. Досліджуваним видається аркуш для відповідей (форма протоколу) та опитувальник з інструкцією. Час заповнення близько 10 хв.

Форма опитувального листа

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Професія _____ Вік _____ Стаж _____

№ твердження	Оцінка (бал)
1.	1 2 3 4 5 6
2.	1 2 3 4 5 6
3.	1 2 3 4 5 6
4.	1 2 3 4 5 6
5.	1 2 3 4 5 6
...	...

Інструкція. «Мета даного дослідження полягає в тому, щоб визначити, як люди професій типу «людина – людина» розглядають свою роботу та інших людей, з якими вони тісно співпрацюють. Вам пропонуються 22 твердження про почуття і переживання, пов'язані з роботою. Будь ласка, прочитайте уважно кожне твердження і вирішіть, чи відчуваєте ви себе таким чином стосовно вашої роботи. Якщо у вас не було такого відчуття, то в аркуші для відповідей відмітьте позицію 0 – «ніколи». Якщо у вас було таке відчуття, вкажіть, як часто ви його відчували. Для цього закресліть або обведіть кружком бал, відповідний частоті переживань того чи іншого відчуття, користуючись нижчеподаною оціночною шкалою.

0	1	2	3	4	5	6
Ніколи	Дуже рідко	Рідко	Інколи	Часто	Дуже часто	Завжди

Опитувальник

Варіант 1 (для менеджерів, керівників)

1. Я відчуваю себе емоційно спустошеним.
2. До кінця робочого дня я відчуваю себе як «вичавлений лимон».
3. Я відчуваю себе втомленим, коли встаю вранці і повинен йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі і колеги, і використовую це в інтересах справи.
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими підлеглими як з предметами, без теплоти і розташування до них.
6. Я відчуваю себе енергійним і емоційно натхненим.

7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх підлеглих і колег.
10. Останнім часом я став більш черствим, бездушним по відношенню до тих, з ким працюю.
11. Як правило, ті, з ким мені доводиться працювати, малоцікаві люди, які швидше втомлюють мене, ніж радують.
12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їхнє здійснення.
13. Я відчуваю все більше життєвих розчарувань.
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до того, що радувало мене раніше.
15. Буває, що мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими моїми підлеглими та колегами.
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від всього і всіх.
17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості та співробітництва в колективі.
18. Я легко спілкуюся з людьми, незалежно від їх статусу і характеру.
19. Я багато чого встигаю зробити.
20. Я відчуваю себе на межі можливостей.
21. Я багато чого зможу ще досягти в своєму житті.
22. Буває, що підлегли і колеги перекладають на мене вантаж своїх проблем і обов'язків.

Варіант 2 (для вчителів, викладачів, тренерів)

1. Я відчуваю себе емоційно спустошеним.
2. До кінця робочого дня я відчуваю себе як «вичавлений лимон».
3. Я відчуваю себе втомленим, коли встаю вранці і повинен йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають мої учні і колеги, і використовують це в інтересах справи.
5. Я спілкуюся з моїми учнями чисто формально, без зайвих емоцій і прагну звести спілкування з ними до мінімуму.
6. Я відчуваю себе енергійним і емоційно натхненим.
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.

9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх учеників і колег.

10. Останнім часом я став більш черствим, бездушним по відношенню до тих, з ким працюю.

11. Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене або маніпулюють мною, вони швидше втомлюють, ніж радують мене.

12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їхнє здійснення.

13. Я відчуваю все більше життєвих розчарувань.

14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багато чого, що радувало мене раніше.

15. Буває, що мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими моїми учнями і колегами.

16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від всього і всіх.

17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості та співробітництва при спілкуванні з моїми учнями і колегами.

18. Я легко спілкуюся з людьми, незалежно від їх статусу і характеру.

19. Я багато чого встигаю зробити.

20. Я відчуваю себе на межі можливостей.

21. Я багато чого зможу ще досягти в своєму житті.

22. Буває, що учні та колеги перекладають на мене вантаж своїх проблем і обов'язків.

Ключ до відповідей опитувальника

Субшкала	Номер твердження
Емоційне виснаження	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20
Деперсоналізація	5, 10, 11, 15, 22
Редукція особистих досягнень	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21

Обробка та інтерпретація даних. Відповідно до ключа підраховується сума балів з трьох субшкал опитувальника.

Інтерпретація результатів проводиться на підставі порівняння отриманих оцінок по кожній з субшкалою з середніми значеннями в досліджуваній групі або з даними, представленими в таблицях нижче.

Рівні «вигорання»

Субшкала	Рівень		
	низький	середній	високий
Емоційне виснаження	0-16	17-26	27 і більше
Деперсоналізація	0-6	7-12	13 і більше
Редукція особистих досягнень	0-31	32-38	39 і більше

Завершення завдання. Контрольні питання для обговорення:

1. Що розуміється під синдромом «психічного вигорання»?
2. Які моделі «вигорання» ви знаєте?
3. Для яких професій найбільш характер синдром «вигорання»?
4. Що ви можете сказати про «вигорання» тренера у віці старше 50 років?

4. Розв'яжіть психологічні задачі.

Задача 1

У чому полягала помилка тренера?

«Спочатку спортсмен на тренувальних іграх пробував сперечатися з суддями. Чим менше був авторитет у судді, тим більше спортсмен з ним сперечався, не погоджуючись з тим чи іншим рішенням. Потім у цих суперечках у нього почали проявлятися грубощі. Потім він почав сперечатися і з тренером. Довелося поговорити з гравцем в спокійній обстановці один на один. Я довів йому, що він не правий. Спортсмен погодився. Адже хлопець він в цілому спокійний, розумний, працьовитий. Але інших заходів, крім особистої бесіди, я, однак, не застосував.

І ось сталося перше серйозне порушення. Під час матчу з київським «Будівельником» спортсмен отримав п'яте особисте зауваження і, залишаючи поле, грубо образив арбітра. Це був безпрецедентний випадок».

Задача 2

Про які недоліки в роботі тренера йдеться?

«Що ж стосується міркувань про талант, то вони мені здаються надуманими, більше того, шкідливими. Вони дають привід деяким нашим, з дозволу сказати, фахівцям від року до року виправдовувати своє нічого-нероблення.

Під рукою у даного тренера тридцять-сорок хлопців, він займається з ними «на авось», не проявляє ні фантазії, ні вигадки, а коли в нього запитують: «Що ж таке, Іване Івановичу, чому немає ніякої віддачі?»

Він починає виправдовуватися: «Так ось, мовляв, не знаходиться жодного таланту».

Задача 3

Про яку найважливішу рису характеру тренера говориться в наведеному уривку?

«Нічого не вдієш. Дитина подарувала тобі свою любов і свою віру. Вона знає, що ти дорослий, сильний, що можеш і її навчити бути сильним, бути красивим.

І ти завжди зобов'язаний бути гідним цієї віри і любові. Те, що здається для тебе несуттєвою деталлю твоєї поведінки, в її очах виявиться деколи драмою втрати віри».

Самостійна робота. Визначити специфіку мотивів, цілей і умов залежно від статі, віку, рівня підготовленості конкретної команди або спортсмена.



ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. *Визначте передстартовий стан спортсмена в наведеному випадку.*

Спортсмен відчував себе достатньо зібраним і разом з тим – абсолютно впевненим. Почував себе ба-

дьорим і сильним, був готовий до боротьби

- А) стартова лихоманка
- Б) стан бойової готовності
- В) самозаспокоєння
- Г) спокійна впевненість

2. *Визначте передстартовий стан спортсмена в наведеному випадку.*

К. Феркерк розповідає: «Для мене остання дистанція (10000 м.) була вирішальною. Я повинен був виграти її, щоб стати чемпіоном світу. Різниця в одну десяту секунди могла стати фатальною. Напруга страшна. Мені здавалося, що велетні стоять на моєму шляху і тягнуть мене назад. Ніколи раніше я так не боявся доріжки. Я відчував себе переможеним вже на старті. І все ж я вийшов на старт. Я насилу фінішував. Розбитий. Без слави»

- А) стартова лихоманка
- Б) стартова апатія
- В) стан бойової готовності
- Г) самозаспокоєння

3. *Визначте передстартовий стан спортсмена в наведеному випадку.*

Спортсмен був цілком задоволений перебігом тренувань і не турбувався. Він усвідомлював свої можливості, і результати були підтвердження цього, йому не потрібно було нічого іншого. Він твердо вірив, що

якщо попередня робота пророблена сумлінно, кінцевий результат буде її логічним наслідком. Перед змаганням відчував себе цілковито свіжим

- А) стартова лихоманка
- Б) стан бойової готовності
- В) самозаспокоєння

Г) спокійна впевненість. Визначте передстартовий стан спортсмена в наведеному випадку.

4. Майстер спорту з футболу (воротар) розповідає, що його перед грою переслідує настирлива думка про можливість поразки, незважаючи на те, що команда, проти якої необхідно грати, набагато слабкіша тієї, в якій він грає

- А) стартова лихоманка
- Б) стартова апатія
- В) стан бойової готовності
- Г) самозаспокоєння

5. Визначте стани та переживання спортсменів в ході змагальної боротьби:

П. Снелл перед останнім поворотом вклав усі сили в фінішний спурт. Бігши по прямій, він не думав ні про що, крім наближення стрічечки. Тоді він майже втратив свідомість і, пробігши фінішний стовп, упав у чиїсь руки. Як розповідає сам Пітер: «Я не пам'ятаю цього ... Це була найшвидша миля в моєму житті – і це дозволило нам побити рекорд»

- А) спортивна наснага
- Б) стан «мертвої точки»
- В) змагальне або ігрове захоплення
- Г) передстартове збудження
- Д) спортивний азарт або перезбудження

6. Визначте переживання спортсменів перед початком або в ході змагальної боротьби:

Спортсмен згадував про свою перемогу на міжнародному змаганні: «Дотик до заліза штанги ... і я з насолодою, навіть з якимось захопленням захоплював руками гриф. Сильніше і міцніше. Це був прекрасний світ миттєвих рухів, гудіння мускулів і щастя. У цьому світі не було сумнівів ... »

- А) спортивна наснага
- Б) рухове натхнення

- В) передстартове збудження
- Г) спортивний азарт або перезбудження

7. Стан, що характеризується підвищеним хвилюванням, збільшеною нервовою збудливістю, нестійким мінливим настроєм, забудькуватістю, неухважністю

- А) стан передстартової апатії
- Б) стан передстартової гарячки
- В) стан передстартової ейфорії
- Г) правильної відповіді немає

8. Стан, що проявляється байдужістю, млявістю, загальною слабкістю і супроводжується небажанням виступати в змаганнях:

- А) стан передстартової апатії
- Б) стан передстартової гарячки
- В) стан бойової готовності
- Г) правильної відповіді немає

9. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

Приступаючи до будь-якої справи, завжди чітко усвідомлюю, чого я хочу досягти.

- А) Цілеспрямованість.
- Б) Наполегливість і завзятість.
- В) Сміливість і рішучість.
- Г) Ініціатива та самостійність.

10. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

Як правило, заздалегідь намічаю конкретні завдання, планую свою роботу.

- А) Цілеспрямованість.
- Б) Сміливість і рішучість.
- В) Наполегливість і завзятість.
- Г) Ініціатива та самостійність.

11. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

Невдача в діяльності спонукає мене працювати з подвоєною енергією.

- А) Цілеспрямованість.
- Б) Сміливість і рішучість.

В) Наполегливість і завзятість.

Г) Ініціатива та самостійність.

12. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

На кожному навчальному занятті ставлю перед собою конкретні завдання.

А) Цілеспрямованість.

Б) Сміливість і рішучість.

В) Наполегливість і завзятість.

Г) Ініціатива та самостійність.

13. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

У мене є головна мета в житті.

А) Цілеспрямованість.

Б) Сміливість і рішучість.

В) Наполегливість і завзятість.

Г) Ініціатива та самостійність.

14. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

Легко звільняюся від тривоги, побоювань, страху.

А) Сміливість і рішучість.

Б) Наполегливість і завзятість.

В) Цілеспрямованість.

Г) Ініціатива та самостійність.

15. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

Постійно відчуваю свою відповідальність за власні справи і вчинки.

А) Сміливість і рішучість.

Б) Наполегливість і завзятість.

В) Цілеспрямованість.

Г) Ініціатива та самостійність.

16. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

Можливість ризикнути приносить мені радість.

А) Сміливість і рішучість.

Б) Наполегливість і завзятість.

В) Цілеспрямованість.

Г) Ініціатива та самостійність.

17. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

Не відчуваю страху перед сильним суперником.

- А) Сміливість і рішучість.
- Б) Цілеспрямованість.
- В) Наполегливість і завзятість.
- Г) Ініціатива та самостійність.

18. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

До кінця виконую навіть нудну і одноманітну роботу.

- А) Наполегливість і завзятість.
- Б) Сміливість і рішучість.
- В) Цілеспрямованість.
- Г) Ініціатива та самостійність.

19. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

У змаганні борюся з усіх сил до останньої миті.

- А) Наполегливість і завзятість.
- Б) Сміливість і рішучість.
- В) Цілеспрямованість.
- Г) Ініціатива та самостійність.

20. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

Під час навчального заняття змушую себе повністю виконати завдання, навіть якщо дуже втомився.

- А) Наполегливість і завзятість.
- Б) Сміливість і рішучість.
- В) Цілеспрямованість.
- Г) Ініціатива та самостійність.

21. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

Систематично готуюся до навчальних занять у школі (інституті).

- А) Наполегливість і завзятість.
- Б) Сміливість і рішучість.
- В) Цілеспрямованість.
- Г) Ініціатива та самостійність.

22. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

Перш ніж щось зробити, завжди раджуся з кимось із знайомих.

- А) Ініціатива та самостійність.
- Б) Сміливість і рішучість.
- В) Цілеспрямованість.
- Г) Наполегливість і завзятість.

23. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

Якщо впевнений, що правий, завжди поступаю по-своєму.

- А) Ініціатива та самостійність.
- Б) Сміливість і рішучість.
- В) Цілеспрямованість.
- Г) Наполегливість і завзятість.

24. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

При підготовці до навчальних занять досить часто читаю додаткову літературу, не обмежуючись лекцією або підручником.

- А) Ініціатива та самостійність.
- Б) Сміливість і рішучість.
- В) Цілеспрямованість.
- Г) Наполегливість і завзятість.

25. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

Я легко можу примусити себе довго чекати, якщо це необхідно.

- А) Самоволодіння і витримка.
- Б) Сміливість і рішучість.
- В) Цілеспрямованість.
- Г) Наполегливість і завзятість.

26. Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:

Сильне хвилювання, як правило, не позначається на доцільності моїх дій і поведінці.

- А) Самоволодіння і витримка.
- Б) Сміливість і рішучість.
- В) Цілеспрямованість.
- Г) Наполегливість і завзятість.

27. *Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:*

Під час серйозного випробування чітко контролюю свої думки, почуття, дії, вчинки.

- А) Самоволодіння і витримка.
- Б) Сміливість і рішучість.
- В) Цілеспрямованість.
- Г) Наполегливість і завзятість.

28. *Виберіть вольову рису, яка проявляється в даному випадку:*

На іспиті завжди мобілізуюся і отримую оцінку не нижче тієї, на яку розраховую.

- А) Самоволодіння і витримка.
- Б) Сміливість і рішучість.
- В) Цілеспрямованість.
- Г) Наполегливість і завзятість.

29. *До структури особистості К.К. Платонова входять:*

А) соціально-обумовлені особливості (спрямованість, моральні якості) та біологічно обумовлені особливості (темперамент, задатки, інстинкти, найпростіші потреби)

- Б) досвід (обсяг і якість наявних знань, навичок, умінь і звичок)
- В) індивідуальні особливості різних психічних процесів
- Г) всі відповіді правильні

30. *Ставлення до інших людей (доброта, чуйність, повага, дружба, симпатія та ін.); до своїх видів діяльності (сумлінність, дисциплінованість, працьовитість, відповідальність); до Батьківщини (патріотизм, героїзм, відданість ідеалам); до самого себе (гідність, гордість, скромність, самолюбство); до природи, речей, різних явищ (ощадливість, акуратність) відображають*

- А) соціальну спрямованість
- Б) професійну спрямованість
- В) особистісну спрямованість
- Г) спортивну спрямованість

31. *Основних напрямків психологічної підготовки спортсменів є:*

- А) два
- Б) три

В) чотири

Г) п'ять

32. Розвиток пізнавальних здібностей, сприяння творчим проявам особистості, у тому числі в самопізнанні й самовихованні забезпечує

А) Формування ідейних основ поведінки, етичних норм і навичок

Б) Інтелектуальне виховання

В) Естетичне виховання

Г) Виховання волі

33. Вироблення активної позиції у прийнятті прекрасного і непримирності до потворного в будь-яких його проявах забезпечує:

А) формування ідейних основ поведінки, етичних норм і навичок

Б) інтелектуальне виховання

В) естетичне виховання

Г) виховання волі

34. Можна визначити віковими рамками від 6 до 12 років

А) початковий етап

Б) перший адаптаційний етап

В) період високого професіоналізму

Г) адаптаційний етап

35. Професійна адаптація в спорті включає в себе наступні види діяльності:

А) фізкультурно-спортивна, орієнтаційна, тренувальна, змагальна; педагогічна

Б) фізкультурно-спортивна, оздоровлювальна, тренувальна, змагальна; психологічна

В) фізкультурно-спортивна, орієнтаційна, тренувальна, змагальна; психологічна

Г) фізкультурно-спортивна, оздоровлювальна, тренувальна, змагальна; педагогічна

36. Професійна соціалізація в спорті визначається етапами:

А) двома

Б) трьома

В) чотирма

Г) п'ятьма

37. Становлення індивідуального стилю діяльності, зміцнення професійних поглядів і принципів відбувається на етапі

- А) першому
- Б) другому
- В) четвертому
- Г) п'ятому

38. Від 12-18 років – до 25-30 років – це

- А) етап реалізації спортивної досвіду
- Б) етап спортивного вдосконалення
- В) етап гри
- Г) етап навчання

39. Про яку групу ознак, що відображає здатність до адаптації йде мова:

Визначають спрямованість і предметність адаптаційного процесу: емоції – характеризують схильність до адаптації; вольові якості – забезпечують рівень адаптаційних можливостей; психофізіологічний стан – забезпечує здатність до реалізації процесу адаптації

- А) вроджені інстинкти
- Б) функціональні прояви
- В) набуті якості:
- Г) спортивна дезадаптація

40. Форма взаємодії по відношенню до суперника – це

- А) протиборство
- Б) взаємодія
- В) синергічні дії
- Г) соціальна відповідальність

41. Специфіку функцій окремих спортсменів у командних видах спорту (воротарі, нападники, захисники, пілоти, штурмани, розвідні, блокуючі, центрові, кермові) відображає:

- А) змагальна вправа
- Б) спортивне амплуа
- В) форма взаємодії
- Г) позиція лідера

42. В змагальних вправах розігруються

- A) медалі та призи
- Б) грамоти
- В) цінні подарунки
- Г) призові місця

43. Спеціалізація в різних видах спорту буває часом досить значною. Наприклад, в регбійному матчі деяким гравцям за всю гру не вдається потримати м'яч в руках, а рульовому академічної вісімки в процесі гонки не доводиться прикладати зусилля до весла. В даному випадку мова йде про:

- A) змагальні вправи
- Б) спортивне амплуа
- В) форму взаємодії
- Г) лідерство

44. Взаємопов'язані дії, індивідуальні дії, синергічні дії, послідовні дії відображають

- A) характер взаємодії
- Б) взаємодію партнерів
- В) протиборство суперників
- Г) психічний контакт

45. Виступає як мотив змагальної діяльності в конкретному виді спорту. Може мати індивідуальний або командний характер.

- A) Соціальна відповідальність.
- Б) Індивідуальна відповідальність.
- В) Правильної відповіді нема.
- Г) Групова відповідальність.

46. В таких видах спорту, як: боротьба, бокс, регбі переважають

- A) безпосередні контакти
- Б) опосередковані контакти
- В) умовні контакти
- Г) правильної відповіді нема

47. Спортсмен відповідно до правил даних змагань виконує власні дії з предметом, спрямовуючи його у ворота, корзину і заставляє цим

самим свого суперника виконувати відповідні дії за правилами у відповідь. В даному випадку переважають

- A) безпосередні контакти
- Б) опосередковані контакти
- В) умовні контакти
- Г) правильної відповіді нема

48. Медичні, фізичні, психофізіологічні, особистісні та соціально-психологічні рівні вимог до спортсмена відображаються в

- A) психоспортограмі
- Б) професіограмі
- В) характеристиці
- Г) структурі особистості

49. Скільки блоків входить до структурної моделі психоспортограми Е. Герона?

- A) Два.
- Б) Три.
- В) Чотири.
- Г) П'ять.

50. Досліджуються: структура і характер спортивної діяльності, аналізується навантаження для спортсмена і умови його виконання, описуються найбільш типові тренувальні та змагальні ситуації, складається перелік типових стрес-факторів для складання

- A) психоспортограми
- Б) професіограми
- В) характеристики
- Г) рекомендацій.



ГЛОСАРІЙ

Ациклічні вправи – це такі, при виконанні яких спортсмен знаходиться по їх завершенні в іншому положенні, що виключає можливість багаторазового цілісного їх повторення.

Витривалість – здатність людини довготривало виконувати рухові дії без зниження ефективності.

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою в суглобах.

Загальними засобами психологічної підготовки спортсмена є фізичні вправи, засоби техніки і тактики даного виду спорту.

Змагання – регламентоване суперництво, в ході якого можна об'єктивно порівняти рівень можливостей і спеціальні здібності спортсменів. Без змагань спортивна діяльність втратить своє значення.

Навчання у спорті – це початковий етап оволодіння визначеною системою знань, період формування практичних умінь і навичок.

Планування у спорті – важливий елемент раціональної побудови психологічної підготовки, передбачаючий її цілеспрямований характер і, таким чином, дозволяючий уникнути стихійності. Вирішення задач психологічної підготовки здійснюється за допомогою відповідних засобів і методів.

Психогігієна у спорті – це галузь гігієни, що розробляє та здійснює заходи, спрямовані на збереження та зміцнення психічного здоров'я спортсмена.

Психологічна підготовка – це педагогічний процес, успішність якого залежить від наявності при його побудові ряду загальних дидактичних принципів: свідомості і активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, міцності, повторності і поступовості.

Психорегуляція у спорті – це комплекс заходів, спрямований на формування у спортсмена психічного стану, що сприяє найбільш повній реалізації його потенційних можливостей.

Реакція проста – це здатність якомога швидше відповісти заздалегідь відомою руховою дією на заздалегідь відомий подразник.

Реакція рухова – здатність людини відповідати окремими рухами або руховими діями на різноманітні подразники.

Реакція складна – здатність людини якнайшвидше і точніше реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкта (об'єктів) в умовах дефіциту часу та простору.

Рухова дія – цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання.

Рухова навичка – це цілісна, усвідомлена, автоматизована дія, доведена у процесі багаторазового виконання до високого рівня досконалості, виконується точно, економно, з високим кількісним та якісним результатом.

Самовиховання – це свідоме, систематичне праця над собою, спрямована на формування й удосконалення позитивних та усунення негативних якостей відповідно до вимог суспільства.

Сила – це здатність людини виконувати дії з визначеним м'язовим напруженням.

Соціально-психологічний клімат – рівень задоволеності основних соціальних потреб членів спортивного колективу.

Спеціальні засоби – психологічні вправи (дії типу завдань з чіткою установкою і психологічною спрямованістю, наприклад, на розвиток волевих якостей, на підвищення емоційної стійкості спортсмена і ін.), психотехнічні ігри, а також психологічні дії і впливи (психологічні засоби і прийоми регуляції і саморегуляції, психологічні способи відновлення спеціальної працездатності і ін.)

Спортивне досягнення – факт демонстрації спортсменом своїх можливостей в конкретному виді спорту. Крім того, продукт спортивної діяльності виступає у вигляді освітнього, виховного, соціального, психологічного і ін. ефектів, що свідчать про різносторонній вплив спорту на особу спортсмена.

Спортивна діяльність – це спеціально організовані форми рухової активності при виконанні фізичних вправ, що припускає належну фізичну підготовку спортсмена.

Спорт – ігрова і змагальна діяльність, яка базується на певних правилах, і спрямована на досягнення найвищих спортивних результатів.

Спритність – це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як її здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась.

Тренування – це етап підготовки, направлений на закріплення і вдосконалення отриманих знань, умінь і навичок.

Техніка фізичних вправ – це ті способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю.

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя.

Фізичні вправи – це лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Фізична підготовка – це організований процес рухової діяльності людини з метою оптимізації розвитку її фізичних якостей.

Фізичне навантаження – певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.

Фізична культура – сукупність досягнень суспільства у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого фізичного та духовного удосконалення людини.

Фізична освіта – засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

Фізична реабілітація – відновлення частково втрачених функцій організму, внаслідок перенесених травм і захворювань, за допомогою засобів фізичного виховання.

Фізична рекреація – ведення активного відпочинку за допомогою різних засобів фізичного виховання.

Фізичний розвиток – процес зміни форм і функцій (морфо-функціональних властивостей) організму людини протягом її індивідуального життя.

Фізичні якості – це розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Цільова установка в спортивній діяльності – досягнення максимально високих результатів. Це передбачає високі, нерідко максимальні і навіть граничні фізичні і психічні навантаження в ході підготовки до такої діяльності і її здійснення. В процесі спортивної діяльності пред'являються величезні вимоги не тільки до функціональних можливостей, але і відповідні вимоги до інтелектуальних, емоційних, вольових якостей, властивостей характеру і інших особливостей особи спортсмена.

Циклічні вправи – це такі, при завершенні яких спортсмен знаходиться в тому положенні, в якому починав виконувати вправу.

Швидкість – це здатність людини виконувати рухові дії у мінімальний для даних умов відрізок часу.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кириленко Т.С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів. Київ: КУ ІПО, 2002.
2. Клименко В.В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2006. 432 с.
3. Комісарик М.І., Лєко Б.А., Чуйко Г.В. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник. Чернівці: Рута, 2004. 400 с.
4. Ложкин Г.А. Психологія спорту: методичний посібник. Київ, 2004.
5. Максимчук Н.П. Психологічна діагностика професійної придатності: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Буйницький О.А., 2009. 268 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/6954>
6. Максимчук Н.П. Вплив статі та місця проживання на становлення життєво-професійних ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М. Київ: Міленіум, 2002. Т. 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. Ч. 8. С. 115-122.
7. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС, 2008. 256 с.
8. Панчук Н.П. Ціннісний компонент в професійній компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Психологічне забезпечення інноваційних процесів в освітньо-професійному просторі закладу вищої освіти: сучасні реалії та перспективи*: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (6 грудня 2019 року, м. Кам'янець-Подільський). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2020. С. 98-100.
9. Панчук Н.П. Психологія спорту. *Збірка робочих програм з психологічних дисциплін*. Київ : Вид. «КНТ», 2022. С. 184-191.
10. Панчук Н.П., Слюсарчук В.В. Вплив статі на формування ціннісного компоненту професійної підготовки у закладі вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання. Спорт і здоров'я людини* / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп.ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський. № 15. 2020. С. 85-91. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.85-91>

11. Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія»/ укладачі Ямчук Т.Ю., Алмаші С.І. Мукачево: МДУ, 2017. 37 с. URL:
<http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/583/1/Almashi%20S.I.%20Kurs%20lektsiy%20z%20psykholohiyi%20sportu.pdf>
12. Федик О.В. Психологія спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Івано-Франківськ, 2007.

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Навчальне електронне видання

ПАНЧУК Наталія Петрівна,

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології освіти
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

**для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за освітньо-професійною програмою Практична психологія
спеціальності 053 Психологія**

Електронне видання

Підписано 2.02.2024. Гарнітура «Arial».
Об'єм даних 3,7 Мб. Обл.-вид. арк. 13,6. Зам. № 1089.

Видавець і виготовлювач Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300

Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів видавничої справи
серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.