

Міністерство освіти і науки України  
Херсонський державний педагогічний університет  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

В.Гузарь,  
В.Швидкий

# **ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

**НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК**

(для студентів спеціальності  
7.010103 ПМСО. Фізична культура)

Навчальний посібник обговорено на засідання кафедри теорії та методики фізичного виховання.  
Протокол №3 від 19.11.2001 р.

Схвалено науково-методичною радою Херсонського державного педагогічного університету.  
Протокол № 2 від 19.12.2001 р.

Рекомендовано до видання  
Вченою Радою Херсонського державного педагогічного університету.  
Протокол № 4 від 8.01.2002 р.

**Укладачі:**

Гузарь В.М. - кандидат педагогічних наук, доцент.  
Швидкий В.О. - асистент.

**Рецензенти:**

Вісковатова Т.П. - доктор психологічних наук, професор.  
Грабовський Ю.А. - кандидат педагогічних наук, доцент.

Гузарь В.М., Швидкий В.О.

Навчальний посібник. «Психологія спортивного тренування».-  
Херсон: Видавництво ХДПУ, 2002. - 72 с.

У посібнику розкриті питання психологічної характеристики спортивної діяльності: визначенні специфічні особливості спортивної діяльності, критерії та психологічна систематика видів спорту, функції спортивної діяльності, структура спортивної діяльності, а також окремі боки спортивної діяльності, такі як характеристика процесу змагань і тренувань, особливості емоційно-вольової сфери особистості спортсмена, тренера, керівника спортивного колективу.

Посібник розрахований на студентів факультету фізичного виховання і спорту, спортсменів, фахівців фізичної культури і спорту.

© Гузарь В.М., 2002  
© Швидкий В.О., 2002  
© ХДПУ, 2002

## З М І С Т

ВСТУП .....	4
<b>РОЗДІЛ 1.</b>	
<b>ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ .....</b>	<b>5</b>
1.1 Предмет і задачі дисципліни. Історія розвитку психології спорту ...	5
1.2 Методологія та методи спортивної психології. Спортивна психодіагностика .....	8
1.3 Психологія спортивної діяльності .....	12
<b>РОЗДІЛ 2.</b>	
<b>ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ І ОСОБИСТОСТІ .....</b>	<b>18</b>
2.1 Психологія спортивного колективу .....	18
2.2 Особистість і спорт .....	22
<b>РОЗДІЛ 3.</b>	
<b>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ В СПОРТІ .....</b>	<b>26</b>
3.1 Поняття спортивного навчання та удосконалення .....	26
3.2 Психологічні особливості фізичної підготовки .....	26
3.3 Фізичні якості спортсмена, їх характеристика .....	29
3.4 Психологія технічної підготовки .....	31
3.5 Психологія тактичної підготовки .....	40
<b>РОЗДІЛ 4.</b>	
<b>ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....</b>	<b>50</b>
4.1 Зміст психологічного забезпечення. ....	50
4.2 Поняття про психологічну підготовку .....	52
4.3 Психологічна підготовка тренера .....	54
4.4 Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу .....	55
<b>РОЗДІЛ 5.</b>	
<b>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ І ПСИХОГІГІЄНИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ .....</b>	<b>64</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕННЯ .....</b>	<b>67</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА .....</b>	<b>68</b>

## Вступ

Психологія спорту, насамперед, наука про людину, людину та суспільні групи, обумовлені сферою спорту, спортивною діяльністю.

Викладений у посібнику матеріал має на меті сформувати у студентів позитивне ставлення до предмету «Психологія спорту», виявити індивідуальні інтереси, зацікавити аудиторію у науково-теоретичному та практичному пошуку, розкрити творчий потенціал майбутніх вчителів фізичної культури, фахівців спортивної сфери.

Іншим важливим завданням посібника є формування цілісної, повноцінної особистості через персоно логічне пізнання, надання психологічної допомоги в сфері психорегуляції та саморегуляції людини.

Опрацювання матеріалу розділів підручника має на меті сформувати у студентів науковий світогляд, певні вміння та навички

- вміння знаходити та структурувати, уніфікувати отриману інформацію. Показник якості – вміння складати схеми, тезиси, таблиці, формулювання концептів та вправне користування понятійним апаратом дисципліни.
- навички інтелектуального аналізу запропонованих завдань, проблемних ситуацій.
- чітке та свідоме розуміння теми, вміння пояснити її зміст, місце і значення дисципліни в системі наук, структуру науки та її методологію, дослідницький апарат.
- сформованість уявлень щодо складання структури дисципліни «Психологія спорту», її еволюції та сучасного розвитку.

## РОЗДІЛ 1. Загальні питання

### 1.1. Предмет і задачі дисципліни. Історія розвитку психології спорту

#### Предмет психології спорту

Психологія спорту досліджує закономірності психічної діяльності особистостей та колективів в умовах спортивних тренувань та змагань. Предметом психології спорту є психологічні особливості спортивної діяльності, особистості спортсмена. Психологія спорту побудована на результатах власних досліджень. Її важливими розгалуженнями є: психологія навчання та виховання у спорті, психологія фізичної, технічної і тактичної підготовки спортсменів, психологія особистості спортсмена, спортивна психодіагностика, психологія спортивного колективу, психологія окремих видів спорту, психологія змагань та інші.

#### Психологія спорту в системі наук

Оскільки психологія спорту досліджує людину в спортивній сфері, а сама психологія займає у класифікації наук академіка Б.М.Кедрова середину у трикутнику, верхівками якого є: 1) природні науки про людину, 2) соціальні науки, 3) філософські науки, то спортивна психологія теж належить до глибинних (тих, що всередині) наук. Однак, психологія спорту детермінована ще психологічною та спортивною науками, які складають її теоретичне підґрунття [6].

#### Задачі психології спорту

Головною метою психології спорту є вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів та спортивних команд знань, вмінь та навичок, спортивної майстерності, розробка психологічно-обґрунтованих методів тренування та підготовки до змагань. Пояснимо це на схемі науково-дослідницьких проблем психології спорту (рис. 1).

Задачі психології спорту вказані в таблиці 1.

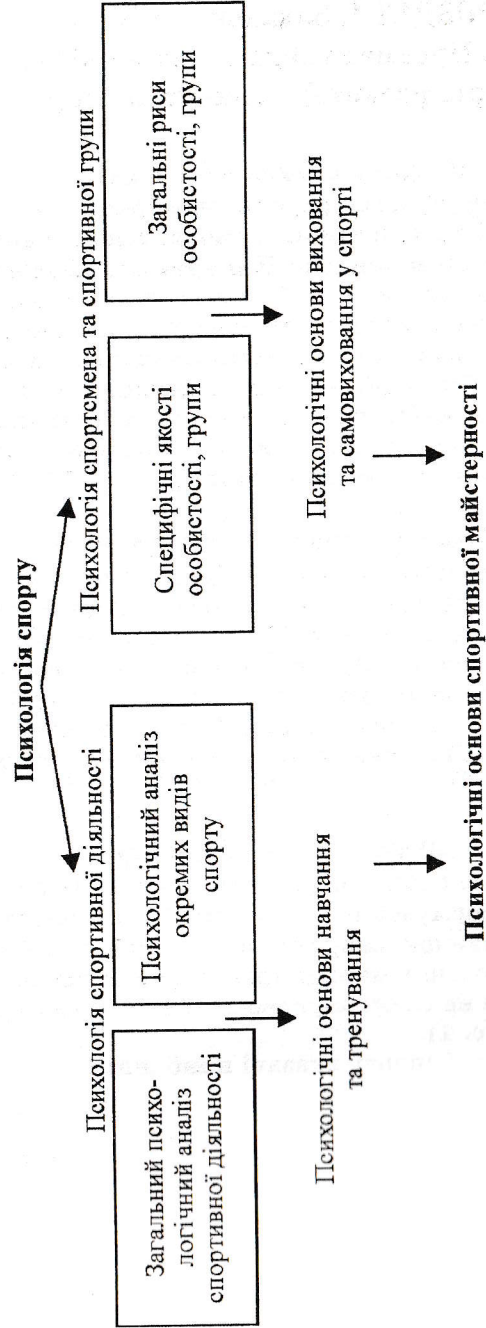


Рис. 1. Схеми науково-дослідницьких проблем психології спорту.

Таблиця 1.

## Задачі психології спорту

№ п/п	Назва задачі	Характеристика завдань
1	Вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів	<ul style="list-style-type: none"> <li>• психологічний аналіз змагань;</li> <li>• виявлення характеру впливу змагань на спортсменів;</li> <li>• виявлення вимог до спортсменів стосовно змагань;</li> <li>• визначення сукупності моральних, волевих, емоційних та інших якостей успішного виступу спортсмена на змаганнях;</li> <li>• психологічний аналіз умов тренувань та спортивного побуту.</li> </ul>
2	Розробка психологічних умов підвищення ефективності тренування. Психологія спорту повинна:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дати психологічне обґрунтування існуючих методів та засобів спортивного тренування, пошуку нових;</li> <li>• визначити шляхи максимального вико-ристання можливостей організму спортсмен-на;</li> <li>• розробити методи психологічного опису окремих видів спорту, методів психо-діагностики спортивних здібностей, соціаль-ної структури та психологічного клімату команди;</li> <li>• розробити методи моделювання змагальної ситуації в умовах тренувань, виявити психологічні фактори, що наближають умови тренувань до умов змагань.</li> </ul>
3	Розробка психологічних основ передзмагальної підготовки спортсменів	<ul style="list-style-type: none"> <li>• визначення закономірностей функціону-вання психіки в умовах змагань та виводу-ження методів підвищення стійкості та надійності змагальної діяльності;</li> <li>• дослідження психологічних станів, що мають місце в передзмагальних та змагаль-них умовах, розробка методів контр ді стану тривоги та інших негативних явищ;</li> <li>• розвиток психопрофілактики, формування прийомів та методів психологічного закалювання спортсменів, підвищення їх стійкості.</li> </ul>
4	Розробка психологічних умов гуманізації спортивної діяльності. (Під гуманізацією розуміють профілактику травматизму, перевтомлення, професійних хвороб та деформації особистості, розкриття особистості спортсмена).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вивчення психологічних закономірностей формування рівноваги у системі "суб'єкт – спортивне середовище";</li> <li>• дослідження структури мотивів та їх динаміки у спортивній діяльності;</li> <li>• вивчення психологічних проблем спортивного відбору та орієнтації;</li> <li>• вивчення індивідуальних властивостей особистості спортсмена.</li> </ul>
5	Дослідження соціально-психологічних явищ у спортивній групі:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вивчення групових феноменів;</li> <li>• дослідження міжособистісного спілкування та психологічної сумісності спортсменів;</li> <li>• виявлення соціально-психологічних мотивів поведінки і діяльності спортсменів;</li> <li>• вивчення ролі тренера та впливу стилю керівництва.</li> </ul>
6	Визначення психологічних аспектів морально-етичного виховання спортсменів	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вивчення відповідної мотивації;</li> <li>• розробка системи соціально-політичних мотивів;</li> <li>• пропаганда методів підвищення ефективності виховної роботи;</li> <li>• контрпропаганда та аналіз умов даного фактора.</li> </ul>

### Історія вітчизняної психології спорту

На початку 20-го століття видатний російський вчений П.Ф.Лесгафт у роботі "Руководство по физическому образованию детей школьного возраста" (1901 р.) вказував на потребу вивчення психології людини у процесі її занять фізичним вихованням [1]. Однак експериментальні психологічні дослідження у сфері спорту розпочалися лише в 20-ті роки ХХ століття з утворенням перших спеціальних вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. В.М.Мельніков вбачає два етапи розвитку дисципліни [1]:

Перший етап – зародження. Психологія спорту була пізнавально-описовою наукою і користувалась теорією та методологією загальної психології. Дослідження були присвячені формуванню та особливостям прояву пізнавальних процесів людини, впливу фізичних вправ на психіку, вольову, інтелектуальну сферу особистості. Вивчались також рухові навички. Однак ці дослідження ще не мали комплексного характеру. Але вже на початку 30 років сформувалися дві наукові школи психології спорту – московська на базі ГЦОЛІФК (керівник – професор П.А.Рудік) та ленинградська – керівник – професор А.Ц.Пуні. В результаті зусиль цих шкіл була створена вітчизняна психологія спорту.

На другому етапі – етапі становлення, психологія спорту стає прикладною наукою. Вона здебільшого вивчає педагогічні та професійні проблеми спорту, розробляє теорію та методику дисципліни. Стан психології спорту як пізнавально-практичної дисципліни зберігається і зараз, однак вона все більше виступає як пізнавальна та конструююча дисципліна.

## 1.2. Методологія та методи спортивної психології.

### Спортивна психодіагностика

#### Поняття методології. Рівні організації наукового пізнання

Методологія – це система принципів та засобів організації і побудови теоретичної та практичної діяльності. Методологія вчить як одержати вірний науковий результат, досліджує внутрішні механізми, логіку руху та організації знань, їх функціонування та зміни.

#### Рівні та засоби організації наукового пізнання:

Науковий підхід → методологічний принцип → дослідницький метод → методика

Метод – це шлях наукового дослідження або засіб пізнання будь-якої реальності. Вчення про метод є методологія. Метод у єдності з предметом психології складає науковий підхід, його сутність виявляється у методологічних принципах. Наприклад, вітчизняна психологія спорту стоїть на підґрунті об'єктивного наукового підходу, методологічними принципами якого є об'єктивізм, детермінізм, єдність свідомості та діяльності, історизм, генетичний принцип.

Науковий підхід з своїми принципами реалізується у конкретних практичних дослідницьких методах. Дослідницький метод – це форма організації певного способу пізнання. В свою чергу метод конкретизується у дослідницьких методиках. Методика відповідає конкретним цілям та задачам дослідження, має у собі опис об'єкту та процедур дослідження, засоби фіксації та обробки отриманих даних.

### Методи психології спорту. Їх структура та специфіка



Слід зазначити, що провідними загальнонауковими методами є спостереження та експеримент і, оскільки, будь-яка людина в певній мірі є спостерігачем, то поширення та простоту метода спостереження важко переоцінити. Так, тренери футбольної команди уважно стежать за діями команди-супротивника, вивчають сильні та слабкі сторони майбутнього конкурента. При цьому аудіо та відеозапис дає можливість більш об'єктивно оцінити спортивні досягнення.

Головним недоліком методу спостереження є неможливість штучно викликати подію, отримання лише кількісних даних (наприклад складно об'єктивно оцінити рівень підготовки спортсменів), і, інколи, велика тривалість процесу спостереження. Ці недоліки долає експеримент.

Експеримент – це активне втручання у ситуацію з боку дослідника, маніпуляція факторами та реєстрація змін у стані, поведінці об'єкту дослідження. У експерименті змінюють не лише умови, але і їх кількісні співвідношення. Це дає можливість встановити як кількісні, так і якісні закономірності. Наприклад, спортивні змагання – це теж експеримент, у якому виявляють переможців.

Педагогічний аспект спортивної психології вбачає такі методи

психолого-педагогічного впливу, як переконання, певні вправи, заохочення, змагання та інші. Психологія спорту використовує також методи практичної психології та психотерапії.

### Спортивна психодіагностика

Спортивна психодіагностика – це складова психології спорту, функцією якої є вимір та контроль психічних особливостей спортсменів. Практичне використання психодіагностики скорочує час та витрати на спортивну підготовку, підвищення її ефективності.

**Методика психодіагностики у спорті.** Спортивна психодіагностика накопичила велику кількість методик вивчення і оцінки індивідуально-психологічних властивостей спортсменів. Загальним завданням будь-якої методики спортивної психодіагностики є вірно вимірювати важливі психологічні характеристики спортсменів та прогнозувати успішність спортивної діяльності. До методів та відповідних їм методик психодіагностики належать:

1. Методи виміру надійності та стійкості змагальної діяльності.
2. Методи дослідження психічних процесів.
3. Методи дослідження особистості.
4. Методи діагностики функціональних станів.
5. Методи вивчення групової діяльності.
6. Методи спортивного відбору.

### Психологія спортивного відбору

Основу спорту складають три елементи: відбір – тренування – змагання. Необхідність спортивного відбору обумовлена як коротким (у середньому 5-10 років) терміном активного спортивного життя людини, так і індивідуальними особливостями психіки, оскільки далеко не кожний може досягнути високих спортивних результатів за певний час. Наприклад, з 10 тисяч дітей, що почали займатися плаванням, лише троє стануть майстрами спорту міжнародного класу. Тому потрібен цілеспрямований відбір перспективних спортсменів, ціллю якого є виявлення осіб, здібних до максимального спортивного результату при мінімумі витрат часу.

Система психологічного відбору складається з чотирьох етапів: формування цільових ознак, вибір прогностичних ознак, побудова моделі відбору та практика спортивного відбору.

**Формування цільових ознак.** Відбір спортсменів вбачає такі цільові ознаки як змагальні результати, тобто ознаки успішності спортивної діяльності (але у спортивних іграх та складнотехнічних видах спорту використовують спеціальні тести та іспити). У

якості цільових ознак застосовують і експертні оцінки фахівців, і кваліфікаційний рівень спортсмена (майстерність).

**Вибір прогностичних ознак.** До прогностичних належать ознаки, за допомогою яких можливо прогнозувати майбутні значення цільових ознак (наприклад майбутній рівень досягнень спортсменів). В спортивній психодіагностиці в цій якості виявляються результати психодіагностичного обстеження спортсменів. Саме вони допомагають у прогнозі спортивної кваліфікації, рівні досягнень, змагальної стійкості та інших цільових характеристик спортсмена. При цьому питання пошуку та знаходження найбільш інформаційних для прогнозу ознак вирішується у два етапи:

1. Відбувається психологічний аналіз особливостей конкретної спортивної діяльності з ціллю визначити вимоги до властивостей психіки спортсмена;

2. Відбір найбільш інформаційних професійно значущих (для цього виду спорту) тестів та їх перевірка на інформаційність.

**Психологічний аналіз спортивної діяльності** можливо провести у межах складання психограми – тобто психологічної характеристики певного виду спорту. Психограма повинна вбачати чотири види вимог (табл. 2):

Таблиця 2.

Вимоги до складання психограми.

№ п/п	Назва вимог	Характеристика вимог
1	Медичні	Оцінки стану здоров'я, свідчення про можливість чи неможливість займатися цим видом спорту.
2	Фізичні	Вимоги до рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки, яку повинен мати спортсмен на момент відбору.
3	Психофізичні	Вимоги до психічних процесів та властивостей вищої нервової діяльності.
4	Особистісні	Вимоги до характеристик особистості спортсмена (наприклад вольові якості).

На підставі цих вимог відбираються тести задля вивчення індивідуально-психологічних особливостей спортсменів. Тести відбирають з урахуванням якнайбільш повного охоплення професійно значущих якостей психіки.

**Побудова моделі відбору.** Відбувається аналіз прогностичних ознак статистичними методами та будується узагальнена формула комплексного підрахунку результатів тестування.

**Практика спортивного відбору.** Власно спортивний відбір відбувається за допомогою тестів, показники яких увійшли у інтегральну оцінку психологічної придатності спортсмена. В залежності від умов та специфіки тестів психологічне дослідження є груповим чи індивідуальним. Так, на початкових етапах спортивної майстерності часто використовують групові, а на вищих – індивідуальні форми обстеження.

Умовами вірного кваліфікованого тестування є позитивна мотивація спортсменів (їх зацікавленість отримати об'єктивні результати) та стандартність процедури дослідження. Результати обстеження піддаються статистичній обробці, яка виявляє три групи спортсменів: абсолютно придатних до тренування, умовно придатних та непридатних.

### 1.3 Психологія спортивної діяльності

#### Поняття та загальні психологічні особливості спортивної діяльності

Відомо, що психіка, свідомість людини, її особистість виявляються у діяльності. Спорт є специфічною сферою діяльності людини, і, оскільки діяльність – це свідомо активність, що розгортається у системі дій, спрямованих на досягнення певної мети, спортивна діяльність має всі характерні ознаки діяльності: потреби, мотиви, цілі, задачі, настанови та плани дій, власно дії тощо. Спортивна діяльність відрізняється такими специфічними особливостями (рис. 2).

#### Психологічна характеристика спортивної діяльності

**Психологічна характеристика спорту.** Спорт – це різнопланове суспільне явище, тому у вітчизняній психології існує систематика видів спорту та спортивних вправ, запропонована Т.Т.Джамгаровим (табл. 3). Критерії класифікації:

1. Боротьба суперників: безпосередня та опосередкована (відсутність фізичного контакту);
2. Взаємодія партнерів (кооперація чи конкуренція). Ці критерії дозволили відокремити 9 груп видів спорту. Особливістю класифікації є психологічна порідненість видів спорту однієї групи при значній різниці енергетичних, біомеханічних та інших характеристик діяльності.

Соціальні функції спортивної діяльності вказані у таблиці 4.

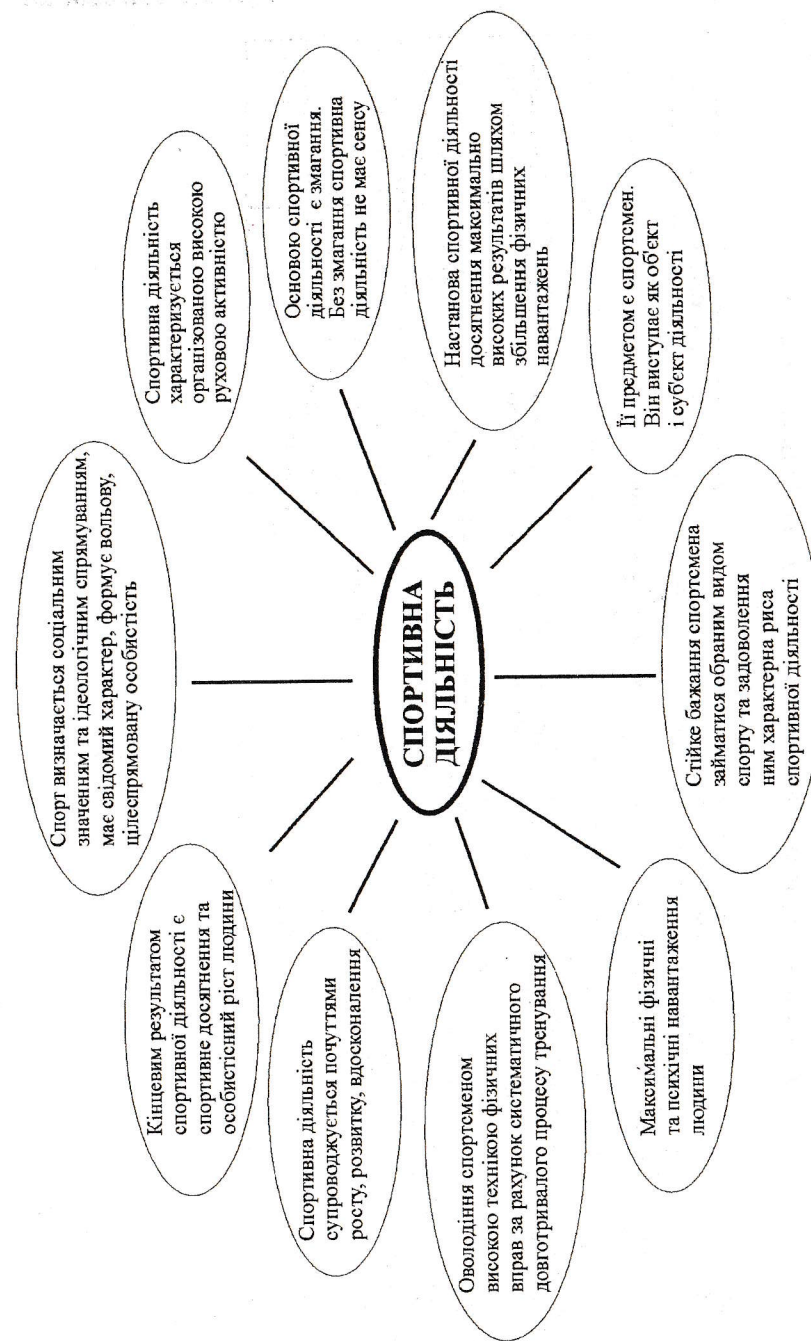


Рис. 2. Специфічні особливості спортивної діяльності.

Таблиця 3.

## Психологічна характеристика видів спорту за Т.Т.Джамгаровим.

Опосередкована протидія		Безпосередня протидія			
Відсутність фізичного контакту		Умовний фізичний контакт			
Сумісноіндивідуальні дії		Фізичний контакт		Жорсткий фізичний контакт	
Сумісноіндивідуальні дії	Спортивна гімнастика, акробатика (стрибки), фігурне ковзання, важка стрибки, важка атлетика слалом	Сумісноіндивідуальні дії	Сумісноіндивідуальні дії	Сумісноіндивідуальні дії	Сумісноіндивідуальні дії
Суміснозв'язані дії	Акробатика, фігурне ковзання (парне), спортивні танці на льоду	Сумісноспідовні дії	Сумісноіндивідуальні дії	Суміснозв'язані дії	Сумісноіндивідуальні дії
Сумісноіндивідуальні дії	Біг, ходьба, плавання, лижні гонки, вело)спринг індивідуальна гонка переслідування (вело спорт)	Сумісноспідовні дії	Сумісноіндивідуальні дії	Суміснозв'язані дії	Сумісноіндивідуальні дії
Суміснозв'язані дії	Естафети (легка атлетика лижні, плавання)	Сумісноіндивідуальні дії	Суміснозв'язані дії	Сумісноіндивідуальні дії	Суміснозв'язані дії
Суміснозв'язані дії	Веслування, батут командна велосгонка переслідування, командна шосейна вело гонка	Сумісноіндивідуальні дії	Суміснозв'язані дії	Сумісноіндивідуальні дії	Суміснозв'язані дії
Суміснозв'язані дії	Теніс, бадмінтон	Сумісноіндивідуальні дії	Суміснозв'язані дії	Сумісноіндивідуальні дії	Суміснозв'язані дії
Суміснозв'язані дії	Волейбол, теніс (парний) бадмінтон (парний)	Сумісноіндивідуальні дії	Суміснозв'язані дії	Сумісноіндивідуальні дії	Суміснозв'язані дії
Суміснозв'язані дії	Бокс, боротьба фехтування	Сумісноіндивідуальні дії	Суміснозв'язані дії	Сумісноіндивідуальні дії	Суміснозв'язані дії
Суміснозв'язані дії	Футбол, хокей, регбі, ручний м'яч, баскетбол, водне поло	Сумісноіндивідуальні дії	Суміснозв'язані дії	Сумісноіндивідуальні дії	Суміснозв'язані дії

Таблиця 4.

## Соціальні функції спортивної діяльності.

№ з/п	Назва функції	Характеристика функції
1	Спорт як змагальна діяльність.	Без змагань вона не мала б сенсу.
2	Спорт як засіб різнобічного розвитку людини, виховання та готування до інших видів діяльності.	Спортивна діяльність вдосконалює фізичні та психічні якості людини, формує життєво важливі вміння та навички, сприяє вихованню моральних, естетичних та інтелектуальних почуттів та якостей особистості спортсмена, його волі та емоцій.
3	Оздоровчо-рекреаційна функція.	Спорт є одною з популярних форм активного відпочинку, джерелом позитивних емоцій. Спорт є чудовим засобом боротьби з такими явищами як гіподинамія, психічне перенавантаження та інші.
4	Спорт як видовище впливає на суспільство, особливо з появою засобів масової інформації.	Особливе емоційне збудження, гострота переживань, краса та досконалість рухів спортсменів викликають неабияке задоволення глядачів.
5	Спорт як сфера широких соціальних відносин.	Міжнародні змагання є запорукою тісних та дружніх стосунків спортсменів різних куточків світу, яскравим прикладом нормальних людських взаємин.
6	Економічне значення спорту.	По-перше спорт, особливо клубний, професійний та міжнародний створює тисячі робочих місць (наприклад інфраструктура спорту). По-друге сприяє створенню позитивного політико-економічного та культурного іміджу країн (чому і ведеться жорстка боротьба за місце проведення олімпіад та престижних змагань). По-третє спорт надає можливість талановитим особистостям досягти певного успіху. Рівень розвитку спорту, спортивні досягнення та їх динаміка виявляються показниками економічного розвитку та прогресу суспільства. За даними соціальних досліджень з'ясована така закономірність: спортивні досягнення країн на олімпійських іграх збігаються з показниками матеріального добробуту суспільства.



### Структура спортивної діяльності (рис. 3)

Визначальну роль у структурі спортивної діяльності займають потреби. Участь та активність людини в спортивній діяльності обумовлена необхідністю задовольняти певні потреби. Усвідомлення та формування потреб, їх розуміння визначають цілі цієї діяльності. Конкретні фактори, від яких залежать дії людини, є мотивами спортивної діяльності. Комплекс потреб, мотивів та цілей діяльності складає мотивацію спортивної діяльності.



Рис. 3. Структура спортивної діяльності.

Основним засобом досягнення спортивних цілей є спортивні вправи, які реалізуються з використанням певної техніки та тактики. В результаті спортивної діяльності досягаються різні ефекти: біологічний, педагогічний, соціологічний та соціальний, психологічний. Інтегративним показником (виразом) спортивної діяльності є спортивний результат. Потреби, цілі, мотиви, засоби, результати складають структуру спортивної діяльності.

### Психологічні особливості тренувальної діяльності

Психологічні особливості тренувальної діяльності визначаються конкретними видами підготовки спортсмена, такими, як технічна, тактична, фізична, теоретична тощо. Психологічні особливості тренувань є закономірностями вдосконалення механізмів нервово-психічної регуляції рухової діяльності, функцій організму та поведінки спортсмена.

До загальних психологічних особливостей тренувальної діяльності належать (рис. 4):

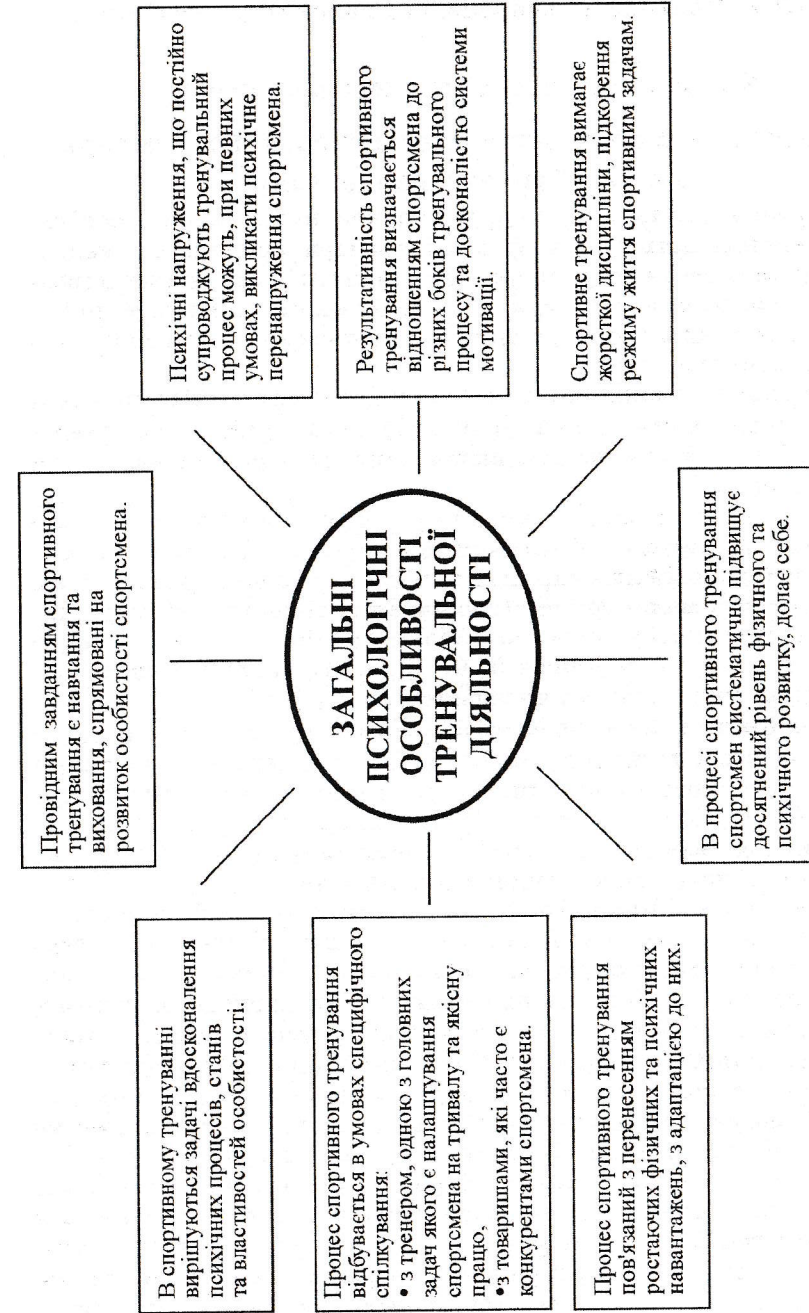


Рис. 4. Загальні психологічні особливості тренувальної діяльності.

## РОЗДІЛ 2. Психологія спортивного колективу і особистості

### 2.1 Психологія спортивного колективу

#### Спортивна команда. Властивості спортивної команди як малої групи та колективу.

Спортивна діяльність виявляє колективний характер, оскільки в ній приймають участь і фахівці (тренери, спортсмени, менеджери, лікарі, масажисти, спортсмени та інші) і неспеціалісти (вболівальники, особливо активні так звані "фани", глядачі тощо).

Є чимало видів спорту, в яких змагаються не окремі спортсмени, а спортивні команди.

Спортивна команда являє собою малу групу, оскільки має її ознаки: чисельність (від 2 до 40 осіб), автономність, загальногрупову ціль, колективне самовизначення, диференційованість та структурність.

**Чисельність.** Праці вітчизняних психологів вказують, що найбільш стійкими та ефективними є групи з 6-7 осіб. Їх вважають оптимальними для вирішення цільових задач. Цим вимогам до чисельності малої групи відповідають усі спортивні команди. Так, при змаганні, у хокеї, волейболі, гандболі та футболі число гравців відповідно дорівнює 5, 6, 7, та 11. Тобто команда поділяється на оптимальні за чисельністю підгрупи.

**Автономність.** Важливою особливістю спортивної команди є її свідоме відсторонення від оточення. Це досягається обмеженням на кількість членів команди, наявністю вузькогрупових цілей, внутрішньоконандної системи цінностей, правил, традицій тощо.

**Загальнокомандна ціль.** Загальнокомандною ціллю є досягнення високих особистих та командних результатів.

**Колективізм.** Вищою формою розвитку спортивної команди як малої групи є колектив. В колективі групову діяльність визначається та опосередковується соціально значущими цінностями. Саме колектив відрізняє як прагнення до більш високих спортивних досягнень, так і активна участь у суспільному житті країни. Найважливішими особливостями спортивного колективу є свідомість та колективістка самоідентифікація його членів, колективіське самовизначення (тобто підкорення своїх прагнень та інтересів груповим цілям і цінностям), висока згуртованість.

**Диференційованість та структурність.** Спортивна команда має на меті виконання складних задач, тому в її межах відбувається певна диференціація спортсменів, що пов'язано як з індивідуальними властивостями членів групи, так і з різноплановістю завдання. Таким чином зростає загальна ефективність спортивної команди.

Структура спортивної групи залежить від цілої низки факторів: встановлених цілей і задач спортивної діяльності, чисельності команди, формальних та неформальних зв'язків та відношень спортсменів, особливо такого їх елемента як керівництво та лідерство у групі та рівня розвитку групи (дифузна група, просоціальна асоціація, колектив), психологічного клімату групи тощо.

#### Структура спортивної команди.

##### Формальна структура спортивної команди

В процесі сумісної діяльності відбувається диференціація ролей і функцій між членами команди та формування стійкої системи ділових відносин між спортсменами. Без "розподілу праці" та узгодження, кооперації функцій групову діяльність не може досягти успіху. Звичайно, спортсмени інколи забувають це правило, особливо під впливом дій суперника, що порушує відпрацьовані зв'язки. В цьому випадку кожен член команди прагне отримати провідну роль в атаці, захисники починають грати "на відсіч", забувають давати точний пас, з якого і починається атака. Щоб такі ситуації відбувалися якомога рідше, права і обов'язки кожного члена команди закріплені у правилах, наказах, розпорядженнях та інших документах, що регламентують процеси взаємодії спортсменів. В сукупності ці документи визначають формальну (офіційну) структуру спортивної команди.

Формальна структура спортивної команди розподіляється на горизонтальну та вертикальну.

**Горизонтальна структура** відповідає за розподіл ролей у команді. Наприклад команда гандболістів має таку горизонтальну структуру: воротар, правий та лівий, півсередній, розігравач, лінійний, правий та лівий крайні. Це амплуа гравців. В умовах тренувань та змагань взаємовідносини спортсменів регламентовані їх амплуа, що визначають частоту, щільність та характер контактів.

**Вертикальна структура** визначається наявністю субординаційних відносин усередині команди. Так, відокремлюють: керівника команди, головного тренера, другого тренера, капітана команди, основних гравців та гравців запасу.

Вертикальна структура складає порядок (чергу) залежності і співвідкорення. Порушення вертикальної структури спортивної команди призводить до падіння дисципліни та особистої відповідальності, якості виконання спортсменами своїх функцій.

#### Проблема керівництва у спорті

Психологічні особливості діяльності тренера. Управління діяльністю та поведінкою спортсменів на рівні формальної структури

Таблиця 5.

## Основні функції діяльності тренера.

№ з/п	Назва функції	Характеристика функції
1	Інформаційна.	Для спортсменів тренер виступає як спеціаліст, джерело потрібних знань зі спорту та суміжних дисциплін. Тому тренер повинен мати великий обсяг знань з історії спорту, теорії, методики спортивних тренувань тощо. Важливо також, щоб ці знання тренера постійно оновлювались та відповідали сучасному рівню розвитку спортивної науки. Прикладом останнього положення може слугувати історія легкоатлетичних змагань з бігу, точніше елементу фінішування спортсменів. Так, на початку 20 століття не існувало знань про те як закінчувати дистанцію і кожний спортсмен фінішував на свій розсуд. Великий стрибок на останньому метрі вважався не гіршим за просте "добігання", але секундомір виявив, що красивий естетично стрибок – це врата дорогоцінних секунд на фініші і велика непотрібна трата зусиль спортсмена. Хронометрія виявила згодом більш досконалий засіб легкоатлетичного фінішу – "набігання" на фінішну стрічку.
2	Навчальна.	Тренер впроваджує цілеспрямований педагогічний процес. Під його керівництвом спортсмени вдосконалюють власні рухові навички, вміння і фізичні якості, засвоюють техніко-тактичні комбінації. У порівнянні з іншими педагогічними професіями діяльність тренера ускладнюється тим, що йому часто треба навчати спортсменів таким діям, які він сам не може вже виконати на потрібному рівні майстерності.
3	Виховна.	Тренер цілеспрямовано впливає на розвиток особистості спортсменів, формування їх світогляду, переконань, свідомості та патріотизму. Тому важливо щоб тренер мав власні соціально-позитивні риси особистості, оскільки виховання, в значній мірі, відбувається за рахунок наслідування учнями якостей вихователя. – На думку К.Д.Ушинського "вплив особистості вихователя на молоду душу складає ту виховальну силу, яку неможливо замінити ні підручниками, ні моральними сентенціями, ні системою покарань та заохочень".
4	Керівна.	Ця функція є провідною у роботі тренера. Як керівник, тренер несе відповідальність за внутрішнє життя команди, від формування до досягнень значних спортивних результатів.
5	Адміністративна.	Тренер виконує такі адміністративно-господарчі обов'язки: організація зборів та змагань, оренда приміщень і спортивних споруд, постачання спортсменам інвентарю, спортивної форми тощо.

команди здійснює тренер. Він є офіційним керівником спортивного колективу. Його діяльність як керівника команди розподілена на такі основні функції (табл. 5).

Індивідуальний стиль керівництва тренера. Відокремлюють три головних типа керівництва: авторитарний, демократичний та ліберальний.

**Авторитарний (директивний) стиль** праці тренера характеризується централізацією керівництва, повним єдиноначалієм, великою вимогливістю, жорстким контролем, прагненням залишати собі право приймати рішення. Всі керівні вказівки авторитарний тренер висловлює у вигляді наказів, ультимативних вимог та розпоряджень. Найменші відхилення від його вказівок викликають гнів, обурення і жорсткі адміністративні санкції: догани, скасування пільг тощо. Авторитарний тренер прагне абсолютної влади, визнає лише за собою право на самостійну точку зору, вимагає від спортсменів підкорення, прояви самостійності та ініціативи вважає грубим порушенням субординації та дисципліни. Авторитарний стиль керівництва зустрічається часто, особливо в жіночих спортивних командах.

**Демократичний (колегіальний) стиль** керівництва характеризується розподілом функцій між тренером, його помічниками та спортсменами, утвердженням на суспільні організації, об'єктивністю та справедливістю, чуйним відношенням до спортсменів.

Колегіальний керівник прагне управляти командою таким чином, щоб кожний спортсмен почував себе активним членом спільної праці, виявляв самостійність і ініціативу. В своїх рішеннях такий тренер часто орієнтується на думку команди, рахується з побажаннями спортсменів. Думки та бажання спортсменів його інтересують, тому спортсмени відчувають себе з ним вільно, з довірою, часто спілкуються. Тренер з демократичним стилем керівництва завжди добре досвідчений про внутрішнє життя команди. Делікатність, тактичність та колегіальність – ось головні переваги тренера такого стилю керівництва.

**Ліберальний стиль** керівництва характеризується незначною участю тренера в управлінні командою. Такий тренер зрідка втручається у справи команди, надає спортсменам завелику свободу дій та поведінки. Контроль за діяльністю спортсменів він проводить рідко, є непослідовним у своїх вимогах. Головною функцією вважає надання спортсменам інформації та порад, але і це робить лише у випадку, коли спортсмени самі звертаються до нього за допомогою. Його поради та зауваження у більшості випадків формальні; будь-які пояснення з приводу невиконаних завдань та порушень дисципліни він приймає на віру, без критичного до них ставлення. При такому керівництві спортсмени "самі

по собі". Тому чекати високих результатів можливо лише від дуже самостійних та вольових спортсменів.

У спорті рідко зустрічаються тренери, діяльність яких характеризується одним певним стилем управління командою. Часто в праці тренера є елементи кожного з трьох стилів, але стійке поєднання стилів керівництва визначає індивідуальний стиль праці тренера.

## 2.2. Особистість і спорт

### Особистість спортсмена

Що таке спортивні рекорди як не найвищі досягнення яскравих особистостей? Чи взагалі можливо відокремити спортивне досягнення від особистості спортсмена? Мабуть ні, оскільки за кожним досягненням стоїть людське прагнення перемогти, могутня воля, усвідомлені вчинки, тривала кропітка праця. Тому вивчення особистості спортсмена стає базовою позицією в спортивній психології.

Фактично особистість – це людина як представник суспільства, яка вільно і відповідально визначає свою позицію серед інших. Особистістю не родяться, а становляться у соціумі, вважає О.М.Леонт'єв [5]. І, оскільки, особистість це складне системне явище, то розглянемо лише три її підсистеми: індивідуально-психологічні властивості, мотивацію та здібності.

### Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена

Індивідуально-психологічні особливості особистості можливо розрізнити на дві групи: індивідуальні властивості нервової системи та індивідуальні властивості особистості.

Індивідуальні властивості нервової системи біологічно обумовлені, дані людині від народження і виявляються, перш за все, як темперамент людини.

В працях Б.М.Теплова і В.Д.Небиліцина, В.С.Мерліна була розвинута концепція двуаспектної психіки. Зміст цієї концепції полягає в відокремленні у психіці людини двох аспектів: предметно-змістовного та формально-динамічного [1].

Змістовний аспект психічного поданий образами, ідеями, відношеннями, мотивами, смислами, цінностями і ін. Зміст психічного складається в результаті взаємодії людини з предметним світом, міжособистісної взаємодії, реалізації діяльності та спілкування.

Формально-динамічний аспект психічного складають риси та властивості психіки людини, які є підґрунтям його діяльності

незалежно від конкретних її мотивів, цілей, засобів. Динамічні особливості психіки обумовлені нейрофізіологічними властивостями організму людини. Саме формально-динамічні особливості психіки людини і є темпераментом особистості

В працях вітчизняних психофізіологів відокремлені дві фундаментальні формально-динамічні характеристики темпераменту людини – загальна психічна активність та емоційність.

Активність – це динаміко-енергетична напруженість поведінки людини, яка проявляється в його взаємовідносинах з природним та соціальним світом. Головними показниками загальної активності поведінки суб'єкту є темп, ритм, швидкість, інтенсивність, пластичність, сила, енергійність, витривалість та інші.

Емоційність – це складова темпераменту, яка відображає знак чи характер відносин людини до себе, світу, суспільству. Емоційність індивіду включає в себе всілякі афекти та настрої людини: чутливість, імпульсивність, емоційну збудженість та стійкість, лабільність, а також домінування одного з провідних настроїв (гніву, страху, радості тощо).

Таким чином, індивідуально-психологічні властивості (особливо темперамент) значною мірою можуть впливати на стан та поведінку спортсмена, його спортивні досягнення та характеристики спортивної підготовки.

### Мотивація та мотиви спортивної діяльності

Мотиви спортивної діяльності надихають людину займатися спортом, надають заняттям суб'єктивний, особистісний зміст. Різні спортсмени, навіть у разі заняття одним видом спорту, керуються різними (інколи протилежними) мотивами.

Слід враховувати, що мотиви спортсменів досить динамічні за власним змістом. В процесі спортивного удосконалення вони змінюються, трансформуються під впливом обставин, інших спортсменів, оцінки власних дій та вчинків, а головне – цілеспрямованої виховальної роботи.

А.Ц.Пуні встановив таку динаміку мотивів спортивної діяльності [1]:

1. Мотиви початкової стадії занять спортом (спонукають до включення у спортивну діяльність). До них належить: а) мотив емоційної привабливості фізичних вправ, який базується на природній потребі у фізичній активності; б) мотив зобов'язання, виявляємий як потреба займатися спортом; в) інші мотиви. Загальними для мотивів початкової стадії є такі особливості як недостатня свідомість потреб, дифузність, нестійкість, невизначеність та взаємозамінність різних засобів задоволення потреб.

2. Подальший розвиток мотивів пов'язаний з стійкістю занять вибраним видом спорту, досягненням певних успіхів, розширенням спеціальних знань та навичок.

В дослідженнях Ю.Ю. Палайма відокремлено групи мотивів, характерних для спортсменів на стадії спеціалізації: моральні мотиви (обов'язку, колективізму, патріотизму), мотив самоствердження, мотиви, пов'язані з відношенням до суперника, тренера, глядачів, безпосередньо змагальні мотиви (азарт, мотив суперництва), естетичні мотиви, мотиви добробуту та інші [1]. Мотиви спортивної діяльності функціонують взаємопов'язано, створюють мотиваційні комплекси. Такий комплекс складається з домінуючих та другорядних, підлеглих мотивів. Так, у спортсменів 1 ряду мотиви групуються в два мотиваційні комплекси: в першому (колективістський комплекс) домінуючими є суспільні та моральні мотиви, а підлеглими – мотиви самоствердження і прихильності до спорту. У другому комплексі мотивів (індивідуалістичному) домінують мотиви самоствердження та самовираження, а колективістські мотиви мають другорядне значення. Домінуюча мотивація (колективістська чи індивідуалістична) є стійкою, свідчить про сформованість певного типу моральної позиції спортивної діяльності суб'єкта на стадії спеціалізації.

3. При досягненні спортсменом рівня вищої спортивної майстерності попередні мотиви гальмуються, домінуючим стає мотив досягнення успіху. Спортсмен має потребу у крайніх (найбільших) фізичних зусиллях, переживає потребу у стані максимальної психічної напруги, почутті перемоги суперника чи самого себе. На цій стадії мотив досягнення успіху у спортивній діяльності вже не самоціль, а, скоріш, поштовх до подальшого самоствердження у соціумі, коли спортивні перемоги стають гарантом досягнення інших соціальнозначущих цілей. У порівнянні з іншими видами діяльності у спорті велику психічну напругу принципово не можливо усунути, перевищення рекордів без неї нереальне. Тому у спортсменів на стадії вищої спортивної майстерності формуються як мотиви досягнення успіху, так і мотиви запобігання невдачі (в залежності від суб'єктивних оцінок досягнення цілі). Таким чином формується домінуючий тип мотивації діяльності.

Спортсмени, у яких провідним типом мотивації є мотивація досягнення успіху, характеризуються низьким рівнем тривоги, наполегливістю, впевненістю, незалежністю, прагненням до суперництва, вмінням встановлювати собі складні задачі та долати перешкоди (вольовими якостями).

Навпаки, спортсмени, домінуючий мотив яких запобігання невдачі, невпевнені у собі, тривожні, схильні стримувати власну активність, їх поведінка часто захисна, контратакувальна.

Мотив досягнення успіху у спортсменів високої кваліфікації виявляється значно сильніше, ніж мотив запобігання невдачі. Це сприяє продуктивності, стійкості їх діяльності, активності та наполегливості у досягненні спортивної мети. Наявність в їх мотивації помітного прагнення до запобігання невдачі обумовлює більш ретельну тактичну та технічну підготовку, планування власних дій та вчинків.

### Спортивні здібності

Психологічні дослідження доводять, що загальні здібності видатних спортсменів вище середнього рівня. Так, інтелектуальний рівень чемпіонів світу, Європи та олімпійських ігор на 1,5 – 2 стандартних відхилення вище середнього рівня. Ці спортсмени – культурні, ерудовані люди. Багато з них поєднують заняття спортом з навчанням у вищих закладах освіти.

Значна загальна обдарованість не виключає розвитку спеціальних здібностей, які різняться відповідно до потреб різноманітних видів спорту. Так, для спортивних ігор та одноборств потрібний високий рівень розвитку оперативного мислення. (Воно забезпечує рішення задач у швидкоплинних обставинах змагань, де потрібно вирішити задачу вірно і оперативно. Тому головними характеристиками оперативного мислення є швидкість та точність. Діяльність спортсмена у цих видах спорту є безперервною низкою рухових рішень оперативних задач. Навіть паузи використовуються задля аналізу ситуації та вибору потрібних дій. Дослідження О.В.Родіонова довели, що головною особливістю оперативного мислення спортсменів (ігри та одноборства) є здібність швидко розумітися на особливостях ситуації та блискавично реагувати [1].

Швидкість і точність дій спортсмена залежать від кваліфікації та спортивної спеціалізації. Оперативне мислення розгортається шляхом формування ієрархії реакцій спортсмена. (З'являються "шаблони" певних простих дій як відповідь на стандартні ситуації, виявляється майстерність як результат нестандартного мислення у складних обставинах).

Успіх занять певним видом спорту тісно пов'язаний з вихованням спеціальних здібностей. (Так, у боксерів це такі важливі якості психіки як рішучість, самовладарювання, готовність до ризику). Заняття спортом, таким чином, призводять до двох наслідків: 1) розвитку спеціальних здібностей; 2) досягненню високих спортивних результатів.

### РОЗДІЛ 3. Психологічні основи навчання та удосконалення в спорті

#### 3.1. Поняття спортивного навчання та удосконалення

Під навчанням у спорті розуміють початковий етап здобуття певної системи знань, вмінь та навичок. Головний зміст навчання – оволодіння технічними елементами конкретного виду спортивної діяльності, простих індивідуальних та групових тактичних дій.

Тренування – це етап підготовки, спрямований на закріплення та удосконалення отриманих знань, вмінь та навичок. Змістом тренування є удосконалення технічних прийомів, індивідуальних і командних тактичних дій, розвиток фізичних якостей, психічних процесів і функцій, виховання моральних і вольових якостей особистості.

Процес навчання і тренування має виховальний характер, оскільки формує у спортсменів моральні і вольові якості (цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, сміливість, волю, почуття товариства, колективізму, формує мотивацію, світогляд, ідеали та переконання).

Спортивне удосконалення – це педагогічний процес, що забезпечує високий рівень спортивної майстерності за рахунок максимального розвитку психічних якостей, фізичних здібностей та формування позитивних властивостей особистості спортсмена. Спортивне удосконалення відбувається у процесі навчання, тренування та виховання спортсменів (рис. 5).

#### 3.2. Психологічні особливості фізичної підготовки

Психологічну структуру фізичної підготовки складають специфічні знання, фізичні якості та методи їх виховання.

До специфічних знань належать: 1) поняття про фізичні якості; 2) уявлення про фізичні якості.

Поняття про фізичні якості формуються у процесі вивчення спеціальної літератури та засвоєння спортивної термінології. Наприклад, у спорті склалися такі поняття як “швидкість”, “сила”, “витривалість”. Специфіка видів спорту надає певного смислу цим поняттям, і, як результат конкретизації, з’являються такі поняття як “швидкісна витривалість”, “темп рухів” тощо.

Уявлення про фізичні якості – це відтворений у свідомості людини образ фізичної якості з цілісним розумінням його структурних елементів. У склад уявлень про фізичні якості підпорядковані: розмір та ступень диференціації окремих елементів структури, функції організму, пов’язані з роботою м’язів, частота і

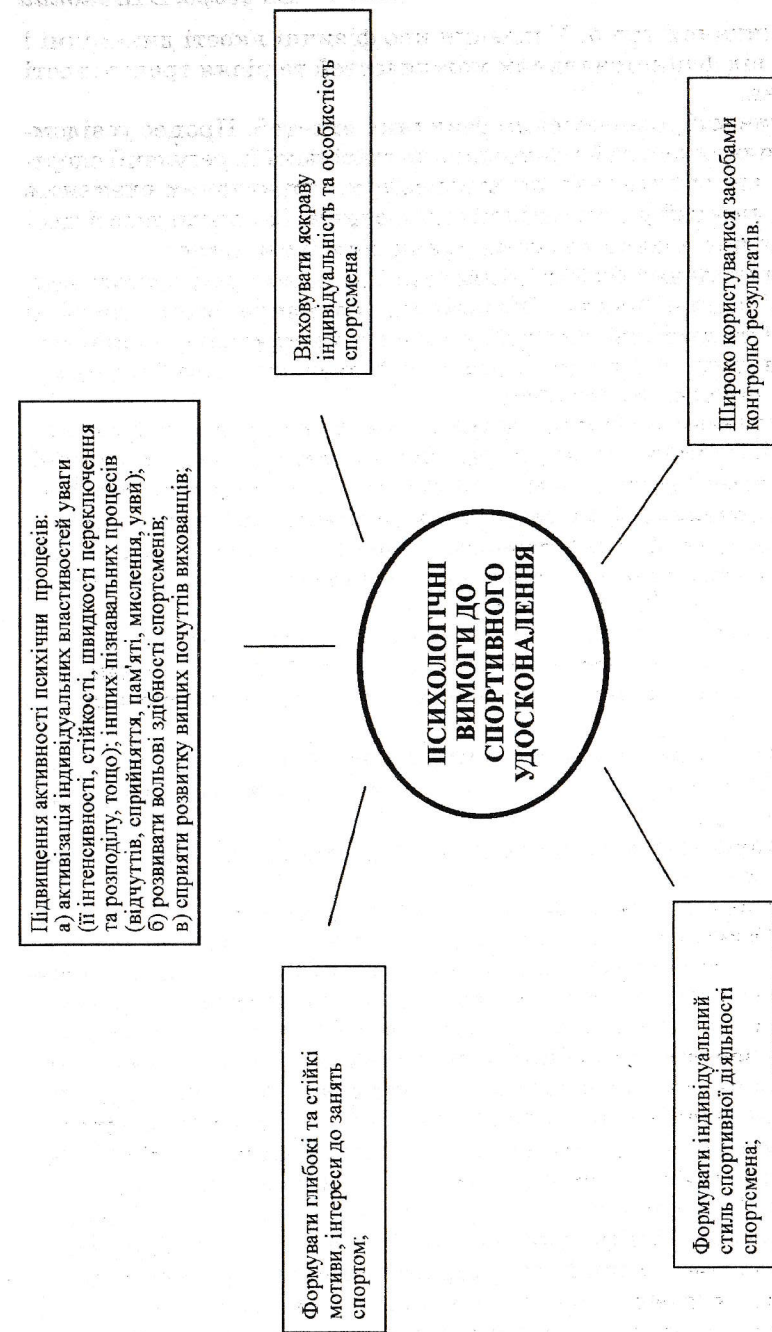


Рис. 5. Психологічні вимоги до спортивного удосконалення.

глибина дихання тощо. Уявлення про фізичні якості динамічні і залежать від функціональних можливостей та рівня тренуваності спортсмена.

**Особливості усвідомлення фізичних якостей.** Процес усвідомлення фізичних якостей призводить до свавільної їх регуляції спортсменами, що обумовлено перетворенням структурних елементів фізичних якостей у факт свідомості людини. Закономірності цього процесу пов'язані з певними правилами (вимогами):

1. Усвідомлення фізичних якостей можливо у разі чіткого виділення об'єктів пізнання. (Наприклад, елементи сили – це різні динамічні та статичні зусилля, елементи швидкості – поривчасті та повільні рухи, темп і ритм рухів, витривалість може бути швидкісною та швидкісно-силовою).

2. Виявлення характеру найважливіших елементів фізичних якостей. В залежності від характеру проявів фізичних якостей фізичні вправи розподілені на 4 групи: 1) вправи з швидкісно-силовими ознаками (спринт, важка атлетика, стрибки тощо); 2) вправи на витривалість (плавання, стаєрський біг); 3) вправи, що вимагають спритності (гімнастика, акробатика); 4) комплексні вправи (спортивні ігри, одноборства).

3. Концентрація уваги на окремих елементах фізичної якості. Характер прояву елементів фізичних якостей (величина напруги м'язів, тривалість фізичних зусиль) найкраще усвідомлюються при концентрації уваги.

4. Пошук додаткових орієнтирів при оволодінні структурою певної фізичної якості, що підвищує точність відтворення заданих параметрів.

5. Використання самонастанов для максимального прояву фізичних якостей.

Формування і прояв фізичних якостей обумовлене характерними особливостями певних боків особистості (спрямованості, характеру, темпераменту, здібностей тощо). Тому розвиток фізичних якостей визначається вихованням, характером діяльності і пов'язано з особливостями формування особистості спортсмена.

**Спеціалізоване сприйняття фізичних якостей** – це складний процес відображення у свідомості спортсмена суті кожної фізичної якості в цілісності його проявів. Комплексне відображення фізичних якостей та умов рухових дій включене у склад спеціалізованого сприйняття спортсмена, виступає у вигляді “почуття сили поштовху”, “почуття сили тиску”, “почуття темпу рухів” тощо.

Формування понять і уявлень про фізичні якості, відпрацювання спеціалізованого сприйняття і цілеспрямований розвиток фізичних якостей складають зміст фізичної підготовки спортсмена.

Усі фізичні якості спортсмена органічно взаємопов'язані і пе-

ребувають в постійній взаємодії. У підґрунті цього механізму лежить принцип цілісності проявів психіки людини.

Взаємозалежність фізичних якостей властива кожному виду спорту, але їх прояв та компоновка відрізняються в різних видах спорту.

Успішна фізична підготовка повинна включати як виховання фізичних якостей спортсменів, так і формування спеціалізованого сприйняття цих якостей. Спеціалізоване сприйняття швидкості виявляється у “почутті швидкості” рухів, “почутті темпу”, “почутті ритму” рухів, “почутті часу” дій. Спеціалізоване сприйняття сили виявляється у вигляді “почуття сили” м'язових зусиль з урахуванням обставин дії. Спеціалізоване сприйняття витривалості виявляється у почутті швидкісної, силової, стрибкової та інших видів витривалості. Так, у спеціалізоване сприйняття швидкісно-силової витривалості включений образ заданої швидкості рухів, величини зусиль та тривалості виконання вправи.

Формування спеціалізованого сприйняття проявів фізичних якостей вимагає широкого використання різних психологічних вправ з установкою на точність відтворення просторових, часових, силових параметрів рухів. Ефективним є використання апаратури, тренажерів, динамометрів, динамографів, хронометрів, які дозволяють точно відтворювати задані параметри фізичних якостей.

### 3.3 Фізичні якості спортсмена, їх характеристика

**Сила** – це фізична якість, яка має прояву здібності людини виконувати дії з певним м'язовим напруженням. Це одна з найважливіших фізичних якостей для багатьох видів спорту. У залежності від особливостей дій відокремлюють динамічну (рухову, тобто ту, що виявляється у динамічному режимі) та статичну силу (коли зусилля спортсмена не супроводжуються рухом). Сила характеризується крайніми, розподіленими та дозованими м'язовими зусиллями. Крайні м'язові зусилля потрібні спортсмену при повному використанні силових можливостей (наприклад, у важкій атлетиці). Свідоме управління крайніми м'язовими зусиллями ускладнено, оскільки вони обмежені функціональними можливостями спортсмена.

Розподілені м'язові зусилля – це зусилля у  $1/2$ ,  $1/4$ ,  $3/4$  максимальної сили.

Дозовані м'язові зусилля – це зусилля, що ретельно диференційовані. Вони забезпечують точність рухових дій спортсмена – кидка та передачі м'яча, уколу у фехтуванні.

Розвиток та удосконалення сили можливі при певній активності прояву особистісних якостей спортсмена: мотивації, установки, вольових якостей.

**Швидкість** – це здібність людини виконувати рухові дії за

мінімально можливий час. Відокремлюють три різновиди швидкості: 1) мінімальний час, потрібний для початку дій у відповідь на певний подразник; 2) швидкість окремого руху (елемента техніки); 3) частота рухів.

Ці елементарні форми швидкості відносно незалежні і рідко зустрічаються у чистому вигляді. Найбільше значення має швидкість цілісних рухових актів (бігу, плавання тощо).

З боку психології швидкість – це здібність управляти часовими ознаками руху, відображення у свідомості спортсмена тривалості, темпу і ритму рухів.

Швидкісні якості краще і легше розвиваються у молодому віці. Для хлопчиків найбільш сприятливим періодом є вік 14-16 років, у дівчат – 11-14 років.

**Витривалість** – це здібність людини до довготривалого виконання діяльності без втрати її ефективності. Розвиток витривалості відбувається у процесі виконання вправ, що викликають втоми. Почуття втоми – це суб'єктивне переживання ознак стомлення. Розвиток витривалості спортсменів пов'язаний з формуванням позитивного ставлення до цього почуття, навчанням психологічним прийомам його подолання.

**Спритність** – це здібність людини швидко оволодіти новими рухами, хутко перебудувати рухову діяльність у відповідності з наявними обставинами. Об'єктом пізнання у виявленні спритності є рухи і дії, що виконуються дуже точно щодо просторових часових і силових параметрів.

Спритність має найрізноманітніші зв'язки з іншими фізичними якостями і виявляється у єдності з ними. Тому при оцінці спритності враховують: 1) координаційну складність завдання; 2) точність його виконання; 3) час виконання. Спритність – специфічна якість, яка має різні прояви в залежності від виду спорту. Так, для одних видів спорту потрібна виняткова точність м'язових зусиль і часу рухів (стрибки), для інших – важливі просторові параметри (гімнастика), для третіх – просторових і часових ознак руху (стрибки у воду), четверті вимагають всіх вищезазначених ознак (одноборства, спортивні ігри).

У спортивній діяльності виховання спритності складається з виховання здібності швидко опановувати координаційно складні рухові дії, перебудувати рухову діяльність у відповідності до наявних обставин.

Найважливішим проявом спритності є здібність до релаксації (ослаблення) м'язів і здібність до збереження стійкого положення тіла – збереження рівноваги. Рівновага напряму залежить від рівня вестибулярної стійкості. Виховання здібності до збереження стійкого положення тіла базується на вибіркового удосконаленні відпо-

відних відчуттів та сприйняття.

### 3.4. Психологія технічної підготовки

#### Поняття технічної підготовки

Психологічну структуру технічної підготовки складають спеціальні знання, вміння, образи дій та рухів, що відбуваються як рухові реакції.

До спеціальних знань належать: 1) поняття про техніку рухових дій, 2) рухові уявлення.

Поняття про техніку рухових дій – це узагальнене відображення у свідомості спортсмена змісту раціональних засобів рішення рухових задач. Поняття про техніку рухів є підґрунтям спортивно-технічного мислення. Різноманіття фізичних вправ і рівень спортивної майстерності залежать і від обсягу накопичених понять про техніку рухових вправ.

**Рухові уявлення** – це образи рухів і дій спортсмена, що забезпечують рішення певної рухової задачі. Рухові уявлення формуються при безпосередньому та багаторазовому виконанні конкретних дій та рухів. Є певна різниця між уявленнями про рухи і руховими уявленнями. Якщо перші – це інформація про зовнішні ознаки руху (а провідним психічним процесом є зоровий), то останні відображають внутрішній зміст рухів, що виявляється при безпосередній руховій активності, де провідну роль отримують кінестетичні процеси.

Завчені рухові дії стають руховими навичками. **Рухова навичка** – це цілісна, свідома, автоматизована дія, яка у процесі тренування набула певної досконалості. Рухова навичка виконується точно, економно, якісно. Оволодіння навичками фізичних вправ – це навчання керуванню руховими діями, регуляції їх відносно простору, часу та інтенсивності відповідних зусиль. Накопичення спортсменом рухового досвіду призводить до створення певних рухових вмінь. **Рухові вміння** – це удосконалені засоби виконання дій на підґрунті отриманих знань і досвіду. Вміння вимагають творчого перетворення знань і навичок стосовно реальних умов спортивної діяльності.

Більшість дій у спорті відбуваються у вигляді рухових реакцій. **Рухова реакція** – це усвідомлена рухова дія-відповідь на певний сигнал.

Розвиток психічних процесів та технічна підготовка спортсменів



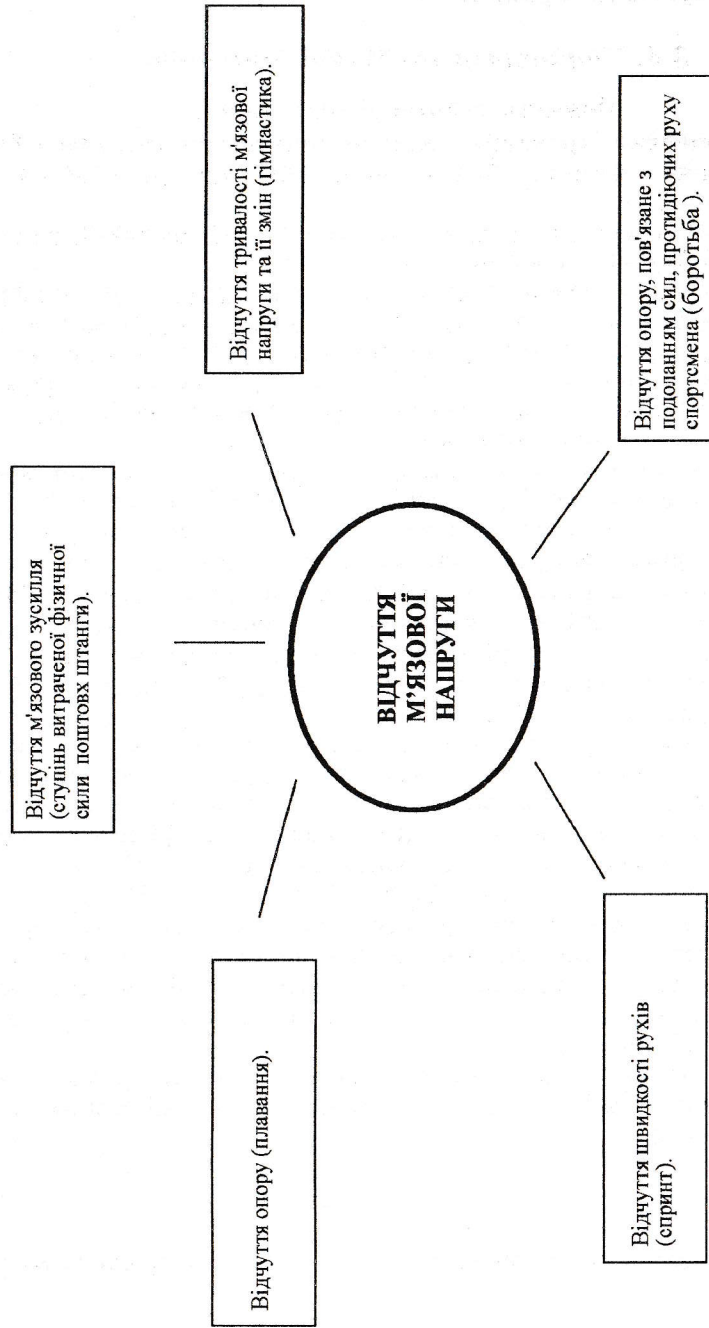


Рис. 6. Виділення відчуття м'язової напруги

Точність, надійність та ефективність рухових дій спортсмена залежать від рівня розвитку низки психічних процесів і функцій: психомоторики, відчуттів, сприйняття, уявлень, уваги, пам'яті та мислення. Тому психологічним базисом технічної підготовки є цілеспрямоване удосконалення психічних процесів і функцій, що приймають участь у регуляції рухових дій спортсмена.

#### Особливості відчуттів при виконанні фізичних вправ

Техніка фізичних вправ пов'язана з різноманітними відчуттями, головними з них є: м'язово-рушійні, вестибулярні, дотикові, органічні, зорові та слухові.

М'язово-рухові відчуття є особливо важливими, оскільки вірне виконання фізичних вправ залежить, насамперед, від чуттєвих сигналів рушійного апарату, що постають у вигляді рухових відчуттів та сприйняття. Дослідження А.Ц.Пуні доводять, що розвиток визначеності м'язово-рушійних відчуттів допомагає оволодінню технікою спортивних вправ. Встановлено, що між рівнем розвитку м'язово-рухової чуттєвості і рівнем спортивної майстерності є пряма взаємозалежність [1].

М'язово-рухові відчуття відіграють значну роль у вірній координації рухів. Порушення м'язово-рушійної чуттєвості завжди викликає розлад точність рухів.

Велике значення у виконанні техніки спортивних вправ має відчуття м'язової напруги (рис. 6).

**Вестибулярні відчуття.** Деяким вправам у спорті характерні різкі рухи, оберти, миттєві прискорення рухів тіла. Звичайно, що при цьому потрібна підвищена вестибулярна стійкість. Вестибулярні відчуття відіграють значущу роль у гімнастиці, акробатиці, легкій атлетиці, стрибкам у воду, спортивних іграх тощо.

Вестибулярні відчуття пов'язані з м'язово-руховими, зоровими та іншими відчуттями та сприйняттями, значно впливають на психомоторні і сенсорні процеси та функції. Так, подразнення вестибулярного апарату викликає уповільнення рухів рук і ніг, порушення координації і точності рухів, збільшення часу реакції. Досліди доводять, що застосування спеціальних вправ (тренування вестибулярного апарату спортсменів-волейболістів) підвищують ефективність гри у захисті на 8-10%, точність другої передачі – на 10-12%.

**Дотикові та органічні відчуття.** Дотикові та м'язово-рушійні відчуття приймають участь у формуванні сприймання просторових співвідношень об'єктів, їх форми, величини, ваги, гнучкості. Дотикові відчуття, потрібні в технічній підготовці спортсменів розподіляють на :

1. Відчуття дотику (спортивна боротьба, гімнастика тощо);
2. Відчуття тиску, що допомагають визначити силу хвату у тяжкій атлетиці, гімнастиці, стрибках з жердиною;
3. Відчуття вібрації, потрібні для роботи з снарядом (гімнастика) чи засобом пересування (велоспорт).

Органічні відчуття, в свою чергу, попереджають про стан рушійного апарату (больові відчуття у м'язах, суглобах, відчуття свободи і легкості скорочення м'язів). Фактично органічні відчуття відображають фізичний стан працюючого органу і тіла, є підґрунтям самопочуття людини.

Значну роль у виконанні фізичних вправ грають зорові і слухові відчуття. Вони виконують, перш за все, функції орієнтації та регуляції, допомагають з'ясувати специфіку спортивних дій, відокремити суттєві елементи, зробити оцінку якостей виконання, внести корективи, керувати руховою діяльністю.

#### Особливості сприйняття при виконанні фізичних вправ

У сприйнятті рухів та технічних прийомів відображені різні властивості: характер, форма, амплітуда, напрямок, зусилля, тривалість, швидкість, прискорення, стан тіла.

У сприйнятті рухів значну роль грає сенсомоторна координація. Так, спортсмен, який виконує технічні прийоми (волейбол, футбол) регулює власні рухи та м'язові зусилля за допомогою глазоміру, даючи оцінку відстані до партнера, швидкість його пересування.

У сприйнятті часу при виконанні фізичних вправ значущим є тривалість, швидкість, послідовність, темп і ритм рухів. В ньому приймають участь різні аналізаторні системи. Однак найбільш точно диференціацію проміжків часу дають кінестетичні і слухові відчуття. Всі рушійні дії характеризуються визначеною розтягнутістю, дрібністю, що визначає швидкість, послідовність, темп і ритм рухів. Відображення складних форм часових відносин рухів спортсмена є сприйняття темпу і ритму.

У основі сприйняття темпу лежить послідовна зміна м'язово-рушійних відчуттів, оскільки темп характеризує швидкість, з якою одна дія змінюється на іншу. Від темпу дій залежить інтенсивність фізичних вправ та їх координаційна структура. Тому оволодіння оптимальним темпом рухів є одною з найважливіших задач технічної підготовки спортсменів.

Основою сприйняття ритму є певна черга дій, їх розмірність. Ритм має виключне значення в технічній підготовці спортсменів, оскільки дозволяє встановити вірну чергу рухів та їх елементів. Тому при виконанні технічних вправ ритмічний малюнок спортивної

дії не повинен змінюватися.

Спеціалізовані сприйняття формуються у результаті занять конкретним видом спорту. Підґрунтям спеціалізованих сприйняття є тонке диференціювання подразнень, що потрапляють у аналізатори. Головну роль при цьому грають м'язово-рушійні, зорові, вестибулярні, слухові відчуття та сприйняття.

#### Особливості уваги та пам'яті при виконанні фізичних вправ

Увага відіграє важливу роль у спортивній діяльності, виконує функції контролю, регуляції та стимуляції.

Концентрація уваги виявляється у здібності спортсмена спрямовувати власну свідомість на виконання фізичної вправи, відсторонитися від навколишнього.

Об'єм уваги – важлива якість, особливо при виконанні складних технічних вправ, коли потрібно контролювати багато рухових елементів.

Розподіл уваги виключно необхідний у складних умовах змагань, де ситуація весь час змінюється (спортивні ігри).

Переключення уваги допомагає швидко робити перехід від одних дій до інших. Якщо розподіл уваги забезпечує комплексність дій, то переключення – точність та вчасність їх послідовності.

Стійкість уваги забезпечує надійність виконання вправ протягом тривалого проміжку часу.

Рухова пам'ять. Її базисом є м'язово-рухові образи завчених рухів і специфіка характерних компонентів рухів.

Важливу роль у технічній підготовці спортсменів грає усвідомлене запам'ятовування досліджуваних рухів, а це неможливо без розвитку рухової пам'яті, основу якої складають м'язово-рухові образи заучених рухів і особливості логічних компонентів рухів (характерних для даного технічного прийому просторових і тимчасових відносин, взаємозв'язку окремих елементів чи руху дії і т.п.).

#### Особливості рухових уявлень

Рухові уявлення мають визначену структуру, що визначається структурою рухової дії. Так, у рухових уявленнях про просторові ознаки руху можна виділити амплітуду, напрямок і форму; у тимчасових – швидкість, темп, ритм руху; у силових – величину і тривалість м'язових зусиль, що розвиваються.

Рухові уявлення виконують програмує, тренуючу і регулюючу функції. Якщо перша є основною у процесі оволодіння новою руховою дією, на початкових етапах становлення спортивної техніки, то друга і третя мають істотне значення на стадії удоскона-

лення техніки, на етапі вищої спортивної майстерності.

Функція рухових уявлень, що тренує, була відкрита в психології спорту професором А.Ц. Пуні [1]. Основою дії рухових уявлень (що тренує) слугує механізм уявного виконання дії, тобто механізм ідеомоторних актів. Тому таке виконання дій одержало назву ідеомоторного тренування. Численними дослідженнями доведена висока ефективність цього методу. А.Ц. Пуні наводить такі приклади. У результаті 10 тренувальних занять в умовах лабораторного експерименту швидкість рухів при практичному тренуванні зросла на 17,5%, а при сполученні її з ідеомоторною на 28,4%. Подібні результати мали місце й у дослідженні точності рухів і м'язових зусиль. Те ж саме відзначається й у природних умовах тренування. Так, час відштовхування в стрибках у довжину з розбігу після попереднього ідеомоторного тренування «швидкого поштовху» складало 220—240 мс, а без ідеомоторного тренування 248—265 мс, тобто відштовхування вироблялося значно повільніше. Характерною рисою функції рухових уявлень є те, що в результаті ідеомоторного тренування підвищується не тільки ефективність рухової дії, але й активність усіх систем організму, що беруть участь у здійсненні руху.

Ефект рухових уявлень, що тренує, психологічно розуміється спільністю мозкових механізмів реального й уявного виконання дії. Практичне значення ідеомоторного тренування важко переоцінити. Рухові уявлення сприяють не тільки формуванню рухових навичок, але і їх збереженню, швидкому відновленню й удосконалюванню.

### Психологічні особливості рухових навичок

Вироблення різноманітних рухових навичок у спортсмена мають найважливіше значення для оволодіння технікою, тому що вони складають її основу в будь-якому виді спортивної діяльності.

Рухові навички в спорті мають психологічні особливості (табл. 6).

### Формування рухових навичок

Процес формування навички в спорті складається з трьох стадій (табл. 7).

Формування рухової навички відбувається в процесі тривалої вправи і має стрибкоподібний характер. Аналіз «кривої вправи» (графічного зображення процесу утворення рухової навички) показує, що формування навички має свої закономірності (рис. 7).

Таблиця 6.

### Психологічні особливості рухових навичок у спорті.

№ з/п	Назва особливості	Характеристика особливості
1	Цілісна рухова дія.	Цілісна рухова дія складається з ряду елементів. Наприклад, стрибок у довжину з розбігу, відштовхування, польоту, приземлення. Але не сума цих елементів визначає навичку, а, навпаки, цілісний характер дії обумовлює складові його елементи, підкоряє їхній основній задачі складної технічної дії, перетворює їх у засіб здійснення цієї задачі.
2	Досконалість.	У виконанні всіх елементів цілісної рухової дії потрібно високий ступінь досконалості: точність рухів, стійкість і гнучкість навички. У процесі технічної підготовки в спортсменів розвивається спеціальна м'язово-рухова чутливість, що дозволяє точно координувати рухові дії по просторових, тимчасових і силових компонентах. Завдяки точності рухових навичок дії стають ощадливими і результативними. У процесі тренування рухові навички робляться більш стійкими, менш підданими впливам факторів, що збивають. Поряд з підвищенням точності і стійкості навички виробляється його гнучкість. Спортсмен опановує різними способами виконання дії, може застосовувати найбільш доцільні з них у залежності від змінних умов.
3	Автоматизм.	Рухові навички вимагають наявності автоматизму. Вони дуже різноманітні по своїй структурі, тому число і ступінь усвідомлено й автоматично виконаних рухів у різних спортивних навичках різні. Наприклад, структура навичок бігуна, велосипедиста являє собою визначені повторювані цикли, у зв'язку з чим характерною рисою навичок цього типу є високий ступінь автоматизації рухів, хоча всі дії в цілому виконуються свідомо. Автоматизований характер рухових навичок не виключає функцію свідомості спортсмена.
4	Усвідомленість.	Рухові дії спортсмена завжди усвідомлені. Процес утворення навичок і використання їх у діяльності — від початку і до кінця свідомий процес, і навички, як би глибоко вони не були автоматизовані, завжди залишаються свідомими діями. У залежності від умов і задач виконання рухової навички ті чи інші заучені рухи, що входять у нього, можуть виконуватися автоматично чи неавтоматично, тобто усвідомлено або неусвідомлено, з різним ступенем ясності. Разом з тим уся дія в цілому виконується свідомо, оскільки спортсмен розуміє мету, задачі, засоби і результати її виконання.

Таблиця 7.

## Стадії процесу формування навичок у спорті

№ з/п	Назва стадії	Процес формування навичок
1	I стадія.	Ознайомлення з загальною структурою вправи, створення на цій основі необхідних понять і уявлень про техніку виконання рухової дії. У полімодальній структурі уявлення в цей період переважає зоровий компонент. М'язово-рухові відчуття і сприйняття розпливчасті, аморфні і ще дуже недосконалі. Спортсмен чітко розуміє мету, але має неясне розуміння про спосіб її досягнення. При спробах виконати дію мають місце дуже грубі помилки, багато зайвих рухів, відсутній позитивний перенос рухової навички.
2	II стадія.	Оволодіння прийомами виконання навички, перебування і закріплення найбільш ефективних рухів, необхідних для вірного виконання вправи. У результаті рухові уявлення стають більш повними і точними, м'язово-рухові відчуття і сприйняття більш чіткими й усвідомлюваними. Зоровий контроль за виконанням вправи перестає бути ведучим, велика роль приділяється руховим і вестибулярним компонентам контролю. Часом дія виконується якісно при послабленні довільної уваги — з'являється можливість її розподілу. Спортсмен поступово звільняється від ряду помилок, зайвих рухів. Стає можливим позитивний перенос навички.
3	III стадія.	Закріплення й удосконалювання навички. Уявлення вправи характеризується максимальною виразністю і диференціюванням. Рухова дія виконується швидко, точно, ошадливо. Зникає необхідність у зоровому контролі. Контроль здійснюється в основному за допомогою м'язово-рухових відчуттів. Рухова навичка стабілізується, здобуваючи варіативний і стійкий до перешкод характер: при зміні умов дія може виконуватися різними способами і прийомами, а сторонні подразники не викликають порушення стійкої системи рухів. Ця стадія свого завершення не має. Вона продовжується доти, доки спортсмен тренується і виступає в змаганнях.

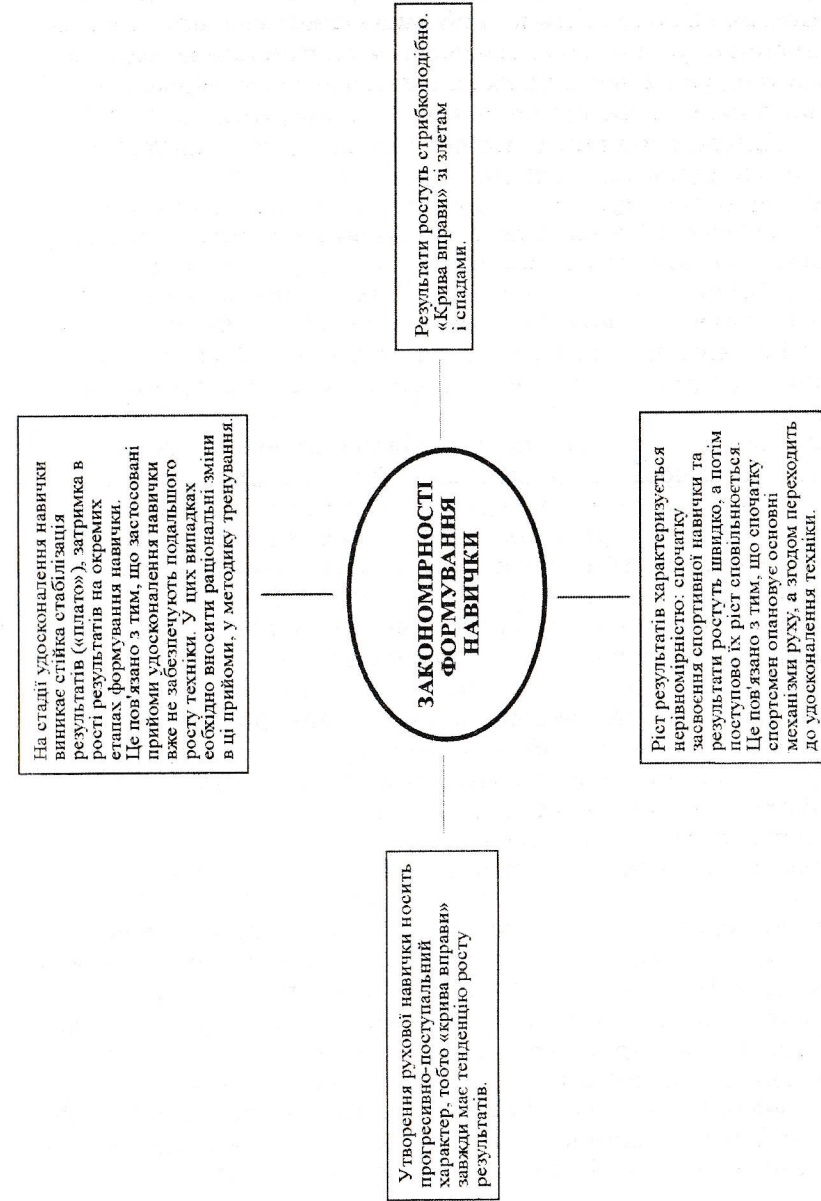


Рис. 7. Закономірності формування навички.

### 3.5. Психологія тактичної підготовки

#### Психологічні особливості тактичної підготовки

Практичні задачі вирішуються за допомогою як технічних прийомів, так і різноманітних прийомів психологічного впливу на супротивника. Це може виражатися в маскуванні своїх можливостей, намірів, у демонстрації своєї впевненості і готовності до змагання ще до його початку (наприклад, під час розминки), імітаційних і мімічних прийомів під час змагання, що створюють обманні уявлення про намічені дії.

Тактична майстерність спортсмена тісно пов'язана з рівнем розвитку фізичних, технічних і психічних якостей. Так, недостатньо розвинені фізичні якості часто перешкоджають росту тактичної майстерності спортсмена. Технічна підготовка також визначає ефективність тактичних дій спортсменів. Тактичної майстерності неможливо домогтися без належного розвитку різних психічних процесів і функцій — сприйняття, представлень, уваги, мислення й ін.

Тактика має свої особливості в різних видах спорту, що обумовлено насамперед їх специфікою. Більш проста тактика у видах спорту циклічного характеру і видах спорту, де немає безпосереднього контакту із супротивником (гімнастиці і т.п.). Найбільш складною і різноманітною тактикою характеризуються спортивні ігри і однокористування.

Тактичні дії в спорті є комплексною діяльністю спортсмена, що вимагає перцептивних, інтелектуальних і психомоторних здібностей, знань, вмінь і навичок. Вони є результатом творчої розумової діяльності, пов'язаної з оптимальним використанням фізичних якостей, технічних вмінь, навичок, прояву психічних здібностей (пізнавальних, емоційно-вольових, психомоторних).

Структуру тактичної дії складають:

- 1) сприйняття спортивної ситуації;
- 2) розумове рішення тактичної задачі;
- 3) психомоторна реалізація тактичної задачі.

Сприйняття спортивної ситуації є первинною фазою тактичної дії. Від того, наскільки повну і точну інформацію одержав спортсмен, залежить подальший хід його тактичних дій. У цій фазі велике значення має інтенсивність і стійкість уваги, визначальні просторові сприйняття спортсмена (такі, як обсяг полючи зору, точність окоміру й ін.), сприйняття часу, дотик і т.п.

Розумове рішення тактичної задачі припускає наступне. На основі безупинного сприйняття дій суперників і партнерів спортсмен у стиснутій формі оцінює сформовану ситуацію і приймає

рішення. Рішення приймається не тільки на основі розумових операцій, аналізу, синтезу й умовиводу, але і на основі розгадування задумів супротивника, тобто передбачення його дій і прогнозування наступних подій. У цій фазі головну роль грає мислення спортсмена. Якщо дозволяє сформована ситуація, тактична задача зважується за допомогою тактичних навичок; у цьому випадку друга фаза має згорнутий (стислий) характер, на це рішення потрібно мінімальний час. Набагато повільніше приймається рішення, коли спортсмен зустрічається з незнайомою чи незвичною ситуацією.

Психомоторна реалізація тактичної задачі здійснюється у виді рухів. У цій фазі велике значення мають сенсомоторна координація, швидкість і точність дій.

Психологічна структура тактичної підготовки спортсмена складається із спеціальних знань, умінь, навичок, тактичних здібностей і тактичного мислення.

Тактичні знання є сукупністю понять і уявлень про тактичні дії в обраному виді спорту. Спортсмен повинен мати знання про особливості індивідуальної і командної тактики в даному виді спорту, про правила її застосування й умовах, що дозволяють домогтися найбільш ефективних результатів, про тенденції її розвитку. Він повинний знати особливості тактичних дій ведучих спортсменів. Необхідно також знати особливості і закономірності процесів сприйняття, уваги, мислення, психомоторики.

При підготовці до конкретних змагань з визначеним супротивником спортсмену необхідні знання умов змагання, особливостей і можливостей супротивника (характерних рис його особистості, рівня технічної і тактичної майстерності, улюблених прийомів, типових помилок і т.п.), щоб діяти з урахуванням цих умов і особливостей, використовувати їх для досягнення встановленої мети.

Тактичні вміння — це така форма прояву свідомості спортсмена, у якій відбиваються фактичні дії, сформовані на базисі придбаних тактичних знань. Рівень тактичної майстерності спортсмена багато в чому визначають його вміння розгадувати задуми супротивника, передбачати хід рішення тактичних задач, швидко і правильно видозмінювати свою тактику. До тактичних вмінь спортсмена відносяться планування, організація, контроль і регулювання спортивної діяльності в умовах змагання.

Тактичні навички — це завчені прийоми, комбінації індивідуальних і колективних тактичних дій. Тактичні навички в спорті мають свої психологічні особливості. Вони дуже швидкоплинні і варіативні.

**Тактичні здібності** — це психологічні особливості і якості спортсмена в сфері перцепції, інтелекту, психомоторики, що є умовою успішного виконання тактичних дій, встановлення високого рівня тактичної майстерності. До таких здібностей належать:

— перцептивні, що забезпечують сприйняття інформації (спортивної ситуації): об'єкт зору, глибинний зір, швидкість і точність сприйняття зміни ситуації («почуття простору», «почуття часу») і ін.;

— інтелектуальні, що сприяють оцінці ситуації й ухваленню рішення: швидкість і гнучкість мислення, точність оперативної пам'яті, творча уява й ін.

— психомоторні: точність сенсомоторної координації, швидкість реакції і рухів, диференціювання м'язово-рухової чутливості й ін.

### Тактична підготовка та розвиток психічних функцій

Ефективність тактичних дій спортсмена залежить від рівня розвитку психічних процесів і функцій - сприйняття, уяви, пам'яті, уваги, мислення, психомоторики. Отже, психологічною основою тактичної підготовки є цілеспрямоване удосконалення цих психічних процесів і функцій.

**Особливості сприйняття при виконанні тактичних дій.** Тактичні дії спортсменів, особливо в спортивних іграх і однокористуваннях, виконуються в складній, безупинно мінливій ситуації. Своєчасний вибір і реалізація найбільш ефективних у даний момент тактичних дій можливі лише при швидкому і вірному орієнтуванні в конкретній ситуації, а в цьому важливе значення мають різні види сприйняття, особливо зорового.

У процесі змагання спортсмен безупинно спостерігає за діями своїх партнерів і суперників, щоб одержати можливо більш повну і точну інформацію і на основі її аналізу (переробки) оцінити дії і ситуацію в цілому, прийняти доцільне рішення і реалізувати його у виді своєчасної ефективної тактичної дії.

Успішність орієнтування спортсмена багато в чому визначається обсягом поля зору і точністю окоміру. У представників ігрових видів спорту, де периферичний зір має велике значення, показники обсягу поля зору значно вище, ніж, наприклад, у гімнастів, плавців. Спортсмен повинен не тільки бачити велику кількість спортсменів (об'єктів), але і вміти точно сприймати відстань до них і між ними. Неточна оцінка відстані, дистанції — одна з причин невдач у тактичних діях спортсменів. У залежності від рівня тренуваності точність окоміру в представників ігрових видів спорту, фехтувальників, боксерів змінюється більш ніж на 40%, тоді як, наприклад, у гімнастів, важкоатлетів залишається постійною.

Велике значення як індивідуальних, так і групових тактичних дій спортсменів має сприйняття часу - відображення об'єктивної тривалості, швидкості і послідовності різних рухів, дій і явищ. Спортсмени постійно використовують різні форми тимчасових відносин, застосовують тактичні дії (фінти) на паузі, із прискоренням, зі зміною темпу і ритму. Сприйняття часу, як і сприйняття простору, значно змінюється в залежності від стану тренуваності, тому вимагає постійного удосконалювання.

**Особливості пам'яті й уваги при виконанні тактичних дій.** Успішність тактичних дій спортсменів значною мірою залежить від розвитку пам'яті і властивостей уваги.

Незважаючи на різноманіття тактичних дій, у тому чи іншому виді спорту існує велике число типових тактичних ситуацій і адекватних їм контрдій. Завдяки пам'яті в спортсменів формуються уявлення про сприйняті, вивчені раніше тактичні дії. Усе це в значній мірі не тільки полегшує, але і прискорює ухвалення тактичного рішення і його реалізацію.

Високорозвинена увага підвищує ефективність психічної діяльності, сприяє більш високому рівню тактичних дій спортсмена. Увага під час змагання має довільний характер. Спортсмен свідомо зосереджує її на своїх діях, відволікаючись від усіх сторонніх подразників.

Чим більше обсяг уваги, тим ширше діапазон тактичних дій спортсмена. Велике значення для успішності тактичних дій має збереження високої концентрації уваги в найбільш відповідальні моменти спортивної боротьби. Не менш важливе значення має і стійкість уваги. Велика розмаїтість тактичних дій у спорті, швидка зміна ситуацій не тільки висувають високі вимоги до обсягу, інтенсивності і стійкості уваги, але і вимагають миттєвого переключення і широкого розподілу його.

Велику роль у тактичних діях грають також представлення і творча уява, що дозволяє спортсмену знаходити нові, несподівані для суперника тактичні дії.

Під час змагання спортсмен повинний не тільки миттєво зорієнтуватися, швидко знайти найбільш доцільне для даної ситуації рішення, але і негайно реалізувати його. Це вимагає високої точності сенсомоторної координації і м'язово-рухової чутливості, швидкості рухів.

Напружена спортивна боротьба насичена яскравими емоційними моментами і вимагає великих вольових зусиль. Спортсмену приходиться приймати рішення, нерідко ризиковані і відповідальні, в умовах дефіциту часу, при сильному впливі глядачів, у самі складні моменти спортивного двобою, знаходячись у стані психіч-

ної напруженості. Отже, ефективність тактичних дій спортсмена багато в чому залежить від його психологічної стійкості і рівня розвитку таких волевих якостей, як цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, рішучість і сміливість.

**Психологічні особливості тактичного мислення в спортивній діяльності.** Тактичне мислення — це мислення спортсмена, що відбувається в процесі спортивної діяльності в екстремальних умовах спортивного змагання і безпосередньо спрямоване на рішення конкретних тактичних задач.

Для тактичного мислення спортсмена характерно те, що воно протікає невідривно від моторних дій і безпосереднього сприйняття наочних образів і явищ в умовах твердого ліміту (дефіциту) часу, у процесі інтенсивних фізичних напруг і на тлі різноманітних і дуже інтенсивних переживань спортсмена і відбувається з урахуванням ступеня імовірності (можливості) очікуваних подій.

Тактична майстерність ґрунтується на умінні спортсмена швидко і правильно оцінювати безупинно мінливу обстановку спортивної боротьби і відповідно до цього створювати власні тактичні задуми. Найбільші вимоги до мислення спортсмена пред'являють такі види спорту, як спортивні ігри і одноборства, де тактична майстерність має особливо важливе значення.

Тактичне мислення спортсмена має ряд особливостей (табл. 8).

Процес тактичного мислення спортсмена являє собою складну розумову діяльність і характеризується визначеними якостями — швидкістю, гнучкістю, цілеспрямованістю, самостійністю, глибиною, широтою, критичністю, інтуїцією (табл. 9).

**Роль антиципації в плануванні і реалізації тактичних дій.** Планування і реалізація тактичних дій спортсмена багато в чому визначається процесами антиципації, тобто передбачення.

Антиципуючі реакції як випереджальне відображення дійсності можливі лише на основі сукупності психічних процесів. В одних випадках вони здійснюються на основі сприйняття об'єктів, що рухаються, (наприклад, що летить м'яч, що рухаються гравці і т.д.), на основі пам'яті, мислення, уяви (наприклад, при проходженні траси в слаломі, веденні двобою у фехтуванні, боксі, боротьбі з невідомими суперниками).

Передбачення дій, тактичних комбінацій суперника можливо не тільки на основі пам'яті, творчої уяви і мислення, але і на основі обліку ряду попередніх дії ознак. Наприклад, у футболі такими ознаками можуть бути положення стопи опорної ноги гравця, що б'є по м'ячі, положення ноги, що б'є; у волейболі при блокуванні — положення передпліччя і кисті руки, що б'є, розво-

Таблиця 8.

## Особливості тактичного мислення спортсмена.

№ з/п	Назва особливості	Характер особливості
1	Наочно-образний характер мислення	Мислення спортсмена при рішенні тактичних задач у процесі спортивних дій засновано на наочних почуттєвих образах і явищах. Воно вносить конкретний характер і зв'язано безпосередньо зі сприйняттям дій суперників і партнерів і всієї ситуації спортивної боротьби в цілому.
2	Діючий характер мислення.	Мислення спортсмена включене в його діяльність, протікає невідривно від його моторних дій. Спортсмен мислить у процесі активної діяльності, негайно реалізуючи прийняті рішення в діях, нерідко знаходячи правильні рішення не шляхом попереднього продумування, а в самій дії.
3	Ситуативний характер мислення.	Мислення спортсмена протікає на тлі постійно мінливих ситуацій змагальної боротьби і вимагає прийняття тільки адекватних рішень, тому що невірне рішення виправити вже неможливо внаслідок необоротності і швидкоплинності ситуацій.

рот пліч; у боксі — положення опорної ноги, положення рук і т.п. Саме облік цих найбільш інформативних ознак і дозволяє спортсменам з великою імовірністю розпізнати дії суперника.

Антиципація характерна не тільки для індивідуальних, але і для групових тактичних дій, у яких антиципируючий ефект можливий на основі нагромадження спеціальних знань, формування тактичного мислення, а також на основі визначеної інформації (сигналізації) — мови, жестів, поз, дій спортсменів.

## Психологічні особливості планування тактичних дій спортсмена

Для успішного рішення задач, що виникають у процесі змагання, необхідно попередньо планувати тактичні дії. Планування повинне ґрунтуватися на можливо повній і точній інформації про

Таблиця 9.

## Характеристика якостей тактичного мислення спортсмена.

№ з/п	Назва якості	Характеристика якості
1	2	3
1	Швидкість мислення	Обумовлена твердим лімітом часу виконання тактичних дій. Природно, якісь тактичні рішення спортсмен приймає заздалегідь, у спокійних умовах, але найчастіше він змушений дуже швидко оцінювати обстановку, приймати рішення і реалізувати його в умовах швидко мінливих ситуацій. Тому тактичне мислення спортсмена повинне відрізнятися максимальною швидкістю протікання розумових процесів.
2	Гнучкість мислення -	Це вміння перебудувати намічений план тактичних дій, якщо він не задовольняє умовам спортивної боротьби, помічати зміни в сформованій обстановці, вносити виправлення в прийняте рішення. При необхідності спортсмен повинний відмовлятися від обраного шляху і знаходити інші тактичні дії, що відповідають новим обставинам.
3	Цілеспрямованість мислення	Означає вміння концентруватися, не відволікаючи і не припиняючи пошуки нових тактичних рішень. Вона тісно пов'язана з розвитком волі спортсмена, тому що йому постійно приходиться вирішувати тактичні задачі в складних безкомпромисних умовах спортивного змагання.
4	Самостійність мислення	Виявляється в умінні вирішувати тактичні задачі самотужки, самостійно приймати рішення і діяти у відповідності зі сформованими обставинами, не піддаючись сторонньому впливу. Самостійність мислення свідчить про здатність узяти на себе відповідальність за прийняте рішення, виявляючи при цьому винахідливість і творчість.
5	Глибина мислення	Одна з найважливіших ознак тактичної грамотності спортсмена. Глибина тактичного мислення виявляється в умінні виділяти головне, істотне в тактичних діях. Спортсмен, що володіє глибоким мисленням, не обмежується констатацією окремих фактів чи подій, він поглиблюється в їхню сутність, знаходить нові зв'язки, відносини, визначені закономірності; він не тільки розуміє хід тактичних дій суперника, але і передбачає їхній подальший розвиток. При з'ясуванні й оцінці спортивної обстановки він глибоко розкриває фактори, що як утрудняють, так і сприяють досягненню перемоги.

Продовження таблиці 9.

1	2	3
6	Широта мислення	полягає в умінні постійно тримати під своїм контролем велике число зв'язків, відносин, що впливають на хід тактичних дій. При цьому спортсмен, приймаючи рішення і реалізуючи їх у тактичних діях, спирається не тільки на широке коло даних конкретної ситуації, але і використовує дані свого досвіду й інших джерел.
7	Критичність мислення	Це один із проявів розумової діяльності, без якого неможливо творче рішення задачі. Критичний підхід до будь-якої інформації про супротивника і його діє всебічна перевірка на міцність різних варіантів власних тактичних дій.
8	Інтуїція	Інтуїцію ні в якому разі не можна розуміти як якусь особливу здатність, властивим деяким людям. Інтуїтивні дії здійснюються на основі багатого, різнобічного досвіду спортсмена, глибоких знань особливостей тактики і зроблене володіння технікою даного виду спорту, уміння спостерігати за діями суперників і партнерів по команді, добре розвинутих здібностей до вірогідного прогнозування й антиципації. Інтуїція є наслідком ретельної підготовки до змагання і постійного зосередження думок на аналізі і рішенні тактичних задач.

супротивника й умови змагань, бути творчим, багатим на вибір тактичних прийомів і дій, носити орієнтований характер, тобто допускати необхідні зміни по ходу змагання.

Ступінь складності тактичних планів залежить від виду спорту й особливостей змагальної боротьби. Прикладом простого тактичного плану може бути графік проходження окремих відрізків дистанції в легкій атлетиці, ковзанярському і лижному спорті. З огляду на свої можливості, а також дані про результати суперників, спортсмен так складає графік свого бігу, щоб домогтися наміченої мети.

Самими складними є тактичні плани в спортивних іграх, де має місце детальна розробка командних тактичних дій (у ланках, лініях і т.п.) з обліком конкретних індивідуальних завдань.

Планування тактичних дій містить у собі деякі сторони (рис. 8).



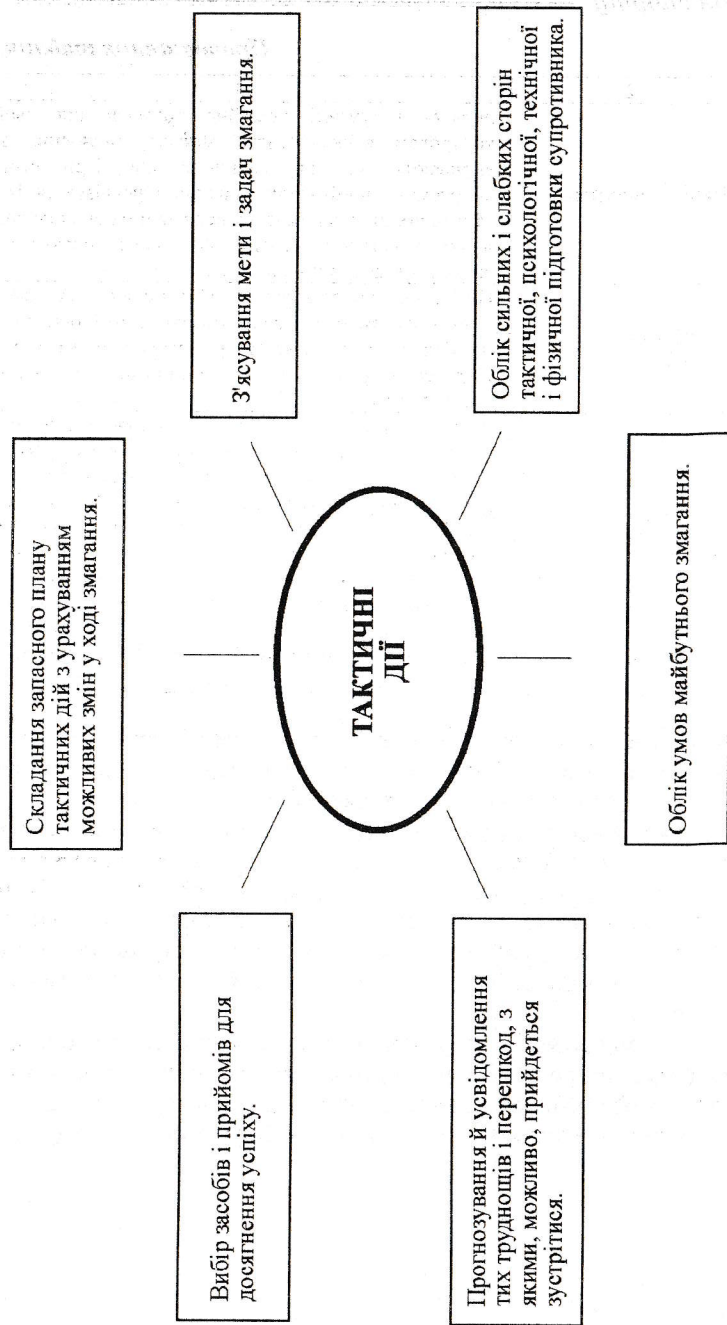


Рис. 8. Складові планування тактичних дій спортсмена.

Попереднє планування тактичних дій завжди має вірогідний характер. Це пов'язано з тим, що ніколи немає повної інформації про супротивника, його задумки, умови змагання. У ході змагання, особливо в єдиноборствах і спортивних іграх, ситуації міняються блискавично і таять у собі масу деталей, що неможливо передбачити. Тому реалізація тактичного плану в ході змагання завжди зв'язана з безупинним рішенням численних тактичних задач.

Крім того, що команда суперника чи окремі суперники також прагнуть перемогти і мають свій тактичний план. Тому реалізація тактичного плану припускає:

1. З'ясування тактичних задумів супротивника (наприклад, розвідка боєм на початку гри в баскетболі, і внесення відповідних змін у свої дії);

2. Застосування прийомів, ціль яких замаскувати власний тактичний план дій;

3. Безупинне рішення приватних тактичних задач, що виникають у змагальній боротьбі (при цьому, з одного боку, важливо підкорити окремі тактичні дії загальному тактичному плану, з іншого боку — варіювати їх у зв'язку з мінливими умовами боротьби).

При реалізації тактичного плану велику роль грають вироблені в процесі тренування і попередніх змагань тактичні навички, що дозволяють досвідченим спортсменам вирішувати тактичні задачі миттєво, без втрати часу, як би автоматично. Важливе значення мають уміння мислити в процесі змагання, уміння критично оцінювати власні рішення і дії, уміння узагальнювати, уміння вибирати найбільш доцільні технічні прийоми й ін. Щоб спортсмен міг успішно і творчо вирішувати різні тактичні задачі, необхідно розвивати його здатності, важливі для тактичних дій і тактичного мислення: швидкість, гнучкість, цілеспрямованість, глибину, широту, критичність і ін., удосконалювати тактичні навички й уміння.

Тактичне мислення формується в процесі навчання тактичним діям, що здійснюється відповідно до принципу поступовості: спочатку розучуються елементарні дії, потім цілісний прийом і, нарешті, комбінація. Тактичні дії і комбінації виконуються спочатку в полегшених умовах, потім в ускладнених і в умовах, максимально наближених до змагальних.

Для удосконалення тактичного мислення можна застосовувати наступні методи (рис. 9).

## РОЗДІЛ 4. Психологічне забезпечення спортивної діяльності

### 4.1. Зміст психологічного забезпечення.

Термін «психологічне забезпечення спортивної діяльності» відбиває найбільш прикладний бік сучасної психології спорту. Як і будь-яка інша, спортивна діяльність вимагає відповідного забезпечення: матеріального, технічного, медичного, психологічного, методичного тощо.

Розвиток і удосконалення нервово-психічних механізмів регуляції складає суть психологічного забезпечення спортивної діяльності. Таким чином, психологічне забезпечення спортивної діяльності - це комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення й оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням задач тренування і змагання.

Психологічне забезпечення спортивної діяльності складається з: психодіагностики, психолого-педагогічних та психогігієнічних рекомендацій, психологічної підготовки та управління станом і поведінкою спортсмена.

1. Психодіагностика ставить своєю метою вивчення спортсмена і його можливостей у визначених умовах спортивної діяльності, особливостей протікання психічних процесів, психічних станів, властивостей особистості, соціально-психологічних особливостей діяльності. Психодіагностика здійснюється в процесі відбору, у тренувальному процесі й у змаганнях. Проводиться вона для того, щоб у наступному сформулювати психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, спланувати більш ефективну систему впливу на спортсмена.

2. Психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації можуть бути запропоновані тренеру, спортсмену, керівнику, масажисту, лікарю, батькам, товаришам тощо — усім, хто контактує з спортсменом і може впливати на його психічний стан. Психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації мають відношення до відбору учнів щодо занять визначеним видом спорту, до змагань чи взагалі конкретному змагання, до спортивного режиму.

3. Психологічна підготовка поділяється на психологічну підготовку тренера і психологічну підготовку спортсмена. У свою чергу, у психологічній підготовці спортсмена виділяють 4 розділи, тісно пов'язаних між собою: а) психологічну підготовку до тривалого тренувального процесу; б) загальну психологічну підготовку до змагань; в) корекцію психічних станів на заключному етапі

Використання змагань як методу тренування з метою розвитку різних сторін тактичного мислення, придбання змагального досвіду, що складає фундамент тактичної майстерності спортсмена.

Переключення від одних тактичних дій до інших по задалегідь обумовлених сигналах. Це може бути зорова (слухова) сигналізація чи визначена змагальна ситуація. Наприклад, фехтувальник після нанесення чи одержання уколу повільно переключасться на інший темп бою.

Виділення конкретного розділу в загальній тактичній задачі чи створення такої ситуації, з якої спортсмен повинний вийти самостійно, творчо, без підказок з боку. Наприклад, дати завдання легкоатлету бігти дистанції строго за графіком  $\frac{1}{4}$  дистанції діяти самостійно, виходячи із ситуації, що склалася, і т.д.

Ведення щоденника спортсмена. Це важливий розділ тактичної підготовки, що дозволяє розвивати спостережливість, самостійність, цілеспрямованість і такі якості мислення, як критичність, глибина, широта й ін.

Проведення навчальних і товариських змагань із супротивниками, що значно відрізняються друг від друга по силі, характеру, стилю, способам ведення тактичної боротьби. Наприклад, боксеру варто проводити двобої із супротивником, що атакує, що контратакує, з лівшею і т.п.

Застосування спеціальних задач на швидкість і правильність вибору тактичних рішень. При цьому необхідно виходити зі специфіки конкретного виду спорту, рівня підготовленості спортсмена, його індивідуальних особливостей. Задачі, що вибирає тренер, можуть бути різноманітними: гра в захисті в меншості, різні елементи раптової і т.п.

Аналіз і критичний розбір тактичних дій. Без цього не може бути росту творчого мислення спортсмена. Причому розбору повинні піддаватися не тільки помилки, але і найбільш удалі прийоми і дії.

М  
Е  
Т  
О  
Д  
И

Рис. 9. Схема методів удосконалення тактичного мислення.

підготовки до відповідальних змагань; г) спеціальну психологічну підготовку до конкретного змагання.

4. Ситуативне керування станом і поведженням спортсмена необхідно при недоліках у психологічній підготовці, коли потрібний терміновий вплив на психічний стан спортсмена. Керування може здійснюватися за день чи у день змагань, безпосередньо перед стартом, у перервах між змагальними вправами (а іноді й у ході їх виконання), а також після змагань. Аналогічно в тренуванні: перед заняттям, при виконанні окремих вправ, після занять або у визначеному тренувальному циклі.

Поняття «психологічне забезпечення» передбачає широке коло науково-дослідних, науково-практичних і організаційних питань, де переплітаються задачі психології, педагогіки і суміжних дисциплін.

#### 4.2. Поняття про психологічну підготовку

Підготовка людини до визначеної діяльності – це процес формування готовності до продуктивної участі в ній. У цій готовності можна виділити ряд компонентів: м'язовий, функціональний, операційний, психологічний та інші.

Психічна готовність завжди результат психологічної підготовки. Однак часто вона непомітна як процес, тому що здійснюється стихійно, неорганізовано.

У тих видах діяльності, що жадають від людини особливої зібраності, мобілізації, віддачі сил і високого професіоналізму, психологічна підготовка організується і планомірно здійснюється до й у процесі діяльності. До таких видів діяльності відносяться і спортивна. Колись центральною в психології спорту була проблема навичок. На початку 60-х років на перше місце висунулася проблема вольової підготовки спортсмена. Але от уже більш двадцяти років проблема психологічної підготовки стала провідною як у науково-практичній, так і в науково-дослідній роботі.

Психологічна підготовка спортсмена – це один з боків навчально-виховного процесу в спорті. Її метою є формування й удосконалювання значущих спортивних властивостей особистості шляхом зміни системи відносин спортсмена.

Основною задачею цього процесу є створення психічної готовності спортсмена: 1) до тривалого тренувального процесу, 2) до змагань взагалі і 3) до конкретного змагання.

Психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу і до змагань здійснюється завчасно і називається загальною психологічною підготовкою, безпосередня ж підготовка до конкрет-

ного змагання називається спеціальною психологічною підготовкою.

Між загальною і спеціальною психологічною підготовкою можуть проводитися спеціальні заходи, ціль яких – корекція психічних станів спортсмена на заключному етапі підготовки. Необхідність у цих заходах виникає при відсутності системи в загальній психологічній підготовці, вони можуть бути також доповненнями до раніше проведеної. Програма корекції психічних станів являє собою скорочений варіант об'єднаних заходів завчасної і безпосередньої психологічної підготовки.

Але формування й удосконалення властивостей особистості – це кінцева мета підготовки. У щоденних заходах задача стає більш вузькою і конкретною – створити в спортсмена сприятливий психічний стан, що забезпечує тренування чи успішність змагання. Актуальний психічний стан визначає продуктивність і якість тренування, але він може не виникнути до чергового заняття. Щоб цей стан був більш тривалий, мав стабільний характер, у його основі повинне лежати відповідне відношення спортсмена до процесу діяльності, її умов, до самого себе, навантаження тощо. Стабілізуючись, актуальний стан переходить у домінуючий і створює відповідне тло діяльності на досить тривалий час. У свою чергу, домінуючі стани (на базисі стійких відносин) визначають властивості особистості – психічні утворення, що відрізняються стійкістю в переважній більшості ситуацій. Щоб цей психічний стан став властивістю особистості, його треба викликати у спортсмена день у день, в процесі кожного тренувального заняття, змінюючи для цього комплекс психолого-педагогічних впливів. Таким чином, психологічна підготовка – це складний процес стабілізації психічного стану доти, доки він не стане домінуючим, а потім і властивістю особистості. Головною задачею даного процесу є формування і закріплення відповідних відносин, що складають базис спортивного характеру.

Кінцевою метою психологічної підготовки спортсмена є формування й удосконалення властивостей особистості, що визначають успіх спортивного тренування та змагання.

Цей процес розвитку здійснюється за допомогою систематичного керування станом і поведженням спортсмена у різноманітних умовах спортивної діяльності. Керування психічними станами і виховання властивостей особистості пов'язані як дія та її результат. Цілеспрямована і досить тривала психологічна підготовка призводить до того, що необхідність керування спортсменом стає дедалі меншою. Удосконалена система самоуправління, саморегуляції як найважливіша характеристика особистості спорт-

смена дозволяє йому реалізувати резервні можливості у тренуванні та змаганнях. Необхідність керування, тобто термінового втручання в стан спортсмена ззовні, зберігається завжди, але зводиться до мінімуму щодо спортсмена з високим рівнем розвитку спортивного характеру.

Психологічну підготовку спортсмена здійснює тренер. Але він не може охопити усього розмаїття актуальних питань. Його помічниками в рішенні цих питань є професійний практичний психолог та педагог, спортивні керівники спорту, батьки спортсмена та інші. Але керує всім процесом психологічної підготовки саме тренер.

### 4.3. Психологічна підготовка тренера

Знання психології свого виду спорту, вміння впливати на спортсмена згідно сформованої ситуації, здатність володіти собою в навантажених періодах тренувального процесу й особливо в період змагань — головні риси психологічної готовності тренера. Спортивне життя тримає тренера в стані постійної психічної напруги, вимагає безперервного аналізу того, що зроблено, і обміркування того, що ще має бути зроблено. Специфічна творчість, пошук нових шляхів, засобів, методів заповнюють усе життя тренера. Крім того, організація спортивної діяльності така, що тренеру треба довгі тижні, місяці, а то і роки жити далеко від батьківщини, без звичних зручностей, порушувати сформований уклад життя. А якщо врахувати багатоплановість діяльності прогресивного тренера, переживання в момент невдачі, емоційну насиченість змагальних днів, стає ясно, що витримати це можуть тільки психологічно спеціально підготовані люди.

Необхідно, крім того, враховувати і той факт, що здійснювати психологічну підготовку тренера і спонукувати його до самовдосконалення може тільки сам тренер, завдяки власній активності, творчості в організації життя і праці, завдяки самовихованню, що включає саморегуляцію психічних станів. Вирішальним помічником тренера в його психологічній підготовці є головний мотив усієї його діяльності — результати його учнів, успіх і спортивна слава. Але такі елементи, як матеріальне забезпечення спортивного тренування і змагань, розумне співвідношення моральних і матеріальних заохочень і покарань, надання привілеїв і благ — важливі компоненти психологічної підготовки тренера до плідної діяльності.

Самовиховання, самоосвіта і допомога керівників повинні доповнюватись семінарами, курсами, лекціями з питань психології

спорту. Організація психологічного навчання тренерів, що досягли успіху, сполучена з деякими труднощами. Їм, як правило, властива висока самооцінка своїх знань, у тому числі психологічних.

Поблажливості і негативізм тренерів можуть бути знівелювані спеціальною формою психологічної підготовки — тематичними дискусіями. Їх варто проводити у вільній манері, коли кожен може поділитися досвідом. Дискусію краще починати кваліфікованому психологу, що знає не тільки теорію, але і практику психології конкретного виду спорту. У вступному слові варто тезисно розвинути яку-небудь тему (наприклад, «Особливості поведінки тренера в період змагань»). У залежності від зацікавленості аудиторії повідомлення може продовжуватися від 10 до 45 хв. Дуже добре для майбутньої дискусії, якщо психолог оперує конкретними фактами, у яких «задіяні» її учасники: це допомагає запалити тренерів, змусити їх думати, сумніватися, шукати нові факти. Потім у діловому, дружньому обміні думками формуються вірні уявлення і поняття щодо питань психології спортивного тренування і змагань. При такій формі праці тренера не повчають, не беруть під сумнів його самооцінку. Через багатогранну призму різноманітних думок він починає чітко бачити свої помилки, а оскільки він сам їх визначає, його професійний статус не страждає і корекція проходить безболісно.

### 4.4. Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу

До спортивного досягнення йдуть поступово, довгі роки. Високі результати в сучасному спорті можуть бути досягнуті тільки за умов багаторічного систематичного тренування, твердого дотримання життєвого і спортивного режиму. До цього спортсмен повинний бути психологічно підготований. Існують два шляхи забезпечення і підтримки такої підготовленості: 1) створення, підкріплення, безперервний розвиток і удосконалення мотивів спортивного тренування; 2) створення благоприємних умов щодо різних боків тренувального процесу. Цей поділ умовний, тому що формування мотивів здійснюється через формування відповідних відносин. Але мотивація має свою специфіку.

**Мотиви спортивної діяльності.** Активність, зібраність, дисциплінованість спортсмена, тривалість і результативність його праці визначаються мотивацією тренувального процесу. Мотивація повинна базуватися на потребах спортсмена, йти через ієрархію стра-

тегічних, тактичних і технічних цілей і знаходити вираз у конкретних спонуканнях. Мотивація будується за принципом: хотіти-бути спроможним - робити належно. Усвідомлене бажання, сформульоване у вигляді чіткої мети, висока імовірність її досягнення і розуміння обов'язковості певних дій, потрібних для рішення особистих і суспільних задач, спонукають спортсмена до тренувань протягом багатьох літ.

Тут розглядаються не мотиви, що спонукають до занять спортом, а мотивація спортсмена до тривалого тренувального процесу з метою досягнення високих спортивних результатів.

На якому б етапі спортивного шляху не знаходився спортсмен, перед ним завжди необхідно ставити далекі, багаторічні перспективні задачі, аж до цілей самого високого рівня. Поетапне досягнення цих цілей обумовлює стійкий, спокійний і упевнений стан спортсмена. Далеко відставлена ціль високого рівня допомагає спортсмену зрозуміти різницю між ближньою і далекою мотивацією, спокійно зневажати дрібними радощами заради щастя великого спортивного досягнення.

**Формування мотиву досягнення успіху.** Іноді спортсмен, досягнувши визначеного рівня спортивних досягнень, зберігаючи зовні активність у тренуваннях, починає думати про достатність цих результатів. Такі думки можуть вести до формування мотиву запобігання невдачі. Як тільки в спортсмена зароджується цей мотив, ріст результатів стає маловірогідним, тому що зникає установка на поліпшення результатів («сьогодні робити краще, чим учора»), оскільки досить і вчорашнього. Формування і підтримка мотиву досягнення успіху здійснюється з опором на певні властивості особистості, і в першу чергу на честолюбство в його позитивному значенні. До величезної багаторічної праці спортсмена стимулює прагнення бути відомим, бажання спортивної слави. Спортивне честолюбство й опора на нього зміцнюють мотиваційну структуру тренувального процесу. Розвитку позитивних боків честолюбства сприяє афішування успіхів спортсменів: стенди з їх фотографіями, таблиці рекордів, плакати з поздоровленнями, статті з газет, журналів, передачі по радіо і телебаченню про змагання, колекціонування спортсменом атрибутів його досягнень.

Однак честолюбство не можна плутати з марнославством. Любити честь, славу, домагатися їх працею і талантом, безсумнівно, корисно і спортсмену і суспільству. Але прагнути до «марної слави», радіти випадковому, незаслуженому успіху або використовувати успіх інших – це негативна риса особистості. Спортсмен з елементами марнославства може діяти на шкоду колективним інтересам, виявляти зазнайство, високомірство, схильність до само-

реклами. Він часто знижує активність у досягненні нових спортивних рубежів, тому що чи свідомо чи неусвідомлено міркує, що його повинні шанувати і за старі досягнення. Тому формування і розвиток установки на досягнення успіху вимагає спеціального контролю, нормування і регуляції.

Заохочення і покарання є найбільш розповсюдженими способами мотивації людини до діяльності, особливо в спорті, що нерідко вимагає прояву максимуму можливостей. Ефект заохочення і покарання визначається їхньою справедливістю, своєчасністю, формою, індивідуальними особливостями спортсмена і тренера, стилем керування й ін. Дуже важливо також оптимальне співвідношення заохочень і покарань, що характеризується перевагою заохочень.

Словесне заохочення елементарно просте, але дуже дієве. Як заохочення можуть використовуватися також грамоти, значки, медалі, призи, поїздки тощо. Своєчасне і тактовне заохочення слугує гарним стимулом, що підтримує тривалий інтерес і високу активність у спорті.

**Розвиток традицій команди.** Одна з головних психолого-педагогічних задач у спорті – формування колективу, створення атмосфери командного духу. Бажання своїми зусиллями допомагати вирішувати колективні задачі й одночасно почувати впевненість у тім, що колектив завжди підтримає і допоможе, сприяє високій продуктивності спортивної діяльності. Розвиток традицій команди, організація спортивних свят, присвячених історичним датам, успіхам команди, пошук цікавих ритуалів – це гарні мотиви задля збереження прагнення залишатися в спорті і прогресувати якнайдовше. Прикладом одного з шляхів зміцнення колективу, створення монолітної команди є досить незвична традиція, що виникла в збірній команді СРСР з плавання. 21 липня 1976 р. на XXI Олімпійських іграх у Монреалі радянські брасистки зайняли весь п'єдестал пошани. Цей грандіозний успіх підняв бойовий дух команди і став приводом до утвердження особливого свята. - «День команди» щорічно урочисто відзначався всім колективом і слугував ефективним засобом зміцнення команди.

**Прийняття колективних рішень.** Участь кожного спортсмена в обговоренні основних питань, майбутніх тренувань, відпочинку, культурних та інших заходів, в прийнятті колективних рішень підвищує активність і свідомість спортсменів, поглиблює розуміння ними проблем спортивного тренування. Колективне прийняття спортсменами визначеного рішення значно допомагає тренеру вимагати безумовного його виконання за принципом: коли вже рішення прийняте, його треба запроваджувати в життя. Після

цього вимоги тренера носять характер не тільки наказів, але і напам'ятовувань, і для планомірної праці протягом наступного періоду тренувань у нього є гарний інструмент мотивації — опора на рішення, прийняте спільно з спортсменами.

**Емоційність тренувальних занять.** Монотонія, нудьга — віковічні вороги працездатності. Повторення, однакові завдання знижують рівень самоконтролю, а в стані психічної перенапруги подразнюють, ведуть до відмовлень від тренування. Тому потрібно будь-якими засобами викликати інтерес до завдання, створювати його розмаїття навіть без особливої методичної мети, тільки заради боротьби з монотонією. Є і спеціальні методи підвищення емоційності тренувань. Це, по-перше спаринг-партнерство і різні ігри. Їх значення особливо значуще в таких видах спорту, як плавання, веслування, ковзання, велоспорт, біг у легкій атлетиці, у яких тренування без партнера малопродуктивне. Тому для мотивації спортсмена в них широко використовуються парне чи групове тренування. Спаринг-партнер створює ситуацію суперництва, спонукає обійти, коли вже, здається, незмога, дозволяє пережити радість переможця кілька разів за тренування. При цьому кожне тренувальне заняття схоже на маленьке змагання, що природно підвищує емоційність. Таку ж роль виконують ігри. Різнопланові, вони допомагають зменшити напругу від важкої монотонної тренувальної праці.

**Особливості особистості тренера.** Безсумнівно, сильним мотивом активності і сумлінності в тренувальному процесі, підтримки тривалого інтересу до занять спортом є особистість тренера. Найбільше важливі наступні її особливості:

- оптимізм у всіх випадках, в будь-яких тренувальних і змагальних ситуаціях; подразливий, постійно незадоволений тренер не може мотивувати до великої тривалої роботи;

- ентузіазм, відданість роботі, любов до своєї справи;

- вміння бути гнучким і багатоплановим у спілкуванні зі спортсменами — бути наставником, радником, старшим товаришем, м'яким і твердим (відповідно ситуації), неухильно вимогливим у роботі, таким, що вміє не принижувати, не кривдити учнів, що не дозволяє їм принижувати один одного;

- прагнення бути прикладом у прояві сили волі, організованості, ретельності, працьовитості, зібраності, цілеспрямованості;

- щира і глибока віра в учня, у його здатність до тривалої і завзятої роботи, у його можливості досягти більшого успіху в спорті; вміння вселяти впевненість у спортсмена;

- і вимогливе і поважне відношення до всіх учнів рівною мірою, уміння приховувати власні симпатії (чи антипатії) до кого-небудь

з учнів. Різна вимогливість до учнів, а нерідко і просто емоційний тон спілкування можуть порушити збалансовану систему мотивації.

### Створення позитивного відношення до тренувального процесу

У відносинах, що забезпечують успіх тренувального процесу і змагань, виявляється так званий спортивний характер. Він виявляється не тільки в тренувальному процесі, у змаганнях, але й у повсякденному житті, праці, навчанні, спілкуванні. У спортивної діяльності є своя, специфічна система відносин.

**Ставлення до спортивного життя.** Успішність і тривалість занять спортом пов'язані з бажанням людини тренуватися і брати участь у змаганнях, з прагненням досягти успіху, з глибиною, сталістю її інтересу і любові до спорту.

Спорт несе людям велику радість, а тим, хто досяг успіху — глибоке щастя. Це щастя боротьби і перемоги, високої самооцінки і задоволеного честолюбства, спортивної слави і життєвого успіху. Задоволення від занять спортом може зберігатися довгі роки. Важливо не втрачати радісного переживання цієї найцікавішої гри, грати упевнено, вільно, насолоджуючись процесом гри і її результатом.

Але для спорту характерний максималізм, а він рано чи пізно призводить до пересичення діяльністю. Процес занять спортом поступово перестає давати радість, змагання перестають бути святом, а повторення результатів, навіть високих, здається буденним явищем. Доки спортсмен молодий, результати зростають, насичення діяльності лише тимчасове і швидко вщухає після чергового успіху. Головне щоб насичення не повторювалося дуже часто і не переходило в пересичення. Тренеру важливо знати й враховувати динаміку відносин до спортивної діяльності, контролювати і коректувати їх.

**Ставлення до виконання і майбутнього навантаження.** Поряд з фізіологічними факторами перенесення фізичного навантаження існує фактор психологічний. У простих випадках це небажання виконувати тренувальну роботу визначеного обсягу й інтенсивності. У більш складних випадках це страх перед навантаженням, який може усвідомлюватися спортсменом (він відверто про це говорить) або не усвідомлюватися (спортсмен шукає будь-яку можливість піти від навантаження, намагаючись якось пояснити це собі й іншим). І тоді його можливості витримати навантаження істотно знижуються. Страх, що виникає перед навантаженням, формує негативні самонавіювання, особливо шкідливі перед

засинанням і при пробудженні. Можливі прояви іпохондричного синдрому, що характеризуються перебільшеною увагою спортсмена до стану свого здоров'я і необґрунтованими переживаннями за нього. У цих випадках спортсмен намагається уникнути навантаження, збільшуючи навіть незначні хворобливі явища. З'являється привід пропустити тренування чи відмовитися від виконання якогось вправ.

Разом з тим відомо багато прикладів, коли впевненість у собі, у своїх силах дозволяла спортсменам зміщати негативні акценти у відношенні до навантаження. Нерідко рекорди досягалися спортсменами, які без сумніву тренувалися значно більше й інтенсивніше, ніж інші.

Ставлення до своїх можливостей відновлення. Цей вид відносин виявляється між тренуваннями. Він тісно пов'язаний із попереднім видом відносин і є логічним його продовженням. Спортсмен не повинний фіксувати уваги на втомі, на яких-небудь хворобливих проявах, відчувати страх за стан свого здоров'я. Він повинний бути впевнений у повноцінному відновленні після перенесеного навантаження.

Значення психологічного фактору щодо швидкості і якості відновлення доведено в медицині, психології, у праці й у спорті. Відсутність пригніченості, фіксація уваги на стомленні, а ще краще - веселий, бадьорий настрій, непохитна впевненість у тім, що така робота необхідна, що виконується вона по абсолютно правильній методиці і напевно призведе до позитивного підсумку, — важливі психологічні фактори своєчасного відновлення після навантажень.

Ставлення до нервово-психічної перенапруги. Якщо тренування тяжкі і часті, то на тлі психічної напруги з'являються ознаки перенапруги. Спортсмен повинний ставитися до них спокійно, розуміти що вони є природним наслідком вірно побудованого тренування, закономірною реакцією на систематичне навантаження, що, лише пройшовши через перенапругу визначеного ступеня, можна сподіватися на стрибок результатів. Спортсмен повинний знати, що зміни в його переживаннях і поведженні, пов'язанні з перенапругою, — явище тимчасове.

Ставлення до нервово-психічних перенапруг тісно пов'язане з двома попередніми видами відношень: якщо спортсмен спокійно, без побоювань переносить усі тренувальні навантаження і впевнений у відмінному відновленні після них, він легше справляється з нервово-психічною перенапругою.

Однак з цим пов'язане складне психолого-педагогічне і методичне питання - як довго і за який час до старту треба наванта-

жувати спортсмена в стані нервово-психічного перенапруження? Якщо при виникненні перших ознак перенапруги тренувальне навантаження знизити, то не завжди можна чекати глибоких зрушень в організмі, які б забезпечили ріст результатів. А якщо продовжувати навантажувати спортсмена в цьому стані, те немає гарантій, що він буде мати нервово-психічну свіжість в момент старту.

Успіх тренування в цей період значною мірою залежить як від кваліфікації тренера, так і від досвіду спортсмена, головним чином досвіду переживань психічних перенапруг і ставлення до них.

Ставлення до якості виконання тренувальних завдань. Сумлінне ставлення до тренувань, якість виконання вправ важливі на будь-якому етапі спортивного удосконалення. Але особливе значення цей вид відносин має на етапі високої спортивної майстерності. Як правило, до цього часу спортсмени освоюють такі об'єми навантажень, що подальше їх збільшення чи неможливе, чи малопродуктивне. Резерви шукають у новизні засобів, їх комбінації і в можливостях психічної саморегуляції, у тому числі регулюючих впливів свідомості. Головним стає якість виконання вправ і максимальні зусилля на межі стомлення. Якщо раніше спортсмен припиняв виконання вправи, то тепер він змушує себе зробити ще кілька рухів. Він думає: «От тільки звідси і починається тренування» — і робить рух ще, ще і ще, переборює невгамовану раніше втому і самого себе. При цьому спортсмен повинен бути абсолютно переконаний, що це дійсно єдиний шлях для росту його і без того високих результатів.

Відношення до спортивного режиму багатогопланово і містить у собі кілька різновидів (табл. 10).

Подані види відносин тісно взаємопов'язані. Це треба враховувати при аналізі стану і поведження спортсмена у періоди спортивного тренування і змагань.

### Загальна психологічна підготовка спортсмена до змагань

Відомим фактом є те, що результат виступу спортсмена в змаганнях визначається не тільки високим рівнем м'язової і функціональної тренуваності, технічною і тактичною готовністю. Реалізація цих видів готовності в умовах змагань можлива при відповідній психологічній підготовці спортсмена до напружених умов конкретної спортивної діяльності. Без такої підготовки усе, що було накопичено протягом місяців тренувань, може бути розгублене в лічені хвилини перед стартом. Психіка, свідомість людини, особистість в цілому не тільки виявляються, але і формуються в процесі діяльності. Змагальний досвід у спорті має особ-

Таблиця 10.

## Різновиди відношення до спортивного режиму.

№ з/п	Назва різновидів	Характеристика різновидів
1	2	3
1	Відношення до систематичності тренування.	При сучасному рівні спортивних досягнень систематичність тренування повинна бути абсолютною. Тренування поза системою чи навіть окремі пропуски тренувань позбавляють сенсу будь-яку методику тренування, розраховану на вищі спортивні досягнення. Систематичність тренувань — це важливий фактор психологічної підготовки не тільки для тренувального процесу, але і для змагань. Спортсмен, який не пропустив жодного заняття, виконав усі завдання якісно і продуктивно, підходить до змагання з почуттям закінченості і доброякісності підготовки, спокійною впевненістю у результаті виступу.
2	Ставлення до відпочинку.	Хто добре працює, той повинний добре відпочивати. Тому відпочинок - це частина спортивного тренування, не менш важлива ніж заняття. Ставлення до відпочинку має потребу в спеціальному формуванні, а сам відпочинок — у спеціальній організації. Головне, що повинні пам'ятати спортсмен і тренер: усякого роду культурно-масові заходи — кращий засіб боротьби з втомою, з монотонією тренувального процесу. Кіно, театр, музика, книги, гри, дискотеки тощо — все це не дає змогу спортсмену «замкнутися» тільки в спорті і навчанні, розширює кругозір, підвищує культурний рівень, виховує, знімає дефіцит інформації і, що особливо важливо для рішення задач спортивного тренування, перекладає увагу.
3	Відношення до відтворюючих процедур (лазня, масаж, психорегуляція й ін.).	Воно також вимагає спеціального формування. Спортсмен повинний знати, що звичайний відпочинок відновлює організм після звичайних навантажень, а дуже високі тренувальні навантаження вимагають спеціальної системи заходів відновлення. Складність їх організації полягає в тому, що проводяться вони у вільний час спортсмена, який при сучасних обсягах тренування в нього вкрай мало. Досить швидко у кваліфікованих спортсменів складається свій ритуал і послідовність відтворюючих процедур, що забезпечують найбільш ефективне відновлення.
4	Ставлення до сну.	У періоди тренувань з навантаженням не потрібно особливо контролювати сон спортсмена, але на початку сезону й у період зниження навантаження імовірність порушення режиму сну значно зростає. Стан відпочилого організму, гарне самопочуття дійсно трохи знижують потребу в сні, але порушення режиму неприпустиме. Не тільки своєчасність і достатність сну визначають цей вид відносин. Для тренера і психолога одним з об'єктів праці є формування в спортсмена необхідного ставлення до порушень сну, до можливого безсоння. Широко відомі загальні гігієнічні рекомендації боротьби з порушеннями сну. Є і психологічні рекомендації: а) спати потрібно йти у звичний час, не раніш; б) лягаючи в постіль, не треба думати про сон і навіть бажати його, потрібно лягати з думкою про спокій, корисно це робити з установкою почитати, але для читання краще брати нудну книгу; в) якщо сон все не йде, ставитися до цього максимально спокійно: чим більше спортсмен нервує, тим менше імовірність, що він дійсно швидко засне; г) про своє безсоння нікому не розповідати (за винятком особи, що може допомогти боротися з безсонням). Якщо відомо, що спортсмен спав погано в ніч перед стартом, важливо переконати його, що це нестрашно: компенсаторні можливості організму і психіки настільки високі, що зовсім не обов'язково поганий сон позначатиметься негативно на спортивному результаті. Набагато шкідливіше самонавіювання, що спонтанно всіяє страх за поганий сон.

Продовження таблиці 10.

1	2	3
5	Відношення до харчування.	У багатьох випадках воно складає велику турботу тренера. Досить часто зустрічається невідповідність поняття про обмеження в харчуванні конкретним діям. Особливо чітко це виявляється у дівчат після 15 років. Невідповідність виявляється й у прояві волі: спортсмени демонструють її на тренуванні й у змаганнях, а за столом не можуть контролювати себе. Розповсюджений і інший варіант: за колективним столом вони витримують строгу дієту, але пізніше збільшують свою вагу. Спортсмену, який багато разів чув аргументи проти зайвої ваги, повторювати їх недоцільно. Пояснення повинні відрізнятися новизною, торкатися емоцій, потреб спортсмена.
6	Ставлення до занять з психорегуляції і самовиховання.	Виняткове значення цілеспрямованого формування цього виду відносин обумовлене тим, що ніяке виховання не може бути ефективним без спонукання до самовиховання, без засвоєння спеціальних знань, прийомів, засобів психічної саморегуляції. Гарний тренер не тільки навчає і виховує своїх учнів, але і допомагає їм навчатися і виховувати самих себе. Головним моментом цього ставлення є відношення до самого себе як до безперервно зростаючої особистості, що удосконалюється. Для цього треба знати вимоги спортивної діяльності, свої індивідуальні особливості, скласти приблизну, але цілеспрямовану програму самовиховання. У самому загальному вигляді вона включає конкретні заходи щодо саморегуляції, заняття з психорегулюючого тренування, участь у бесідах або лекціях з психологічною підготовки, читання відповідної літератури, спостереження за собою й аналіз своїх психічних станів з тим, щоб самостійно керувати ними в тренуванні і змаганнях.

ливе значення, і кращою школою психологічного підготування є участь у змаганнях. Загальна психологічна підготовка спортсмена до змагань спрямована на формування властивостей особистості і психічних станів, якими обумовлені успішність і стабільність виступу. Її метою є адаптація до змагальної ситуації взагалі, удосконалення й оптимізація реактивності на специфічні екстремальні умови спортивних змагань. Потрібні психічні властивості і якості формуються на базі індивідуальних особливостей спортсмена. Найчастіше психологічна підготовка являє собою корекцію чи доповнення цих особливостей (наприклад, емоційного збудження, тривожності, сенситивності, невпевненості, немобілізованості — з одного боку; спокою, впевненості в собі, бойового настрою з іншої).



## РОЗДІЛ 5.

## Психолого-педагогічні і психогігієнічні поради щодо спортивного тренування

Після вивчення умов діяльності, психологічних і професійних особливостей спортсмена, тренера й інших людей, що беруть участь у цій діяльності, найпростіший і розповсюджений спосіб впливу — це рекомендація, підказка, чи рада, що змушує задуматися, змінити ставлення, рішення, дію. Тут приведені рекомендації, що стосуються найбільш відповідальних моментів спортивного тренування і змагань.

1. Деякий ступінь психічної перенапруги в пік тренувального навантаження-природний наслідок вірно побудованого тренувального процесу. Відсутність ознак психічної перенапруги вказує, що спортсмен може витримати велике фізичне навантаження і більш складний спортивний режим.

2. Якщо при звичному тренувальному навантаженні, далекому від максимуму обсягу й інтенсивності, у спортсмена з'являються явні ознаки психічної перенапруги, причини їх треба шукати в допоміжних факторах: а) несприятливому психологічному кліматі (наприклад, конфлікт з ким-небудь із членів колективу, тривале перепуття на зборах); б) зниженні мотивації (наприклад, скасування поїздки на змагання, у яких спортсмен дуже хотів прийняти участь); в) конфліктній життєвій ситуації (наприклад, потреби поділяти час між тренуваннями і підготовкою в інституті); г) появі в системі цінностей нової цінності, більш значущої, чим спорт, тощо.

3. Тренер повинний пам'ятати, що з появою ознак першої стадії перенапруги чи нервозності корекції вимагають в основному відносини і поведіння спортсмена, можливо, його режим, але не тренувальне навантаження. Спортсмен повинний знати про необхідність пережити ці навантаження і бути впевнений, що швидко відновиться в період запланованого зниження навантаження.

4. З появою ознак другої стадії перенапруги — порочної стеничності — тренеру потрібно переглянути заплановане тренувальне навантаження і систему відновлення спортсмена.

5. Якщо виявляються ознаки третьої стадії психічної перенапруги — астеничності, тренер припустив значні помилки в підготовці спортсмена: у методиці, організації умов життя, харчування, спілкування, відпочинку тощо. Спортсмен, подолавший третю стадію перенапруги, рідко повертається у великий спорт.

6. Хвилювання перед стартом — необхідний компонент високого результату. Воно допомагає спортсмену переступити через стандарти тренувальних результатів, піднятися над собою.

7. Якщо під час розминки перед стартом у спортсмена схиблює техніка — це, швидше за все, наслідок напруженості, що приводить до дисгармонії функцій, порушує роботу м'язів-антагоністів. Коректувати техніку в ці моменти — неприпустимо, оскільки це втручання у автоматизми навичок. Тому краще розпочати роботу з психологічного стану спортсмена.

8. У період змагань у спортсмена підвищена чутливість до усього, що так чи інакше стосується його виступу і результату, і в першу чергу до кожного з проявів стану тренера. Тому тренер ні при яких обставинах не повинний виявляти хвилювання, сумніви із приводу майбутнього виступу спортсмена, непевності, дратівливості, невинуватих метушні. Психічну напругу в період змагань відчуває не тільки спортсмен, але і тренер. Але тренер повинний бути налаштований оптимістично, впевнено.

9. Відносини і манера спілкування тренера зі спортсменом під час змагань повинні бути звичайними або більш м'якими. Зміст і форму своїх звертань до спортсмена потрібно дуже ретельно контролювати.

10. Те, що було корисно для мотивації тренувального процесу, може виявитися шкідливим у ситуації змагання (розмови про результати виступів, усякого роду «накачування», загострення уваги на значущості виступу). Все це припустимо лише в крайніх випадках пригніченості спортсмена, безпосередньо перед стартом.

11. Недоцільно надмірно «роздувати» достоїнства суперника, не можна драгуватися з приводу яких-небудь порушень у техніці або незвичайності його поведіння.

12. Не слід заспокоювати спортсмена такими фразами, як: «Не хвилюйся», «Візьми себе в руки, ти ж спортсмен». Вони можуть визвати тільки подразливу відповідь. Доцільніше говорити «спокійно» чи навіть «хвилюйся», нагадавши, що помірне хвилювання перед стартом — це помічник спортсмена.

13. Якщо є необхідність дати спортсмену які-небудь вказівки щодо дій чи поведіння, то фрази повинні бути короткими і зрозумілими. Невпевнені вказівки, пов'язані з пошуком варіантів, краще виключити. У моменти розгубленості, непевненості спортсмена твердий, авторитетний наказ виконати певні дії може виявитися кращим, особливо якщо він відданий імперативно, у манері, що не залишає ніяких сумнівів у потребі цих дій.

14. Оцінювати дії спортсмена необхідно спокійним тоном. Краще, якщо серед оцінок будуть переважати позитивні. Спортсмену, що закінчив виступ невдало, потрібно приділити особливу увагу. Не можна виказувати розчарувань з приводу його результатів, підкреслюючи безперспективність спортивного майбутнього. Зай-

нятися аналізом помилок краще через день-два після змагань, коли пристрасті вгамуються.

15. У період змагань тренер не повинний бути заклопотаний, надмірно уважний чи настирливий у своєму прагненні допомогти спортсмену. Особливо перед сном. Ні в якому разі не слід умовляти його швидко заснути.

У структурі психологічного забезпечення спортивні рекомендації, як засіб впливу, відрізняються достоїнствами і недоліками. До достоїнств відносяться: всеохватній характер, простота використання, широкий часовий діапазон ефекту, величезне різноманіття форм при тому самому змісті, можливість обліку найтонших відтінків психічних станів і властивостей особистості тощо. До недоліків рекомендацій відносять: їх нерідко суперечливий характер (коли вони базуються не на суворих наукових фактах, а на спостереженні), повчальна форма (яка викликає у спортсменів негативну реакцію), відсутність системи в їх реалізації та інші.

### Заклучення

Психологія спортивної діяльності, а саме з цих позицій розглядався запропонований нами предмет, є складовою більш загального вчинкового підходу сучасної вітчизняної психології. Тому її вивчення можливе на підґрунті загальної психології, запропонованих О.Киричуком і С.Максименко підручників та концептів науково-методичного характеру.

Вчинковий підхід, на наш погляд, адекватно розкриває зміст психології спортсмена, мотиваційне та процесуальне ядро його життєдіяльності, переконань та прагнень, дає можливість більш коректно сприймати та розуміти феномени вольової поведінки.

Досить слабким боком запропонованої роботи є методологія, але нам важко пропонувати щось новітнє, не перевірене роками досліджень ми сподіваємося, що критичне ставлення до змін в науках про людину призведе до більш універсальної методологічної моделі.

Важливим компонентом спортивної психології є тема спортивних здібностей, їх діагностики та розвитку. Сьогодні не існує стовідсоткових методів відбору талановитої молоді, йде дискусія щодо віку започаткування такого відбору, але саме ця проблема – проблема обдарованої молоді є вирішальною у спорті, актуальною для всієї системи загальної та спеціальної освіти. Саме тому ми вважаємо найважливішим акцентувати увагу читача на проблемі спортивних здібностей в межах більш гуманного і щирого ставлення до особистості.

Сучасне переусвідомлення місця і ролі спортивного колективу (під впливом найновітніших наукових досліджень) не розглянуто нами з причин, по-перше, психологічної і соціокультурної несхожості західного і українського суспільства, наших традицій, і, по-друге, ґрунтовної концепції колективу. В цьому аспекті слід вказати на міжпредметні зв'язки нашої роботи з курсом соціальної психології, що читається у закладах вищої освіти.

Цілісний підхід до навчання та удосконалення в спорті можливо, на наш погляд, розкрити, якщо запропонувати певну ієрархію (співвіднесеність) спортивних здобутків особистості чи команди та відповідних заходів, де кожному вищому рівню досягнень відповідає більший (кількісно і якісно) комплекс заходів. Це питання нами не розглядалось, оскільки кожен вид спорту має свою специфіку.

Ми розраховуємо на конструктивну дискусію щодо даної роботи і з вдячністю приймемо зауваження та побажання читачів.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Психология: Учебник для институтов физической культуры /под ред. доктора психологических наук, проф. В.М. Мельникова. – М.: ФиС, 1987.-486с.
2. Рудик П.А. Психология: Учебник для институтов физической культуры. М.:ФиС, 1976.-548с.
3. Уэйнберг, Роберт С., Гоулд Дениси Основы психологии спорта и физической культуры / Гончаренко (пер. с англ.). – К.: Олимпийская литература,1998.- 278с.
4. Кретти Дж. Психология в современном спорте. – М.: ФиС, 1978. -278 с
5. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии /под редакцией А.А.Крылова, В.А. Маничева – СПб.: Питер, 2000.-560с.
6. Психология: Учебник для вузов /под ред. Крылова А.А. – М.: Проспект, 1999.-556с.
7. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2000.-392с.:ил.
8. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – СПб.: Питер,1999.-482с.
9. Розин В.М. Психология: теория и практика: Уч. пос. – М.: Форум-Инфра М. 2000, -296с.
10. Зиверт Х. Тестирование личности. : Пер.с нем.-М.: Инфра М, 1998.-198с.:ил.
11. Зиверт Х., Р.Зиверт Подготовка к тестированию.: Пер.с нем.-М.АО"Интерэксперт",1998.-174с.:ил.
12. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности: Уч.Пособие. – М.: Просвещение, 1985.-385с.
13. Шевандрин Н.Ч. Психодиагностика, коррекция и развитие. – М.: Владос,1999.-512с.:ил.
14. Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Питер, 1998.-688с.:ил.
15. Непомнящая Н.И. Психодиагностика личности: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.-М.: Гуманнит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001.-192с.
16. Чалдини Р. Психология влияния. – СПб.: Питер,1999.-272с.
17. Рудерстам К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер,1999.-384с.
18. БэронР., РичардсонД. Агрессия- СПб.: Издательство "Питер",2000.-352с.:ил.
19. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы- СПб.: Издательство "Питер",2000.-512с.:ил.
20. Ильин Е.П. Психология воли- СПб.: Издательство "Питер",2000.-502 с.:ил.



**В.Гузарь, В.Швидкий**

**ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ**

**(для студентів денної, заочної та екстернатної форм навчання  
факультету фізичного виховання та спорту спеціальності  
7.010103 ПМСО. Фізична культура)**

Підписано до друку 1.03.2002. Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Друк цифровий. Гарнітура Times New Roman.

Умовн. друк. арк. 4,5. Наклад 300.

Друк здійснено з готового оригінал-макету у видавництві ХДПУ.

Свідоцтво серія ХС №28 від 11 червня 2002 р.

Видано управлінням у справах преси та інформації облдержадміністрації.  
73000. Україна, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня 4. Тел.: (0552) 32-67-95.