

**ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО**

**ВІННИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

В.С. ШТИФУРАК

**ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ**

Вінниця - 2006

УДК 159.8

DOI: <https://doi.org/10.31652/159.8-1-50>

ББК 88

Рекомендовано вченою радою факультету підготовки вчителів початкових класів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 7 від 15 лютого 2006 року)

Рецензенти:

Н.Т. Лобова, кандидат психологічних наук, доцент

В.В. Мельник, кандидат педагогічних наук, доцент

Штифурак В. С. Основи психології фізичного виховання і спорту : курс лекцій. – Вінниця : ВДПУ, 2006. 50 с.

У курсі лекцій розкриваються основні теоретичні положення психології фізичного виховання і спорту. Для студентів, учителів фізичної культури, тренерів, викладачів і всіх зацікавлених даною проблемою.

© В.С. Штифурак

ЗМІСТ

<u>ВСТУП</u>	3
<u>1. Психологія фізичного виховання і спорту як спеціальна (прикладна) галузь психологічної науки</u>	5
<u>2. Психологія фізичного виховання і спорту в системі наук</u>	7
<u>3. Предмет психології фізичного виховання і спорту</u>	8
<u>4. Виникнення та розвиток психології фізичного виховання і спорту</u>	11
<u>5. Завдання психології фізичного виховання і спорту</u>	18
<u>6. Основні проблеми психології фізичного виховання і спорту</u>	20
<u>7. Зв'язок психології фізичного виховання і спорту з іншими науками</u> ..	25
<u>8. Психологічна підготовка як складова спортивної майстерності</u>	26
<u>9. Особливості діяльності в галузі фізичного виховання і спорту</u>	33
<u>10. Методи дослідження психології фізичного виховання і спорту</u>	36
<u>ЛІТЕРАТУРА</u>	39

ВСТУП

Масовий спорт і спорт вищих досягнень набуває все більшої суспільної значимості. Фахівці, що досліджують проблеми залучення населення до спорту та підвищення спортивної майстерності, вважають, що вдосконалюванням засобів тільки фізичної й техніко-тактичної підготовки не можна забезпечити вирішення цих актуальних проблем.

За останні роки спостерігається прогрес в галузі психологічного забезпечення як навчання і виховання, так і спортивної підготовки підростаючого покоління. Відмічається зростання активності застосування нових технологій навчально-виховної роботи в школах. Проте одночасно ускладнюються навчальні програми, збільшується навчальне навантаження, що перешкоджає сприятливій дії занять фізкультурою компенсувати негативний вплив психологічних навантажень. Такі важливі педагогічні і соціальні проблеми допомагає вирішувати психолог, що співпрацює з педагогом.

Діюча сьогодні система фізичного виховання в школі побудована на основі традиційного навчання, де особистість сприймається через призму визначених параметрів (показники розвитку фізичних якостей, ступінь володіння руховими вміннями і навичками, рівень теоретичних знань), і є засобом досягнення цих функцій. Теорія фізичної культури приділяє гіпертрофовану увагу тілесній (фізичній) стороні у порівнянні з духовною (психічною) стороною активності людини.

Останнім часом намітилися сприятливі тенденції в фізичному вихованні молоді. Конверсійне проникнення елементів спортивної культури в культуру фізичну створює умови для інтенсифікації фізичної підготовки дітей і підлітків (В.К. Бальсевич, 1999). Вдосконалення системи фізичного виховання позитивно впливає на зусилля працівників у галузі фізичної культури і спорту з метою виховання повноцінної функціонуючої особистості. З'являється можливість побудувати систему фізичного виховання таким чином, щоб фізичний і психічний розвиток відбувався у їхньому гармонійному поєднанні. При такому методичному підході можна досягнути повноцінного розвитку індивіда в навчальному процесі, а фізичну культуру зробити діючим фактором формування особистості в найповнішому значенні цього слова.

Рухлива активність – не тільки форма руху матерії, але й необхідна умова життя. Еволюційний розвиток людини передбачає нормальне функціонування всіх органів і систем в умовах активної рухомої діяльності. Якщо дитина обмежена в цій природній потребі, її природні здібності поступово втрачають своє значення. Бездіяльність губить і душу, і тіло! Обмеженість рухової активності призводить до функціональних і морфологічних змін в організмі і зниженню тривалості життя.

Рухи є однією з головних умов існування тваринного світу і прогресу в еволюції. Рухи, виконані людиною, можна поділити на умовні та безумовні. Умовні рухи, до яких належить всі види спортивних вправ, виконуються під контролем свідомості. Безумовні рухи виконуються на рівні підсвідомості.

Навчання буде ефективним, буде допомагати психічному розвитку в тому випадку, якщо воно зорієнтоване на зону найближчого розвитку, що є ніби «забігаючим вперед». При цьому завдання, які ставляться перед учнями, повинні бути достатньо важкими, потребувати вольового напруження, разом з тим бути доступними.

Принцип розвиваючого навчання необхідно мати на увазі в процесі занять фізичними вправами на уроках фізичної культури, на тренуваннях при оволодінні навичками в певному виді спорту. Педагог і тренер повинні систематично збільшувати вимоги.

Навчання, виховання і розвиток – один, складний, взаємопов'язаний процес: дитина розвивається, виховується і навчається. Це двосторонній процес, ефективний при умові активної праці вчителя і учня. Виражаючи свої побажання, вимоги, інтереси, дитина впливає на дорослих, змушуючи їх постійно корегувати педагогічні дії.

1. Психологія фізичного виховання і спорту як спеціальна (прикладна) галузь психологічної науки

Актуальність та значення психології фізичного виховання впливають із постійно зростаючих вимог практики фізичного виховання школярів, а також із необхідності широкого використання засобів фізичної культури і спорту для формування всебічно розвинених школярів.

Ось кілька визначень запропонованого курсу у трактуванні відомих вчених.

Психологія фізичного виховання – галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності розвитку і виявів психіки людини в певних умовах фізичного виховання (А.В. Родіонов, 2004).

Психологія спорту - це спеціальна галузь психологічної науки, предметом якої є психологічні особливості спортивної діяльності в її різноманітних видах і психологічні особливості особистості спортсмена (П.А. Рудик, 1974).

Психологія спорту - спеціальна галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності прояву і розвитку психіки діяльності особистості в специфічних умовах фізичного виховання і спорту (А.Ц.Пуні, 1980).

Психологія фізичного виховання і спорту розв'язує ряд важливих теоретичних проблем, збагачуючи цим самим теорію загальної психології.

Розробка і розв'язання психологічних питань управління процесом навчання, тренування і виховання спортсмена неможливі без вивчення характерних психологічних особливостей і закономірностей спортивної діяльності, особистості спортсмена як суб'єкта цієї діяльності.

Значення спеціально організованої рухової активності людини для розвитку її психіки науково обґрунтували відомі вчені І.М. Сеченов, О.Ф. Самойлов, П.Ф. Лесгафт. Вивчаючи фізіологічні механізми психічних процесів та явищ, І.М. Сеченов показав, що основним виявом мозкової діяльності, яка лежить в основі будь-якого психічного акту, є м'язовий рух. У праці «Рефлекси головного мозку» (1863), він зробив висновок, що вся нескінченна різноманітність зовнішніх виявів мозкової діяльності зводиться остаточно до м'язового руху.

Пізніше Сеченов показав, що всі рухи людини підвладні її свідомості, але керованими стають лише завчені рухи. Запровадивши поняття «темне м'язове відчуття», він створює теорію перетворення рухів і дій людини у факт свідомості. За Сеченовим, уся різноманітність психічної діяльності людини стала можливою лише завдяки м'язово-руховій активності, яка постійно ускладнюється й удосконалюється. Ідеї про завчені дії (тобто навички), які найбільш підвладні волі, його геніальна характеристика волі як діяльної сторони розуму, моральних почуттів людини та ряд інших положень, викладених як у фізіологічних, так і в філософських та психологічних працях є актуальними і сьогодні.

Узагальнюючи висловлювання про роль м'яза в здійсненні процесу пізнання Ф. Самойлов писав, що думки Сеченова в цьому напрямі були визначальними для пояснення механізмів розвитку центральної нервової системи. Він писав, що ми маємо право розглядати центральну нервову систему і органи чуттів, як придаток до м'яза, в тому розумінні, що м'яз викликав до життя придаток.

З'ясування ролі спеціально організованої м'язово-рухової активності в розвитку психіки людини, усіх виявів її свідомої діяльності може виступати

предметом психології фізичного виховання і спорту.

Основоположник науки про фізичне виховання П.Ф.Лесгафт не тільки виступав за використання фізичних вправ для розвитку психіки, а й надавав їм великого значення у розвитку людини взагалі та в розвитку її органів чуттів зокрема. Водночас він зазначав, що найуспішніше органи чуттів удосконалюватимуться тоді, коли для цього будуть використовуватися спеціально підібрані фізичні вправи. Ними можуть бути тільки природні рухи у вигляді найпростіших вправ з обтяженням, вправ у метанні в ціль, вправ у ходьбі, бігу тощо.

З цією метою він розробив відповідну систему застосування фізичних вправ. Найпростіші вправи з обтяженням призначались для розвитку точності визначення ваги, вправи в метанні в ціль - для розвитку точності окоміру; вправи у ходьбі та бігу - для вивчення просторових відношень і розподілу роботи в часі.

Розробляючи практичні рекомендації щодо розвитку органів чуттів способом фізичного тренування, П.Ф.Лесгафт виходив з глибокого психологічного аналізу фізичних вправ. Він зазначав, що фізичні вправи, будучи свідомими рухами, являють собою складний психічний акт. Таким чином, П.Ф.Лесгафт тісно пов'язував фізичне виховання з вивченням особливостей розвитку психіки людини в процесі цього виду діяльності. Він вимагав, щоб кожен вчитель фізичного виховання глибоко знав психологію.

Ідеї І.М.Сеченова про рефлексорну природу м'язових рухів і праці П.Ф.Лесгафта в галузі психології рухів стали вихідними в створенні психології фізичного виховання та спорту.

Спортивна психологія - один з напрямів психології, в яких вивчається специфіка конкретних видів діяльності людини (психологія праці, психологія гри, педагогічна психологія, психологія навчання, виховання, психологія вчителя).

За своїм характером психологія фізичного виховання і спорту є прикладною наукою. Її рекомендації реалізуються в діяльності вчителя фізичної культури в школі, у роботі тренерів, психологів.

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

Спортивна діяльність досить специфічна: вона суттєво відрізняється від інших видів діяльності, по-перше, цілями, а по-друге, способами їх досягнення.

Що входить до сфери спортивної діяльності? Це навчально-тренувальний процес, підготовка до змагань і участь в них, що вимагають від спортсменів спеціальних якостей, навичок, знань і умінь, а також напруження фізичних і духовних сил.

Спілкування всередині спортивних команд чи груп також досить специфічне, і керування ними вимагає спеціальних знань і умінь, тому психологія спорту враховує наявність загальних психологічних знань, але базується в основному на результатах власних досліджень.

Велике значення для спортивної практики мають розділи, в яких вивчаються особливості окремих видів спорту (психологія плавання, футболу, гімнастики, стрільби тощо). Психологія спорту спрямована на розкриття закономірностей психічної діяльності спортсменів і тренерів у конкретних специфічних умовах тренувань і змагань, щоб за допомогою спеціальних психологічних методів зробити процес підготовки і участь спортсменів у

спортивній боротьбі оптимальним і продуктивним.

Тепер психологія фізичного виховання і спорту - це самостійна галузь психологічної науки, одним з основних аспектів якої є розкриття закономірностей розвитку та виявлення психічних процесів у дітей шкільного віку під час занять фізичною культурою і спортом.

Сьогодні психологія фізичного виховання і спорту має серйозні теоретичні обґрунтування як для з'ясування психологічної суті спортивної діяльності, так і для удосконалення позитивних властивостей особистості спортсмена. Творчо використовуючи дані наукової психології та педагогіки спорту, психологи подають велику практичну допомогу провідним спортсменам і спортивним колективам України під час підготовки до відповідальних міжнародних змагань (чемпіонатів Європи і світу, олімпійських ігор тощо).

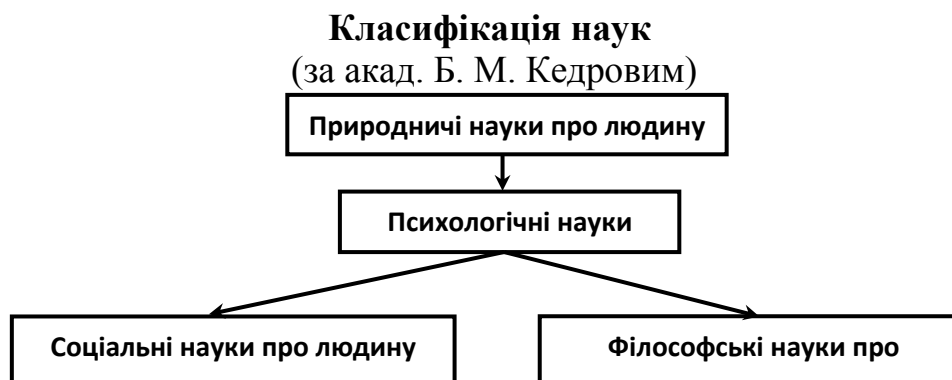
Основним напрямом дальшого розвитку психології фізичного виховання і спорту є з'ясування потенціальних можливостей нашої системи фізичного виховання в забезпеченні всебічного розвитку особистості сучасної людини.

2. Психологія фізичного виховання і спорту в системі наук

Психологічна наука займає чільне місце серед системи наук. В свою чергу, всі ці основи спортивної наукової бази мають зворотній зв'язок з психологією спорту: філософські основи черпають відповідний матеріал для філософського узагальнення; соціальні - використовують дані психологічних досліджень при розв'язуванні соціальних проблем спорту; а природничі, враховуючи психологічні закономірності і особливості спортивної діяльності людини, виділяють більш значимі сторони людського організму в сфері спорту. Психологія фізичного виховання і спорту стоїть у загальній системі наук, які сприяють підготовці кваліфікованих кадрів фізичного виховання.

На схемі №1 показано, яке місце займає психологічна наука в цілому.

Схема №1



Місце спортивної психології в системі наук визначається двома характеристиками: її роллю як галузі психологічної науки та елементом системи наук про спорт.

Як галузь психології спортивна психологія займає центральне місце в системі природничих, філософських та спеціальних наукових дисциплін, іноді формуючи і власні наукові напрямки. У природничо-науковому напрямі відбуваються взаємні збагачення та взаємоперевірка спортивної психології з фізіологією, психофізіологією, медициною, біологією, математикою, фізикою, у філософському аспекті - як із загальнонауковими методологічними дослідженнями (історизм,

системний підхід), так і з спеціальними науковими (діяльнісний, особистісний, комплексний) підходами. В соціальному напрямі спортивна психологія має тісні зв'язки з педагогікою (навчання та виховання спортсменів, психологія тренера), соціологією (соціальна психологія спорту), культурологією (педагогіка спорту, соціологія спорту, психологія фізичної культури).

Як одна з наук про спорт спортивна психологія більш тісно пов'язана з теорією та методикою фізичного виховання (психологія фізичного виховання), фізіологією спорту (психофізіологія спорту), спортивною гігієною (психогігієна спорту), спортивною медициною, біомеханікою спорту, кінезіологією, спортивною метрологією тощо.

Не слід забувати і про те, що спортивною психологією використовується значний арсенал допоміжних методів, які реалізують досягнення математики, статистики, кібернетики, електроніки, моделювання. Разом з тим досягнення спортивної психології знаходять застосування у створенні різної техніки для гонок, у приладах, які демонструють та забезпечують суддівство змагань, входять до численних інформаційних форм (телебачення, радіо, преса).

Якщо говорити про психологічну основу підготовки спортсменів до змагань, то слід пам'ятати, що саме психологія вивчає закономірності поведінки, стану і діяльності людини в цілому. Спортивна сфера діяльності не є винятком. Багаточисленні наукові дослідження показують, що спортивна діяльність знаходиться у великій залежності від психологічних факторів і процесів, станів, поведінки людини: її мотиваційної й емоційної сфер, індивідуальних здібностей, темпераменту і рис характеру, вольових якостей і функціональних особливостей мислення, пам'яті, уваги тощо.

Тому можна зробити висновок, що психологія фізичного виховання і спорту не випадково виділена як окрема наука, покликана вивчати специфічний, особливий вид діяльності людини - спорт.

3. Предмет психології фізичного виховання і спорту

Назвати будь-який предмет науки означає назвати те, що саме вона вивчає. Спортивна психологія - це галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності розвитку та функціонування психічної діяльності індивідів і груп в умовах спортивної діяльності (тренування, змагання, відновлення) у різних формах суспільного життя, що пов'язані зі спортом (наприклад, в олімпійському русі, спортивному бізнесі), а також у специфічній командній взаємодії.

Предметом її досліджень є *психологічне забезпечення спортивної діяльності* (відбір, психодіагностика, психорегуляція стану та поведінки спортсменів, психолого-педагогічні консультації тощо); *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*.

Що спонукало психологів, тренерів, організаторів спорту звернутись до спеціального вивчення психіки спортсменів, команд, суддів, вболівальників, до розробки психологічних основ конструювання спортивних приладів, створення спеціальних методик психологічної підготовки? Перш за все - практика спортивної діяльності, що породжує гостре спортивне суперництво, але яка не знайшла в

традиційній психології відповіді на численні запитання, котрі обумовлені *специфікою спортивної діяльності*. Під спортивною діяльністю розуміють сукупність різних специфічних дій, які спрямовані на досягнення високого рівня фізичної досконалості та спортивної майстерності (І.М. Онищенко).

Психологія фізичного виховання і спорту вивчає факти, закономірності і механізми психічного відображення, проектування і здійснення навчальної і змагальної діяльності спортсмена в екстремальних умовах. Тому її предметом є об'єктивні закони проявів психіки і пізнання особистості, їх розвиток і вдосконалення в руховій активності. Вони описуються системою категорій в їх взаємозв'язку і відношеннях, що дають картину психологічної суті навчального предмета. Категорії відображають окремі сторони предметної діяльності і тим самим служать своєрідним функціональним знаряддям спортсмена.

Предмет наукового дослідження психології фізичного виховання і спорту достатньо широкий. Це, перш за все, конкретні факти прояву психіки і пізнання в спортивній діяльності людини. Проте наукова психологія не може обмежитись описом фактів, якими б яскравими і цікавими вони не були. Факт залишається фактом. В факті ми бачимо тільки те, що проривається на поверхню, або те, що виникло, в результаті якихось подій. Проте багато психічних явищ в діяльності залишаються непомітними.

В фізичному вихованні діяльність людини направлена на самого себе, на удосконалення своїх фізичних і психічних здібностей. Основне завдання цієї діяльності – фізична і психічна довершеність, що є досягненням гармонії в процесі розвитку особистості шляхом щоденних занять і спеціального фізичного навантаження. Так в процесі фізичного виховання учні навчаються регулювати свої дії на основі зорових, дотикових, м'язово-вестибулярних відчуттів, у них розвивається рухова пам'ять, мислення, воля, здібності до саморегуляції психічних станів.

Ефективність і систематизація занять виявляється в певному рівні розвитку фізичних якостей і рухових навичок. Навчання діям у фізичному вихованні опирається на психологічні закономірності. Вони необхідні для раціональної і науково-обґрунтованої основи організації занять з фізичної культури.

Вияв і розвиток рухових здібностей є тим важливим психологічним резервом, який може бути використаний для швидкого і досконалого засвоєння фізичних вправ.

Відомі американські спеціалісти Р.С. Уейнберг і Д. Гоулд (2001) відмічають, що більшість досліджень в галузі спортивної психології проводяться у двох напрямках: 1) вивчення впливу психологічних факторів на фізичну активність; 2) вивчення впливу занять спортом і фізичною культурою на фізичний розвиток і психічне здоров'я тих хто займається.

Розглянемо головні категорії, що визначають предмет психології фізичного виховання і спорту.

Особистість. В процесі гармонійного розвитку особистості фізична культура і спорт мають важливе значення, забезпечуючи фізичне вдосконалення, сприяючи розвиткові високої моральності, духовного розвитку, формування кращих рис характеру.

Дія. Доведено, що рухова дія має не тільки фізіологічну, але й психологічну суть. Будь-який вид рухової активності - від найелементарніших

до найважчих дій - визначається тільки смыслом. Психологічна суть рухової дії і системи рухових дій в діяльності спортсмена стає ще більш глибокою в плані саморегуляції рухів і м'язового відчуття в організації цілеспрямованої дії.

Образ. Уявлення про суть психіки людини базується на теорії відображення. Процес формування образу - це процес перетворення зовнішнього впливу на факт свідомості. Образ дій людини, який пов'язаний з дією тих чи інших мотивів, включає в себе образ думок, відчуттів, прагнень.

Смисловий образ володіє унікальною властивістю: він прокладає собі шлях при реалізації рухів через будь-які м'язові синергії (співдружність м'язів). Людина, наприклад, може писати, зберігаючи всі основні властивості почерку лівою рукою, ногою, передпліччям, олівцем, затиснутим в зубах тощо, при цьому робочу точку і рухому ланку тіла веде просторовий контур букв.

Образ є не тільки продуктом дії, але і її безпосереднім регулятором, координатором життєдіяльності.

Мотивація. Ця категорія охоплює своїм змістом сферу імпульсів - психодинаміки, психоенергетики.

Мотив діяльності може бути пов'язаний з метою, оскільки він є прагненням до її досягнення. Але мотив може відокремитися від мети і переміститися на процес і результат діяльності. Він стає для спортсмена самоціллю, досягнення якої і є та єдина - умова показати себе, для досягнення інших цілей.

Спілкування. Суть його полягає у взаємній передачі повідомлень один одному у міжособистісних контактах, взаємодіях з метою розв'язання визначеного завдання.

Спілкування передбачає наявність відправника і живого приймача інформації, що забезпечують їх взаємний розвиток.

До соціально-психологічних способів спілкування належить переконання, навіювання і зараження, а до психологічних механізмів - способи інтелектуального й емоційно-вольового впливу. Наслідки спілкування виражаються у побудові думок, відчуттів, бажань, прагнень, інтересів, знань і переконань учасників спілкування. Результатом спілкування є міра завершеності дій, вчинків і поведінки в цілому. Результативність спілкування залежить від його структури, зв'язку його елементів, гармонійності і відповідності його реальним умовам і потребам.

Структура діяльності спортсмена включає в себе: а) суб'єкт діяльності; б) його предмет; в) мета, яку прагне досягти; г) засоби, які використовує для досягнення бажаного; д) продукт діяльності, який після її завершення збігається з метою.

Суб'єкт діяльності володіє свідомістю і мовою, відображає і перетворює навколишню дійсність, здатний винаходити знаряддя праці і застосовувати їх у своїй практичній діяльності.

Спортсмен психічно відображає властивості своїх рухів, дій і суспільних відносин, проектує їх у своїй діяльності і реалізує результати своєї творчості.

Предмет діяльності. Будь-яка людська діяльність предметна і направлена на перетворення предмета відповідно до мети. Предметність як властивість сприймання відіграє особливу роль в регуляції поведінки і діяльності. Віднесення інформації від предмета до самого предмета не тільки забезпечує спортсмену контроль точності сприймання, але й дозволяє відкривати в їх межах невідомі властивості, а в собі формувати нові здібності.

Усвідомлювати предмет і його властивості - означає осмислити сприйняте, в якому відображається предмет, виявити предметне значення його сенсорних даних.

Мета діяльності. Прагнучи досягти мети, людина повинна обов'язково вибрати засоби для її досягнення. Суть мети може бути правильно зрозуміла тільки у зв'язку з її предметом діяльності. Мета може бути досягнута тільки в тому випадку, коли вона як наслідок впливає з засобів.

Головна мета тренування - досягнення оптимальної організації системи рухів-дій. Для вдосконалення рухів ми вибираємо специфічну мету, а не специфічні рухи. Критерії кінцевого стану системи рухів, оптимальні її форми і приймаються в якості кінцевої мети чи ідеалів майстерності спортсмена

Засоби діяльності. Дія як засіб направлена на те, щоб в системі рухів отримати позитивні зміни, викликати в ній розвиток. Вона направлена на предметні сторони системи рухів з метою змінити їх у співвідношенні з попереднім наміром.

Засоби діяльності розділяються за способами впливу на предмет навчання і предмет тренування. Предмет навчання включає в себе сукупність навчальних знань - ідей, думок, понять, образів, зафіксованих в категоріях науки. Предмет тренування об'єднує в собі освоєння рухів, дій, систем дій. Їх розвиваюча роль полягає в тому, що вони повторюються під час заняття.

Продукт діяльності. Продуктом діяльності людини в навчанні і тренуванні є засвоєні способи дій (розумові і фізичні), які включаються в активність, спричиняють зміни в предметі діяльності - особистості спортсмена.

Продуктами діяльності є стани органів відчуттів (сенсibilізація, синестезія); послідовні рухові образи, які залежно від втоми мають ту чи іншу тривалість свого зберігання; ремінісценцію рухів.

Головним продуктом діяльності завжди є особистість сучасного спортсмена, яка повинна сполучати в собі духовне багатство, моральну чистоту. А формування особистості спортсмена і мета діяльності і продуктивний результат - ефект реалізації всіх здібностей спортсмена.

4. Виникнення та розвиток психології фізичного виховання і спорту

Психологія спорту - молода галузь наукових знань, проте вона має вже свою історію. Ще в 1897 році велосипедист і соціолог Норман Тріплет 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 с.). За цим феноменом він закріпив назву «динамогенний фактор у лідируванні на гонках».

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 Кубертенем ще в кінці минулого століття. Книга мала описовий характер. У 1913 році на конгресі з психології спорту, організованому в Лозанні з його ж ініціативи Міжнародним олімпійським комітетом, вона одержала своє «хрещення». Проте справжніх наукових розробок проблем психології спорту тоді не існувало, не відбулось і визнання її як спеціальної галузі наукових психологічних знань. Цього і не могло бути через те, що спорт

був ще слабо розвинений, питання психології спорту були предметом інтересу лише окремих учених. Все ж ініціатива П'єра де Кубертена та Лозанський конгрес послужили деяким стимулом до вивчення проблем психології спорту.

Передумови становлення вітчизняної спортивної психології як спеціальної галузі знань були закладені на початку ХХ століття П.Ф. Лесгафтом, який виділив як основу вчення про фізичне виховання єдність людської особистості, інтегративну роль руху, гармонійність розвитку, усвідомлене засвоєння рухів. З цією метою П.Ф. Лесгафт розробив відповідну систему застосування фізичних вправ. Спеціально П.Ф. Лесгафт не займався експериментальними дослідженнями в галузі психології спорту, але його теоретичні міркування щодо проблем фізичної освіти підростаючого покоління є цінним матеріалом і до сьогодні.

Не менше значення мали праці І.М. Сеченова, його теорія рефлексорної природи діяльності, його розуміння єдності внутрішніх (мозкових) механізмів та зовнішніх проявів психічної діяльності, які зводяться «...в кінцевому до одного лише явища - м'язового руху». Особливо цінними є ідеї І.М. Сеченова про управління рухами, регуляторами яких, як він писав, є думки та відчуття (особливо м'язове відчуття). На наукових здобутках І.М. Сеченова і П.Ф. Лесгафта більш детально ми зупинялись вище.

Перші статті та книги П.А. Рудика, Т.Р. Нікітіна, О.П. Нечаєва, З.І. Чучмарьова, А.Ц. Пуні, М.Ф. Кострова в руслі майбутньої наукової дисципліни - спортивної психології - були надруковані в 1925-1930 рр. Перші наукові праці висвітлювали питання психологічного аналізу фізичних вправ і з'ясовували окремі закономірності процесу формування рухових навичок (П.А. Рудик, 1925). Розв'язуючи питання активізації методів виробничого навчання, П.А. Рудик разом зі своїми співробітниками організує широкі експериментальні дослідження для з'ясування психологічної структури рухової реакції. Результати цих досліджень доповнюються виданням окремої книжки про роль фізичної культури в розвитку пізнавальних психічних процесів та емоційно-вольової сфери людини (О.П. Нечаєв, 1926), публікацією даних експериментальних робіт, спрямованих на з'ясування впливу уроків фізичної культури на підвищення інтелектуальної активності школярів (З.І. Чучмарьов, 1928). У цей же період проводяться експериментальні дослідження психології спортивної діяльності, зокрема, вивчення впливу змагань на психіку спортсменів-лижників (А.Ц. Пуні, 1929). Усе це стало базою для створення стрункої системи подальших експериментальних психологічних досліджень у процесі занять фізичною культурою та спортом. Тоді ж у державному центральному інституті фізичної культури в Москві створено науковий відділ, який очолив П.А. Рудик; одним із завдань відділу було планування наукових досліджень з проблем психології фізичного виховання та спорту з урахуванням зростаючих вимог практики фізичного виховання молоді.

На жаль, на визнанні пріоритетів світової спортивної психології виявилась досить незначна інформованість та практично повна відсутність особистих контактів спортивних психологів Заходу, Сходу та Нового світу в першій половині століття. Слід зазначити також, що й самі зарубіжні спеціалісти далеко не єдині у визначенні наукових пріоритетів спортивної психології.

За кордоном серед засновників спортивної психології частіше називають імена Коулмана Гріффіта та Джона Лоутера. Перший працював в 20-30-х роках психологом в Іллінойському університеті. У 1926 році він написав книгу «Психологія тренерської діяльності», а у 1928 – «Психологія спорту». Деякі зарубіжні вчені називають його батьком сучасної спортивної психології. Другий з них - Джон Лоутер - також є автором однієї з відомих книг «Психологія тренерської діяльності», яка була надрукована в 1951 році. Значний внесок у розвиток психології спорту зробили Уоррен Джонсон і Артур Слеттер-Хеммел, які сприяли створенню навчальної дисципліни «Наука про спорт і рухової активності».

Як за кордоном, так і в нашій країні інтенсивний розвиток спортивної психології почався в 60-70 рр. ХХ століття. Вітчизняна спортивна психологія досить швидко завоювала головні позиції всередині країни та на міжнародній арені, що неодноразово відзначалось багатьма вітчизняними та зарубіжними авторами. У той період заокеанські та західноєвропейські психологи спорту тривалий час проводили експериментально-описові дослідження, які не опирались на чіткі та ґрунтовні теоретичні позиції. Проте психологам спорту Англії, Італії, Німеччини, Японії, Америки, Росії, Болгарії, Угорщини, Чехії, України, Естонії, Білорусії вдалось накопичити обширний дослідницький матеріал, який дозволяв установити загальні психологічні закономірності динаміки передстартових станів, рівня активації, тривожності, психомоторних функцій, мотивації, а також особливості особистості спортсмена, структури та динаміку спортивних груп.

Успіхи спортивної психології пов'язані з дослідженнями О.В. Алексєєва, М.К. Волкова, Б.А. В'яткіна, Г.М. Гагаєвої, О.В. Дашкевича, Т.Т. Джамгарова, Ю.О. Коломейцева, А.А. Лалаяна, І.М. Онищенко, В.В. Плахтієнко, А.Ц. Пуні, А.В. Родіонова, О.А. Чернікової, М.А. Худадова та ін. У 1950 році А.Ц. Пуні захистив першу в історії психології докторську дисертацію на тему «Проблеми спортивної психології». Пізніше появляються монографії з психології спорту вищеназваних авторів. Почали видаватись збірники праць із психології спорту. У 1958 р. вийшов перший підручник з психології для інститутів фізичної культури, який написав П.А. Рудик. Спеціальний розділ підручника присвячено психології спорту.

Післявоєнний розвиток психології фізичного виховання та спорту характеризується все більшим зближенням її з практикою. Особливо активним це зближення стало після того, як радянські спортсмени вийшли на міжнародну арену, стали постійними учасниками Олімпійських ігор (1952 р.) та найсильнішими суперниками спортсменів усіх держав.

У 1965 році з ініціативи Італійської федерації спортивної медицини в Римі було організовано знову перший конгрес з психології спорту. Суттєвим актом стало створення санкціонованого конгресом Міжнародного товариства спортивної психології (МТСП), яке вибрало постійний дієвий керівний орган та президента товариства. Цей акт підтвердив міжнародне визнання психології спорту. Вагомий внесок у розвиток спортивної психології зробив італійський спеціаліст Ферруччіо Антонеллі, який був першим президентом МТСП і першим редактором «Міжнародного журналу спортивної психології». МТСП активно здійснює свої функції. Після Римського відбулись ще три конгреси: в 1968 р. - у Вашингтоні, в 1973 р. - у Мадриді та в 1977 р. - у Празі.

З 1970 року видається офіційний орган МТСП – «Міжнародний журнал психології спорту».

Створення МТСП стимулювало утворення регіональних об'єднань психології спорту. Так, в 1967 р. виникло Північноамериканське товариство психології спорту, в 1969 р. - Європейська асоціація психології спорту (ФЕПСАК). Потім у різні роки організовувались національні товариства спортивної психології в Канаді, Японії, Англії, Німеччині, Франції, Бразилії, Австралії та інших країнах.

Фахівцям у нашій країні добре відомі праці зарубіжних психологів спорту: М. Ванека, Е. Васілевські, К. Гріффіт, Б.Д. Кретті, І. Мацака, З. Мюллера, Б. Навроцкой, П. Рокушфалві, Г. Шіллінг, М. Яффі та ін.

Психологія фізичного виховання і спорту інтенсивно розвивалась за радянських часів. Це було зумовлене необхідністю залучення широких мас трудящих до регулярних занять фізичною культурою і спортом з метою найефективнішої підготовки їх до праці й до оборони.

Для наукового обґрунтування широкої програми фізичного виховання було використано дані різних наук, в тому числі і психології.

Перед психологічною наукою ставилось завдання знайти найбільш дійові способи впливу масових занять фізичною культурою і спортом на свідомість людей. Виконанню цього завдання сприяло відкриття спеціальних вищих закладів, які готували педагогічні кадри в галузі фізичного виховання. У молодих фізкультурних інститутах створювались колективи психологів, які вивчали проблеми психології фізичного виховання і спорту.

В 1917-1925рр. такі напрямки радянської науки про фізичне виховання, як фізіологія й біохімія спорту, динамічна анатомія й біомеханіка фізичних вправ не виділялися в спеціальні розділи фізіології й анатомії, але були створені деякі передумови для їхнього формування: накопичений матеріал, підготовлені кадри. У досліджуваній період провідною серед медико-біологічних дисциплін виступала теорія лікарського контролю. У цілому ж у цей період був закладений фундамент для природно-наукового підходу до фізичного виховання й спорту. Роль же психології, у силу її повільної переорієнтації або кризи, що наступила, (Л.С. Виготський, 1924), загальмувала пошук об'єктивних методів дослідження, практично звелася до мінімуму. Психологія у своєму прикладному аспекті працювала лише на такому матеріалі, як навчання (педагогіка й «педологія») і аномальний розвиток (патопсихологія). Багато було зроблено в цей період і практично, і теоретично, але основне полягало в тому, що в розглянутий період психологія виступила в якості методологічної, а не тільки ідеологічної підстави для цих галузей. Підкреслимо також, що спортивну культуру, що зароджується, не цікавили теоретичні колізії психології, їй потрібні були практичні викладки, результати, а одержати вона тепер могла їх тільки опосередкованим шляхом.

1920-1925рр. - етап, коли спочатку практики, а потім і теоретики фізичного виховання стали розглядати спортивне тренування як складний педагогічний процес, підпорядкований всім принципам і правилам комуністичного виховання.

Інакше кажучи, теоретично психологія асимільована в предмет педагогіки, а методично - замінена об'єктивним, «псевдопсихологічним»,

фізіологічним методом. Психологічні феномени і явища вже не досліджуються, вони описуються й пояснюються, інтерпретуються.

Реально психологія спорту як наука зародилася в результаті публікацій наукових праць П.А. Рудика («Вплив мускульної роботи на процес реакції», 1925) і Т.Р.Нікітіна («Значення навчання й наслідування в справі фізичного виховання», 1926).

Перші наукові праці висвітлювали питання психологічного аналізу фізичних вправ і з'ясовували окремі закономірності процесу формування рухових навичок (П.А. Рудик, 1925). Розв'язуючи питання активізації методів виробничого навчання, П.А. Рудик разом з своїми співробітниками організує широкі експериментальні дослідження для з'ясування психологічної структури рухової реакції. Результатом цих досліджень доповнює виданням окремої книжки про роль фізичної культури в розвитку пізнавальних психічних процесів та емоційно-вольової сфери людини (О.П. Нечаєв, 1926), публікацією даних експериментальних робіт, спрямованих на з'ясування впливу уроків фізичної культури на підвищення інтелектуальної активності школярів (З.І. Чучмарьов, 1928). У цей же період проводяться експериментальні дослідження психології спортивної діяльності (А.Ц. Пуні, 1929). Усе це стало базою для створення системи дальших експериментальних психологічних досліджень у процесі занять фізичною культурою та спортом. Тоді ж у Державному центральному інституті фізичної культури в Москві створено науковий відділ, який очолив П.А. Рудик; одним із завдань відділу було планування наукових досліджень з проблем психології фізичного виховання та спорту з урахуванням зростаючих вимог практики фізичного виховання сучасної молоді.

До середини 30-х рр. ХХ століття, курс психології спорту був обов'язковим предметом для студентів вищих навчальних закладів – майбутніх фахівців в галузі фізичної культури.

Цей період підсилив, а наступний закріпив цей розрив між предметом і методом. Методика «умовно-безумовних рефлексів» стала надовго й методологією й онтологією психологічного дослідження, при цьому все інше ігнорувалося. Механізм виникнення координації руху, формування умовних (у тому числі й рухових) рефлексів, морфологічні й функціональні особливості кровообігу, дихання, обміну речовин, нервової системи тощо - от основний перелік проблем того періоду.

Післявоєнний період характеризується посиленням відновлення і розширенням матеріально-технічної бази фізкультурного руху: відновлюються й будуються нові стадіони, зростає число інститутів фізичної культури, поліпшується якість і кількість фахівців з фізичної культури, активнішою стає пропаганда в цій галуззі. У зв'язку з тим, що багато фахівців не повернулися з війни, виникає необхідність поповнення кадрів. У цих умовах важливо було зберегти й забезпечити певну наступність усього того, що було досягнуто в передвоєнний період. Рішення цих проблем у наступний період приводить не тільки до рівня знань передвоєнного часу, але й до найважливішого якісного теоретичного зрушення в усвідомленні ролі психологічної підготовки.

У 1947 р. з ініціативи директора ЦНДІФК І.А. Крячко відкрився кабінет психології спорту, яким керував відомий фахівець в галуззі психології праці С.Г. Геллерштейн. Цей сектор протримався до 1952 р. Після сумнозвісної знаменитої ювілейної Павловської сесії Академії наук СРСР 1952 р. почалася

офіційно інспірована кампанія проти психологів та інших фахівців в галузі антропологічних наук, що нібито ігнорують умовно рефлекторне вчення І.П. Павлова. Найбільше дісталось таким «ідеалістам» як Н.А. Бернштейн, А.Д. Новіков, В.С. Фарфель, С.Г. Геллерштейн. Останній був змушений покинути ЦНДІФК, а разом із цим закрили й кабінет психології спорту.

Починаючи з 50-х років розгортається експериментально-дослідницька робота. Було опубліковано ряд робіт, в яких визначено методологічні основи предмету психології спорту (Рудик, 1951; Пуні, 1952). В 1985 р. в Києві М.П. Гуменюк і В.В. Клименко видають підручник «Психология физического воспитания и спорта», а в 1987 р з'являється «Психология физического воспитания» - автор Е.П. Ільїн. В 1975 р. виходить підручник для факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів українською мовою - автор І.М. Онищенко.

В 1958р. вийшов перший підручник з психології для студентів інститутів фізичної культури, написаний П.А. Рудиком.

В 1958р. у ЦНДІФК відкривається практично перша в країні спеціалізована лабораторія психології спорту. Керував цією професійною психологічною лабораторією відомий шаховий майстер В.А. Алаторцев. За спогадами А.В. Алексєєва, він звертався до В.А. Алаторцева з пропозицією про спільну роботу в галузі психічної мобілізації. Відомий шахіст відповів, що психіатр у спорті настільки ж протиприродний, як і лікар-гінеколог у чоловічій футбольній команді.

У ці ж роки відбувається виділення ще одного елемента психології спорту. Як відзначають М. Ванек і В. Гошек (1982), з'являються теоретичні роботи, які показують важливість вивчення емоційної напруги змагань, виявлення конфліктних особливостей психічних навантажень. Стає зрозумілим, що спортивний результат перебуває не в лінійній залежності від мотивації й волі, а є й результатом інших змінних, таких як рівень домагань, зміст емоційної напруги тощо.

Психологія спорту в ті роки не могла досягнути за рахунок власного розвитку свого онтологічного рівня, представленого власним тренінгом, особливими прийомами й процедурами як діагностики, так і формування, здійснюваного за своїми законами й у своєму власному обсязі часу. Сама ж психологія спорту виявилася спроектованою на інші предметні галуззі - педагогіку й теорію фізичного виховання, трансформуючись у їхні методи й засоби.

Із середини 70-х рр. роль психологічного навантаження в спорті помітно починає усвідомлюватися всіма: стрес, фрустрації, мотивація руху, внутрішньо-групові конфлікти, емоційні зриви - це неповний список труднощів, які очікували всіх, хто обслуговував спортивні змагання. На першому плані виявилася проблема, пов'язана з емоційною нестійкістю, що призвело до прагнення безпосередньо впливати на спортсмена за допомогою аутогенних і гетерогенних прийомів. Ці прийоми були запозичені із клініки й психотерапевтично орієнтованої психології. Застосування цих прийомів відразу ж показало, що ефект їхнього впливу залежить від систематичного тренування й від контролю за об'єктивними показниками, відомими в психології.

Практична потреба комплектування спортивних колективів, керування цими колективами, формування міжособистісних відносин ставили тренерів у досить скрутну ситуацію, де здорового глузду й педагогічної майстерності вже

помітно не вистачало, а потрібні були знання психологічних законів і закономірностей формування особистості й колективу. Це обумовило до використання різних практичних заходів та прийомів. Зокрема, до колективів підключають другого тренера, організаційного працівника тощо. Змістом цих заходів є підвищення якості соціальної турботи про кожного спортсмена й колективу в цілому. Ситуація конфліктів досить відома практично всім, хто має справу з колективом, незалежно від того, спортивний це колектив чи ні. Підключення ж психологів до роботи, у зв'язку із цими практичними проблемами (причому короткочасними й реалізоване часом неспеціалістами), вимагає використання цілого комплексу методик, соціально-психологічних прийомів діагностики й формування міжособистісних відносин.

Основним напрямом дальшого розвитку психології фізичного виховання і спорту є з'ясування потенційних можливостей нашої системи фізичного виховання в забезпеченні всебічного розвитку особистості сучасної людини.

Сьогодні психологія спорту («спортивна психологія» за термінологією 2-го Міжнародного конгресу 1995 року в Москві) - повністю визначений та визнаний напрям психології.

Розвиток спортивної психології можна поділити на три етапи:

1. На першому етапі розвитку, етапі зародження, вона виступала в основному як пізнавально-описова дисципліна, необхідна для психологічного опису спортивної діяльності. В цей період велике значення приділялось характеристиці спортивних рухових навичок, особливостям пізнавальних, емоційних і вольових процесів, і їх ролі в спорті, а також дослідженням передстартових і стартових психічних станів; розпочалось вивчення специфіки різноманітних видів спорту.

Етап зародження характеризується реалізацією методологічних та експериментальних можливостей, які запозичені з загальної психології. У перших працях, які заклали основи становлення спортивної психології, чітко прослідковується прагнення до опису особливостей спортивної діяльності з позицій досягнень загальної психології. До того ж основний акцент було зроблено на описуванні складності спортивних дій в емоційному, вольовому та пізнавальному плані. Дещо пізніше почалось вивчення психічних явищ спортивної діяльності: психотренінг; специфіка сенсомоторного реагування, автоматизація рухових навичок. Розпочато вивчення психологічної специфіки деяких видів спорту. Унаслідок цього сформувались дві школи психологів спорту: московська та Санкт-Петербурзька (Ленінградська), які очолювали відповідно П.А. Рудик та А.Ц. Пуні.

2. На другому етапі, етапі становлення, психологія спорту стала набувати професійної направленості як прикладна галузь знань. Тепер зросла роль розробки теоретичних аспектів і методичної основи спорту, які необхідні для розв'язання практичних проблем. Спочатку значна увага приділялась вихованню і розвитку вольових якостей, потім сформувалась ідея психологічної підготовки спортсменів. Особливе місце займали дослідження в області психологічних особливостей «спортивної форми».

Етап становлення спортивної психології може бути охарактеризований прагненням її діячів до забезпечення практики спортивної діяльності. Розроблялось широке коло питань, які спрямовані на впровадження

психологічних досягнень у культуру підготовки спортсменів та команд, де поряд із загальнофізичною, спеціальною, технічною, тактичною була б особливо виділена психологічна підготовка. В руслі цієї ідеї були визначені психологічні основи фізичної, технічної, тактичної підготовки, особливості досягнення тренуваності, спортивної форми, готовності до змагання, а також психологічні передумови успішності змагальної діяльності. Було запропоновано вивчення психологічних особливостей різних видів спорту та розвитку пізнавальних процесів. Вивчались і вікові особливості формування рухових навичок та психолого-педагогічні умови успішного засвоєння спортивної діяльності.

3. Для сучасного етапу характерне збереження психології спорту як пізнавально-практичної дисципліни. Цей етап розвитку психологічної науки про спорт відрізняється тим, що в ході дослідницької діяльності враховуються проблеми, пов'язані з перспективами розвитку спорту. Практика сучасного спорту (професійний спорт набуває все більшого поширення), швидкі темпи його розвитку, зростаючі фізичні і психічні навантаження вимагають розробки і впровадження більш сучасних методів, засобів і прийомів психологічної підготовки спортсменів.

Етап сучасного розвитку спортивної психології характеризується поглибленням теоретичних основ наукових досліджень, зверненням до категорій діяльності та особистості спортсмена, особливою увагою до соціально-психологічних проблем спорту, у тому числі міжособистісних взаєностосунків, психології управління, психологічного моніторингу - регулярного спостереження за динамікою психіки. Розширюється коло досліджень, які реалізують комплексну та системну методологію, зміцнюються міжнародні зв'язки психологів спорту.

Спортивна психологія розвивається у всьому світі. Сьогодні у цій галузі працює майже 3000 фахівців більш ніж у 60 країнах.

5. Завдання психології фізичного виховання і спорту

Основне завдання психології фізичного виховання і спорту – допомогти раціонально вирішити практичні питання загальноосвітнього, загального та виховного характеру на основі аналізу психологічних сторін діяльності в фізичному вихованні і спорту. Безсумнівно, що одним із головних завдань фізичного виховання і спорту слід вважати вивчення проблеми психологічної підготовки в юнацькому спорті.

Весь комплекс завдань психології фізичного виховання і спорту можна звести до такого кола проблем:

1. З'ясування найефективніших шляхів формування та розвитку особистості спортсмена тренера, спортивного арбітра з розкриттям особливостей розвитку глибоких переконань та правильних поглядів на суспільне значення занять спортом, психологічних основ виховання у спортсменів вищих (естетичних, моральних) почуттів та морально-вольових якостей, формування широких спортивних інтересів і позитивних рис характеру, почуття патріотизму за свою Батьківщину. Особливе значення у вирішенні цього завдання мають питання розвитку здібностей у процесі спортивної діяльності, а також проблема обдарованості і таланту в спорті. З психологією особистості в спорті поєднано

вивчення неповторності, індивідуальної своєрідності поведінки людини і, з іншого боку, відмінностей психічних передумов, які лежать в основі деколи досить подібної зовні поведінки.

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

3. Вивчення соціально-психологічних умов спортивної діяльності. Значення даного завдання підкреслюється виникненням та перетворенням у спеціальну галузь соціальної спортивної психології зі своєю теоретичною базою, феноменологією та методами. У найзагальнішому вигляді це вивчення поведінки спортсмена в зв'язку з його соціальним оточенням (національні особливості та традиції в спорті; міжособистісні стосунки спортсменів, тренерів, суддів, менеджерів спорту, глядачів; психологічний клімат у команді; лідирування, суперництво, агресія тощо).

4. Психологічне обґрунтування навчання і тренування в спорті з розкриттям шляхів досягнення високого рівня фізичної досконалості під час занять найрізноманітнішими видами спорту. Вивчення психологічних основ удосконалення рухових навичок та якостей. Основою успіху в спорті частіше за все є постійно вдосконалюванні спеціальні рухи та рухові якості. Формування навичок, їх необхідна автоматизація, а також прояви фізичних кондицій з самого початку були в центрі уваги психологів спорту. Сюди входить вивчення психологічної специфіки різних видів тренування (фізичного, технічного, тактичного тощо); вивчення спеціалізованих сприймань у спорті; вивчення ефективності методів управління психічними станами (психорегулююче, психом'язове, ідеомоторне тренування) при засвоєнні рухів.

5. Психологічний аналіз змагальної діяльності та окремих видів спорту. Вивчення факторів, які забезпечують успішність змагальної діяльності, із з'ясуванням їх виховного потенціалу і розкриттям дидактичної спрямованості кожного виду спорту. Розкриття психологічних основ спортивної майстерності для з'ясування шляхів досягнення найвищих результатів у вибраному виді спорту. Спортивні змагання - кульмінація та вирішальний чинник спортивної діяльності; вони висувають високі вимоги до психіки спортсменів. Звідси і виділення в спеціальну групу завдань, які пов'язані з проявами та розвитком психіки в умовах змагань.

6. Вивчення основ психологічного забезпечення спортивної діяльності. Сюди входить розробка психоспортограм видів спорту, вивчення методів управління психічними станами в змагальній діяльності, вивчення психологічних основ відбору в спорті, вивчення ефективності різних методів психодіагностики в спорті тощо.

7. Вивчення шляхів інтеграції спортивної психології в системі наук і використання її досягнень у практиці спортивної діяльності. Це перспективний напрямок розвитку спортивної психології, а саме: розробка сучасної теоретичної концепції спортивної психології і психологічної освіченості тренерів та спортсменів; вивчення подальших перспектив реалізації інтелекту спортсменів; розробка психологічної класифікації видів спорту, змагальних вправ та спортивних амплуа; використання комп'ютерних технологій для

раннього прогнозу спортивних здібностей; дослідження вікових сенситивних передумов для початку занять спортом тощо.

8.З'ясування шляхів розвитку і вдосконалення пізнавальних психічних процесів під впливом занять фізичними вправами. Це дає можливість розширити обсяг свідомого керування найважливішими психічними функціями людини.

9.Психологічне обґрунтування особливостей фізичного виховання школярів і дітей дошкільного віку.

Перед психологією фізичного виховання і спорту як навчальною дисципліною в інститутах фізичної культури на факультетах фізичного виховання педагогічних інститутів, університетів стоять такі завдання:

1) озброєння студентів основними психологічними поняттями, необхідними їм як майбутнім викладачам фізичної культури в школі, тренерам, організаторам спортивно-масової роботи;

2) ознайомлення з конкретним застосуванням психологічних положень у теорії та практиці фізичного виховання і спорту в школі, ДЮСШ;

3) формування в майбутніх викладачів фізичної культури, тренерів, організаторів спортивно-масової роботи навичок конкретного застосування психологічних знань для розроблення та удосконалення методики фізичного виховання в навчальному та навчально-тренувальному процесі.

Вивчення психології фізичного виховання і спорту має велике теоретичне та практичне значення для учителя фізичної культури в школі. Теоретичне значення полягає в тому, що на основі знань з психології спорту виробляються правильні погляди на природу спортивної діяльності, повніше розкривається суть психіки і можливості її удосконалення в процесі занять фізичною культурою та спортом. Глибокі знання наукових основ психології фізичного виховання і спорту допомагають вчителю фізичної культури в школі продуктивніше здійснювати весь педагогічний процес.

Практичне значення психології фізичного виховання і спорту впливає з прикладної спрямованості самої дисципліни. Вивчення систематизованого курсу психології фізичного виховання і спорту озброює майбутніх педагогів знаннями, необхідними для психологічної підготовки юних спортсменів, формує у студентів навички застосування психологічних методик та використання психологічного впливу в конкретних умовах тренувального процесу і спортивних змагань, створює передумови для наукової організації всієї роботи з фізичного виховання школярів. Крім того, що дуже важливо, студенти інституту фізичної культури та спорту збагачуються прийомами свідомого керування своїми психічними функціями в умовах власної спортивної практики.

6. Основні проблеми психології фізичного виховання і спорту

Коло проблем, що розробляються в психології фізичного виховання і спорту, дуже широке. Відомий український фахівець Онищенко І.М. (1975) зводить їх до таких трьох основних напрямів:

1. - психологія спортивної діяльності;
2. - психологія спортивного колективу;
3. - психологія спортсмена.

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

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

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

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

Психологія спортсмена - цій проблемі приділяється велика кількість експериментальних робіт. Тут особливе місце займає з'ясування шляхів формування емоційно-вольової сфери спортсмена, механізму емоцій і волі. Крім того, ряд досліджень присвячено розкриттю шляхів активізації всіх пізнавальних психічних процесів спортсмена і з'ясуванню загальної тенденції в розвитку його інтелекту. Успішне розв'язання наукових проблем психології фізичного виховання і спорту має велике теоретичне і практичне значення для сучасної системи фізичного виховання. На цій основі більш чітко з'ясовується перспектива дальшого її розвитку, визначаються тенденції у формуванні свідомості сучасних людей засобами фізичної культури і спорту, забезпечується найбільша результативність навчально-тренувальної роботи та відкриваються шляхи використання прихованих резервних можливостей кожного спортсмена. Ще більше психологічних проблем в сучасному спорті. В процесі розвитку людини, яка займається руховою діяльністю, формуються різні системи біологічних, психологічних і соціальних якостей, а також властивостей людини в їх взаємозв'язку. На ранніх етапах онтогенезу розвиток в більшій мірі підкоряється біологічним закономірностям і саме вони визначають формування системи властивостей індивіда. Потім головного значення набувають соціальні фактори розвитку. Відомий вітчизняний психолог Б.Ф. Ломов говорив, що лінія біологічного розвитку продовжується

протягом усього життя людини, але вона ніби «йде в основу» її життя. Безумовно спортивні психологи, як і педагоги в галузі фізичної культури, і тренери, повинні враховувати ці закономірності в процесі розробки методичних рекомендацій в побудові тренувального процесу зі спортсменами різного віку.

Як і раніше, важливою проблемою сучасної психології спорту є проблема вивчення і формування психомоторних можливостей спортсмена. Психомоторні фактори не лише визначають процес розвитку спеціальних спортивних здібностей, але й багато в чому визначають ефективність діяльності в будь-якому виді спорту.

Не менш важливою для практики є проблема спортивної обдарованості ролі нейрофізіологічних якостей у виникненні такої специфічної обдарованості. Одним із основних положень, висунутих у свій час Б. М. Тепловим, є положення про те, що «...не окремі здібності як такі, що безпосередньо визначають можливість успішного виконання будь-якої діяльності, а лише те певне поєднання цих здібностей, яке характеризує дану особистість». Це, власне, і є обдарованістю. Її потрібно розглядати, виходячи з вимог, які висуває людині конкретна діяльність, враховуючи три моменти: 1) вимоги самої діяльності; 2) суспільну цінність цієї діяльності в даний момент часу; 3) критерії її успішності в сучасний період.

Можливість людей в екстремальних умовах зберігати високу здатність до роботи, долати наслідки впливу підвищених навантажень на психіку, їх вміння успішно протистояти впливу різних стресових факторів – це також є проблемою спортивної психології.

«Вічна» проблема особливостей особистості спортсмена зараз знову опинилась в авангарді спортивно-психологічної проблематики. Мова йде про вивчення спрямованості особистості, про особливості особистісних структурних характеристик висококваліфікованих спортсменів взагалі і представників різних видів спортивної діяльності зокрема.

Результати Олімпіади 2004 року в Афінах показали, що перемагали досвідчені спортсмени, які ще не втратили високий рівень такої особистісної риси, як мотивація високих досягнень, або достатньо молоді спортсмени з жадобою боротьби і впевненістю в своїх силах. Особливо яскраво це проявилось у видах спорту із групи єдиноборств.

Зарубіжні дослідники багато уваги сьогодні приділяють вивченню «мотиваційних конструктів» спортсмена («цільові орієнтації», «цінності», «впевненість у своїх силах»). Особливий інтерес мають вивчення цільових домінуючих орієнтирів: на особисте «Я» чи «на завдання». Зрозуміло, що такі орієнтації багато в чому визначають відношення спортсменів до тренування, до партнерів по команді. «Его-орієнтовані» спортсмени в командних видах спорту надто занепокоєні підвищенням власного соціального статусу, що не може не позначитися на психологічному кліматі в команді.

Серед соціально-психологічних проблем особливе місце займає проблема оптимізації взаємодії спортсменів в команді. Спеціалісти все більше уваги звертають на механізми «засвоєння ролей» спортсменами в процесі взаємодії. Це стимулюється дією «рольового очікування» зі сторони «значущих» для спортсмена людей, з якими він спілкується. Ми знаємо багато прикладів того, як ефективність діяльності спортсмена в команді знижується лише тому, що

його «рольові очікування» не збіглися з його реальними можливостями, а наприклад, лідерські позиції в одній команді ввійшли в протиставлення з соціальними позиціями, які склалися в іншій команді. Враховуючи те, що особистості взаємодіють в спілкуванні через їх соціальні ролі, варто розглядати кожен акт спілкування як соціально-моделюючу гру. Ланцюжок таких ігрових моделей і утворює цілісність спілкування як системного процесу.

Відомо, що зі збільшенням терміну взаємодій і досягнення успіху, внутрішня спорідненість команд стає більш виразною. Люди, зазвичай, цінують тих, хто їм допомагає, або лише знаходиться поруч в будь-яких ситуаціях. Проте закономірність тут не така однозначна, і команда, що постійно перемагає, має не менше соціально-психологічних проблем, ніж та, що постійно програє.

Періодична поява конфліктів у команді – неминуче явище, так як воно є одним із відображень процесу її розвитку. Досить тривалі міжособистісні конфлікти небажані, вони призводять до порушення взаємодії між спортсменами, орієнтуючи їх не на підвищення результату, а на суб'єктивне розширення конфлікту. Конфлікт в команді виникає не в період найбільшого психічного напруження, а в тренувальний період, коли виконується найбільш інтенсивна і фізично важка робота. Саме в цей період необхідні заходи профілактики конфлікту.

Найбільш розповсюджені три основні підходи до проблеми взаємовідносин спортсмена і тренера: соціально-емоційний, який зосереджує увагу на взаємних афективних впливах спортсмена на тренера, поведінкові та організаційні. Особливо цікавий перший підхід, в якому можна виділити проблему «тривогогенної поведінки тренера». В рамках двох інших підходів вивчаються особливості взаємного сприйняття спортсмена і тренера, фактори їх взаєморозуміння; причини і шляхи розширення конфліктів; особливості роботи тренера з юними спортсменами; особливості різностатевих та одностатевих діад «тренер-спортсмен».

В процесі вирішення спортсменом завдань, які належать до спортивної діяльності, мають місце складні механізми оцінки не лише наявної ситуації, але й її минулого і найбільш вірогідного майбутнього, пошук адекватних цій ситуації рішень (пошук здійснюється паралельно з допомогою сенсорних, моторних і когнітивних операцій).

Питання про рівні визнання і розуміння ефективності рухового контролю, який здійснюється спортсменом, - ще одна проблема, яку досліджують спортивні психологи.

Підвищення ролі інтелектуальних моментів у спортивній діяльності вимагає подальшого вивчення когнітивних механізмів психомоторної діяльності. Формування установки на певну дію, завчасна підготовка дають змогу, з однієї сторони, попередити появу небажаних ситуацій, а з іншої, - завчасно підготувати адекватні реакції на виникнення тих чи інших причин, які забезпечують вирішення оперативних задач. Потребують свого вирішення й інші проблеми, які ми наводимо нижче [10, 8 - 9]:

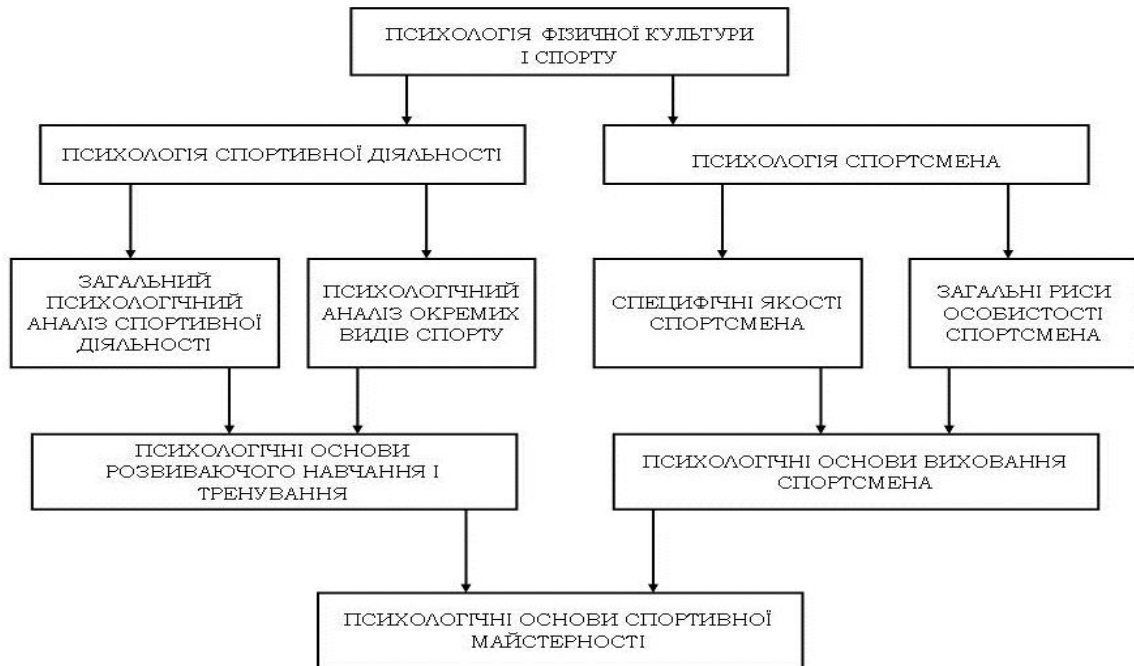
✓ використання технологій нейролінгвістичного програмування (НЛП) в спорті і фізичній культурі;

- ✓ психологічні засоби і методи збереження фізичного і психологічного здоров'я людини в процесі зайняття фізичною культурою і спортом;
- ✓ психологічні засоби і методи профілактики негативних звичок і залежності від психоактивних речовин в процесі зайняття фізичною культурою і спортом;
- ✓ психологічні особливості фізичного виховання дітей і підлітків, постійно проживаючих в поганих умовах; дітей-інвалідів; дітей, що мають відхилення у розвитку;
- ✓ психологічні особливості формування спрямованості особистості в процесі занять різними видами масового спорту;
- ✓ психологічні технології в системі професійно-прикладної фізичної культури;
- ✓ психологічні механізми навчання підлітків і молоді навичкам, які допомагають в сучасному житті («навчання життєвими навичками»);
- ✓ психологічні технології адаптивної фізичної культури на основі емоційної мотивації інвалідів і людей з відхиленнями здоров'я;
- ✓ психологічні технології адаптивної фізичної культури на основі характеру інвалідності і відхилення у стані здоров'я;
- ✓ технології збереження психологічного здоров'я різних верств населення і вікових груп.

Навіть цей список проблем показує, наскільки потребує психологія спорту професіоналів, чи тих, хто хоче ними стати. Але й спеціалісти, які працюють в галузі фізичного виховання і спорту, потребують психологічних знань. Вони потрібні також тим, хто присвятив себе благородній справі адаптивної фізичної культури, хто займається проблемами спортивного менеджменту.

Інші автори (Гуменюк Н.П. і Клименко В.В.(1985)) проблему фізичного виховання і спорту подають у вигляді схеми №2.

Схема 2.



7. Зв'язок психології фізичного виховання і спорту з іншими науками

Психологія фізичного виховання і спорту органічно поєднана, насамперед, із загальною психологією, на базі якої вона, власне, і виникла і є її складовою частиною. Виявлені закономірності загальної психології поширюються і на людей, які займаються фізичною культурою та спортом. Психологія фізичного виховання і спорту широко використовує поняття загальної психології. Зокрема це питання пізнавальної, емоційно-вольової сфери особистості; вплив темпераменту, характеру, здібностей на результати діяльності; процеси та закономірності формування знань, умінь та навичок тощо. Водночас у психології фізичного виховання і спорту розробляється ряд проблем, які поглиблюють та розширюють теорію загальної психології. Так, на матеріалах цієї психології значно уточнена теорія навички, глибше розкрито механізм емоцій та волі, з'ясовано взаємозв'язок чуттєвих і логічних компонентів у пізнанні людиною рухових дій. Психологія фізичного виховання і спорту поставила ряд нових проблем для загальної психології, таких як проблема свідомого керування психічними функціями в умовах активної рухової діяльності, проблема підвищення психологічної активності людини в умовах сучасного виробництва та нових форм суспільно корисної діяльності.

Психологія фізичного виховання тісно пов'язана з віковою психологією. Без глибоких наукових знань про закономірності розвитку психіки людини, сенситивні періоди, проблеми провідної діяльності, новоутворень, криз у різні вікові періоди неможливо правильно побудувати процес фізичного виховання.

Психологія фізичного виховання тісно пов'язана з педагогічною психологією: фізичне виховання – педагогічний процес навчання і виховання, направлене на психологічне і фізичне довершення, формування особистості учнів.

Наявність у спортивній діяльності процесів навчання, освіти та виховання як основних ланок її психологічної структури дає можливість вважати психологію фізичного виховання і спорту складовою частиною педагогічної психології зі специфічним спрямуванням. Загальні закономірності педагогічної психології

широко використовуються в психології фізичного виховання і спорту, розкриття педагогічної суті навчально-тренувальних занять, з'ясування шляхів активізації методів навчання і тренування в спорті, для успішного вирішення виховних завдань у формуванні особистості сучасного спортсмена. Разом з тим матеріали психології фізичного виховання і спорту збагачують теорію педагогічної психології. Завдяки їм глибше висвітлюється психологія педагогічної майстерності, значно повніше розкриваються питання методики психологічної підготовки учнів до різних видів навчання, з більшою чіткістю визначаються мета і мотиви навчальної діяльності.

Психологія фізичного виховання безпосередньо пов'язана з соціальною психологією. Оскільки навчання, тренування та виховання в процесі фізичного виховання здійснюється в групі учнів, то питання групової динаміки, конформізму, лідерства, стилю керівництва, спілкування тощо, які вивчаються соціальною психологією з успіхом використовує спортивна психологія.

Психологія фізичного виховання у вивченні предмета опирається не тільки на дані психологічної науки, але й на теоретичні положення, систему понять та практичних рекомендацій по фізичному вихованню дітей і молоді, розроблені в теорії і методиці фізичного виховання.

Американські спеціалісти Р.С. Уейнберг і Д. Гоулд (2001) дану проблему розглядають в контексті взаємозв'язку знань в галузі спортивної науки і психології, з однієї сторони, і психології спорту та фізичної культури – з іншої. Знання в галузі спортивної науки вони ототожнюють з біомеханікою, фізіологією м'язової діяльності, спортивної медицини, спортивною соціологією, науками, предметом яких є розвиток, засвоєння та контроль рухової навички; а знання в галузі психології – з патопсихологією, клінічною психологією, консультативною психологією, еволюційною психологією, експериментальною психологією, психологією особистості, психофізіологією [11,18].

У тісному зв'язку психологія фізичного виховання і спорту перебуває і з такими галузями психологічної науки як військова психологія, психологія праці, медична психологія, психологія управління тощо.

8. Психологічна підготовка як складова спортивної майстерності

Центральною проблемою психології спорту є розробка основ психологічної підготовки й формування особистості, при цьому вони тісно взаємозалежні між собою. Перша становить мету всіх досліджень, а друга є власним змістом першої. У цьому не тільки діалектичність їхнього взаємозв'язку, але й найважливіша умова системного дослідження.

Високі вимоги до змагальної діяльності спортсменів, довгостроковий і творчий процес їхньої підготовки із залученням різних фахівців, зростаюче загострення спортивної боротьби й екстремальність її умов породжують нові завдання й пов'язані з ними труднощі психологічної підготовки. Перемога, встановлення спортивних рекордів вимагає від спортсмена найвищої напруги фізичних і психічних сил. З цього приводу Ф. Штампл (по праву вважається міжнародним тренером) писав: «Досвід переконав мене в тім, що для досягнення спортивної величі потрібно тіло й душу спортсмена перетворити в одну динамічну силу». Але сама ця вимога припускає розвиток певних індивідуальних здібностей, які, у свою чергу, залежать від певних структур особистості, у тому числі від ідейних і моральних її основ. Саме від змістовних

характеристик особистості спортсмена залежить успішність його виступів на змаганнях і рівень підготовленості до них. Але відсутність уявлення про роль особистості в загальній професійній «картині бачення» у фахівців призводить до того, що наголос при підготовці спортсменів робиться на ефективність функціонування соматичних проявів, а не на формування необхідних особистісних якостей. Цим і визначаються часом зриви у виступах на змаганнях, у тому числі й на останніх Олімпійських іграх 2004 року. Як і раніше, однією з основних практичних проблем психології спорту тренери і керівники команд називають психологічну підготовку. Початковими явищами психологічної підготовки є знання про особливості психічної конституції спортсменів, а також індивідуальних характеристик структури і динаміки психофізіологічного стану в процесі тренувань і змагань. У фізичній, технічній і тактичній підготовці найсильніші атлети більш чи менш зрівнялись за своїми можливостями, і перемагає той, хто має перевагу у психологічній підготовці.

Загальна думка всіх спеціалістів, які працювали на Олімпіаді в Афінах – психологічні фактори стають вирішальними аспектами успіху, так і невдачі спортсмена. Один невеликий приклад. Компанія «Самсунг» зробила рекламу ряду видатних російських спортсменів. І майже всі вони – тенісистка Дементьєва, скакун у воду Саутін, гімнастка Хоркіна, волейболіст Ішаков, плавець Попов – виступили в Афінах невдалою. Виявляється, що через надмірне очікування успіху суспільством стало проблемою.

Налаштовуватись на фізичну роботу, переконувати себе, що вона корисна і необхідна, терпіти фізичні навантаження – все це потребує відповідної психологічної підтримки фізичної активності людини.

Можна сміливо сказати, що спортивні психологи багато зробили для наукового осмислення засобів і методів ефективної підготовки людей, діючих в екстремальних умовах. Більшість засобів і методів психологічної підготовки спортсменів можна з успіхом використовувати і для оптимізації психологічних умов рухової активності в широкому значенні цього слова. Проте найефективніший засіб психорегуляції сам по собі не може дати того результату, який може дати комплексне використання різних засобів, реалізованих з певною логікою і в певній системі. І якщо не має на 100% ефективного засобу психічної регуляції, то немає й універсального засобу, однаково корисного для будь-якої людини. Ось чому в будь-якій практичній роботі психологи максимум уваги приділяють реалізації принципу індивідуального підходу до роботи зі спортсменами, з їх певним особистісним і психофізіологічним статусом.

До сьогодні звичними стали претензії тренерів і організаторів спорту до психологічної підготовки. Разом з тим у тренуванні як такому немає об'єктивно вираженого «місця» для психологічної підготовки, й тим більше немає «психологічного тренування». Щораз процес формування базових структур особистості спортсмена відбувається стихійно, тобто некеровано й неорганізовано, тому що спрямованість тренування пов'язана лише з умовами вдосконалювання рухової діяльності. Таким чином, відбувається розрив між призначенням (функціями) фізичного виховання і його реальним втіленням.

Зрозумілим стає, що втрата цілісного бачення й акцентування функціональної сторони об'єкта дослідження призводить до методично

некоректного застосування тих або інших процедур на практиці. Соціальні запити практики, що є комплексною, вимагають власне комплексних методик, адекватних цілісному баченню об'єкта. Але аналітичність прикладної галузі (психології спорту) спонукує дослідників, що ґрунтуються на «атомарному баченні» і функціональному підході, застосовувати конгломерат різноманітних методик, у тому числі некритично запозичені закордонні процедури психодіагностики. У цьому криється одна із причин недієвості практичних рекомендацій і принципової неможливості організації комплексного міждисциплінарного дослідження в рамках фізичного виховання й спорту.

Причини такого стану потрібно шукати, очевидно, за межами самої психології спорту. Можна зафіксувати розрив що пройшов, між психологією спорту як прикладною галуззю й загальною психологією, що відображається на її зв'язках і взаєминах з іншими галузями фізичної культури й спорту. Причина розриву криється й у загальній орієнтації на прагматичні аспекти прикладного дослідження. Необхідно також відзначити, що будь-які заходи щодо технічної, фізичної, тактичної підготовки спортсменів не можуть бути ефективними, якщо вони не базуються на доцільному й цілеспрямованому проектуванні формування особистості спортсмена й управлінні цим формуючим розвитком.

В 50-ті рр. починається виділення психологічної підготовки як особливого напрямку. Питання про психологічну підготовку спортсмена вперше ставиться А.А. Лалаяном на I Всесоюзній нараді по психології спорту. Слід зазначити, що до терміну, який можна трактувати як «психологічна підготовка спортсмена», уперше вдався засновник олімпійського руху П'єр де Кубертен.

На підставі теоретичних поглядів радянських учених в 50-і рр. психологічна підготовка спортсмена розглядалася як комплексний педагогічний процес, спрямований до «різнобічного розвитку вольових якостей спортсмена, для того, щоб він міг з неослабною енергією до кінця боротися за кращий результат, незважаючи на можливі під час змагань несподіванки й випадковості».

Слідом за цим починається теоретична розробка зазначеної проблеми. Під впливом запитів життя, опиратися на можливості досягнутого рівня розвитку психології спорту окреслюються основи теорії психологічної підготовки. На перший план висувається формування вольових властивостей і почуття високої відповідальності перед суспільством. Виходячи із цього, радянськими психологами А.Ц. Пуні (1957, 1959), П.А. Рудиком (1958) та іншими була запропонована концепція, що ґрунтувалася, насамперед, на морально-вольовій підготовці.

В 1960р. на II Всесоюзній нараді по психології спорту Г.М. Гагаєва конкретизує цю проблему щодо певного виду спорту й говорить про психологічну підготовку як про формування в спортсмена найбільшої готовності до максимальних вольових зусиль з метою подолання всіх труднощів, що виникли в процесі змагальної боротьби, для найбільш повного використання всіх своїх сил і можливостей.

У той же час відбувається становлення й інших прикладних галузей психології: ергономіки, психології праці, соціальної психології, що дає можливість на іншому матеріалі обговорювати й розробляти подібні проблеми. Так, приміром, К.К. Платонов (1972) психологічну підготовку до праці розглядає з погляду проблеми здібностей. Але існуючий розрив між

прикладними галузями, з одного боку, і їхній розрив із загальною психологією - з іншого, не дозволяв у той час почати узагальнення різних видів підготовки (до різних сфер діяльності) у єдину технологію.

Це пояснюється тим, що певні методологічні установки психологів були спрямовані в основному на формування окремих якостей або «на зміцнення взаємозв'язку» між ними. При цьому, якщо врахувати, що різні сфери діяльності вимагають різних якостей (і відповідно різних рухових навичок), стане зрозуміло, що такий емпіричний або функціональний підхід не міг дати якісно нової «картини» психологічної підготовки.

Відповідно до виділеного абстрактно ідеальними якостями розроблялися такі ж окремі й абстраговані прийоми формування, які при включенні їх у цілісний реальний тренувальний процес не дають помітного ефекту. Якщо ж урахувати, що список цих якостей, які було виявлено емпіричним шляхом, постійно розширюється, а кількість їх, по підрахунках К.К. Платонова, становить близько 1500, стане також зрозуміло, що відповідне збільшення кількості прийомів їхнього формування вже зараз перевищує часовий обсяг тренування, як і в цілому підготовки спортсменів. Психологічна підготовка сама по собі не є приватною проблемою психології спорту, а є загальною проблемою психології, як у теоретичному плані, так і в експериментальному й прикладному аспектах.

Аналіз, проведений П.А. Рудиком в 1969 р., розкриває сутність психологічної підготовки в рамках психології спорту. Він вважає, що до розробки проблеми психологічної підготовки спортсмена психологія спорту вивчала лише вплив систематичних занять або іншого виду спорту на розвиток різних психологічних функцій. На його думку, психологічна підготовка дає новий напрямок, заснований на вивченні ступеня розвитку конкретних психічних функцій спортсмена з метою досягнення більших успіхів у певному виді спорту, на вивченні психічних станів і особливостей особистості спортсмена відповідно до вимог вибраного виду спорту. Тому предметом психологічної підготовки для спортивних психологів стає цілеспрямоване вдосконалення психічних процесів, станів і особливостей особистості спортсмена. Інакше кажучи, психологія спорту зробила певний крок уперед - вона переходить тим самим з емпіричного рівня дослідження на теоретичний, обмежуючи свою предметну галузь і заповнюючи її певним змістом. При цьому вона, як і раніше, залишається в рамках класичної методології психології, якщо розглядати її більш широко.

У зв'язку із цим в 70-ті рр. характерне розуміння того факту, що вольова підготовка, що розглядалась як цілісна реакція і як складова частина тренувального процесу, не охоплює всього різноманіття психічних функцій. Неповнота цієї реакції за своїм охопленням розуміння педагогами як тренувального процесу, усвідомлення необхідності обліку різноманітних компонентів психіки призводить до виділення психологічної підготовки як особливого утворення в рамках саме підготовки, а не тренувального процесу. Саме й тільки в рамках власне підготовки психологія формування якостей, необхідних для спортсмена, може одержати свою визначеність, а, отже, і самостійність, виступаючи як тренувальний процес, спрямований на формування тих або інших якостей, функцій, процесів. Тим часом психологічна

підготовка здійснюється лише шляхом «удосконалення» (П.А. Рудик, 1974) або шляхом «впливу» (А.А. Лалаян, 1977), спрямованих на забезпечення певного стану спортивної форми (або тренуваності).

Ситуація виглядала так, що в площині підготовки психологічна частина була представлена лише соціально-культурними заходами (кінофільми на етичні й інші теми, бесіди, зустрічі з ветеранами тощо), а в площині тренувального процесу вона була представлена лише системою фізичних вправ, де спеціалізованих по своїй спрямованості психологічних прийомів практично не існувало. При цьому відомо, що жодне психологічне утворення не виникає без руху, а точніше - без дії, що тільки й припускає зміст цієї дії (осмислений рух). Фізичні вправи (або рух як більш вузьке поняття) проходять тільки педагогічну обробку, психологічна ж частина, як і раніше, залишається стихійною, формованою й нецілеспрямованою - вона вибудовується як би сама по собі, в силу природного процесу. Отже, і одержуваний результат не прогнозований, не стабільний, не стійкий, не надійний тощо.

До середини 70-х рр. досягла свого розквіту лабораторія ВНДІФК, яку очолював Л.Д. Гіссен. У цей час там був розроблений і уніфікований комплекс методів психодіагностики особливостей особистості спортсмена, причому в цей комплекс входили анкетні, проєктивні й психомоторні методи, які з належним ефектом впроваджувалися практично у всіх збірних командах країни. Вперше впроваджувалася комп'ютерна (з допомогою ЕОМ) обробка даних психодіагностики, що значно спростило технологію складання психологічних характеристик спортсменів. Крім цього, вивчалися зв'язки між динамікою психічного стану й особистісних особливостей спортсменів. Проводилася подальша робота з удосконалення засобів і методів психічної регуляції в спорті. А.В. Алексєєв удосконалив власний метод психорегулюючого тренування, причому новий варіант - «психом'язового тренування» - був цінний тим, що з успіхом міг використатися також юними спортсменами. Це було особливо важливо, з огляду на тенденцію до «омоложення» спорту вищих досягнень, що тоді досягла свого піка.

Зростаюча ідеологічна боротьба й ідеологічні диверсії змушують фахівців розробляти певні специфічні прийоми, спрямовані на ідейне виховання спортсменів і діагностику рівня сформованості базових структур особистості. Нові прийоми соціального тренування, як указують М. Ванек і В. Гошек, спочатку призначені лише для керівників, починають включати й у спеціальні програми для тренерів як необхідне знаряддя їхньої роботи з людьми (Я. Линарт, Я. Перлакт, 1975), і в тренування в галуззі соціальної взаємодії. Необхідно відзначити, що кількість робіт у цій галуззі зростає, а це відповідно призводить до розробки нових методичних прийомів - як діагностики рівня сформованості, так і формування необхідного рівня вихованості.

У той же час тривають дослідження в галуззі психофізіології спорту, що за тривалий час розвитку нагромадила багатий емпіричний та експериментальний матеріал, намагаючись у цей час розвиватися в напрямку опису психологічних профілів, психологічних «моделей». «Однак, - як відзначав А.В. Родіонов, - зараз склалася така ситуація, що пошуки «моделей» (насамперед, для відбору) призводять до вульгаризації самої ідеї, до спроб визначити певний набір психічних якостей у їхніх кількісних характеристиках, нібито характерних для

представників даного виду спорту, не враховуючи умов діяльності й особливості особистості, а головне - можливості компенсації недоліків, чим, як правило, й визначаються видатні спортсмени» (1982). У зв'язку з цими успіхами й невдачами здійснювалися спроби повернутися в теоретичному й прикладному аспектах до старих уявлень про психологічну підготовку, у рамках яких вона розглядалася «як складний умовно-рефлекторний процес» (В.В. Медведєв, 1982). Таке уявлення хоча й виправдане, але вже є недостатнім, воно відображає лише одну сторону в галузі підготовки, й відповідно, в системі особистості спортсмена. З іншого боку, твердження, зроблене в цій же роботі про те, що «це педагогічний процес», також є неконкретним, тому що не вказуються засоби й методи психологічної роботи зі спортсменом або самостійною роботою над самим собою. Все-таки в рамках цих досліджень відбувається розробка нових прийомів і процедур діагностики стану готовності, стійкості, надійності тощо (наприклад, Е.Г. Козлов, 1980, Н.А. Худадов, 1979, В.А. Плахтієнко, 1980).

Крім того, збільшилась кількість молодих спортсменів, часом ще з неформованими морально-вольовим якостями і характером в цілому. У зв'язку з цим склався розрив між власне спортивною підготовкою й вихованням особистості, результатом чого з'явилося протиріччя між руховими й особистісними можливостями молодих спортсменів. Виникає необхідність активізувати процес виховання особистості, використовуючи при цьому не тільки педагогічні засоби індивідуального й колективного виховання, але й всі засоби й методи сучасної психології. Виникла необхідність узагальнити отриманий експериментальний і теоретичний матеріал і вже на цій основі будувати методологічно обґрунтовану предметну галузь психологічної підготовки.

Коли мова йде про те, що до середини 80-х рр. ефективність роботи спортивних психологів на потреби збірних команд була найвищою, це - погляд через десятиліття. А в ті роки керівництво Спорткомітету СРСР було вкрай невдоволене такою роботою, постійно вживалися заходи «до подальшого вдосконалювання» діяльності психологічних служб. Стало зрозуміло, що психологічні модельні характеристики представників видів спорту - це не шлях до вирішення проблем психологічної підготовки. Психодіагностичні методики так і не були повністю уніфіковані, методи психорегуляції, в основному, характеризувалися як «кустарні» і ненадійні.

Якщо враховувати, що сучасна психологія являє собою розгалужену мережу часом пересічних планів і площин аналізу, підходів до свого об'єкта - людини, стає зрозумілою величезна відповідальність психолога в такій важливій роботі, як психологічна підготовка та забезпечення спортивної діяльності в цілому. Психолог має володіти не тільки знаннями й навичками, що використовуються в інших галузях психології: соціальній психології, структурній психолінгвістиці, ергономіці, психології праці тощо. При цьому він повинен, працюючи з предметом психології спорту, не тільки виокремлювати свою предметну галузь і план аналізу, але й уміти співвідносити цю галузь із суміжними, не відриваючись від них, тобто бути методологом і логіком, використовуючи ці знання для конфігурації різних сторін наукового предмета (на що претендує теорія фізичного виховання).

Прагнення до поглибленого пізнання особистості спортсмена з

урахуванням передбачення поведінки в критичних ситуаціях призвело до визначення спочатку структурних рис особистості, а пізніше - до встановлення взаємозв'язків цих рис у різних типів людей (М. Ванек, В. Гошек, 1982).

Психологічна підготовка стосувалася лише окремих функцій психіки, свідомості або психічних процесів, але не стосувалася особистості людини (спортсмена) в цілому. Так, наприклад, при підготовці через формування вольових зусиль (регуляція емоційних станів, формування спрямованості особистості тощо) піддавався впливу лише один рівень із системи особистості. Інші або не враховувалися, або розроблялися в інших сферах діяльності, що відображалось в порушенні принципу комплексного виховання й інших негативних наслідків не тільки для підготовки, але й для розвитку особистості спортсмена. Щоб уникнути цих труднощів і недоліків, психологічну підготовку формулювали як педагогічний процес (не діяльність) з акцентом на стан готовності спортсмена, при чому на рівні тільки окремих властивостей, а не особистості в цілому. Власне сама ж практика роботи психолога зводиться тільки до впливу або вдосконалення виділених абстрактних властивостей. Методологічно такий функціональний підхід і «атомарний» розгляд звичайно призводять до невідповідності об'єкта й засобів, об'єкта й методів, методів і засобів, а також об'єктів дослідження й засобів впливу. Наприклад, можна провести дослідження такої властивості особистості як агресивність. Суть справи полягає в тому, що при правильному методологічному підході до вивчення цього питання й системному баченні можна відзначити, що ця властивість, яка приписувалася особистості лише на підставі рівня емоційної напруги і спрямованості, може зовні нагадувати агресивність, але за змістом і формою вираження вона по суті відмінна, а, отже, має інше значення й інший зміст.

Виходячи зі змісту розвитку підготовки й застосування засобу системного аналізу, можна виділити такі рівні в психологічній підготовці: психофізіологічний, власне психологічний і соціально-психологічний. Кожний з них має свої закони, які в спорті знаходять власне бачення і в той же час не повністю відповідають змісту спортивної діяльності зі своєю складною проблематикою й науковим апаратом. Важливо те, що відповідні наукові дисципліни, які забезпечують ці рівні, мають своє бачення, свою точку зору на спортивну діяльність.

Так, соціально-психологічний рівень вказує на такий «об'єкт» як змагання, де відбувається протиборство двох тактик, технік і сил, але об'єктом для дослідження й впливу для психолога тут є власне команда. Тому предметом дослідження виступають відносини в команді, вплив команди на розвиток особистості, її формування, а також вплив особистості та роль її в команді як колективі, становлення особистості й спортивного колективу.

Психологічний рівень вказує на відношення людини до самої себе, розкриваючи властивості, якості людини, що забезпечують здатність діяти. Тут предметом виступають не тільки знання й уміння, навички й звички, не тільки психічні процеси й функції, але й такі складні явища, як самосвідомість, самооцінка, світогляд і свідомість особистості - одним словом, відношення до себе як людської особистості.

Психофізіологічний рівень вказує на відношення людини до можливостей свого організму як анатомо-фізіологічної даності. При такій диференціації

психологічної підготовки можна здійснити не тільки комплексність виховання, але й реалізувати системність у підготовці, тому що людина буде «охоплена» у всій своїй повноті, у всіх своїх проявах. Отже, при здійсненні такого підходу відкривається можливість будувати більш надійні прогнози. При такому підході можливий взаємозв'язок з іншими науками (соціологією, філософією, теорією фізичного виховання тощо) в галузі загальної підготовки як більш складно організованої соціально-технічної системи.

Отже, психологічна підготовка «охоплює» три рівні: команди, особистості й індивідуальних особливостей. Ці рівні пов'язані з особливостями організму. Але в центрі всієї проблематики залишається людина, незалежно від того, хто вона: тренер, організатор, спортсмен. Тому акцент сучасних досліджень зміщається в сторону особистості людини-спортсмена як вищої інстанції управління не тільки психічними процесами, але й психофізіологічними функціями. Зрозуміло, що процеси навчання, управління, організації й формування в рамках підготовки й тренувального циклу протікають ефективніше, якщо вони опосередковуються особистістю спортсмена. Отже, розкриття структури особистості, її конкретне експериментальне наповнення й практичне обмеження (спрямованість) становить основний зміст сучасної психології спорту.

Таке системно-діяльне подання дозволяє більш цілеспрямовано будувати систему підготовки з орієнтацією на комплексне виховання «всебічного гармонійного розвитку особистості» спортсмена. Основними завданнями при цьому є завдання діагностики й формування цілісної системи особистості.

9. Особливості діяльності в галузі фізичного виховання і спорту

Специфічні особливості діяльності як у фізичному вихованні, так і в спорті спричинені різницею в умовах, меті, мотивах, засобах і досягнутих результатах.

Проте і в одному, і в іншому випадку предметом її є людина, яка займається фізичними вправами. Займаючись фізичними вправами, людина відчуває напруження, що перевершують звичайні, щоденні норми. Важливо відмітити, що розумне систематичне використання таких фізичних і психічних напружень у фізичному вихованні і спорті призводить до того, що вони стають звичними. Це, безсумнівно, позитивний ефект, так як він сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, розвитку фізичних і психічних якостей, а в спорті - росту спортивних результатів. Відомо, що суть спортивної діяльності - змагання. Без змагання немає спорту.

Цілі діяльності в фізичному вихованні і спорті об'єднуються загальною направленістю: формування потреби в заняттях фізичними вправами, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, інтелектуальний, моральний, етичний і естетичний розвиток. В кожній сфері своя направленість: у фізичному вихованні - забезпечення як фізичного і духовного розвитку, так і професійно-прикладної підготовки до праці, засвоєння правил, норм і закономірностей рухової активності в різноманітних умовах реальної дійсності; у спорті - досягнення максимально високого результату, розвиток спеціальних здібностей, необхідних для заняття окремим видом спорту.

Мотиви діяльності в фізичному вихованні і спорті, як і в будь-якому іншому виді діяльності, формуються в процесі розвитку.

В процесі розвитку мотиваційної сфери людини особливу роль відіграють *первинні мотиви*.

Із потреби в рухах виникає мотив емоційної задоволеності фізичними вправами, в основі якого - механізми переживання задоволення від процесу виконання вправ. Особливу роль в нашому житті відіграє потреба в збереженні здоров'я, життя, в результаті чого виникають мотиви зміцнення здоров'я, фізичного розвитку власного тіла, розвитку сили, витривалості.

Систематичні заняття фізичними вправами, досягнення чітких успіхів, вікові особливості, індивідуальні особисті установки, принципи, правила, закони - все це визначає подальший розвиток мотивів занять фізичною культурою і спортом.

В даному випадку в силу вступають *вторинні потреби*, які в психології пов'язують з розвитком особистості людини.

Специфіка спорту - у високій мотивації, що дозволяє піддавати себе багаторічним щоденним фізичним та психічним навантаженням для досягнення перемоги на змаганнях. Завдяки цій мотивації спорт став чудовою природною лабораторією людських можливостей. В основі виникнення цієї мотивації - зіставлення своїх результатів із досягненнями інших спортсменів, включення спортсмена і команди в багатовікові досягнення фізичної культури, щоденне проникнення в таємниці людського організму, природи та техніки, можливість реалізації своїх здібностей та самоствердження, а також пізнання світу, забезпечення подальших життєвих перспектив: особистісних, матеріальних, освітніх.

Специфіка спорту - у видовищі, яке приваблює на стадіони, до телеекранів, у кінозали багатомільйонні маси людей, що переживають перипетії спортивних поєдинків, активно виражають свої симпатії та антипатії спортсменам та командам.

Специфіка спорту - у прикладності, у можливості реалізації досягнутого рівня фізичного та психічного розвитку в багатьох інших сферах діяльності людини: військовій, правоохоронній, діяльності в надзвичайних ситуаціях тощо. Спортивні досягнення, як правило, є додатковою рекомендацією для прийняття на роботу.

Специфіка спорту - у зростаючому з року в рік поєднанні його з бізнесом: створення широкої промислової сфери, яка виробляє все для спорту (одяг, взуття тощо). Особливе місце у зв'язку з цим займає професійний спорт, який приносить чималі прибутки як підприємцям, так і спортсменам.

Дії - основний засіб діяльності в фізичному вихованні і спорті. Дія - це те, з допомогою чого досягається результат діяльності. В фізичній культурі і спорті дії як основний засіб досягнення мети називаються фізичними вправами.

Необхідно враховувати і той факт, що функціональна організація дій спортсменів (їх діяльність) одночасно містить:

- 1) дії, направлені на підготовку організму до фізичних і психологічних навантажень, розвиток і вдосконалення технічних умінь і навичок, розвиток і формування особистісних якостей, умінь і властивостей (тренувальний тип діяльності);

- 2) дії, направлені на досягнення цілей спортивної діяльності (змагальний тип діяльності).

Результатом діяльності в фізичному вихованні є оздоровчий і освітній ефект від занять фізичними вправами. В спорті - спортивне досягнення, результат

спортивних дій, що виконуються спортсменом на тренуваннях і змаганнях.

Пропонуємо основні особливості діяльності в спорті та у фізичному вихованні (порівняльна характеристика):

Спортивна діяльність	Фізичне виховання
1. Спрямована на розвиток спеціальних здібностей людини, виявлення її резервних можливостей.	1. Спрямоване на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток особистості.
2. Ціль - досягнення рекордних результатів.	2. Мета - оптимальний рівень результатів, потрібний для здійснення трудової діяльності.
3. Обов'язковий та основний компонент змагання.	3. Змагання сприяє ефективності занять фізичним вихованням, але не є обов'язковим, воно виступає як метод, а не компонент діяльності.
4. Вимагає максимальних фізичних та психічних напружень не тільки під час змагань, але і на тренувальних заняттях.	4. Вимагає досить високих, але не максимальних фізичних і психічних зусиль.
5. Має добровільний характер. Результативність залежить від інтересу, захопленості, безпосередніх мотивів, рівня домагань.	5. У системі середньої та вищої освіти є обов'язковим. У системі занять масовою фізичною культурою - добровільним.

У свою чергу спортивна діяльність може бути представлена у вигляді схеми 3.

Схема 3.

Структура спортивної діяльності



Все це дає можливість виділити ряд психологічних особливостей спорту як специфічного виду діяльності.

Психологічні особливості тренувальної діяльності:

- ✓ навчання і виховання, направлення і розвиток особистості спортсмена;
- ✓ вдосконалення психологічних процесів і властивостей особистості;
- ✓ адаптація до зростаючих вікових і психологічних навантажень;

- ✓ систематичне підвищення раніше досягнутого рівня фізичного і психічного розвитку;
- ✓ дотримання суворої дисципліни, режиму життєвих завдань;
- ✓ відношення спортсмена до тренувальної діяльності і вдосконалення його системи мотивації;
- ✓ наявність специфічного спілкування з тренером і товаришами;
- ✓ наявність психічного напруження, яке при певних умовах може призвести до психічного перенапруження.

Психологічні особливості змагальної діяльності:

- ✓ змагання має стимулюючий вплив;
- ✓ під час участі в змаганнях у спортсмена присутнє прагнення до перемоги чи покращення результативності виступу;
- ✓ змагання впливають на статус спортсмена в суспільстві, включаються в оцінку життєвих досягнень;
- ✓ результати змагань особисто значущі для спортсменів, слугують перевіркою правильності чи неправильності вибраного шляху і відповідних затрат часу і зусиль;
- ✓ змагання - це специфічний фактор, що створює емоційно-вольові стани, які впливають (позитивно чи негативно) на процес і результат діяльності спортсмена.

10. Методи дослідження психології фізичного виховання і спорту

У спортивній психології можуть бути використаний і використовується об'єктивний метод дослідження загальної, соціальної, вікової, педагогічної психології (спостереження, експеримент, тестування, опитування, моделювання тощо) при умові забезпечення зв'язку досліджуваної процедури із спортивною діяльністю. Частіше за все цей зв'язок досягається включенням результатів психологічного тестування в критерії відбору, попередньою бесідою психолога або тренера про задачі психодіагностики, а також покращенням спортивних досягнень, зміною стосунків у команді внаслідок психологічної підготовки.

Застосування цього методу впливає з визнання того, що всі закономірності в розвитку психіки людини в конкретних умовах спортивної діяльності існують об'єктивно, тобто незалежно від свідомості.

Об'єктивний метод вивчення психіки спортсмена передбачає обов'язкове врахування зовнішнього вияву психічних процесів у конкретній спортивній діяльності, вчинках та діях спортсмена, у тому числі в його словесних звітах, мовних реакціях.

Водночас об'єктивний метод передбачає і старанне врахування різних впливів, що зумовлюють той чи інший стан спортсмена, а також особливостей нервових процесів, які покладені в основу психічної діяльності. Коротко зупинимось на методах, які широко використовуються при вивченні психіки спортсмена: спостереження, експеримент, бесіди, тестування, облік та аналіз тренувально-змагальної діяльності.

Метою **спостережень** є одержання об'єктивних даних, що характеризують якісні особливості психічних процесів і властивостей особистості спортсмена, а також розкривають закономірні зв'язки між психічними явищами. Наприклад, для вивчення емоційної сфери спортсмена можна спостерігати за його виражальними

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

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

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

Спостерігаючи за виконанням таких вправ як стрибки з трампліна, стрибки у воду, акробатичні вправи, можна дістати об'єктивні дані, що дають можливість розкрити особливості виявлення та розвитку вольових рис характеру, рішучості тощо.

Спостереження за діями спортсменів-ігровиків, борців, боксерів, фехтувальників та інших дають факти, які характеризують ініціативність, винахідливість, кмітливість, рухливість та ряд інших властивостей особистості.

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

У психології спорту широко використовується **експеримент** як у природних, так і в лабораторних умовах. Експеримент, що проводиться в природних умовах, тобто під час виконання фізичних вправ, безпосередньої спортивної діяльності, збагачує даними, які характеризують особливості розвитку та виявлення тих чи інших психічних процесів та властивостей особистості в осіб, що займаються спортом. Наприклад, якщо потрібно з'ясувати ефективність запам'ятовування фізичних вправ при різних способах ознайомлення з ними, звичайно організують природний експеримент, у процесі якого група вивчає різні вправи однакової складності. Можна використати й інший варіант: при різних способах ознайомлення ті ж самі вправи вивчають кілька груп.

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

Поряд з навчальним експериментом, який дає можливість розкривати особливості розвитку тих чи інших психічних процесів і властивостей особистості, можна проводити і природний експеримент. За його результатами визначають точність оцінки просторових і часових ознак руху в осіб, які займаються різними видами спорту, та деяких інших якостей.

Під час природного експерименту можна застосовувати апаратуру і різні

вимірювальні прилади. Проте найповніше їх використання можливе при лабораторних експериментах.

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

Для уточнення даних спостереження проводять **бесіду**, під час якої можна добути дані, що характеризують особистість, а також умови побуту, праці й навчання спортсмена тощо.

При організації і проведенні бесіди слід додержуватися відповідних правил. Професор П.А. Рудик ставить такі вимоги до бесіди: контакт дослідника з досліджуваним, який встановлюється задовго до основної бесіди, попереднє продумування плану бесіди, вміння формулювати непрямі запитання для одержання необхідного фактичного матеріалу, складання протоколу бесіди на підставі свіжих вражень (не в присутності досліджуваного), додаткові спостереження для уточнення матеріалів бесіди.

Значного поширення у спортивній психології набули **тести**, які використовуються для визначення властивостей особистості спортсмена, вимірювання рівня розвитку порівняно зі стандартом. Тест складається із завдань або запитань, що добираються за критеріями валідності, надійності, стандартизованості.

В технічних видах спорту розроблено чимало тренажерів, які досить повно імітують умови змагальних дій, це моделювання створює додаткові передумови аналітичного дослідження психіки спортсменів, оскільки тренажер може бути доповнений приладами для вимірювання різних параметрів психіки; як правило, при якісній характеристиці результатів психологічних вимірів для спортсменів вимагаються спеціальні оцінювальні шкали, які часто суттєво відрізняються від шкал для людей, що не займаються спортом.

Прийнято розрізняти такі групи методик психологічних вимірів у спорті:

- ✓ методи дослідження психічних процесів (відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява);

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

- ✓ методи дослідження психічних станів (монотонії, ситуативної тривожності, самопочуття, настрою, втоми, переживання, фрустрації, передзмагальних, передстартових, постзмагальних, післястартових станів);

- ✓ психофізіологічні методи дослідження функціональних станів (шкірно-гальванічної реакції, критичної частоти злиття стимулів, омега потенціалу, електроенцефалографічні, електроміографічні, динамографічні, фонометричні, спірометричні, терморегуляції, електрокардіографічні);

- ✓ методи вивчення міжособистісних стосунків та групової діяльності (соціометричні, референтометричні, гомеостатичні, взаємних оцінок, стосунків «тренер – спортсмен» та «тренер – команда», парного порівняння, ефекту спілкування);

- ✓ методи оцінки і вимірювання надійності та стійкості змагальної діяльності (експертна оцінка, рейтинг, самооцінка, ставлення до майбутніх змагань, оцінка вольових якостей, змін психомоторики, емоційної стійкості).

Матеріали, одержані під час досліджень, потрібно обробляти, користуючись методами варіаційної статистики.

В результаті багаторічної дослідницької та практичної діяльності психологів спорту можна говорити про виникнення *психологічного забезпечення спортивної діяльності*.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ванек М., Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов // Психология и современный спорт. – М., 1982. - С. 113–114.
2. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. - М., 2002. - С. 4-20.
3. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. - К., 1985.- С.6-53.
4. Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте // Психология и современный спорт. – М., 1982. - С. 120– 128.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.,1987. - С.3-8.
6. Лалаян А.Л. Основы психологической подготовки спортсмена: Доклады к симпозиуму по психологии спорта. – Ереван, 1977.
7. Марыщук В.П. и др. Методики психодиагностики в спорте. - М.,1990.
8. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. - К.,1975. - С.3-14.
9. Практикум по спортивной психологии / Под. ред. И. П. Волкова. - СПб.: Питер, 2002. - 228 с.
10. Психология. Учебное пособие для институтов физкультуры / Под ред. В.Н.Мельникова. - М., 1987.
11. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М., 2004. – 576 с.
12. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М.,1987.
13. Уейнберг Р.С, Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К., 2001.- С.11-26.