

Міністерство освіти і науки України
Мукачівський державний університет
Кафедра психології



Психологія спорту

Курс лекцій

для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки
6.030103 «Практична психологія»

Мукачево
МДУ 2017

*Розглянуто та рекомендовано до друку науково-методичною радою
Мукачівського державного університету
протокол №12 від 16.05.2017 р.
Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри психології
протокол № 10 від 16 березня 2017 р.*

Укладачі:

Ямчук Т.Ю. – ст.викладач кафедри психології МДУ;

Алмаші С.І. – ст.викладач кафедри психології МДУ

Рецензент

Барчі Б.В. - ст. викладач, к.психол. наук

П 86

Психологія спорту: курс лекцій з дисципліни для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія»/ укладачі Ямчук Т.Ю. , Алмаші С.І. – Мукачево : МДУ, 2017. - 37 с. (1,9 др.а.).

Анотація.

Курс лекцій з дисципліни «Психологія спорту» містить 7 тем, що розкривають: предмет, завдання і методи психології спорту; особливості професійної діяльності психолога в спорті; психологію особистості спортсмена; психологію спортивного колективу, психологічний клімат спортивної команди; психологічні засади психомоторної майстерності; психологію спортивного відбору, психолого-педагогічне забезпечення спортсменів до змагань; фізичне навантаження і психічне здоров'я спортсменів.

Контрольні запитання та завдання, рекомендована література допомагають усвідомити та засвоїти основи дисципліни.

Курс лекцій призначений для студентів денної та заочної форми навчання напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія».

Зміст

Вступ	4
Структура навчальної дисципліни	5
Тема 1. Предмет, завдання і методи психології спорту.....	6
Тема 2. Особливості професійної діяльності психолога в спорті	10
Тема 3. Психологія особистості спортсмена	14
Тема 4. Психологія спортивного колективу. Психологічний клімат спортивної команди	17
Тема 5. Психологічні засади психомоторної майстерності	21
Тема 6. Психологія спортивного відбору. Психолого-педагогічне забезпечення спортсменів до змагань	26
Тема 7. Фізичне навантаження і психічне здоров'я.....	31
Список рекомендованих та використаних джерел	36

Вступ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія спорту» є сформувати у студентів систему знань про закономірності психічної діяльності людини в процесі підготовки та участі у спортивних змаганнях; вивчення загальних основ психології спорту, психіки спортивної діяльності, психології спортивного спілкування та роботи психолога з спортсменами.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

- ознайомити студентів з роботою спортивного психолога;
- сформувати у студентів знання про основні підходи, методичні прийомами, які використовуються при вивченні індивідуальних особливостей та типологічних властивостей людини в умовах спортивної діяльності.
- формувати у студентів навички діяти відповідно своїх професійних обов'язків у конкретних ситуаціях; уміння використовувати набуті знання у практичній професійній діяльності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

- знати: основні напрями сучасної психології спорту; психологічну структуру рухових дій, спортивного змагання, станів спортсмена у передзмагальні моменти, систему психологічної підготовки спортсмена, механізми впливу психологічного клімату на особу спортсмена та специфіку його діяльності; методи дослідження психічних процесів, які виникають в умовах спортивної діяльності.

- вміти: вивчати властивості нервової системи спортсменів за допомогою тестів і методів психологічного дослідження; проводити психологічне вивчення функціональних процесів і станів спортсмена; проводити психологічний контроль при управлінні тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів; застосовувати методи психодіагностики в спорті; спостерігати, аналізувати, узагальнювати психологічні факти, об'єктивно оцінювати поведінку, із урахуванням типологічних особливостей учасників змагань.

Загальні компетентності: здатність застосовувати теоретичні знання на практиці; уміння працювати самостійно; здатність до спостереження, порівняння, аналізу при вивченні основних питань дисципліни; турбота про якість виконаної роботи.

Фахові компетентності: базові уявлення про закономірності психічних процесів в умовах спортивної діяльності; уміння застосовувати на практиці методи психологічної роботи які необхідні в роботі спортивного психолога; здатність практично підбирати та складати корекційно-розвивальні заняття у роботі з спортсменами.

Структура навчальної дисципліни

Перелік лекційних тем (денна/заочна форма навчання)

Лекція 1. Предмет, завдання і методи психології спорту.

Лекція 2. Особливості професійної діяльності психолога в спорті.

Лекція 3. Психологія особистості спортсмена.

Лекція 4. Психологія спортивного колективу. Психологічний клімат спортивної команди.

Лекція 5. Психологічні засади психомоторної майстерності.

Лекція 6. Психологія спортивного відбору. Психолого-педагогічне забезпечення спортсменів до змагань.

Лекція 7. Фізичне навантаження і психічне здоров'я.

Тема 1. Предмет, завдання і методи психології спорту

1. Предмет та завдання психології спорту.
2. Психологія спорту в системі наук.
3. Методи спортивної психології.
4. Виникнення та розвиток психології спорту.

Ключові слова: психологія спорту, спортсмен, психологічні особливості спортсмена, психологічна підготовка, спортивна діяльність, специфіка спорту, методи психології спорту.

Предмет та завдання психології спорту

Психологія спорту вивчає людей та особливості їхньої поведінки в умовах тренувальної та змагальної діяльності. Більшість дослідників у галузі психології спорту ставлять собі дві цілі: (1) це вивчення дії психологічних факторів на фізичну активність (як впливає стан тривоги на точність відтворення вправи; чи впливає впевненість дитини в своїх силах на здатність навчитися плавати) і (2) дослідження впливу занять спортом на фізичний розвиток та психічне здоров'я тих хто займається (чи знижують заняття бігом почуття неспокою).

Психологія спорту - це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності психічної діяльності індивідів і груп в умовах спортивної діяльності (тренування, змагання, відновлення). Психологія спорту – це наука про людину у сфері спорту.

Важливими в психології спорту є розділи: психологія навчання і виховання; психологія фізичної, тактичної і технічної підготовки спортсменів; психологія спортивного колективу, спортивна психодіагностика, психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань; психологічна характеристика різних видів спорту; психологічна характеристика глядачів; психологічні особливості особистості і діяльності тренерів і т.і.

Теоретична задача психології спорту розкривається у вивченні принципів і механізмів саморегуляції, саморегуляції цільових перевірок спрямованих поведінкою в умовах спортивної діяльності, які потребують максимальної мобілізації можливостей спортсмена.

Практична задача полягає в забезпеченні досягнення спортсменом найвищих особистих спортивних результатів як реалізація можливостей всебічного розвитку та виховання осіб, які займаються різними формами фізичної культури.

Предметом її досліджень є: психологічне забезпечення спортивної діяльності; психологічна підготовка спортсменів та команд до тренувальної та змагальної діяльності; постспортивна адаптація спортсменів і тренерів; управління соціально-психологічними явищами у спорті; психологія жінки та чоловіка в спорті; дитячий спорт.

Метою психології спорту є вивчення психологічних закономірностей формування у окремих спортсменів і команд спортивної майстерності, і

розвиток рухових здібностей, необхідних для успішної участі у спортивних змаганнях, а також розробка психологічно доцільних методів тренування спортсменів.

Дана мета передбачає вирішення наступних завдань:

- вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів;
- розробка психологічних умов підвищення ефективності спортивного тренування;
- розробка психологічних основ передзмагальної підготовки спортсменів;
- розробка психологічних умов гуманізації спортивної діяльності;
- вивчення соціально-психологічних явищ у спортивному колективі.

І.М.Онищенко під спортивною діяльністю розуміє сукупність різних специфічних дій, які спрямовані на досягнення високого рівня фізичної досконалості та спортивної майстерності.

Психологія спорту в системі наук

Місце психології спорту в системі наук визначається двома характеристиками: її місцем як галузі психологічної науки та місцем в системі наук про спорт.

Як галузь психології психологія спорту пов'язана із загальною психологією, яку збагачують розроблення психологічних проблем кожної з галузей. Вона має двосторонні зв'язки з багатьма сферами психологічної науки, зокрема: педагогічною психологією; психологією праці; психологією мистецтва; соціальною психологією; віковою психологією; клінічною психологією.

Як одна з наук про спорт спортивна психологія більш тісно пов'язана з теорією та методикою фізичного виховання, фізіологією спорту, спортивною гігієною, спортивною медициною та ін.

Не слід забувати і про те, що спортивною психологією використовується значний арсенал допоміжних методів, які реалізують досягнення математики, статистики, кібернетики, електроніки, моделювання.

Методи спортивної психології

Методи, використовувані в психології спорту для вивчення психологічних особливостей спортсменів, тренерів, спортивних команд, такі ж, як і в загальній психології. Їх поділяють на такі групи: організаційні, емпіричні, кількісно-якісного аналізу.

Організаційні методи визначають стратегію дослідження і включають в себе порівняльний (вивчення психологічних відмінностей між спортсменами різних видів спорту) і лонгітюдний (протягом декількох місяців і років, обстеження психічного і психомоторного розвитку одного і того ж спортсмена) методи.

Емпіричні методи дуже різноманітні і включають в себе: спостереження і самоспостереження, експериментальні методи; психодіагностичні методи; аналіз продуктів діяльності; біографічний метод; трудовий метод.

Прийнято розрізняти наступні групи методик психологічних вимірів в спорті: методи дослідження психічних процесів; методи дослідження психічних станів; психофізіологічні методи дослідження функціональних станів; методи вивчення міжособистісних стосунків та групової діяльності; методи оцінки і вимірювання надійності та стійкості змагальної діяльності.

Методи кількісно-якісного аналізу використовуються для математично статистичної обробки отриманих у дослідженні даних та змістовного їх аналізу.

Виникнення та розвиток психології спорту

Розглядаючи історію розвитку дисципліни можна виділити два шляхи: 1) світову історію розвитку; 2) вітчизняну історію розвитку.

У світовій історії розвитку виділяють 5 етапів (Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд, 1998):

I – період зародження психології спорту 1895-1920. Вважається, що зародилась П.С. у США в 1897 році велосипедист і соціолог Н.Триплетт, психолог, який працював в Індіанському університеті і був прихильником велосипедного спорту, провів перший експеримент і помітив, що велосипедисти швидше проходять дистанцію в гонці з суперником, ніж у гонці на час. Зустрівши заперечення, він провів експеримент у гонці на 25 миль, який повністю підтвердив його думку (різниця складала біля 5 сек.).

II – період 1921-1938р. Пов'язаний з тим, що саме поняття "психологія спорту" та деякі питання цієї галузі спеціальних психологічних знань уперше появились в одній із перших книг зі спортивної психології, яка була написана засновником сучасного олімпійського руху Пьером де Кубертеном ще в кінці минулого століття, нині мала описовий характер. Ініціатива Пьера де Кубертена послужили деяким стимулом до вивчення проблем психології спорту.

III – період 1939-1965. На третьому етапі психологія спорту сформована як навчальна дисципліна. Викладання її ведеться в університетах США. У 1951р. Джон Лоутер пише «Психологію тренерської діяльності». Проведений перший в світі науковий конгрес в Римі, 1965р..

IV – період 1966-1977. Четвертий етап розвитку психології спорту пов'язують з створенням перших товариств спортивних психологів. Для спортивних команд готуються консультанти-психологи. Проводяться ряд конференцій з психології спорту і фізичного виховання. З середини 70-х років ХХст. спостерігається значний розвиток прикладної сторони психології спорту.

V – період 1978 до теперішнього часу. На цьому етапі розвитку психології спорту спостерігається значний ріст наукових досліджень. При олімпійських комітетах деяких країн створюються консультативні ради. Заснуються наукові журнали: «Психологія спорту і фізичного виховання»(1979), «Спортивний психолог» (1986), «Журнал прикладної

спортивної психології» (1989). У 1987р. відбувається створення відділу 47 (спортивна психологія) Американської асоціації психологів.

Вітчизняний розвиток психології спорту в основному починається з 60-х років Хх ст. Період зародження психології спорту і її подальший розвиток пов'язані з двома школами: московською (керівник професор П.А.Рудік) і ленінградською (керівник професор А.Ц.Пуні). На першому етапі свого розвитку психологія спорту була переважно пізнавально-описовою дисципліною. Взагалі увага приділялась ролі свідомості і спортивній діяльності, характеристиці рухових навичок, досліджувалися особливості пізнавальних, емоційних і вольових процесів спортсменів.

На другому етапі (етапі становлення) психологія спорту набула професіональну направленість як прикладна галузь знань. Зберігаючи свою пізнавальну функцію вона стала вирішувати практичні проблеми, в першу чергу – педагогічні. Спочатку інтенсивно розроблялась проблема вольової підготовки спортсменів подібно технічній, фізичній, тактичній підготовці.

Рекомендовані джерела: [1; 7; 8; 14].

Контрольні запитання та завдання:

1. Що досліджує психологія спорту?
2. Які завдання вирішує психологія спорту?
3. Чому предметом психології спорту є вивчення спортивної діяльності, а не особистості спортсмена?
4. Охарактеризуйте основні періоди розвитку психології спорту.
5. Проаналізуйте розвиток психології спорту в Україні.

Завдання для самостійної роботи:

1. Складіть структурну схему за темою.
2. Докладно поясніть окремі методи дослідження, що використовуються в психології спорту.
3. Дайте характеристику світового розвитку психології спорту.
4. Проаналізуйте етап вітчизняного розвитку психології спорту.

Тема 2. Особливості професійної діяльності психолога в спорті

1. Структура професійної діяльності психолога в спорті.
2. Напрямки роботи спортивного психолога.
3. Вимоги та ефективність до професійної діяльності психолога у спорті.

Ключові слова: психолог, професійна діяльність, психологічна підготовка, спортивний відбір, психологічні програми, формування психологічної стійкості, психодіагностика, психокорекція, психореабілітація, психопрофілактика.

Структура професійної діяльності психолога в спорті

Діяльність психолога у спорті дуже специфічна за своїм предметом - індивідуальністю спортсмена. Специфіка проявляється і у тому, що сам психолог виступає як індивідуальність. Це обумовлює багато проблем, пов'язаних із соціальним статусом професії психолога, наприклад, проблему визначення критеріїв ефективності його професійної діяльності, рівня його кваліфікації, проблему підготовки психологів для роботи у спорті.

Тому проблема вивчення специфіки професійної діяльності психолога є актуальною на сьогоднішній час і вивчалась такими науковцями, такими як Г.С.Абрамова, 1998; Ю.Б.Альошина, 2000; Р.С.Немов, 2001, К.Роджерс, 1994; Е.Є.Смирнова, 1977.

У сучасній літературі виділяють такі підходи до організації професійної діяльності спортивного психолога:

- функціональний (процесний) - підхід, сутність якого полягає у тому, що психолог виконує професійні функції, результат яких є метою його діяльності.

- проблемно-функціональний - підхід, полягає у тому, що психолог виділяє проблеми діяльності системи, у якій він працює, і розробляє програму своєї діяльності, яка характеризується тим, що має чітко визначену мету та розглядає можливість взаємодії з іншими суб'єктами.

- системний - підхід, полягає у системному баченні психологом професійної ситуації, і є найбільш продуктивним.

Професійна діяльність спортивного психолога передбачає такі види роботи: як психодіагностика спортсменів і тренерів; психопрофілактика несприятливих психічних станів у спортсменів та негативних явищ у спортивному середовищі; психогігієна спортивної діяльності; психологічна освіта спортсменів і тренерів; психологічна підготовка спортсменів; психологічна реабілітація і реадaptaція спортсменів; психологічна корекція негативних станів, реакцій, а також неадаптивних форм поведінки спортсменів; психологічне забезпечення спортивного процесу; психологічне консультування спортсменів і тренерів; методологічна робота психолога у спорті.

В.Блудов, В.Плахтiєнко вважають, що діяльність спортивного психолога не повина складатися тільки з психологічної підготовки, тому, що це недостатньо для реалізації психологом його професійної діяльності у спорті, а

доречно говорять про психологічне забезпечення і навіть про психологічне супроводження всієї роботи з підготовки спортсменів високого класу.

Загалом знання психолога у спорті можна поділити на дві групи:

1) загальнопсихологічні знання, якими повинен володіти кожен спеціаліст-психолог;

2) спеціальні знання таких дисциплін, як психологія спорту; організаційні основи діяльності спортивних установ, організацій, шкіл.

Мета роботи психолога у спорті: полягає у формуванні психологічної стійкості спортсмена до поразок та готовності до участі у змаганнях і функціонуванні у спорті та психореабілітаційна і психопрофілактична робота.

Можна виділити такі аспекти діяльності психолога у спорті.

1. Науковий. Він передбачає розробку психологом наукових проблем, які створюють основу для практичної діяльності у спорті: психодіагностичних, психокорекційних, психопрофілактичних і розвиваючих методів.

2. Прикладний аспект — сприяння використанню психологічних знань та вмінь основними суб'єктами спортивного процесу.

3. Практичний аспект — безпосередня робота зі спортсменами й батьками, спортивними командами, тренерами, адміністрацією закладу.

Напрямки роботи спортивного психолога

Аналіз проблеми професійної діяльності психолога у спорті дозволяє виділити такі напрями роботи психолога у спорті:

- психопрофілактика — діяльність психолога спрямована на своєчасне попередження відхилень у становленні особистості спортсмена, міжособистісних стосунках у спортивних групах;

- психодіагностична робота - діяльність психолога спрямована на використання спеціальних методів діагностики особистості та міжособистісних стосунків для виявлення індивідуальних якостей спортсмена.

- корекційна робота - система засобів впливу психолога на особистість спортсмена чи тренера, що сприяють їх психологічній і поведінковій гармонізації, усуненню відхилень в індивідуальному розвитку та поведінці;

- розвиваюча робота - системна робота психолога з метою розвитку у особистості спортсмена (тренера) необхідних психологічних якостей, здібностей;

- психологічна просвіта - підвищення рівня психологічної компетентності основних суб'єктів діяльності у спорті;

- психологічне консультування - зміст цієї роботи полягає у консультуванні спортсменів та їх тренерів з питань психологічного компонента тренувального та змагального процесів;

- психологічна реабілітація - робота психолога по наданню психологічної допомоги спортсменам і тренерам після психотравмуючої ситуації;

- психологічна експертиза - участь психолога в оцінці нових технологій тренувального процесу дітей, підлітків, молоді і спортивних інновацій, визначенні доцільності їх впровадження з психологічної точки зору;
- психологічна прогностика - створення моделей поведінки спортивної групи та окремого спортсмена, прогнозування їх психічного розвитку у різних умовах тощо;
- психологічна підготовка - комплекс заходів спрямованих на оптимізацію психологічного стану спортсмена перед спортом в умовах тренування.

Вимоги та ефективність до професійної діяльності психолога у спорті

Психолог у спорті повинен уміти ефективно застосовувати професійні знання в практичній діяльності; моделювати, планувати, ефективно виконувати та аналізувати власну професійну діяльність; самостійно обирати теоретичний напрямок власної професійної діяльності; скласти психологічну характеристику особистості спортсмена, колективу на основі застосування методів соціальної психології; давати практичні рекомендації тренерам на основі аналізу їх діяльності; впізнавати конкретні клінічні нахили особистості; застосовувати методи психокорекції; проводити психологічний аналіз емоційних явищ та станів спортсменів; аналізувати ефективність та вчасність використаних методів та засобів.

Аналіз наукових даних та досвіду роботи практичних психологів у спорті дозволяє виділити такі вміння, якими повинен володіти психолог: вміння застосовувати знання на практиці; сприяння в оптимізації спортивного процесу; вміння покращувати спортивні результати; вміння встановлювати довірчі стосунки зі спортсменами і тренерами та вміння спілкуватися з різними категоріями спортсменів; здійснення своєї професійної діяльності на високому рівні; вміння позбавити спортсмена від наслідків стресу, хвилювання; вміння робити все, чого потребує ситуація; рухові вміння та навички, тобто сила, витривалість, гнучкість згідно з віком.

Аналізуючи дослідження Г.Горбунова, можна дійти висновку про складові, які визначають ефективність професійної діяльності спортивного психолога:

- психолог бере участь у процесі підготовки спортсменів у змагально-тренувальному процесі;
- психолог погоджує свої дії з тренером;
- психолог вивчає спортсменів не тільки за допомогою психологічних методик і самооцінок, а й, у першу чергу, спостерігаючи за ними у змагально-тренувальному циклі;
- психолог демонструє коректність, надаючи тренеру психологічну інформацію про спортсмена, висловлюючи свою думку;
- психолог не повинен навчати досвідчених тренерів, а ненав'язливо інформувати їх щодо актуальних проблем психології спорту.

При великому науковому інтересі до сутності професійної діяльності спортивного психолога, яку досліджували в своїх працях А.Алексеев, В.Блудов, В.Воронова, Б.Вяткін, Г.Гагаєва, Л.Гіссен, Г.Горбунов, М.П.Гуменюк, Р.Загайнов, В.Кузьмін, Г.Ложкін, В.Марищук, А.Пуні, А.Родіонов, А.Рудик, О.Чернікова.

Рекомендовані джерела: [7; 8; 10].

Контрольні запитання та завдання:

1. Які існують підходи до організації професійної діяльності спортивного психолога?
2. Розкрийте аспекти діяльності психолога в спорті.
3. В чому полягає сутність професійної діяльності спортивного психолога?
4. Із яких компонентів складається авторитет психолога в спорті?

Завдання для самостійної роботи:

1. Проаналізуйте, для чого потрібен психолог у спорті.
2. Знайдіть публікації українських спеціалістів з психології спорту та розкрийте їх зміст.
3. Як формується соціальний запит на професійну діяльність психолога у галузі спорту?
4. Хто з зарубіжних і вітчизняних вчених досліджував проблему професійної діяльності спортивного психолога?

Тема 3. Психологія особистості спортсмена

1. Психологічні особливості особистості спортсмена.
2. Формування особистості спортсмена.
3. Вплив тренера на формування особистості спортсмена.

Ключові слова: особистість, структура особистості, індивідуальність, самооцінка, темперамент, характер, стратегія індивідуалізації, особистісний синдром.

Психологічні особливості особистості спортсмена

Мабуть, не можна говорити про монополію спорту на формування якихось унікальних властивостей особистості та стверджувати, що тільки у спорті можна стати сильним, сміливим, спритним, впевненим у своїх силах. Проте це не означає, що спортсмени не відрізняються властивостями особистості від тих, що не займаються спортом.

У спортивній діяльності досить чітко вираженим є прагнення до спрямованого формування особистості, до виховання такого сплаву психічних властивостей, який би забезпечив спортсменові велику ймовірність успіху в змаганнях з певного виду спорту.

Психологи постійно стикаються з фактами значних міжгрупових відмінностей за властивостями та якостями особистості в різних видах спорту, а також внутрігрупових відмінностей представників одного і того ж виду спорту, але різних спортивних амплуа в командних видах.

Стратегія індивідуалізації передбачає всестороннє врахування індивідуальних особливостей особистості, формування індивідуального стилю діяльності, в якому не просто враховується весь комплекс властивостей психіки спортсмена, але і напрацьовуються прийоми діяльності, в яких найбільш вигідним способом реалізовано конкретні особливості, при цьому ті особливості цінуються самим спортсменом.

Стратегія звільнення від недоліків та опирання на сильні сторони психіки не менш відома та прийнятна для спорту. Вона базується на пластичності властивостей нервової системи які, як відомо, пластичні до певної міри. Проте діапазон пластичності існує і цілком можливим є те, що спортсмен із слабкою нервовою системою, або несміливий, через деякий час стане більш сміливим та навчиться діяти в стандартних спортивних ситуаціях, як і людина з сильною нервовою системою.

Відповідно до ідей самореалізації особистості завданнями тренера і самого спортсмена стають: забезпечення максимальної реалізації задатків та обдарованості у відповідному виді діяльності, знаходження себе у світі спорту, знаходження шляху до застосування своїх сил, особливостей та можливостей. Особистісний синдром - це певне поєднання декількох особливостей особистості, в яких може бути єдиний механізм виникнення.

Формування особистості спортсмена

Аспектами формування особистості спортсмена є:

- суспільна свідомість – оцінно- спонукальні дії; спільна тренувальна діяльність; змагальна діяльність; стосунки в колективі; відповідальність; норми поведінки; товарицькість; взаємодопомога; оцінка діяльності;
- діяльність тренера – спілкування; емоційні реакції; поведінкові акти; методика навчання; методика виховання; засоби виховання;
- самосвідомість – моральні почуття; естетичні почуття; самопізнання; самоспостереження; самоконтроль; самооцінка; самовиховання. Відомо, що засоби і методи фізичного виховання сприяють рішення моральних, вольових, естетичних і інтелектуальних завдань формування особистості людини.

Вплив тренера на формування особистості спортсмена

Сама по собі спортивна діяльність не виховує позитивних особистісних якостей, тому що за певних умов у спортсмена можуть сформуватися негативні риси характеру (надмірне честолюбство, марнославство, зазнайство, егоїзм та ін.), якщо цьому не протистоїть систематичне цілеспрямоване моральне виховання і самовиховання спортсмена.

Завдання морального виховання в процесі тренування стоять насамперед перед тренером. Щоби успішно здійснювати процеси виховання, навчання і розвитку, тренеру необхідно знати як властиві людині соціально обумовлені риси, так і властивості особистості. В умовах спорту такі педагогічні процеси мають ряд особливостей. Тренер, здійснюючи навчально-виховну роботу, виконує наступні основні функції: 1) управлінську; 2) формуючу; 3) гностичну; 4) регулюючу; 5) виховну.

Відомо, що під впливом тренування стан спортсмена змінюється. Розрізняють три типи стану спортсмена: а) етапні стани (стан спортивної форми чи, навпроти, стан недостатньої тренуваності та ін.); б) поточні стани (змінюються під впливом одного чи декількох занять); в) оперативні стани (виникають під впливом окремих вправ і швидко змінюються).

Прийнято розрізняти три види контролю: поетапний, поточний, оперативний.

У процесі контролю можуть оцінюватися і враховуватися: - ефективність змагальної діяльності; - рівень розвитку фізичних якостей, тактико-тактичної майстерності, психічної й інтегральної підготовленості; - можливості окремих функціональних систем, що забезпечують ефективність змагальної діяльності; - реакція організму на пропоновані тренувальні навантаження, особливості протікання процесів стомлення і відновлення. Одне з основних завдань контролю – раціональний підбір тестів, що повинні: 1) об'єктивно оцінювати якості і здібності; 2) бути зрозумілими як для тих, кого тестують, так і для тих, кому вони надають інформацію; 3) вписуватися в тренувальний процес, не порушуючи його організації і не ставлячи перед спортсменом незвичних завдань, що викликають несприятливі реакції психіки і функціональних систем;

4) виявляти реакцію на тренувальні впливи відповідно до вимог структури змагальної діяльності і відповідної структури підготовленості до неї спортсмена (у сукупності всіх сторін оцінки).

Спеціальні вимоги до тренерської діяльності: - знання теоретичних і методичних основ фізичного виховання, медичного контролю; - уміння володіти техніко-тактичними навичками і знання сучасних науково-методичних досягнень у своєму виді спорту; - вміння вибрати найбільш здатних до даного виду спорту осіб; - здатність планувати перспективну підготовку спортсменів, враховувати їхні індивідуальні особливості; - уміння виховувати у своїх учнів прагнення регулярно займатися спортом; - здатність підготувати спортсмена до досягнення вищих результатів на змаганнях.

Так, у роботах Я.А.Пономарьова виділяються наступні особливості: перцептивні; інтелектуальні; характерологічні.

Рекомендовані джерела: [1; 2; 4; 9; 12; 17].

Контрольні запитання та завдання:

1. Що ви знаєте про психологію особистості спортсмена?
2. Опишіть риси характеру, які притаманні спортсменам.
3. Які методи використовують для діагностики темпераменту?
4. Вкажіть на основні функції виконує тренер, що здійснює навчально-виховну роботу.
5. Охарактеризуйте особливості виховної роботи тренера.

Завдання для самостійної роботи:

1. В чому полягає роль фахівця в розумінні особистості спортсмена?
2. Проаналізуйте особливості педагогічної тренерської діяльності.
3. Визначте зв'язок особливостей особистості спортсмена з успішною спортивною діяльністю.
4. Проаналізуйте, якими шляхами може досягти спортсмен самовиховання позитивних рис характеру.

Тема 4. Психологія спортивного колективу. Психологічний клімат спортивної команди

1. Соціально-психологічні особливості спортивної групи.
2. Групова взаємодія в спортивній команді.
3. Поняття психологічного клімату у спортивній діяльності.

Ключові слова: колектив, зрілість, спортивна команда, мала група, велика група, рівень домагань, групова згуртованість, психологічний клімат.

Соціально-психологічні особливості спортивної групи

Спортивна команда – це завжди спортивна група. Спортивній групі притаманні всі ті соціально психологічні закономірності, які властиві малим групам. Психологія і поведінка окремої людини як особистості істотно залежать від соціального середовища.

Діяльність фізкультурних груп, хоча і регламентована часом занять, правилами, нормами, фізичними зусиллями і контролем зверху, не спрямована на досягнення високих особистих чи командних результатів щодо спортивної компетенції.

Спортивна група є складним у соціальному відношенні структурним утворенням, яке складається з ряду підструктур: рангової, рольової, спілкування, взаємодії, супідрядності, міжособистісних відношень по вертикалі (тренер – спортсмен) і по горизонталі (спортсмен-спортсмен), згуртованості й узгодження. Варто пам'ятати про те, що існують взаємопроникнення і взаємини між цими підструктурами.

Слід зазначити, що ці дані оптимальні для неформальних груп, тому що вони дозволяють: а) швидше і легше встановлювати контакти; б) краще пізнати особисті якості і здібності кожного; в) у максимальний термін і з мінімальним перекручуванням передавати інформацію один одному.

Для визначення оптимальних границь формальної групи варто враховувати: 1) цілі і завдання; 2) правила змагань по даному виді спорту (головним чином, склад команди).

Спортивній групі властиві деякі ознаки, якими характеризуються малі групи: 1) автономія групи, її деяка відособленість від інших груп; 2) згуртованість; 3) контроль за поведінкою членів групи; 4) положення і роль; 5) ієрархія членів групи; 6) конформізм; 7) добровільність входу і виходу з групи; 8) прагнення зберегти оптимальний обсяг групи; 9) інтимність; 10) стабільність; 11) референтність, привабливість членів групи для кожного, хто входить до неї, прагнення діяти так, як це прийнято серед тих, хто приваблює; 12) психологічний клімат групи, у якому почуття і бажання індивіда одержують своє задоволення чи незадоволення.

Крім того спортивній групі притаманні деякі особливі ознаки: 1) спрямованість на досягнення високих особистих і командних результатів; 2) специфічність рольових дій; 3) відносно однаковий віковий і кваліфікаційний

рівень членів; 4) полова ідентичність; 5) специфічність мотивів вступу в групу і присутність у ній; 6) спонтанність організації.

Групова взаємодія в спортивній команді

Подібно будь-якій малій групі, спортивна команда характеризується міжособистісними стосунками її членів. Ці стосунки можуть бути формально чітко регламентовані контрактом з клубом або бути практично несуттєвими, наприклад, в командах, які створюються з гравців під час відпочинку на пляжі.

Варто виділити хоча б три види формальних стосунків: жорсткого членства, помірно структурованого членства та вільного членства. Прикладом першого є професійні команди, прикладом другого - шкільні команди, прикладом третього - команди з тих, що відпочивають на пляжі, групи випадкових людей під час масових культурних заходів.

Специфіка виду спорту або змагальної справи може вимагати від учасників змагань або співробітництва, внесення свого вкладу в успіх команди, або взаємодії.

При цьому головною умовою взаємодії стає відповідна ступінь організованості команди. Якщо для перемоги в лижній естафеті досить проявити індивідуальну майстерність та бажання успішного виступу усіх членів команди, то для перемоги у більшості спортивних ігор або з інших видів змагань в екіпажах цих факторів може бути недостатньо. Для цього потрібно оволодіти прийомами сумісних дій.

У багатьох видах спорту можливий вибір між співробітництвом та взаємодією. Наприклад, в тенісі, бадмінтоні відомо чимало гравців, які не можуть похвалитись індивідуальними перемогами, але успішно виступають у парах, мають перемоги над прославленими чемпіонами в одиночних розрядах.

Рівень домагань - це одна з важливих характеристик особистості, яка визначає відносно стійкий рівень надії на успіх в діяльності. При цьому не завжди для надії на успіх є реальні передумови, або навпаки, низький рівень домагань поєднується із слабкою впевненістю в успіхові, незважаючи на реальний шанс перемоги. Оптимальним для спорту слід визнати трохи підвищений рівень домагань, на межі адекватного та високого.

Потреба у досягненні характеризує залежність спортсмена та команди від умов, які пов'язані із спортивними досягненнями. Є команди, які згідні брати участь у змаганнях заради простої участі, є команди, які готові заради перемоги майже на все, є команди, які можуть реально поставити посильне, але цікаве для себе завдання, враховуючи реальну підготовку суперника та свої можливості, ставлячи собі цілі та діючи в зоні найближчого розвитку (за Л. Виготським).

Потреба у спілкуванні, як правило, розглядається паралельно з вивченням потреби у досягненні, оскільки не завжди сприятливий для спілкування клімат у команді супроводжується успіхом діяльності, і навпаки, не завжди конфлікт у команді, практично мінімальне спілкування призводять до неуспіху.

Змагання, суперництво може приносити задоволення навіть у випадку програшу. Змагання сприяє встановленню хороших міжособистісних стосунків. Особи, які чітко сприймаються як більш здібні, як правило, намагаються підвищити компетентність інших, а ті, у свою чергу, охоче навчаються. В умовах змагання погано засвоєні навички виконуються гірше, а добре засвоєні - краще. Велика кількість виступів у змаганні або притуплює інтерес до суперництва, або призводить до погіршення діяльності. За деякими даними чоловіки краще реагують на умови змагань, ніж жінки.

Фізична взаємодія передбачає необхідність узгоджених за часом та інтенсивністю фізичних зусиль між учасниками команди. Дослідження показали, що цей фактор взаємодії мало залежить від рівня володіння навичками, які використовуються в сумісній дії. У видах спорту, які вимагають моторної взаємодії, потрібна спеціальна перевірка здатності координування своїх дій з діями партнерів. Успішна фізична взаємодія залежить від симпатій до партнерів та психічної напруги в ситуації взаємодії.

Поняття психологічного клімату у спортивній діяльності

Сучасний етап розвитку наук про спорт відображає давно назрілу потребу в реалізації психологічних знань на практиці. У процесі кожної, в тому числі й спортивної діяльності між людьми встановлюються взаємини, традиції, звички, почуття, які прямо або побічно впливають на її ефективність. Все це складає те, що прийнято називати психологічним кліматом.

У спорті він формується під впливом різних об'єктивних і суб'єктивних чинників: успіху діяльності, вікових особливостей, почуттів, настроїв, мотивів, потреб і стосунків між спортсменами, а також під впливом цілеспрямованої педагогічної роботи тренера.

Необхідність регуляції психологічного клімату спортивної команди зумовлена:

- зростанням вимог сучасного спорту до рівня підготовки спортсменів і команд;
- інтенсифікацією соціально-психологічних явищ і процесів усередині команди, що складаються в умовах тренувань і змагань;
- ускладненням завдань психологічного характеру, що постають перед спортсменами, командою, тренером у зв'язку з демонстрацією спортивних результатів на межі людських можливостей.

Необхідність у позитивному психологічному кліматі виникає не тільки під час змагань, але й на тренуваннях, які через обсяг та інтенсивність стали проходити на тлі значних емоційних переживань, високого психічного напруження. Отже, психологічний клімат сприяє не тільки максимальній реалізації потенціалу особистості в умовах змагань, її здібностей, таланту, але й несе в собі психопрофілактичні функції, охороняючи психіку спортсменів від надмірних емоційних перевантажень у процесі підготовки до змагань.

Основними показниками психологічного клімату є такі: наявність або відсутність конфліктів; постійність або зміна складу команди; задоволеність або незадоволеність справами в команді, заміна капітанів і керівництва команди; комфорт або напруження й недобррозичливість у відносинах членів команди.

Психологічний клімат – важливий показник сформованості команди як колективу. Однак, оцінюючи психологічний клімат команди, слід ураховувати не тільки емоційний бік життя, а й моральні норми та цінності, які існують у ньому. Наприклад, радість від перемоги, здобутої нечесним шляхом, не може свідчити про благоприємний психологічний клімат.

За А. Макаренком, ділові відносини – це стосунки ділової залежності. Вони впливають із офіційних обов'язків кожного члена спортивної команди та об'єднують усіх членів на основі загальної цілеспрямованості процесу спортивної діяльності. Особистісні відносини виникають на основі симпатії, антипатії, ворожнечі, уподобань тощо. Ці відносини виникають мимоволі й виступають як один із видів безпосередніх стосунків. Потрібно зазначити, що ділові й особистісні відносини існують в одній команді та тому впливають один на одного. Ступінь їх взаємного впливу визначається рівнем сформованості команди як спортивного колективу. Ділові взаємини в команді максимально злагоджені, чітко, забезпечують потрібну взаємодію всіх її членів.

Особистісні відносини, з одного боку, опосередковані діловими стосунками, з іншого – достатньо широкі, гуманні, характеризуються чуйністю й увагою членів команди один до одного.

Спортивна практика показує: щоб створити добрий психологічний клімат у спортивній команді необхідні велика майстерність тренера, складний, багатогранний і тривалий педагогічний процес.

Рекомендовані джерела: [1; 2; 4; 9; 12;17].

Контрольні запитання та завдання:

1. Складіть структурну схему за темою.
2. Проаналізувати поняття мала і велика групи.
3. Що є основними показниками психологічного клімату?
4. Розкрийте сутність поняття «спортивна команда».

Завдання для самостійної роботи:

1. Проаналізуйте процеси інтеграції та диференціації у спортивному колективі.
2. Розкрийте проблему психологічного клімату та психологічної сумісності спортсменів.
3. З'ясуйте особливості взаємозв'язку спілкування та групової згуртованості спортивного колективу.

Тема 5. Психологічні засади психомоторної майстерності

1. Психологічна підготовка в спорті.
2. Психологічна сутність технічної підготовки у спорті.
3. Психологічні засади тактичного підготування у спорті.

Ключові слова: психологічна підготовка, загальна і спеціальна підготовка, соціально-психологічна підготовка, самоставлення, спортивна тактика.

Психологічна підготовка в спорті

Психологічна підготовка - це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які потрібні для успішної діяльності спортсменів та команд.

Під психічною готовністю спортсмена розуміють стан спортсмена, набутий унаслідок результату підготовки (також і психологічної), і який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності.

Психологічна підготовка спортсмена – це одна зі сторін навчально-виховного процесу в спорті. Кінцевою її метою є формування і удосконалення важливих для спорту властивостей особистості. Основним завданням цього процесу є створення психологічної готовності спортсмена:

- до тривалого тренувального процесу;
- до змагальної діяльності;
- до конкретного змагання.

Психологічна підготовка до тривалого тренувального процесу і до змагань здійснюється завчасно і називається загальною психологічною підготовкою, безпосередня ж підготовка до конкретного змагання називається спеціальною психологічною підготовкою. Існують два шляхи забезпечення і підтримування психологічної підготовленості спортсмена:

- створення, підкріплення, безперервний розвиток і удосконалення мотивів спортивного тренування;
- створення позитивних відношень до різних сторін тренувального процесу.

Психологічна підготовка - один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту, з міждисциплінарною взаємодією наук про спорт.

У зв'язку з цим психологічна підготовка може розглядатись не тільки як особливий вид підготовки поряд з фізичною, спеціальною, тактичною, теоретичною, технічною, але і як особлива функція кожного з цих видів підготовки - функція формування суб'єктивного ставлення, оцінки значимості всіх видів виконаної роботи (також і поза тренуванням) для успіху в спортивній діяльності. Тільки у цьому випадку досягається більш високий системний рівень підготовки, коли всі дії спортсмена організуються

відповідно до логіки високих спортивних досягнень, мають чітку мотиваційну структуру. І саме ця суб'єктивізація сприяє включенню цілеспрямованих дій спортсмена до складу діяльності.

Розрізняють загальну і спеціальну психологічну підготовку.

Загальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток універсальних властивостей особистості та психічних якостей, які є головними в спорті, цінуються і в багатьох інших видах діяльності людини. Сюди належать: підготовка до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічна підготовка, вольова підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання.

Спеціальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості спортсменів, які сприяють успіхові в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності. Вона включає підготовку до конкретного змагання, до конкретного суперника, до етапу тренування, ситуативне управління станом.

Обидва види психологічної підготовки в процесі діяльності випробовують взаємний вплив: успіхи (або невдачі) спеціальної підготовки призводять до корекції загальної психологічної підготовки і навпаки.

Підготовка до тривалого тренувального процесу передбачає вирішення багатьох проблем, які пов'язані з адаптацією спортсмена до постійних, систематичних багатолітніх тренувальних навантажень. Тренувальна робота пов'язана не тільки з перенесенням навантажень, але також і з цілим рядом обмежень, які зумовлені режимом харчування, сну, відпочинку, проведення дозвілля, подоланням деяких звичок. При правильній підготовці спортсмен випробовує бажання тренуватись, йому властива готовність до фізичних і психічних навантажень, він проявляє інтерес до планування тренувань і, незважаючи на важкість навантажень, не намагається різними способами полегшити завдання.

Підвищенню витримування постійних фізичних і психічних навантажень у тривалому тренувальному процесі значною мірою сприяють групові тренування, робота разом із командою.

Соціально-психологічна підготовка багато в чому наперед визначає благополуччя спортсмена, суттєво впливає на соціальний статус спортсмена та команди, сприяє створенню найкращих умов для самореалізації особистості, дозволяє понизити об'єм турбот, яких могло б і не бути за умови ефективної соціальної підтримки, забезпечує новому гравцеві в команді успішну адаптацію тощо.

Розвиток координації рухів - це одна із суттєвих сторін підготовки спортсмена. Техніка будь-якого виду спорту характеризується філігранною складністю. У багатьох так званих складно-координаційних видах спорту переважна частина підготовки пов'язана з роботою над удосконаленням техніки, над засвоєнням складних рухів. У тих видах спорту, де техніка спеціально не оцінюється, успіх також досить суттєво залежить від постійного

вдосконалення координації рухів, від появи та засвоєння нових стилів у техніці, від пошуку індивідуальних засобів технічного вдосконалення.

Відомо, що уміння змагатись складає важливий, а іноді і вирішальний бік спортивних здібностей. Адже число претендентів на перемогу значно більше за число реальних переможців. Тому багато спортсменів часто опиняються серед переможених, звикають до ролі аутсайдерів або "вічних призерів", втрачають уявлення про відмінності звичайного тренування та спортивного поєдинку. Тому таке значення має підготовка до змагань взагалі.

Завданням тренера та спортсмена в будь-якому випадку є одержання об'єктивної інформації про особливості змагання, оцінка цих специфічних факторів з позицій їх користі для підготовки спортсмена на конкретному етапі, а також планування виступу на даному змаганні.

Важливою складовою частиною спеціальної психологічної підготовки є підготовка до конкретного суперника. Стратегія і тактика змагальної підготовки спортсмена багато в чому залежить від поєдинку команд або суперників. Відомі феномени традиційно важкого або незручного суперника, суперника з коронним прийомом або стилем гри, хитрого суперника, суперника грамотного, який не пробачає помилок тощо.

Дуже важливою є і підготовка до етапу тренування. Кожен спортсмен та тренер знає, що існують найбільш важкі або найбільш улюблені навантаження. В підготовчому періоді часто необхідно виконувати великі за об'ємом фізичні навантаження, а отже, і високі вимоги до вольових якостей, формувати витривалість монотонії.

Основним завданням психологічної підготовки до етапу тренування є своєчасна перебудова стилю стосунків, вимогливості, системи аналізу досягнутих результатів.

Кожен із перерахованих видів загальної та спеціальної психологічної підготовки у практиці роботи тренерів та спортсменів поступово наповнюється цілком конкретним змістом, засобами та прийомами.

Психологічні засади тактичного підготування у спорті

Спортивна тактика - мистецтво ведення змагань з суперниками. Її головне завдання - якнайраціоналініше використати сили й можливості для перемоги.

Тактика потрібна в усіх видах спорту, однак не всюди вона має однакове значення. Найбільш тактична майстерність потрібна у командних іграх, і менше - там, де немає безпосереднього контакту з суперником.

Завдання тактичної підготовки; вивчення загальних положень, засобів і можливостей у даному виді спорту, тактичного досвіду найсильніших спортсменів і команд; практичне використання засобів, прийомів і варіантів тактики під час тренувальних занять, змагань; аналіз сил суперників, їхньої технічної, фізичної, вольової підготовленості; аналіз проведеного змагання, висновки.

У структуру тактичної підготовки входить: 1) прийняття спортивної ситуації; 2) розумове вирішення тактичного завдання; 3) психомоторно реалізація тактичного завдання.

Розрізняють загальну і спеціальну тактичну підготовку. Загальна тактична підготовка передбачає оволодіння спортсменом тактичними знаннями і вміннями, необхідними для вирішення оперативних завдань у спортивній діяльності. Спеціальна тактична підготовка передбачає розробку найбільш доцільних прийомів і способів ведення боротьби на конкретному змаганні і з конкретним суперником. Для цього необхідно достатнього добре знати суперника, його потенційні особливості. Тактичні варіанти, якими він володіє і які частіше всього використовує в змаганнях.

Стратегії тактичної боротьби за Родионовим:

- I – діяльність, в основі якої розроблена «жорстока» програма.
- II – декілька «заготовок» у попередній тактичній моделі. За гнучкістю програми цей тип краще попереднього;
- III – найбільш гнучкий.

Тактика – це сукупність способів використання технічних прийомів у відповідності до завдань змагальної діяльності.

Тактична майстерність спортсмена пов'язана з розвитком фізичних, технічних і психологічних якостей. Тактичні дії в спорті – це комплексна діяльність спортсмена пов'язана з розвитком фізичних, технічних і психологічних якостей. Тактичні дії в спорті – це комплексна діяльність спортсмена, яка вимагає перспективних, інтелектуальних, психомоторних здібностей, знань, вмінь та навичок.

Психологічна сутність технічної підготовки у спорті

Під технічною підготовкою в спорті частіше всього розуміють процес навчання основам техніки дій, що виконуються в тренувальному процесі або на змаганнях, а також удосконалення обраних варіантів спортивної техніки. Психологічне забезпечення технічної підготовки спортсмена обумовлено:

- a. Спеціальними знаннями;
- b. Спеціальними вміннями та навичками;
- c. Образами вправ та дій.

Спеціальні знання. Поняття про техніку рухів складає основу спортивно-технічного мислення. Рівень спортивної майстерності знаходиться в певній залежності від засвоєння соціальних понять і техніки рухових вправ.

Спеціальні вміння і навички. Психічні процеси вищої нервової діяльності є основою формування рухових умінь та навичок.

Образ вправ та дій. Формування образу вправ та дій базується на комплексі відчуттів. До них відносяться м'язово-рухові, вестибулярні, дотикові, органічні, зорові, слухові.

Рекомендовані джерела: [7; 10; 16; 17].

Контрольні запитання та завдання:

1. Проаналізуйте складові підготовки спортсменів у спорті.
2. Які фактори змагань негативно впливають на стан та досягнення спортсменів?
3. Охарактеризуйте структуру тактичної підготовки.
4. Розкрийте особливості психологічного забезпечення підготовки спортсмена.
5. Вкажіть на основні форми психологічного забезпечення.

Завдання для самостійної роботи:

1. Побудуйте структурну схему психологічної підготовки у спорті.
2. Складіть план психологічної підготовки спортсмена.
3. Проаналізуйте психологічне забезпечення фізичної підготовки спортсменів.

Тема 6. Психологія спортивного відбору. Психолого-педагогічне забезпечення спортсменів до змагань

1. Етапи і завдання спортивного відбору.
2. Психологічні особливості спортивного змагання.
3. Емоційні фактори змагальної діяльності.
4. Передстартові та післястартові психічні стани.

Ключові слова: спортивний відбір, змагальна діяльність, психологічна установка, екстремальна ситуація, емоції.

Етапи і завдання спортивного відбору

Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу - це складний процес, якість якого визначається цілим рядом факторів. Одним з таких є відбір обдарованих дітей і підлітків, їх особиста спортивна орієнтація. Важко знайти серед великої кількості дітей здібного, який би міг з часом стати висококваліфікованим гравцем, але ще складніше серед добре підготовлених спортсменів знайти наділених справжнім талантом.

Система спортивного відбору включає такі етапи:

1. Етап базового відбору.

Основні педагогічні завдання цього відбору: оцінка стану здоров'я і фізичного розвитку; орієнтація на вік найбільш доцільний для занять спортом.

Основні психологічні завдання цього відбору: оцінка стану психічного здоров'я; визначення мотивації до занять спортом.

Організації, в які відбирають спортсменів: секції загальноосвітніх шкіл, ДЮСШ: групи загальної фізичної підготовки.

2. Етап відбору рухово здібних дітей (генетичного відбору).

Основні педагогічні завдання цього відбору: оцінка розвитку рухових здібностей дитини; індивідуальний прогноз розвитку морфофункціональних показників і рухових здібностей дитини; співставлення паспортного і біологічного віку дитини.

Основні психологічні завдання цього відбору: оцінка розвитку психологічних властивостей та психомоторних здібностей та індивідуальний прогноз розвитку психічних властивостей.

Організації, в які відбирають спортсменів: ДЮСШ: групи початкової підготовки.

3. Етап відбору обдарованих спортсменів (відбір для удосконалення в певному виді спорту).

Основні педагогічні завдання цього відбору: оцінка розвитку рухових здібностей і функціональних можливостей певному виду спорту; вивчення здібностей до навчання і темпів приросту показників у батареї контрольних тестів.

Основні психологічні завдання цього відбору: поглиблене обстеження змагальних здібностей і властивостей дітей та молоді; оцінка відповідності розвитку психологічних ознак певному виду спорту.

Організації, в які відбирають спортсменів: спеціалізовані ДЮСШ, ДЮСШ: групи спортивного вдосконалення, школи-інтернати спортивного профілю.

4. Етап відбору талановитих спортсменів.

Основні педагогічні завдання цього відбору: оцінка відповідності спортсмена певним функціональним і руховим характеристикам; прогноз схильності особи до спортивних високих результатів, комплектування спортивних команд за педагогічними критеріями.

Основні психологічні завдання цього відбору: оцінка психологічної надійності до перенесення тренувальних і змагальних навантажень; комплектування спортивних команд за психологічними критеріями.

Організації, в які відбирають спортсменів: школа-інтернат спортивного профілю.

5. Етап відбору спортивної еліти.

Основні педагогічні завдання цього відбору: комплексна педагогічна оцінка перспективності спортсмена; порівняння особистої динаміки спортивної майстерності до динаміки результатів найкращих спортсменів світу.

Основні психологічні завдання цього відбору: комплексна психологічна оцінка перспективності спортсмена; визначення психологічної надійності до змагальної діяльності; оцінка психологічної готовності до конкретних змагань.

Організації, в які відбирають спортсменів: ШВСМ, ВНЗ, національні збірні.

Психологічні особливості спортивного змагання

Спортивне змагання є одним з головних видів спортивної діяльності. Спортивне змагання є однією із загальноприйнятих у світі форм соціалізації дітей, потужним фактором підготовки людини до успіху в сучасному суспільстві. Спортивні змагання є підсумком певного періоду підготовки, обраної методики та стратегії, перевіркою різних нововведень, включаючи психологічні. Одночасно вони дозволяють намітити перспективи та доцільність подальшої роботи.

Спортивне змагання є предметом спортивної психології як психічне явище, яке має певні властивості, багатогранні процеси та специфічні стани. Іноді змагання розглядається як спеціальний тип поведінки, установка поведінки (ставлення) або ситуація.

У всій різноманітності умов спортивної боротьби змагання мають ряд загальних психологічних особливостей:

1. Спортивне змагання має стимулюючий вплив.

2. Ціллю виступу на змаганнях є досягнення перемоги або кращого результату. Це створює екстремальну ситуацію, в якій спортсмен повинен проявити максимум своїх можливостей, часто в складних умовах і при дефіциті часу.

3. Спортивні змагання завжди мають соціальне значення, тому що їх результати стають широко відомими, мають суспільну оцінку, впливають на статус спортсмена в суспільстві, приносять йому спортивну славу, включаються в оцінку життєвих досягнень.

4. Результати виступу на змаганнях завжди мають особисте значення для спортсмена.

5. Спортивні змагання є специфічним фактором, який створює екстраординарні емоційно-вольові стани які можуть впливати як позитивно, так і негативно на процес і результат діяльності спортсмена.

Емоційні фактори змагальної діяльності

Емоційні переживання під час змагань відрізняються значним насиченням, швидкістю зміни станів, інтенсивністю протікання процесів.

Найбільш важливими передумовами динаміки емоцій під час змагань можна вважати такі: масштаб змагання; особистісне значення; склад учасників; компетентність; наявність досвіду; рівень тренуваності; індивідуальні особливості.

Ведучи мову про роль емоційних станів у змагальній діяльності, варто нагадати про закони Йеркс - Додсона. Згідно з першим законом існує оптимум мотивації для якісного виконання конкретної дії. Більш нижчий або більш високий рівень мотивації погіршує результат. Згідно з другим законом, чим вища складність дії для даного суб'єкта, тим нижчий рівень мотивації є для нього оптимальним. Підвищення мотивації призводить до помилок навіть у тих діях, які були раніше успішно засвоєні при звичайних стимулах, у звичних умовах.

Спортивні змагання, як одна із основних складових спортивної діяльності відрізняються не тільки великою динамікою емоцій та почуттів, але і їх значною різноманітністю. Найчастіше психологи спорту виділяють наступні емоційні переживання спортсменів: змагальне збудження; бойовий настрій; спортивна захопленість; спортивний азарт; афект; спортивна злість; змагання; агресивність; спортивна честь; почуття власної переваги; почуття обов'язку та відповідальності перед командою; почуття спортивної гордості.

Усі перераховані вище типи емоційних переживань спортсменів рідко проявляються ізольовано, у "чистому вигляді". Як правило, вони без помітних граней переходять з одного в інший, утворюючи органічну єдність, посилюючи або стримуючи один одного.

Передстартові та післястартові психічні стани

Важливе місце в психології спорту займають дослідження передзмагальних психічних станів.

Найбільш важливою характеристикою перед стартового стану є рівень емоційного збудження, яке може сприяти як підвищенню, так і пониженню результативності дій спортсмена. Цей рівень може бути оптимальним, проте він

відрізняється лабільністю. Загально визнаними в психології, фізіології спорту, спортивній медицині є три різновиди перед стартових станів: бойової готовності, стартової лихоманки та стартової апатії. Ці стани відображають різні рівні емоційного збудження. Його динаміка - не що інше, як зміна цих станів. Передстартове емоційне збудження може виникати навіть за декілька днів до старту. Чіткіше воно проявляється у день змагань. У цей час, як правило, проявляється і його змінність, динаміка.

Проте, точка оптимального рівня емоційного збудження може не збігтися з часом старту. Спортсмен може опинитись у стані бойової готовності за більший або менший час до старту. Можуть бути і неочікувані зміни часу старту, частіше затримки, які тривають іноді десятки хвилин. І скоріше набуття оптимального рівня емоційного збудження, і перенесення часу старту - це фактори, які негативно впливають на динаміку емоційного збудження.

Стартова лихоманка характеризується сильним хвилюванням, частковою дезорганізацією поведінки, безпричинним пошвавленням, швидкою зміною емоційних станів, нестійкістю уваги, незібраністю, помилками, які зумовлені послабленням процесів пам'яті (запам'ятовування, впізнавання, збереження, відтворення, забування).

Стартова апатія обумовлена протіканням нервових процесів, які протилежні тим, котрі викликають стартову лихоманку: гальмівні процеси в нервовій системі посилюються, частіше під впливом сильної втоми або перетренування. Спостерігається деяка сонливість, млявість рухів, понижується загальна активність та бажання змагатись, притуплюються сприймання, увага. Проте в декотрих спортсменів через деякий час (година або дві) поступово, в міру наближення часу старту, стан апатії переходить в оптимальний стан.

Післязмагальні психічні стани значною мірою залежать від результату змагання. Поразка або відносна невдача, особливо, якщо спортсмен не зумів проявити свої бійцівські якості або зустрівся з кричущою несправедливістю в оцінці результату, може викликати депресію, невпевненість у своїх силах, розчарування, задрість, небажання тренуватись, а іноді і призвести до відмови від занять спортом.

Емоційна реакція на поразку може бути і позитивною: виникають стенічні емоції, критичне ставлення до своїх недоліків, підвищується працездатність на тренуваннях, збільшується число вольових проявів, зростає наполегливість у досягненні цілі. Формування спортивного характеру завжди поєднано із стенічними емоціями у відповідь на неуспіх у змаганні.

Рекомендовані джерела: [8; 10; 14; 16].

Контрольні запитання та завдання:

1. Опишіть структуру спортивного таланту.
2. Які ви знаєте завдання і етапи спортивного відбору?

3. Опишіть генетичну характеристику психомоторних здібностей, які визначають успіх у певній спортивній діяльності.
4. Які компоненти можуть визначати структуру спортивного таланту?

Завдання для самостійної роботи:

1. Проаналізуйте психологічні основи відбору в спорті. Основні фактори надійності у спорті.
2. Охарактеризуйте генетичні маркери в прогнозуванні психомоторних здібностей.
3. Розкрийте систему психологічного відбору спортсменів.
4. З'ясуйте основні принципи психологічного відбору.

Тема 7. Фізичне навантаження і психічне здоров'я

1. Використання фізичних навантажень для зниження стану тривожності та депресії.

2. Підвищення рівня психічного здоров'я за допомогою фізичних навантажень.

3. Фізичні навантаження та зміни особистості, а також когнітивного функціонування.

Ключові слова: фізичне навантаження, психологічна витривалість, натовп, психологічне здоров'я.

Використання фізичних навантажень для зниження стану тривожності та депресії

Близько 15 млн американців хворіють на депресію, 10-12 млн мають надмірний стан тривожності та збудження. Багато хто користується послугами психоаналітиків або вживає ріхні лікарські препарати, щоб позбутися подібних порушень. Для всіх таких людей регулярні фізичні заняття мають терапевтичне значення та допомагають знижувати відчуття тривоги й депресії.

Нині не можна з упевненістю сказати, що фізичні навантаження спричиняють або зумовлюють зміну настрою. Вони, найпевніше, пов'язані з позитивною зміною настрою. Незважаючи на те, що причинно-наслідковий зв'язок не вдалося виявити, регулярні фізичні заняття, однак, пов'язані зі зниженням стану тривоги й депресії.

У більшості досліджень, в яких вивчали взаємозв'язок між фізичними навантаженнями та психічною благополучністю, використовували навантаження аеробної спрямованості. Було встановлено, що тільки навантаження достатньої тривалості та інтенсивності можуть зумовити позитивні психологічні ефекти.

Фізичні навантаження достатньої тривалості та інтенсивності дають позитивні психологічні ефекти. Терміновий ефект (він може бути тимчасовим) зумовлений окремим циклом фізичного навантаження. На основі термінового ефекту оцінюють психічний стан безпосередньо після фізичного навантаження. Більшість досліджень термінового впливу фізичних навантажень було присвячено проблемі зниження стану тривоги. Коли вчені говорять про транквілізуючий (заспокійливий) вплив фізичних навантажень на стан тривоги, вони, як правило, мають на увазі тривожність соматичного, а не когнітивного характеру.

Водночас інтенсивність фізичного навантаження є важливим аспектом, що визначає, наскільки фізичне навантаження знижує рівень тривожності.

Психологи також вивчали довготерміновий позитивний вплив фізичних навантажень, спираючись, зокрема, на аксіому «в здоровому тілі – здоровий дух». Ці дослідження в основному були спрямовані на вивчення змін стану тривоги та депресії протягом тривалого часу.

Фізичні навантаження і депресія. В одному з перших досліджень впливу фізичних навантажень на депресію групи чоловіків середнього віку, які брали участь у різних 6-тижневих програмах фізичних тренувань, порівнювали з групою досліджуваних, які протягом 6 тижнів вели малорухливий спосіб життя. Досліджувані перших груп на відміну від представників контрольної групи істотно підвищили рівень фізичної підготовленості. Водночас у всіх 11 досліджуваних, в яких перед початком дослідження була депресія, після періоду фізичних тренувань виявили зниження рівня депресії. Ці результати відповідають результатам низки інших досліджень, в яких було встановлено, що фізичні навантаження сприяють зниженню депресії в досліджуваних з клінічними ознаками депресії.

Фізичні навантаження і стан тривоги. Вчені також вивчали можливий взаємозв'язок між тривалими фізичними навантаженнями та зниженням рівня тривожності, використовуючи при цьому програми занять тривалістю близько 2-4 міс (2-4 тренувальні заняття на тиждень).

У досліджуваних, що мали фізичні навантаження середньої інтенсивності, спостерігали пониження рівня тривожності, на відміну від осуджуваних двох інших груп. Максимальне збільшення рівня фізичної підготовленості спостерігали в досліджуваних, які виконували фізичні навантаження аеробної спрямованістю з високою інтенсивністю. Ці результати свідчать про те, що більш високі «досягнення» фізичного характеру не обов'язково призводять до значних «досягень» психічного плану. У деяких інших дослідженнях також відзначили взаємозв'язок між фізичними навантаженнями та зниженням рівня тривожності.

Настрій звичайно визначають як стан емоційного збудження різної (але не стабільної) тривалості. Відчуття душевного піднесення або щастя, що триває декілька годин чи навіть днів, становлять собою приклади настрою, тоді як упевненість у собі або самооцінка більшою мірою стосуються особистісної характеристики.

Почуття ейфорії у бігунів. Чимало людей, які регулярно займаються фізичною культурою, відзначають, що після заняття в них поліпшується психічний та емоційний стан. Це явище настільки поширене серед людей, котрі займаються біганням, що воно набуло назву «почуття ейфорії у бігунів». Відчуття характеризуються жвавістю розуму, звільненістю, легкістю, відсутністю больових відчуттів та дискомфорту, чудовим ритмом та «сп'янінням».

Підвищення рівня психічного здоров'я за допомогою фізичних навантажень

Є дуже багато доказів виникнення почуття ейфорії у бігунів. Деякі з них були одержані внаслідок дослідження взаємозв'язку між різними видами фізичних навантажень та змінами настрою. Ось деякі з них:

- Фізичні навантаження аеробної спрямованості, такі як біг, плавання та аеробні танці, пов'язані з більшими позитивними змінами настрою, ніж фізичні навантаження анаеробного характеру;

- Фізичні навантаження невеликої інтенсивності (наприклад, ходьба) пов'язані з більшими позитивними змінами настрою, ніж фізичні навантаження високої інтенсивності.

- Фізично активним людям властиві більш позитивні стани настрою, ніж малорухливим

- Масаж також пов'язаний із підвищенням позитивного настрою.

За наявними даними, існує позитивний зв'язок між фізичними навантаженнями та психічним здоров'ям. Для пояснення позитивного впливу фізичних навантажень на психічне здоров'я було запропоновано цілу низку гіпотез. Розглянемо дві з них : гіпотезу відвернення уваги (психологічна) та гіпотезу ендорфінів (фізіологічна).

Гіпотеза відвернення уваги. Як уже зазначалося, відвернення від різних стресів, а не саме фізичне навантаження спричиняє поліпшення самопочуття після виконання фізичного навантаження. Цю гіпотезу підтверджує експеримент, здійснений Барке і Морганом.

В іншому експерименті у досліджуваних, які займалися бігом, проводили заняття в класі або споживали їжу, відзначали істотне зниження рівня тривожності, відразу ж після завершення відповідних дій. Отже, фізичне навантаження забезпечує зниження рівня тривожності за рахунок своєрідного тайм-аута в стресовому впливі.

Гіпотеза ендорфінів. Гіпотеза ендорфінів становить собою найбільш популярне фізично обґрунтоване тлумачення позитивного впливу фізичних навантажень. Зазначимо, що цю гіпотезу підтверджують результати не всіх досліджень, проте вона видається доволі доречною. У стандартному експерименті настрої та рівні ендорфінів учені визначають до й після фізичного навантаження. Підвищення настрою після фізичного навантаження, що супроводжуються збільшенням вмістів ендорфінів, підтверджує правильність даної гіпотези. Водночас потрібні ретельніші дослідження, аби можна було з певністю сказати, що це справді так. Цілком можливо, що підвищення настрою після фізичного навантаження може бути спричинене поєднанням психологічних і фізіологічних механізмів.

Позитивне звикання до фізичних навантажень. Поняття позитивного звикання до фізичних навантажень, зокрема до бігання, запропонував Вільям Глассер у своїй книзі «Позитивне звикання». На думку автора, позитивне звикання, наприклад, біг або медитація забезпечує психічну силу та підвищує вдовolenня від життя, навідріз від негативних звикань, скажімо до вживання героїну або кокаїну, які неодмінно руйнують психологічне й фізіологічне функціонування організму. Глассер також відзначає можливість використання позитивного звикання для підвищення рівня фізичного розвитку. Він розглядає

фізичне навантаження як позитивне звикання, що сприяє підвищенню психічної та фізичної сили і відповідно- самопочуття.

Фізичне навантаження як позитивне звикання означає сприятливий вплив регулярних фізичних занять на людину. Позитивне звикання до фізичних навантажень означає, що учасники занять розглядають свої регулярні фізичні заняття як неодмінну частину свого життя, котра не справляє негативного впливу на роботу, сім'ю тощо.

Фізичні навантаження та зміни особистості, а також когнітивного функціонування

Крім вивчення взаємозв'язку між фізичними навантаженнями, станом тривожності, депресії і настроєм, інтерес становить також питання, чи приводять фізичні навантаження до зміни особистості і когнітивного (психічного) функціонування.

Фізичні навантаження і самосприйняття. Загально визнано, що в результаті фізичних тренувань може змінитися сприйняття власного тіла і підвищитися рівень самосприйняття. У ряді досліджень спостерігали позитивний взаємозв'язок між зміною рівня підготовленості і підвищенням рівня самооцінки .

Слід звернути увагу фахівців в галузі фізичного виховання на взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості і рівнем самооцінки. Значний рівень самооцінки необхідний для нормального психічного розвитку і адаптації дітей, а фізичні навантаження є важливим інгредієнтом, що допомагає дітям і дорослим краще себе оцінювати. Фізичні навантаження можуть впливати на рівень самооцінки за участю таких факторів:

- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- досягнення мети;
- відчуття соматичної благополучності;
- відчуття компетентності, майстерності або контролю;
- опанування здорових звичок;
- соціальний досвід;
- увагу, зумовлена експериментом;
- підкріплення з боку інших людей, авторитетних для даної людини.

Фізичні навантаження і психологічна витривалість. Психологічна витривалість є властивість особистості, що дозволяє людині протистояти стресовим ситуаціям або давати їм раду. Стрес має незначний вплив на особистість із високою психологічною витривалістю. Якщо у вас висока психологічна витривалість, вам притаманні:

- почуття особистого контролю зовнішніх явищ;
- почуття залучення, відповідальності та мети в повсякденному житті;
- здатність адаптуватися до неочікуваних змін, сприймаючи їх як виклик або можливість подальшого зростання. (Gentry, Kosaba, 1979).

Дослідники намагалися з'ясувати, як фізичні навантаження в поєднанні з психологічної витривалістю можуть знизити деякі негативні дії стресу. Результати одного з досліджень дозволили зробити висновок, що службовці з високими показниками психологічної витривалості та рухової активності були фізично дужчими, ніж ті, хто мав високий показник лише по одному аспекту.

Когнітивне функціонування. Довгий час вважали, що розвиток рухових здібностей має велике значення для розвитку розумових здібностей дітей. Передбачалося також, що потенційні можливості навчання коливаються в залежності від рівня фізичної підготовленості. З початку 70-х років вчені стали шукати докази цим двом припущеннями. Унаслідок численних досліджень були отримані суперечливі результати. Зокрема, одні вчені відзначають, що фізичні навантаження підвищують когнітивні можливості під час і після фізичних навантажень, а на думку інших вчених, вони або впливають негативно.

Рекомендовані джерела: [8; 10; 14; 16].

Контрольні запитання та завдання:

1. Охарактеризуйте почуття ейфорії у бігунів.
2. Як гіпотези відвернення уваги та ендорфінів тлумачать позитивний вплив фізичних навантажень на психічне здоров'я?
3. Розкрийте психологічні характеристики фізичних вправ.
4. Вкажіть на психологічні особливості рухових навичок.

Завдання для самостійної роботи:

1. Порівняйте та протиставте характерні особливості позитивного та негативного звикання до фізичних навантажень.
2. Опишіть взаємозв'язок між фізичними навантаженнями та змінами особистості.
3. Визначте, як фізичні навантаження впливають на когнітивне функціонування спортсменів.
4. З'ясує, про які обмеження треба пам'ятати під час використання фізичних навантажень як доповнення до інших методів терапевтичного впливу.

Список використаних та рекомендованих джерел

1. Бочелюк В. Й. Психологія спорту. Навчальний посібник / В.Й. Бочелюк, О. А. Черепехіна. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
2. Сафонов В. К. Агрессия в спорте / В. К. Сафонов. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2003. – 178 с.
3. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Харків : «ОВС», 2008. – 256 с.
4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. СПб. : Питер, 2002. – 178 с.
5. Федик О.В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / Редагування та упорядкування / О.В.Федик. – Івано-Франківськ: «Інін», 2013. – 226 с.
6. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р.Малкин. – СПб.: Изд-во Физкультура и спорт, 2008. – 196 с.
7. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений. Записки практического психолога спорта / Р.М.Загайнов. – Изд-во Советский спорт, 2012. – 292 с.
8. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. Учебное пособие / Б.П.Яковлев. – Изд-во Советский спорт, 2014. – 312 с.
9. Вейнберг Р.С. Психология спорта / Р.С.Вейнберг, Д.Гоулд. – Изд-во Олимпийская литература, 2014. – 336 с.
10. Полозов А.А. Модули психологической структуры в спорте: монография / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. – М.: Советский спорт, 2009. – 296 с.
11. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена / Д.В.Журавлев. – М., 2009. – 120 с.
12. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф.Сопов. – М., 2010. – 120 с.
13. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П.Ильин. – 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.
14. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций / Л.Н.Акимов. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
15. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Е.Н.Гогунев, Б.И.Мартыанов. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 288 с.
16. Никитушин В. Теория и методика юношеского спорта / В. Никитушкин. – Изд-во: Физическая культура, 2010. – 273 с.
17. Тарас А. Психология спорта. Хрестоматия / А. Тарас. – Изд-во АСТ, Харвест, 2005. – 352 с.

Навчально-методичне видання

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

Курс лекцій

Укладачі: Ямчук Т.Ю., Алмаші С.І.

Тираж 4 пр.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 4916 від 16.06.2015 р.

Редакційно-видавничий відділ МДУ, 89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26