

**УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ПАВЛА ТИЧИНИ**

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**ПСИХОЛОГІЯ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

(Методичні рекомендації)

УМАНЬ – 2013

УДК [159.923+796] (072)
ББК 88.43р30
П86

Рекомендовані до друку вченою радою Інституту соціальної та економічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (протокол № 1 від 23 серпня 2013 року).

Укладач:

Г.В. Безверхня – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Рецензент:

Б.А. Якимчук – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Безверхня Г.В. **Психологія фізичного виховання.** Умань, 2013. – 42 с.

© Г.В.Безверхня 2013

ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ

План

1. Значення психології спорту для спортивної діяльності.
2. Місце психології спорту в системі наук та завдання, які вона вирішує.
3. Методи психології спорту.
4. Психологічна характеристика спортивної діяльності.
5. Особливості впливу спортивної діяльності на людину як на індивіда, особистість.

1. Значення психології спорту для спортивної діяльності

Психологія спорту є однією зі спеціальних галузей психологічної науки, а саме "Психологія фізичного виховання і спорту", що має практичну спрямованість у сфері фізичного виховання і спорту. Поняття "психологія спорту" застосовують у тих випадках, коли необхідно визначити конкретні проблеми, що виникають.

Значення та необхідність психології спорту для спортивної діяльності важко переоцінити. Взагалі немає такого тренера або спортивного діяча, який би не підкреслював роль психологічної підготовки в спорті. Але практично на сьогодні немає збірної команди або команди, де б принципово наполягали на обов'язковій постійній присутності психолога в команді в періоди підготовки або під час головних змагань.

Практичний досвід свідчить, що в більшості випадків тренер просто не знає про можливі негаразди вищеназваних причин у житті спортсмена, втім може спостерігати їх наслідки — зниження техніки та фізичних кондицій, відсутність стану готовності або покращання результатів. Спортивний психолог може швидко розібратися в подібних ситуаціях і знайти найоптимальніший вихід з них, - що заспокоїло б спортсмена і влаштувало тренера;

Безперечно, кожен досвідчений тренер усвідомлює необхідність здійснення роботи саме психологічної спрямованості в роботі зі спортсменами. Втім, на жаль, відсутність спортивного психолога навіть у

збірних командах стала негативною традицією. Це відбувається внаслідок ряду причин. А саме:

1. Недостатній рівень професіоналізму та кваліфікації деяких тренерів, які вважають себе психологами.

2. Неготовність тренера до співпраці зі спортивним психологом, коли відсутнє розуміння психологічних закономірностей тренувальної та змагальної діяльності, технології та засобів впливу на особистість спортсмена тощо.

3. Недостатній для роботи в спортивній діяльності рівень компетентності багатьох психологів, серед яких трапляються люди, які не мають необхідних психологічних знань, не знають специфіки спорту, його видів, що, крім очевидної шкоди, нічого не привносять у взаємодію тренер—спортивний психолог.

Саме тому до особистості спортивного психолога висуваються відповідні вимоги:

- уміння планувати власну діяльність;
- здатність планувати діяльність команди;
- любов до спорту та власної спеціальності, що забезпечує професійність та зацікавлення роботою;
- вміння знаходити спільну мову з тренерами, спортсменами та людьми, які їх оточують у процесі діяльності;
- наявність власної гідності як основи для вміння визначати та втілювати на практиці оптимальну для повсякденного спілкування соціальну дистанцію;
- уміння дозувати спілкування зі спортсменами;
- на власному прикладі підтверджувати та дотримуватися в житті тих принципів і всього того, чого спортивний психолог навчає спортсменів;
- наявність глибоких теоретичних знань про спорт і психологію, навичок володіння методами психологічного дослідження та їх інтерпретації;
- уміння своєчасно та професійно підготувати для тренера та

спортсмена корисну, ефективну і практичну інформацію;

- володіння методами впливів;
- опанування технологіями психологічних тренінгів;
- уміння організовувати спортивний колектив та створювати в ньому

позитивні настрої та атмосферу;

• уміння виховувати важливі для спорту якості особистості та створювати у спортсмена необхідні психічні стани;

- володіння методами психорегуляції та вміння навчати спортсменів;

• уміння ненав'язливого проведення зі спортсменами психологічних бесід та консультацій (про тренування та змагання, особисте життя спортсмена, його потреби, негаразди, взаємовідносини тощо);

• уміння залагоджувати конфлікти, усувати наслідки монотонії, травм, влаштовувати відпочинок спортсмена та ін.

2. Місце психології спорту в системі наук та завдання, які вона вирішує

У цілому психологія спорту вивчає закономірності прояву і розвитку психіки людини, формування її особистості в специфічних умовах спортивної діяльності. В той самий час предметом психології спорту є й психологічний аналіз різних видів спортивної діяльності (видів спорту) та вивчення психології особистості спортсмена в різноманітних умовах тренувань і змагань.

Отже, психологія спорту — це прикладна галузь психологічної науки, що вивчає особливості та прояви особистості спортсмена, який діє в особливих умовах спортивної діяльності, переживаючи при цьому специфічні психічні стани.

Психологія спорту тісно пов'язана з іншими галузями наукових знань, що вивчають людину в умовах спортивної діяльності, — загальною теорією спорту, теорією і методикою фізичного виховання та тренування в конкретних видах спорту, спортивною фізіологією, біомеханікою, педагогікою та ін., чийи доробки та знання використовує для підвищення

ефективності спортивної діяльності.

Окрім названих галузей наукових знань, психологія спорту широко застосовує різноманітні розробки, запропоновані психологією професійної діяльності, оскільки їхні завдання схожі на знання теорії і практики спорту.

Варто врахувати, що спортивна діяльність дуже специфічна, вона істотно відрізняється від інших видів діяльності як цілями, мотивацією, так і способами їх досягнення. Спортивна діяльність — це виснажливі тренування, часто відмова від особистого життя, максимальна самовіддача, підготовка до змагань і участь у них, що вимагає від спортсменів спеціальних якостей, знань, навичок і умінь, граничного напруження фізичних і духовних сил.

Основним змістом сучасної психології спорту є визначення структури особистості, наповнення її конкретним експериментальним змістом та забезпечення діяльності практичним спрямуванням.

Головними цілями психології спорту є вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів і команд спортивної майстерності та якостей, необхідних для участі у змаганнях та досягнення найкращого результату, а також розробка психологічно обґрунтованих методів тренувань і підготовки до змагань. Досягнення цих цілей припускає вирішення ряду завдань. Основними завданнями психології спорту є такі:

1. Вивчення впливу спортивної діяльності, тобто тренувальних та змагальних навантажень, на психіку спортсменів, яке полягає в:

- психологічному аналізу змагань, як загальному, так і стосовно конкретного виду спорту;
- визначенні характеру впливу змагань на спортсменів;
- визначенні вимог, котрі висуває специфіка змагань до особистості спортсмена;
- визначенні сукупності різноманітних психологічних якостей, які повинні бути у спортсмена для досягнення успіху в змаганнях;

- здійсненні психологічного аналізу умов тренувальної діяльності та побуту спортсмена.

Вирішення цього завдання припускає психологічний аналіз умов тренувань і змагань, виявлення характеру змін, що відбуваються в психіці спортсмена в період підготовки до змагальної боротьби, під час змагань та після них.

2. Формування стану готовності спортсмена до діяльності, що передбачає:

- орієнтацію спортсмена на провідні соціальні цінності (прагнення до перемоги, визнання суспільством);

- формування психічних "внутрішніх опор" (впевненість у здатності досягти успіху, переконання у високому рівні власної майстерності, надії на сприятливий збіг обставин);

- подолання психологічних бар'єрів, різних страхів, що мають місце в особистому житті, змагальній та тренувальній діяльності спортсмена;

- психологічне моделювання умов майбутньої боротьби із супротивником;

- створення програми управління процесами релаксації та мобілізації.

3. Розробка психологічних умов підвищення ефективності підготовки спортсмена з метою:

- психологічного обґрунтування існуючих методів та засобів технології спортивного тренування, а також постійне їх удосконалення з урахуванням динамічності тренувальних та змагальних навантажень, підвищення кількісних та якісних показників спортивних досягнень тощо;

- визначення шляхів максимального використання можливостей організму спортсмена (за рахунок розвитку психічних функцій та створення оперативних методів контролю тренувального процесу);

- розробки методів психологічного опису вимог до окремих видів спорту, психодіагностики спортивних здібностей, життєдіяльності спортивної групи або команди;

- розробки науково обґрунтованих методів моделювання змагальних і тренувальних умов та визначення детермінант зниження їхньої ефективності.

4. Розробка психологічних основ передзмагальної та змагальної підготовки спортсменів, а також обґрунтування оптимальних умов після змагальної діяльності, що містять психологічні засоби відновлення і підтримання спортивної працездатності:

- вивчення закономірностей функціонування психіки, розробка методів підвищення готовності, стійкості та надійності спортсменів в умовах змагальної діяльності;

- дослідження психічних станів, що мають місце в перед-змагальний та змагальний періоди та технології впливу на негативні їх прояви;

- розвиток психопрофілактики в напрямі формування технологій підвищення психологічної стійкості спортсменів до негативних психотравмуючих впливів.

5. Вивчення механізмів активації резервних можливостей спортсменів, а саме:

- психогенетичних факторів відбору талановитої молоді;
- психологічної реалізації принципу індивідуалізації спортивної підготовки;

- розвитку потенційних можливостей спортсменів за умов психологічного моделювання змісту спортивної діяльності;

- психологічного підходу до реалізації методу поєднаних впливів у спорті;

- психологічних засобів та методів збереження фізичного та психічного здоров'я спортсмена;

- психологічних механізмів оволодіння тактичними навичками;
- психологічних особливостей адаптації до психічних та фізичних навантажень, що мають місце в спортивній діяльності.

6. Вивчення соціально-психологічного життя спортивної команди для створення оптимальних міжособистісних відносин і

формування комфортного психологічного клімату в ній.

7. Розробка психологічних умов гуманізації спортивної діяльності, зміст якої полягає в підвищенні змістовності спортивної діяльності, профілактиці травматизму, перевтомлення, професійних захворювань спортсменів, а також деформацій особистості тренера та спортсмена.

8. Розробка системи психорегулюючих і психокорегуючих вправ, які б знижували або усували негативні наслідки тренувальних та змагальних впливів на психіку спортсмена. Вирішення цього завдання дасть можливість спортивним психологам не лише вивчати особистість спортсмена, а й, впливати на всі аспекти, пов'язані з діяльністю людини в спорті, створювати умови для всебічного розвитку особистості спортсмена, реалізації творчого потенціалу, в тому числі й підготовки до життя того періоду, коли спортсмен залишає професійний спорт.

9. Створення умов для формування психологічних аспектів морально-патріотичного виховання спортсменів як патріотів Батьківщини, які представляють її на змаганнях різних рівнів.

Оскільки спортивна діяльність, що є предметом психології спорту, включає різноманітні види фізичних вправ, одним із завдань, що стоять перед психологією спорту, є психологічний аналіз особливостей окремих видів спортивної діяльності.

3. Методи психології спорту

Оскільки психологія спорту є галуззю загальної психології, методи, які використовуються в психології спорту, ґрунтуються на загальноприйнятих принципах психологічного дослідження (рис. 1.3).

Так, методи дослідження поділяють на неекспериментальний, експериментальний та психодіагностичний. До першого входять різноманітні спостереження, бесіди, вивчення продуктів діяльності.

Експериментальний метод ґрунтується на експериментах (лабораторних, природних, формуючих).

Психодіагностичний метод узагальнює багато різноспрямованих

конкретних методик, а головною його особливістю є вимірювально-випробувальна або оцінювальна спрямованість, що дає можливість якісно та кількісно охарактеризувати об'єкт, явище, що вивчається.

Практичне використання психодіагностичного методу може здійснюватись на основі одного з трьох методологічних підходів: об'єктивного, суб'єктивного і проєктивного.

При **об'єктивному** підході дослідження базується на вивченні проявів успішності (результативності, ефективності) або способах чи особливостях виконання діяльності.

Суб'єктивний підхід використовує різноманітні види відомостей, самооцінок, самоописів, самохарактеристик особистісних проявів, які подають випробовувані.

Проєктивний підхід передбачає отримання даних в результаті аналізу особливостей взаємодії випробовуваних з, на перший погляд, нейтральним фактором (матеріалом, явищем), який, через його невизначеність, і стає об'єктом для проєкції.

У структурі психології спорту як навчальної дисципліни можна виділити такі найважливіші розділи:

- психологічне забезпечення підготовки спортсменів;
- психодіагностика в спорті;
- психологічна підготовка;
- психологічна регуляція;
- психологія спортивного відбору;
- психологічний контроль у спорті;
- психологія особистості та колективу в спорті та ін.

Істотною рисою психології спорту є те, що вона стала пізнавальною дисципліною в рамках теорії і методики сучасної спортивної підготовки.

Розвиток психології спорту відбувається різними шляхами, що визначаються як теоретичною розробкою власних проблем психології спорту, так і прикладним характером завдань психологічного забезпечення

підготовки спортсменів.

4. Психологічна характеристика спортивної діяльності

Постійне прагнення людини задовольняти свої потреби в русі, розвиватися фізично сприяло тому, що фізичні вправи поступово трансформувалися в сучасні види спорту, що створюють специфічну сферу діяльності людини — спортивну діяльність.

Спортивна діяльність характеризується своєю профільною спрямованістю і соціальною значущістю. Вона передбачає розвиток у спортсменів патріотичних та інтернаціональних почуттів, створення специфічної спортивної ціннісно-мотиваційної сфери.

Спортивна діяльність має свою певну структуру, знання якої забезпечує ефективність керування даним феноменом. Вона містить такі важливі складові:

I — предмет діяльності, що становить її сутність та відрізняє від інших видів людської діяльності;

II — мета, якій у структурі діяльності належить, на думку багатьох теоретиків, провідна роль. Вона забезпечує усвідомлення майбутнього результату діяльності, прагнень та сподівань спортсмена;

III — завдання діяльності — перевести цілі, прагнення та сподівання спортсмена в конкретні засоби реалізації мети діяльності, які можуть бути педагогічними, психологічними, соціальними;

IV — засоби та методи вирішення завдань діяльності — конкретні дії, спрямовані на досягнення цілей діяльності. В спорті вони мають специфічний характер і базуються на цілеспрямованій руховій активності;

V — мотиви діяльності як внутрішня рушійна сила, що спонукає спортсмена до успіху саме в даному виді діяльності;

VI — стрес-фактори діяльності — це характерні для спорту чинники, що унеможливають та перешкоджають повноцінній діяльності різних систем організму спортсмена.

5. Особливості впливу спортивної діяльності на людину як на індивіда, особистість

Заняття спортивною діяльністю накладає свій відбиток на людину як на індивіда і як на особистість. Зокрема, особливостями прояву загальних закономірностей розвитку людини в спорті є:

- нерівномірність, що найбільше проявляється в акселерації розвитку, коли відмічається збіг періодів дуже інтенсивного росту та становлення людини, в процесі спортивного вдосконалення та сенситивних періодів розвитку практично всіх психічних функцій, якостей, що характеризуються надзвичайним ефектом у результаті цілеспрямованих тренувально-педагогічних впливів;

- гетерохронність розвитку спортсмена як людини проявляється у вибірковості акселерації, що не є загальною і стосується передусім саме тих психологічних проявів, розвиток яких необхідний для спортивної діяльності в цілому і для конкретного виду спорту зокрема. Наприклад, дослідження свідчать про те, що рівень самооцінки у гравців високого

рівня (футбол, волейбол) завжди трохи вищий, ніж це передбачено нормами у звичайних людей, оскільки рівень їхньої майстерності не дозволяє їм низько оцінювати свої особистісні якості;

- пластичність, пов'язана зі спеціалізованим розвитком психічних функцій і якостей, що забезпечує пристосування до вимог конкретного виду спорту (або спортивного амплуа) й уможливорює формування компенсацій та взаємозаміну одних психічних утворювань іншими;

- перенесення психологічних якостей, сформованих у процесі занять спортом, на інші види діяльності, коли проявляється феномен "самодетермінації розвитку". Так, розвинені в процесі занять спортом риси особистості (характер, мотивація, цілепокладання) спортсмена стають превалюючими і "змушують" його будувати свою поведінку та проявляти наявні психологічні особистісні риси в різних сферах життєдіяльності;

- інтегративність розвитку шляхом впливів на процеси структуроутворення

людини, коли спортивна діяльність викликає зміни в розвитку не тільки окремих психічних якостей, властивостей тощо, а й різноманітні їхні взаємозв'язки, що так чи інакше виникають у різних підструктурах (емоційно-вольовій, інтелектуальній, мотиваційній тощо);

- вплив на основні ланки розвитку людини через корективи онтогенетичного її розвитку, що визначає певною мірою життєве становлення особистості. Тобто спорт впливає на онтогенетичний розвиток переважно корегуючим чином, а на життєдіяльність людини — формуючим.

Спортивна діяльність позначається на фізичному розвитку спортсмена, і чим більший стаж заняття конкретним видом спорту, тим більш специфічного характеру він набуває. Тому в кожному виді спортивної спеціалізації можна зустріти представників певного соматотипу, що свідчить про вдало здійснений відбір для спеціалізації та вплив факторів спортивної діяльності.

Щодо змін статевого розвитку під час занять спортом, то в тій невеликій кількості досліджень стосовно цього йдеться про затримку процесів статевого дозрівання в підлітковому віці внаслідок впливу значних фізичних навантажень (особливо у дівчат), з одного боку, та про пригнічуючий вплив високих або незвичних фізичних навантажень, прийому анаболіків на статево активність чоловіків — з другого. Разом із тим дослідники відмічають, що у спортсменів-юнаків має місце прискорене формування зовнішніх ознак та якостей, що відповідають образу мужності, чим пояснюють досить легке переживання ними підліткової кризи порівняно з не спортсменами.

Вольова регуляція спортсменів включається в дію саме в тих випадках, коли в процесі тренувальної або змагальної діяльності перед спортсменом виникають певні перепони або перешкоди, коли спрацьовують механізми вольового зусилля, які приводять до позитивного результату тоді, коли спортсмен має достатній розвиток вольових якостей (витримки, самостійності, наполегливості, цілеспрямованості, дисциплінованості тощо)

та здатний керувати інтенсивністю вольового зусилля.

Щодо розвитку спортсмена в спортивній діяльності як особистості, то він відбувається у вигляді соціалізації, що формується в напрямі засвоєння суспільних та культурних норм та правил життя в суспільстві шляхом утворення та виконання різних соціальних ролей, що сприяє набуттю життєвого досвіду. Разом з тим у процесі соціалізації формуються різні психологічні якості особистості - потреби, мотиви, інтереси, настанови, характер, здібності, що визначають її психологічну цілісність.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

План

1. Сутність психологічної підготовки в фізичному вихованні.
2. Зміст та особливості загальної психологічної підготовки.
3. Спеціальна психологічна підготовка.

1. Сутність психологічної підготовки в фізичному вихованні

Досягнення високих результатів передбачає належний рівень не тільки функціональної, фізичної, техніко-тактичної, а й психологічної підготовки до спортивної діяльності.

Психологічна підготовка спрямована на формування в особистості необхідних для спортивної діяльності психічних якостей, професійно важливих знань, умінь і навичок і досягнення такої їхньої стійкості, що забезпечить можливість вирішення поставлених завдань.

Психологічна підготовка має ряд істотних особливостей.

1. Це завжди підготовка до визначеного виду діяльності (може бути підготовкою до тренувального процесу, а також і до змагання). З цієї причини психологічна підготовка спортсмена і тренера за своїм змістом принципово відрізняються, тому що мета, зміст, уся специфіка їх діяльності мають істотні відмінності.

2. У ході такої підготовки потрібно цілеспрямовано формувати ті властивості й якості психіки спортсмена, що забезпечують високу результативність спортивної діяльності.

3. Психологічна підготовка тісно пов'язана з процесом виховання, навчання і тренування спортсмена і спрямована не тільки на формування і розвиток окремих сторін психіки, а й на вдосконалення важливих для спорту позитивних властивостей особистості.

Розглядаючи психологічну підготовку в її загальному вигляді за допомогою системного аналізу, в ній виділяють такі рівні:

- ◆ психофізіологічний;
- ◆ власне психологічний;
- ◆ соціально-психологічний.

Кожен із названих рівнів має свою мету, вирішує завдання, пов'язані зі специфікою підходу, та свої технології допомоги спортсмену в процесі його підготовки. Так, психофізіологічний рівень дає можливість здійснити певні спортивні прогнози, бо виявляє ставлення людини до власних анатомо-фізіологічних можливостей, і складається з декількох функціональних блоків.

Вплив на формування спортивного колективу тощо, але одночасно відбувається порівнювання можливостей техніки, тактики та фізичних якостей спортсменів команди.

Психологічна підготовка — це також і педагогічний процес, успішність якого залежить від урахування ряду загальних дидактичних принципів: свідомості й активності, систематичності і послідовності, доступності, індивідуальності, міцності та ін. Стосовно процесу психологічної підготовки ці принципи є основою його раціональної побудови і практичного здійснення.

Глибше зрозуміти сутність психологічної підготовки допомагає аналіз її основних напрямів.

Перший напрям припускає формування функціональної надійності психіки спортсмена, що досягається шляхом удосконалення спеціалізованих

форм пізнавальної діяльності. У результаті формуються спеціальні знання, практичні уміння і навички, специфічний руховий досвід.

Другий напрям пов'язаний із формуванням емоційно-вольової стійкості, психологічної надійності спортсмена. Це передбачає розвиток здатності керувати своєю поведінкою в екстремальних ситуаціях спортивної діяльності, ефективно діяти під час змагань.

Третій напрям передбачає формування психічної готовності до змагань в умовах міжособистісного і групового суперництва. Тут важливо своєчасно психологічно адаптуватися до мінливих обставин змагальної боротьби, подолати психологічні суб'єктивні бар'єри, знати сильні й слабкі сторони суперника, його тактики та ін.

Четвертий напрям психологічної підготовки обумовлений досягнутими на змаганнях результатами й особливостями післязмагальної діяльності. Особливо це актуально в ситуації, коли атлет закінчує спортивну кар'єру, активні заняття спортом і має потребу в підтриманні оптимального рівня психічної працездатності, адаптації до нових умов діяльності.

Напрями психологічної підготовки тісно пов'язані, для їх реалізації потрібне ретельне попереднє планування. Всі заходи щодо психологічної підготовки плануються заздалегідь, відповідно до вимог конкретного періоду спортивного тренування, і здійснюються з урахуванням загального плану підготовки спортсмена (команди). Окремі плани психологічної підготовки тренер не складає, оскільки розроблено єдину програму підготовки.

Вирішення завдань психологічної підготовки здійснюється за допомогою відповідних засобів і методів.

Загальними засобами психологічної підготовки спортсмена є фізичні вправи, засоби техніки і тактики даного виду спорту. Спеціальні засоби — психологічні вправи (дії на зразок завдань з чіткою настановою і психологічною спрямованістю, наприклад, на розвиток вольових якостей, підвищення емоційної стійкості спортсмена та ін.), а також психологічні впливи. Це можуть бути психологічні засоби і прийоми регуляції й

саморегуляції, способи відновлення спеціальної працездатності, різноманітні тренінги та ін.

Різні засоби і прийоми психологічної підготовки об'єднуються в методи. Виділяють три основні групи методів: наочні, вербальні й практичні. Залежно від вирішення завдань їх можна використовувати в різних варіантах.

Психологічна підготовка спортсмена є багатограним педагогічним процесом. Вона здійснюється на базовому рівні в підготовчому періоді тренування і на спеціальному - у змагальному періоді та на етапі безпосередньої підготовки до змагань, що дозволяє визначити її основні види.

2. Зміст та особливості загальної психологічної підготовки

Психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу і змагальної діяльності здійснюється завчасно і називається загальною психологічною підготовкою (ЗПП). Безпосередня психологічна підготовка до конкретного змагання називається спеціальною психологічною підготовкою (СПП).

Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу. Досягнення високих результатів у сучасному спорті можливе лише за умови багаторічної систематичної підготовки, неухильного дотримання життєвого і спортивного режиму.

До цього спортсмен повинен бути психологічно підготовлений. Досягнуту підготовленість потрібно постійно вдосконалювати під час тренувань. Для цього існують наступні основні шляхи:

- створення, підкріплення і посилення мотивів спортивного тренування;
- формування сприятливого ставлення до різних сторін тренувального процесу;

Головним завданням психологічної підготовки є формування і закріплення відповідного ставлення, що становить основу спортивного

характеру та створюється як під впливом зовні чинників з боку тренера, оточуючих спортсмена людей тощо, так і внаслідок внутрішньої самоорганізації, тобто в процесі самовиховання спортсмена.

Завдання загальної психологічної підготовки

1. Сприяти вдосконаленню психічних процесів.
2. Формувати психічні властивості особистості спортсмена та їх стійкість в умовах спортивної діяльності.
3. Створювати оптимальні психічні стани в процесі тренувань і змагань.
4. Розвивати вміння керувати своїми психічними станами в естремальних умовах діяльності.
5. Сприяти виробленню вміння аналізувати і використовувати інформацію про майбутні змагання.
6. Сприяти створенню позитивного психологічного клімату в спортивних командах.

Завдання психологічної підготовки

Одним із дуже важливих специфічних факторів, який необхідно враховувати під час планування та здійснення заходів ЗПП, як такий, що впливає на прагнення спортсмена продовжувати тренування, є психічне навантаження. Психічне навантаження — це складність, інтенсивність, комплексність, тимчасові обмеження та семантика вимог, що висуваються до психічних функцій людини в процесі її діяльності; або сам процес роботи, який ставить перед спортсменом такі вимоги, за яких останній здатен регулювати психофізичну рівновагу власного організму лише на вищому рівні або за допомогою залучення запасних функціональних систем.

У спортивній діяльності психічне навантаження, залежно від особистіших факторів спортсмена, завдань, цілей та характеру підготовки, від величини тренувальних та змагальних навантажень, може підрозділятися на такі види.

Мінімальне психічне навантаження характеризується невисоким рівнем мобілізації ресурсів, який пов'язаний з вирішенням нескладних для спортсмена техніко-тактичних, рефлексивних завдань, автоматизованих навичок та умінь за сприятливих умов спортивної діяльності. Подібне навантаження має місце переважно у відновлювальному мікроциклі за

незначних фізичних навантажень.

Для оптимального психічного навантаження характерна мобілізація всіх систем організму спортсмена, що пов'язана з ефективною, узгодженою, координованою роботою за максимальної концентрації уваги, наявності постійного самоконтролю за власними руховими діями та вольовими зусиллями.

Екстремальні психічні навантаження також пов'язані з мобілізацією всіх систем організму на вирішення важливих та складних професійно значущих завдань, але із залученням великих вольових зусиль та інтуїтивних механізмів унаслідок великих зовнішніх труднощів, перепон, зниження потенційних психологічних, фізіологічних можливостей та ресурсів.

Змагальне психічне навантаження детерміноване максимальною мобілізацією фізичних і психічних сил, що дає можливість розкрити функціональні резерви, сформувані адаптаційні можливості, підвищити рівень спортивної форми та професійний досвід.

До проявів малого, середнього та великого психічного навантаження відносять особливості фізичного навантаження (за темпом, ритмом рухів, швидкістю виконання рухів, часом проходження дистанції), складність дій, антиципація загрози, порушення режиму, травми, що мають психологічне походження та стимулюють різний ступінь інтенсивності в тій чи іншій функціональній системі.

3. Спеціальна психологічна підготовка

Спеціальна психологічна підготовка (СПП) до змагання — це процес створення, підтримання та відновлення стану психічної готовності спортсмена до виступу в змаганнях та боротьби за досягнення найкращого спортивного результату. Результативність і надійність змагальної діяльності визначаються не тільки різнобічною психологічною підготовленістю спортсмена (вона досягається систематичною ЗПП), а й ступенем його готовності до певного змагання.

Готовність спортсмена до змагань — це його інтегральна характеристика, яка включає наявність наступних загальних компонентів:

- спеціальна готовність;
- функціональна готовність;
- психологічна готовність;
- морально-ідейна готовність.

Конкретизуючи зміст вищеназваних загальних компонентів спеціальної готовності, Н.Б. Стамбулові вказує на необхідність оволодіння спортсменами сімома базовими психологічними стратегіями, від володіння якими залежить досягнення готовності та, як наслідок, успіх у спорті:

- стратегія уявлень глядачів, за допомогою яких спортсмен може подумки порівнювати власну самооцінку та його оцінювання іншими;

- стратегія постановки цілей — здатність та вміння планувати та здійснювати віддалені та проміжні цілі;

- стратегія ситуативного управління — вміння постійно аналізувати власні успіхи та невдачі, використовуючи висновки для подальшого набуття досвіду та самовдосконалення;

- стратегія переключення — здатність здійснювати "безболісний" перехід з одного психічного стану в інший відповідно до вимог умов діяльності;

- стратегія впливу — вміння застосовувати технології впливів психологічного тиску на супротивника",

- метастратегія — вміння відволікатися від власних суб'єктивних переживань та станів і бачити себе наче збоку, очима інших людей, об'єктивно аналізуючи позитивні та негативні сторони своїх проявів у спорті;

- комунікаційна стратегія — вміння ефективно взаємодіяти з оточуючими спортсмена людьми (тренером, керівниками клубу, глядачами, товаришами по команді та суперниками), адекватно використовуючи їхню думку щодо позитивних або негативних рис характеру особистості спортсмена, недоліків у тренувальній та змагальній діяльності для подальшого самовдосконалення.

Тому, окрім вищевказаних причин, необхідно брати до уваги те, що в структурі спортивної діяльності, як вже було зазначено в попередніх розділах, містяться певні стрес-фактори, які поділяються на перед змагальні та змагальні. І хоча вони діють на спортсмена вибірково, індивідуально, проте, з огляду на значну кількість супутніх чинників, зводяться до наступних:

Передзмагальні стрес-фактори:

- попередні погані тренувальні та змагальні результати;
- конфлікти з тренером, товаришами по команді чи в сім'ї;
- положення фаворита перед змаганнями;
- поганий сон за день чи за кілька днів до старту;
- погане обладнання на змаганнях;
- попередні невдачі;
- підвищені вимоги;
- тривалий переїзд до місця змагань;
- постійні думки про необхідність виконання поставленого завдання;
- незнайомий суперник;
- попередні поразки від даного суперника.

Змагальні стрес-фактори:

- невдачі на старті;
- необ'єктивне суддівство;
- відстрочка старту;
- докори під час змагання;
- підвищене хвилювання;
- значна перевага суперника;
- несподівано високі результати суперника;
- зорові, акустичні й тактильні перешкоди;
- реакція глядачів;
- погане фізичне самопочуття;
- больовий фінішний синдром, страх смерті.

Процес СПП до конкретного змагання включає ранню і безпосередню підготовку спортсмена і передбачає систему різних заходів, які реалізуються протягом часу, що передує початку, а також заходів, які здійснюються під час змагальної боротьби. СПП до змагання має кілька етапів.

**Спеціальна психологічна
підготовка до конкретного змагання**

Перший період

(від отримання повідомлення про майбутнє змагання
до одержання відомостей про розклад і жеребкування)

Завдання:

1. Попередній збір інформації про змагання і суперників.
2. Постановка мети участі в змаганнях і визначення завдань.
3. Програмування засобів вирішення загальних завдань, постановка індивідуальних завдань і програмування засобів їх вирішення.
4. Практична перевірка обраних засобів і коректування програми підготовки.
5. Збереження психічної "свіжості" до початку змагань.

Другий період

(від ознайомлення з результатами жеребкування
до початку першого етапу змагань)

Завдання:

1. Вироблення програми поведінки і дій у змаганні.
2. Складання програми першого виступу.
3. Збереження психічної "свіжості" до початку першого виступу.

Третій період

(від початку першого етапу змагань до фіналу)

Завдання:

1. Накопичення й переробка інформації, що надходить під час змагань.
2. Уточнення і зміна програми дій у змаганні.
3. Забезпечення відпочинку між стартами.

Етапи спеціальної психологічної підготовки до конкретного змагання

(за А.В. Родіоновим)

Проведення всього комплексу заходів щодо психологічного забезпечення підготовки спортсмена вимагає спеціальної організації: залучення фахівців — спортивних психологів-практиків, відповідної матеріальної бази, необхідної підготовки тренерів, керівників, усього обслуговуючого персоналу.

Управління поведінкою та діяльністю спортсмена чи команди безпосередньо перед змаганнями або в процесі його залежно від специфіки виду спорту має свої особливості. Так, управління спортсменом або командою в процесі СПП поділяється на стратегічне та оперативне.

Психологічна підготовка здійснюється завжди в поєднанні з іншими

видами підготовки спортсмена: фізичною, тактичною, технічною. Особливу роль вона відіграє в тому випадку, коли спортсмени мають однаковий рівень за всіма видами підготовки, окрім психологічної.

Планування психологічної підготовки є важливим раціональним її елементом, що має цілеспрямований характер, конкретні види та потребує врахування як спрямованості окремих навчально-тренувальних занять, так і відповідних циклів, періодів підготовки спортсмена, і, таким чином, дозволяє уникнути стихійності.

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ

План

1. Спортивний профвідбір та відбір відносно спортивної перспективності спортсмена.
2. Етапи психологічно обґрунтованого відбору.

1. Спортивний профвідбір та відбір відносно спортивної перспективності спортсмена

Основу спорту становлять три важливих елементи: відбір, тренування і змагання, в яких проявляються функціонування і розвиток усієї галузі спорту в цілому, а також окремих спортсменів і команд. Необхідність організації психологічно обґрунтованої системи спортивного відбору обумовлена тим, що, по-перше, період активного спортивного життя в спорті, як правило, невеликий і не перевищує в конкретних видах спорту визначену його специфікою кількість років. По-друге, індивідуальні особливості психіки спортсменів не усім дозволяють досягти високих спортивних результатів у необхідний термін або виступати впродовж багатьох років поспіль. По-третє, завжди різними є можливості й умови тренувань та майстерність тренерів, що також ускладнює та подовжує шлях до успіху.

Значне місце в спортивному відборі посідає спортивний професійний відбір, мета якого — встановити відповідність усіх систем організму спортсмена вимогам конкретного виду спорту та оцінити можливості

успішного становлення в ньому. Спортивний профвідбір складається з таких етапів:

- визначення придатності до занять спортом (спортивна перспективність);
- визначення здібностей до початкової спортивної підготовки;
- визначення придатності до занять конкретним видом спорту, де необхідно встановити також спортивну надійність та готовність;
- розподіл відповідно до дії спортивним амплуа;
- визначення перспектив досягнення рекордних результатів;
- відбір для участі в кожному конкретному змаганні.

Визначаючи спортивну придатність спортсмена до можливого успішного заняття конкретним видом спорту, слід враховувати наступні важливі базові положення:

- придатність не є показником здібностей людини, а проблемою особистості;
- конкретний вид спорту не тільки вимагає від спортсмена вдосконалення в даному виді рухової діяльності, а й визначає для нього можливість особистісного розвитку;
- оцінка рівня придатності спортсмена до конкретного виду спорту визначається на підставі вивчення фізичної, психологічної та медико-біологічної готовності організму людини;
- систему визначення придатності, що має характер прогнозу, можна виробити, враховуючи рівень досягнень у даному виді спорту.

2. Етапи психологічно обґрунтованого відбору

Система психологічно обґрунтованого відбору складається з чотирьох етапів: формування цільових ознак, вибір психологічних прогностичних ознак, побудова психологічної моделі відбору і практика психологічного відбору.

Формування цільових ознак. Під час формування цільових ознак як такі

виступають ознаки успішності спортивної діяльності, що і визначають сенс і доцільність постановки завдання відбору. У ряді випадків як цільові можуть бути використані оцінки майстерності спортсменів за визначеною кваліфікаційною системою: єдиної спортивної кваліфікації, міжнародної спортивної кваліфікаційної системи та ін. Більш інформативно як цільові ознаки потрібно використовувати об'єктивно зареєстровані змагальні показники. В ігрових і складнотехнічних видах спорту цільовими ознаками можна вважати не змагальні результати, а результати спеціальних іспитів і тестів. Крім об'єктивних критеріїв як цільові ознаки можуть бути використані також експертні тренерські чи суддівські оцінки кваліфікації спортсменів.

Побудова психологічної моделі відбору. Успішність спортивної діяльності не можна передбачити абсолютно достовірно тільки за однією якоюсь прогностичною ознакою, оскільки досягнення високих результатів у спорті залежать від багатьох психологічних складових особистості спортсмена. Якщо характеристик занадто багато, не варто пропонувати лише стандартний спосіб відбору спортсменів, не об'єднавши велику кількість різних психологічних характеристик в одну інтегральну, що узагальнено охарактеризує психологічну придатність спортсмена. Такою, у даному випадку, є психограма особистості спортсмена.

Практика психологічного відбору є заключним етапом у відборі. Вона здійснюється за допомогою тестів, показники яких увійшли в інтегральну оцінку психологічної придатності спортсмена.

Залежно від конкретних умов і використаних тестів форма психологічного обстеження може бути індивідуальною або груповою. Під час індивідуального обстеження така процедура проводиться сам на сам. Її переваги полягають у тому, що в такому разі є можливість додатково провести спостереження за індивідуальними особливостями поведінки випробовуваного (його мімікою, жестами та пантомімою, мимовільним реагуванням, висловлюваннями, ставленням до процедури, змінами стану під час обстеження), а в разі необхідності оперативно замінити одну методику

іншою. Найбільш доцільним індивідуальне обстеження є тоді, коли внаслідок різних причин потрібен тісний контакт з випробовуваним, зокрема для стимуляції його діяльності. Втім недоліком такого обстеження називають його неекономічність, бо він вимагає багато затрат часу для їх проведення.

Відбір у спортивній діяльності є дуже важливим елементом, оскільки дозволяє прискорити процес оволодіння майстерністю за рахунок правильно визначеного природного потенціалу людини та подовжити термін перебування спортсмена в стані активної діяльності.

Чільне місце у відборі займає визначення професійної перспективності, що полягає у встановленні стійких психологічних особливостей особистості спортсмена, на підставі яких здійснюється успішне формування необхідних знань, навичок та умінь.

ПСИХОДІАГНОСТИКА В ПРАКТИЦІ СПОРТУ

План

1. Методи психологічного дослідження.
2. Вимоги до методів психодіагностики, що пов'язані з прогнозом змагальних результатів.
3. Правила проведення психодіагностичного обстеження в спорті.

1. Методи психологічного дослідження

Мета психодіагностики — вивчення психіки спортсмена і його можливостей у визначених умовах спортивної діяльності. Вивчаються особливості протікання психічних процесів, психічних станів (актуальних і домінуючих), властивостей особистості, соціально-психологічних особливостей діяльності спортсмена й команди і т. ін. Психодіагностика здійснюється в процесі відбору, тренувань і змагань. Практичне використання психодіагностики дозволяє скоротити час і витрати на спортивну підготовку, підвищити її ефективність, знизити безконтрольне відсіювання спортсменів, підняти рівень і стабільність спортивних результатів, подовжити термін їх перебування в спорті.

До організаційних методів належать:

порівняльний метод — використовується для вивчення відмінностей у психічних процесах, станах, властивостях і особистісних особливостях спортсменів залежно від віку, статі, кваліфікації, умов діяльності і т. п.;

лонгітюдний метод — використовується з метою багаторічного спостереження за процесом психічного і психомоторного розвитку. Застосовується під час вивчення впливу багаторічної спортивної підготовки на формування особистісних особливостей спортсмена;

комплексний метод — використовується під час різнобічного вивчення одного й того самого явища в психіці спортсмена, його діяльності чи соціальному середовищі за допомогою багатьох приватних методик. Так, для визначення рівня тренуваності спортсмена можна користуватися комплексом методик, що досліджують пізнавальні, вольові, емоційні процеси й особистісні характеристики спортсмена.

Емпіричні методи передбачають:

об'єктивне спостереження — вивчення психічних, рухових, поведінкових та інших проявів особистості спортсмена в природних умовах діяльності (наприклад, на тренуванні, в умовах навчально-тренувального збору, змаганнях). Об'єктивне спостереження може використовувати запис, різні технічні засоби; бути суцільним чи вибіркоким. При цьому спостереження завжди цілеспрямоване й проводиться за заздалегідь розробленим планом, що включає збирання, обробку та інтерпретацію зареєстрованих результатів;

самоспостереження — найчастіше поєднується з іншими методами і проявляється у формі словесного звіту, що розкриває суб'єктивні сторони досліджуваного явища. Самоспостереження важливе для пізнання спортсменами своїх особистісних особливостей з метою самовдосконалення як у техніко-тактичному плані, так і для розвитку і формування особистості, раціонального керування собою в різних непередбачуваних ситуаціях тренувань і змагань;

Методи кількісно-якісного аналізу використовуються для обробки отриманого фактичного матеріалу:

кількісні методи — це методи математичної статистики (кореляційний, факторний, дисперсійний, дискримінантний та інші види аналізу);

якісні методи полягають в аналізі матеріалів дослідження, змістовної сутності досліджуваних психічних явищ та в диференціюванні їх за типами, групами, варіантами і т. п. Важливим елементом якісного аналізу є казуїстика — опис конкретних прикладів прояву досліджуваних явищ, що належать до різних типів, груп, варіантів.

Вимоги до вибору методів психологічної діагностики та організації дослідження

Зазначені принципи визначають конкретні вимоги до вибору методик дослідження й організації діагностики. Такими вимогами є валідність, надійність, стандартизація, практичність, мультिवаріативність, структурність та типологічність використовуваних методів.

2. Вимоги до методів психодіагностики, що пов'язані з прогнозом змагальних результатів

Розглядаючи напрями і можливості застосування зазначених вимог до тестів, застосовуваних під час проведення психодіагностики в спорті, необхідно брати до уваги детермінованість отриманих результатів специфікою і завданнями спортивної діяльності. У цьому зв'язку для успішного вирішення завдань прогнозування ефективної змагальної діяльності висувуються додаткові вимоги, опосередковані двоетапною побудовою моделей прогнозу змагальних результатів як однієї з основних цілей психодіагностики особистості спортсмена :

мультिवаріативність — припускає комплексний підхід до вивчення особистості спортсмена з виміром великої кількості особистісних характеристик у їх взаємозв'язку і взаємовпливі;

структурність — уся множинність психологічних характеристик

особистості спортсмена під час обробки результатів обов'язково має бути структурована і класифікована за рівнями узагальненості і ступеня зв'язуваності;

типологічність — психодіагностичні тести повинні враховувати взаємозалежність різних підструктур особистості спортсмена як цілісного утворення, а тому бути орієнтованими не тільки на вимірювання рис, а й на вивчення типу особистості.

Причини діагностичних помилок

Серед причин діагностичних помилок називають такі: *пов'язані зі збиранням даних*:

- помилки спостереження (наприклад, спостереження рис, проявів особистості у спотвореному вигляді відносно їх якісної або кількісної форми);

- помилки реєстрації (наприклад, коли ставлення психолога до випробовуваного знаходить відгомін у протоколах реєстрації або коли абстрактна оцінка фактора видається за дійсну; коли є різниця в розумінні та інтерпретації терміна різними людьми);

- помилки інструментальні, що виникають через некомпетентність або погану професійну підготовку психолога (невміння користуватись апаратурою, вимірювальними приладами, розшифрувати або інтерпретувати дані);

3. Правила проведення психодіагностичного обстеження в спорті

Під час проведення діагностики в процесі психологічного забезпечення підготовки спортсменів необхідно дотримуватися певних правил, пам'ятаючи, що необхідно:

- поінформувати спортсменів про мету та суть проведення обстеження;
- проводити процедуру психодіагностичного обстеження тільки кваліфікованим спеціалістом, який досконало знає спортивну діяльність, має

відповідний рівень психологічної освіти, розуміє принципи тестування, володіє методами обробки та інтерпретації отриманих даних;

- поєднати результати психодіагностики з іншими даними про обстежених спортсменів;

- використовувати для психодіагностики професійні методики, адаптовані для застосування в спортивній сфері та призначені для вивчення особливостей психічно здорових людей;

- використовувати оцінку характерних особливостей та станів особистості;

- забезпечувати зворотний зв'язок з обстеженими спортсменами відносно результатів тестування;

- порівнювати дані психодіагностики спортсменів з їхніми основними рівнями (як розвитку особистості, так і досягнень у спортивній діяльності).

У той самий час психодіагностичне обстеження унеможлиблює:

- використання клінічних тестів особистості (з акцентом на патологію) під час обстеження спортсменів;

- проведення тестування, якісний аналіз отриманих даних та їх інтерпретацію, не маючи відповідної професійної кваліфікації та підготовки;

- використання методів вивчення особистості для здійснення прогнозування в спорті без урахування інших джерел інформації (спостереження, консультації тощо).

ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У СПОРТІ

План

1. Характеристика мети та особливостей психологічного контролю в спорті.
2. Вимоги до організації та перебігу психологічного контролю в спорті.
3. Види комплексного психологічного контролю в спорті.

1. Характеристика мети та особливостей психологічного контролю в спорті

Управління процесом підготовки спортсменів у різних видах спортивної діяльності передбачає необхідність комплексного контролю за досягнутим рівнем спеціальної підготовленості. Система комплексного контролю містить такі основні підсистеми: педагогічний, біомеханічний, біохімічний, медико-біологічний і психологічний контроль. Ці підсистеми забезпечують контроль усіх основних компонентів тренувального процесу, включаючи інтегральні характеристики змагальної і тренувальної діяльності, стану здоров'я, рівня функціональної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості, а також ефективності відновлювальних заходів.

Психологічний контроль у спорті, на відміну від контролю в інших видах діяльності, має ряд суттєвих відмінностей:

- у спортивній діяльності психологічний контроль відрізняється ширшим змістом, оскільки одним із головних його завдань є відбір спортсменів залежно від їхньої спроможності спеціалізації та становлення в обраному виді рухової діяльності; прогнозування допуску до змагань; оптимізація режиму тренувань, тактики, покращання процесів підготовки та відновлення;

- психологічний контроль у спорті вищих досягнень має безперервний характер;

- зміст психологічного контролю в спорті вищих досягнень чітко обумовлений та жорстко детермінований затвердженою програмою комплексного контролю спортсменів;

- результати психологічного контролю постійно зіставляються з результатами інших видів комплексного контролю — педагогічного, медико-біологічного, біохімічного, — що забезпечує всебічність контролю за підготовленістю спортсмена та дає можливість визначити дієві заходи з оптимізації процесу підготовки.

Мета психологічного контролю — перевірка відповідності чи ступеня неузгодженості психологічних властивостей особистості спортсмена, рівня розвитку і досконалості психічних процесів і станів тим вимогам, що висувають до нього об'єктивні умови, цілі і завдання спортивної діяльності.

2. Вимоги до організації та перебігу психологічного контролю в спорті

Психологічний контроль здійснюється спільними зусиллями спортивного психолога, тренера та спортсмена, що пояснюється необхідністю мати постійні, базові та оперативні знання з визначення специфічних впливів особливостей психофізичних навантажень на спортсмена, індивідуальної межі його стійкості до величини навантажень, динаміки функціональних зрушень з урахуванням спрямованості засобів та методів, що їх застосовують в умовах тренувальних та змагальних навантажень. У той самий час для спортсмена вкрай необхідні знання та вміння правильного самоконтролю реакції організму на те чи інше навантаження, саморегулювання рівня емоційного збудження в процесі змагань, аналізу особливостей проявів психічних станів і пов'язаною з ними ефективністю та надійністю власних дій.

3. Види комплексного психологічного контролю в спорті

Залежно від цілей та завдань спортивної діяльності, рівня та стану підготовленості спортсмена, змін різних показників тощо психологічний контроль поділяється на три види. Він може бути дослідницьким, прогнозуючим та моделюючим.

Мета дослідницького контролю — простеження впливів факторів психічного навантаження на стан спортсменів, і у зв'язку з цим визначення методів і засобів управління для їх подальшої психологічної підготовки. Прогнозуючий контроль здійснюється з метою передбачення в процесі тренувань або змагань тих або інших станів.

Виділяють такі види комплексного психологічного контролю в спорті:
поглиблений комплексний психологічний контроль (ПКПК);
етапний комплексний психологічний контроль (ЕКПК);
поточний комплексний психологічний контроль (ППК);
оперативний комплексний психологічний контроль (контроль змагальної діяльності) (ОКПК).

Психологічний контроль є необхідним елементом системи комплексного контролю в спорті разом із педагогічним, біохімічним, біомеханічним та медико-біологічним. Але суттєві відмінності психологічного контролю обумовлюють його специфічність, що проявляється в широкому обсязі питань, що їх розглядає, безперервності, чіткості обумовлення його проведення та жорсткій програмі.

Методи, що застосовуються в процесі психологічного контролю, залежать від конкретного змісту кожного з його видів. При цьому кожен вид має свою мету, засоби, за допомогою яких, оперуючи знаннями, отриманими під час того чи іншого виду контролю, тренер може здійснювати відбір спортсменів для занять певним видом спорту або для формування основного складу команди, корегувати психологічні прояви особистості спортсмена, виправляти негативні риси на кожному з етапів його професійного становлення, визначати конкретні засоби індивідуального психологічного впливу на етапі передзмагальної підготовки.

МОДЕЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ В СПОРТІ

План

1. Особистісні психологічні якості, що вважаються типовими для кваліфікованого спортсмена.
2. Складові моделі для вивчення психологічних параметрів найсильніших спортсменів.
3. Підструктура особистості як критерії спортивної придатності.
4. Особливості складання психограми особистості спортсмена.

1. Особистісні психологічні якості, що вважаються типовими для кваліфікованого спортсмена

Моделювання окремо взятих вольових якостей, які, на думку Р.М. Загайнова, "пронизують" всю психологічну структуру висококваліфікованого спортсмена, може бути дуже складним, тому що вольові якості спортсмена пов'язані з:

- внутрішнім світом, що забезпечує духовне життя особистості спортсмена;
- мисленням, коли, здавалося б, в ситуаціях, що їх неможливо раціонально пояснити, спортсмен приймає найсприятливіше рішення;
- мотивацією, коли воля визначає вибір того чи іншого мотиву або стимулу до дії;
- психофізіологічним станом, коли, долаючи втому, монотонію, спортсмен знаходить "друге дихання" і йде до фінішу;
- станом організму, коли, отримавши травми, переломи, ушкодження, спортсмен, зціпивши зуби, закінчує змагання.

Власні дані, отримані в результаті довготривалого дослідження висококваліфікованих спортсменів на рівні збірних команд (велоспорт—трек, плавання, волейбол, сучасне п'ятиборство та ін.) та футболістів команд вищої ліги ("Чорноморець", Одеса, "Арсенал", Київ, "Кривбас", Кривий Ріг, "Ворскла", Полтава, "Металург", Донецьк), підтверджують дуже високий рівень вольових якостей в успішних спортсменів.

На підставі великого досвіду роботи спортивні психологи виділяють низку особистісних якостей, які, як вважається, можна визначити типовими, стандартними рисами для спортсмена-чемпіона:

- концентрація як особистісна риса спортсмена, що дає йому можливість бути постійно (а не одноразово, за допомогою волі) цілеспрямованим та готовим до дії (наприклад, тривалі за часом змагання в художній гімнастиці, тенісі, шахах);
- настанова до мотивації, тобто спортсмен завжди націлений на

досягнення значних результатів.

"страх небезпеки" — існує на двох рівнях: фізичному та емоційному. Фізичний рівень пов'язаний з тим, що спортсмен боїться травмуватися в останній момент, боїться суперників, які не бажають його успіху тощо. Емоційний рівень залежить від внеску, який робить будь-який висококваліфікований спортсмен своїми досягненнями в збірну команду країни. Причому, чим відоміше ім'я спортсмена, тим більші вимоги висувають до нього ЗМІ, функціонери спорту тощо. Саме тому спортсмен дуже цінує кожен хвилину особистого життя, без прискіпливого та надокучливого втручання будь-кого.

Як наслідок виникає:

"страх самотності", коли спортсмен сам на сам залишається з проблемами, пов'язаними з його спортивним життям: звичайно, тренер допомагає, контролює, підтримує. Але все ж таки тільки спортсмен і ніхто інший, вийде на старт, тільки він буде змагатися і перемагати або програвати.

Ось чому у спортсмена має місце:

"страх відповідальності", коли він знає, що країна, товариші чекають від нього дуже багато: досягнень, рекордів, успіху, і дуже часто таке психологічне навантаження виявляється не під силу спортсмену;

"страх відсутності сенсу" — є останньою складовою "страху успіху". Він вказує на наявність або відсутність цілісності, сили особистості спортсмена, якого вирізняє вміння постійно наповнювати своє життя певним сенсом та здійснювати планування на перспективу і ніколи не зупинятися на досягнутому. Тільки тоді життя багате та наповнене реальним змістом. В іншому випадку спортсмен нагадуватиме білку в колесі: початок — процес і знову початок, що неминуче викликає запитання до самого себе: "Навіщо все це? Що далі?", які не мають відповіді.

Модельна психологічна характеристика в спорті має відповідати ряду вимог. По-перше, наявність певних психологічних якостей і властивостей потрібна для досягнення рекордного результату в обраному виді спорту.

Причому психологічні якості й властивості повинні розвиватися в процесі тренувань, усього спортивного шляху атлета і позитивно впливати на рівень його майстерності й успішність виступу в змаганнях.

По-друге, модельні психологічні характеристики спортсменів включають три рівні: загальний, тренувальний і змагальний. На загальному (базовому) рівні переважно визначаються загальні психічні якості й властивості особистості, необхідні спортсмену як у побуті, так і в спортивній діяльності. Вони розглядаються як база, на якій будується модель.

2. Складові моделі для вивчення психологічних параметрів найсильніших спортсменів

Вирішуючи конкретні завдання психологічної підготовки, тренер-практик чи спортивний психолог у процесі підготовки спортсменів повинен наповнити дану схему конкретним змістом, але при цьому йому завжди потрібно враховувати, що не можна встановлювати жорсткі кількісні модельні характеристики до психологічних показників висококваліфікованих спортсменів, оскільки вони мають дуже широкі можливості компенсації різних проявів психіки та неповторну індивідуальність психологічного регулювання.

Вибір конкретного виду спорту — це науково обґрунтована систематична діяльність з відбору, що характеризується прогностичною спрямованістю, мета якої — досягти адекватності між спортсменом, вимогами і можливостями даного виду спорту або завданнями змагання — отримання оптимальних спортивних показників особистості. Процес відбору складається з: визначення параметрів дослідження (психологічних, психофізіологічних функцій і особливостей); вироблення відповідних методів для вивчення цих параметрів, проведення конкретних досліджень, оцінки та узагальнення результатів, створення загальної картини особистості спортсмена і прийняття рішення щодо вибору виду спорту.

3. Підструктура особистості як критерії спортивної придатності

Як критерії спортивної придатності розглядають такі підструктури особистості:

- підструктура на рівні нервових процесів;
- підструктура на рівні психічних процесів;

підструктура на рівні спрямованості особистості й соціально-обумовлених взаємовідносин.

Підструктура на рівні нервових процесів вміщує нейродинамічні властивості сили, лабільності, рухливості, динамічності й балансу процесів збудження і гальмування.

Дана підструктура містить у собі компоненти, які в основному є вродженими. Оскільки спортивні здібності багато в чому залежать саме від спадкових нахилів, що вирізняються

стабільністю та консервативністю проявів, необхідно, прогнозуючи компоненти даної підструктури, перш за все звертати увагу на ті ознаки, що обумовлюють успішність подальшої спортивної діяльності.

Підструктура на рівні психічних процесів.

Тут необхідно відзначити два аспекти:

- для успішного професійного становлення в кожному конкретному виді спорту необхідна наявність у спортсмена певних психологічних якостей та властивостей відповідно до вимог конкретного виду спорту, на основі яких і буде здійснюватися подальше спортивне вдосконалення;

- стабільно повторювана у певних умовах спортивної діяльності якість психічних процесів, властивих людині, стає характерною для неї якістю.

Виявлені у спортсмена психічні процеси, необхідні для даного виду спорту, повинні мати тенденцію до вдосконалення і розвитку до рівня, необхідного для досягнення найвищих результатів у даному виді спортивної діяльності.

**Прояви типологічних властивостей у поведінці
спортсмена (за Г.Б. Горською)**

Властивість темпераменту	Сильні риси	Слабкі риси
Тривожність	старанність та сумлінність у діяльності; висока відповідальність за наслідки роботи; увага до відпрацювання техніки оволодіння рухами; сумлінне виконання одноманітної, монотонної діяльності	схильність до перебільшення складних обставин діяльності, в які потрапляє спортсмен; нестійкість за умов змагального стресу; висока чутливість до невизначених змагальних ситуацій; невпевненість у власних можливостях
Екстраверсія	упевненість у власних можливостях; контактність та товариськість; висока самооцінка; стійкість до емоційних перевантажень; спрямованість на досягнення успіху в змаганнях	недостатній розвиток самоконтролю; незібраність в умовах змагань, що пов'язана з переоцінюванням власних можливостей; нелюбоб до старанного опрацювання елементів техніки рухів та вправ
Інтроверсія	розвинений самоконтроль; емоційна стриманість; схильність до попереднього планування власних дій; зібраність, пильність за умов змагань	замкнутість, нетовариськість; низька самооцінка; спрямованість на уникнення невдач у змаганнях; чутливість до впливів стресових факторів
Емоційна збудливість	старанність при виконанні діяльності; виразність рухів; підвищена чутливість аналізаторів	чутливість до емоційних впливів (різкі зауваження, догани тренерів, глузування); підвищена вразливість; невпевненість у власних можливостях; нестійкість до впливів стресових факторів
Імпульсивність	швидкість реагування у відповідь на зовнішні подразнення; рішучість дій за напружених обставин	схильність до необачних вчинків; неадекватна поведінка за напружених обставин

Властивість особистості	Інтроверсія	Екстраверсія	Нейротизм
Перемінна			
1. Швидкість	низька	висока	фальстарт
2. Реакція на навантаження	надактивна	в'яла	швидка стомлюваність
3. Сприйняття часу	довше	коротше	час тягнеться дуже довго
4. Ригідність сприйняття	висока	низька	низька
5. Зорове уявлення	живе	слабке	слабке
6. Співвідношення швидкість / точність	низьке	високе	низьке
7. Навчання	швидке	повільне	повільне
8. Забування	повільне	швидке	швидке
9. Стійкість до монотонії	висока	низька	низька
10. Надання переваги навантаженню	об'ємне	швидкісне	швидкісне, неграничне

Підструктура на рівні спрямованості особистості та соціально-обумовлених взаємовідносин. Дана підструктура має велике значення, оскільки виконує функцію об'єднання підструктур у єдину структуру придатності. До

неї входять: мотиваційна сфера особистості спортсмена, рівень його домагань, компоненти самооцінки готовності до змагальної діяльності, параметри, що впливають на психологічний клімат у команді, і специфіка відносин у соціумі, що оточує спортсмена (з тренером, членами команди, керівництвом).

4. Особливості складання психограми особистості спортсмена

Психограма особистості спортсмена, яку ще називають психологічним профілем, — це модель «ідеального» спортсмена з переліком вимог, що висуваються до нього конкретним видом спорту. Вона проявляється в схематичному, якісному, а також кількісному відображенні психічних сторін особистості спортсмена, розвиток яких необхідний для успіху саме в даному виді спорту.

Подібна модель не є остаточною, вона виконує орієнтуючу і порівняльну функції.

Психограма — це система координат, на осі якої нанесені показники оптимального розвитку тих психічних параметрів (процесів, властивостей, станів) спортсмена, розвиток яких дозволить спортсмену найефективніше виконувати свої функції в даному виді спорту, домагаючись при цьому найкращих результатів. Точки оптимального розвитку необхідних психічних якостей з'єднуються, а отримана зона для наочності заштриховується. Заштрихований простір і є графічним зображенням психограми особистості спортсмена.

Складання психограми має велике значення, оскільки це дає можливість охарактеризувати ступінь розвитку спортсмена, а тренер отримує наступні знання:

- про ступінь розвитку особистісних психологічних характеристик спортсмена (що важливо для етапу відбору для занять кожним конкретним видом спорту);

- реактивні показники зміни в тому чи іншому параметрі особистості спортсмена (а це важливо для відбору до збірних команд та для формування особистості спортсмена в процесі виховних заходів);

- про ступінь мінімального і максимального розвитку й удосконалення кожної необхідної для даного виду спорту психологічної якості (важливо як для первинного відбору, так і для комплектування збірних команд).

Етапи розробки психограми особистості спортсмена:

1. Аналіз спортивних досягнень для визначення того, які характеристики приводять до успіху, а які — ні.

2. Розробка гіпотетичної батареї тестів, за допомогою яких можна визначити вищевказані характеристики.

3. Використання тестів, підібраних заздалегідь, із практичною метою перевірки їх придатності для задуманого.

4. Збір інформації, що стосується спортивних досягнень усіх спортсменів, які пройшли психологічне обстеження з обраною батареєю тестів.

5. Аналіз залежностей між результатами тестів і успіхами в спорті з метою створення психограми (моделі) і найбільш ефективної батареї методів психодіагностики.

Складність моделювання психологічних сторін підготовленості спортсмена пов'язана з необхідністю розуміння вірності підходу до вивчення особистості видатних спортсменів як особливих та унікальних стосовно індивідуальності та своєрідності рис та проявів, що свідчить про їхню неординарність. Можна полегшити вищезгаданий момент психологічного моделювання за допомогою визначення та вивчення тих особистісних рис та проявів, якими відрізняються успішні спортсмени. Підтвердженням цьому є наочний матеріал, отриманий на прикладі діагностики в спортивних командах України.

ЗМІСТ

Вступ до психології спорту.....	3
Значення психології спорту для спортивної діяльності.....	3
Місце психології спорту в системі наук та завдання, які вона вирішує.....	5
Методи психології спорту.....	9
Психологічна характеристика спортивної діяльності.....	11
Особливості впливу спортивної діяльності на людину як на індивіда, особистість.....	12
Психологічна підготовка в фізичному вихованні	14
Сутність психологічної підготовки в фізичному вихованні.....	14
ЗМІСТ та особливості загальної психологічної підготовки.....	17
Спеціальна психологічна підготовка.....	19
Психологія спортивного відбору.....	23
Спортивний профвідбір та відбір відносно спортивної перспективності спортсмена.....	23
Етапи психологічно обґрунтованого відбору.....	24
Психодіагностика в практиці спорту.....	26
Методи психологічного дослідження.....	26
Вимоги до методів психодіагностики, що пов'язані з прогнозом змагальних результатів.....	28
Правила проведення психодіагностичного обстеження в спорті.....	29
Психологічний контроль у спорті.....	30
Характеристика мети та особливостей психологічного контролю в спорті...31	31
Вимоги до організації та перебігу психологічного контролю в спорті.....32	32
Види комплексного психологічного контролю в спорті.....32	32
Модельні психологічні характеристики в спорті.....	33
Особистісні психологічні якості, що вважаються типовими для кваліфікованого спортсмена.....	34
Складові моделі для вивчення психологічних параметрів найсильніших спортсменів.....	36
Підструктура особистості як критерії спортивної придатності.....37	37
Особливості складання психограми особистості спортсмена.....39	39
Використана література.....	42

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л., Михайлович С.О. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту: Навч. посібник. – Ужгород, 2004. – 144 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Глива Є. Принципи психотерапії і гіпнотерапії. – Сідней: Лев, 1998. – 344 с.
4. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров'я, 1988. – 176 с.
5. Потапова В.Д. Підготовка професійного психолога. – Донецьк: Юго-Восток, 2000. – 132 с.