В. С. Штифурак, Л. В. Сікорська

ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Вінниця 2022

УДК 796.015.3:159.0(075.8)
DOI: https://doi.org/10.31652/796.015.3(075.8)-1-232
Ш 91

Рекомендовано до друку вченою радою навчально-наукового інституту педагогіки, психології, підготовки фахівців вищої кваліфікації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 7 від 9 лютого 2022 року).

Рецензенти:
Вознюк Т. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського;
Паламарчук О. М., доктор психологічних наук, професор кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.
Сальнікова С.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Вінницького торговельно-економічного інституту КНТУ

Штифурак В. С., Сікорська Л. В. Теоретико-прикладні аспекти психологічної підготовки спортсмена : навчально-методичний посібник / Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. Вінниця : ВДПУ, 2022. 232 с. **DOI: https://doi.org/10.31652/796.015.3(075.8)-1-232**

У навчально-методичному посібнику розкрито основні аспекти психологічної підготовки спортсмена з урахуванням особистісних параметрів та мотивації в процесі спортивної діяльності. Посібник містить практичні рекомендації, які сприяють підготовці спортсмена до змагань, формуванню його стійкості та збереженню психологічного здоров'я.
Рекомендовано студентам, спортивним психологам, тренерам, спортсменам, а також тим, хто цікавиться проблемами психології спорту і зокрема психологічною підготовкою спортсмена.

© В.С. Штифурак, Л.В. Сікорська

ЗМІСТ

ВСТУП……... 4

1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ……. 7
1.1. Психологічна підготовка як складова спортивної майстерності …. 7
1.2. Психологічна підготовка спортсмена: історичний екскурс ……. 9
1.3. Особливості психологічної підготовки на сучасному етапі ……. 13
1.4. Мета та завдання психологічної підготовки ……..... 17
1.5. Психологічна готовність спортсмена до змагань …….. 21
1.6. Дидактичні принципи психологічної підготовки …….. 25
1.7. Індивідуальний підхід в процесі психологічної підготовки ……. 28
1.8. Види психологічної підготовки ……... 30
1.8.1. Загальна психологічна підготовка ……..... 31
1.8.2. Спеціальна психологічна підготовка …….. 40
1.8.3. Психологічна підготовка до конкретних змагань ……. 61
1.9. Основні напрямки психологічної підготовки ……..... 70
1.9.1. Формування впевненості у своїх силах …….. 70
1.9.2. Ідеомоторне тренування …….. 73
1.9.3. Удосконалення реагування …….. 77
1.9.4. Удосконалення спеціалізованих умінь ……... 79
1.9.5. Регулювання психічної напруженості ……..... 80
1.9.6. Удосконалення толерантності до емоційного стресу ……... 85
1.9.7. Управління стартовими станами ……. 89
1.10. Планування психологічної підготовки ……. 103
2. МОТИВАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ……... 112
2.1 Концептуальні моделі мотивації ……. 112
2.2. Формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою ….. 118
2.3. Спортивні інтереси ……... 124
2.4. Мотиви занять спортом ……... 126
2.5. Розвиток системи мотивації спортсмена до занять спортом ……... 134
2.6. Мотивація на етапі спортивної майстерності …… 143

3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА ….. 146
3.1. Психологічні особливості спортсменів високого класу ……... 146
3.2. Індивідуально-типологічні особливості спортсмена та їх прояв у спортивній діяльності ……. 169
3.3. Вольова підготовка спортсмена ……..... 173
3.4. Психологічна стійкість спортсмена ……..... 191
3.5. Психологічне здоров'я спортсмена ……... 188
Література …… 203
Додатки …… 209

ВСТУП

Сучасний спорт для всіх, олімпійський і професійний спорт набуває особливої суспільної ваги. Порівняно давно фахівці в галузі спорту розглядали змагання як боротьбу розуму, волі, почуттів, фізичної і технічної довершеності спортсменів не тільки на фізичному і моторному, але і на психічному рівнях. Тим самим у загальній формі підкреслювався саме психологічний аспект спортивного змагання як процесу боротьби.

Видатний спортсмен, триразовий олімпійський чемпіон, доктор фізіології Пітер Снелл дуже вдало, на нашу думку, визначив місце психологічної підготовки в спортивній діяльності. Він відзначав, що не можна мати цілісного уявлення про спортсмена, якщо орієнтуватись лише на біомеханічні зміни. Основне, на що потрібно зважати, – це психологія, розуміння тих особистісних якостей, які обумовлюють вищі досягнення у спорті. Якщо спортсмен здатний управляти стресом, виявляє стійкість щодо перепон і вміє адаптуватися у мінливих умовах, то це і є основа. Теоретичні дослідження та емпіричні розвідки мають здійснюватись комплексно, з урахуванням різних аспектів, і – особливо – психологічних.

За останні роки спостерігається прогрес у галузі психологічного забезпечення спортивної підготовки дітей та молоді, зокрема активніше застосовуються нові технології навчально-виховної роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах, школах вищої спортивної майстерності, школах олімпійського резерву. Конверсійне проникнення елементів спортивної культури в культуру фізичну створює умови для інтенсифікації фізичної підготовки спортсменів. Вдосконалення системи фізичного виховання позитивно впливає на зусилля працівників у галузі фізичної культури і спорту з метою виховання повноцінно функціонуючої особистості. У сучасному суспільстві 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 і спорт зробити діючим фактором формування особистості в найповнішому значенні цього слова.

Проте одночасно ускладнюються навчальні програми, збільшується навчальне, навчально-тренувальне навантаження, що перешкоджає сприятливій дії занять фізичною культурою та спортом компенсувати негативний вплив психологічних навантажень. Такі важливі педагогічні і соціальні проблеми допомагає вирішувати психолог, що співпрацює з педагогом, тренером.

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. Тому сихологія спорту спрямована на розкриття закономірностей психічної діяльності спортсменів і тренерів у специфічних умовах тренувань і змагань, щоб за допомогою спеціальних психологічних методів зробити процес підготовки й участь спортсменів у спортивній боротьбі оптимальним і продуктивним.

Сучасна психологія спорту має серйозні теоретичні обґрунтування як для з'ясування психологічної суті спортивної діяльності, так і для вдосконалення позитивних властивостей особистості спортсмена.

При цьому, фахівці у галузі фізичного виховання та спорту мають орієнтуватися на законодавчу базу, зокрема: закон України «Про фізичне виховання та спорт» (2016 р.), законодавство України про фізичну культуру і спорт (2018 р.), Указ президента України «Про національну доктрину розвитку освіти (2002 р.), Концепції державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, в якій пріоритетом реалізації державної політики є впровадження в Україні європейських стандартів життя. У концепції одним із завдань є поєднання зусиль органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування, університетів для проведення реформи у сфері фізичної культури і спорту з метою приведення її у відповідність з європейським вимогам і стандартам.

Основним напрямом подальшого розвитку психології фізичного виховання і спорту є з'ясування потенційних можливостей нашої системи фізичного виховання в забезпеченні всебічного розвитку особистості сучасної людини. 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. 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 взаємостосунків, психології управління, психологічного моніторингу – регулярного спостереження за динамікою психіки. Розширюється коло досліджень, які реалізують комплексну та системну методологію, зміцнюються міжнародні зв'язки психологів спорту.

Зарубіжні дослідники багато уваги сьогодні приділяють вивченню «мотиваційних конструктів» спортсмена («цільові орієнтації», «цінності», «впевненість у своїх силах»). Особливий інтерес має 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. Тому 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 за допомогою сенсорних, моторних і когнітивних операцій). Не випадково як і раніше, однією з основних практичних проблем психології спорту тренери і керівники команд називають психологічну підготовку. Базовими показниками 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.

Відомі американські фахівці Р.С. Уейнберг і Д. Гоулд (2001) відмічають, що більшість досліджень у 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.

Підвищення ролі інтелектуальних моментів у спортивній діяльності вимагає подальшого вивчення когнітивних механізмів психомоторної діяльності. Формування установки, завчасна підготовка до певної дії дають змогу попередити появу небажаних ситуацій та забезпечити вирішення оперативних задач. Потребують уваги спортивних психологів й інші проблеми, зокрема:

- психологічні засоби і методи збереження фізичного і психологічного здоров'я людини в процесі занять фізичною культурою і спортом;
- психологічні особливості формування спрямованості особистості в процесі занять різними видами масового спорту;
- психологічні технології в системі професійно-прикладної фізичної культури;
- профілактика негативних звичок і залежності від психоактивних речових у процесі заняття фізичною культурою і спортом;
- психологічний супровід системи спортивної підготовки у параолімпійському та дефлімпійському спорті;
- психологічні технології адаптивної фізичної культури на основі врахування характеру інвалідності і відхилення у стані здоров'я;
- проблема розуміння ефективності рухового контролю, який здійснюється спортсменом;
- проблеми стабільності та надійності спортсмена в умовах спортивних змагань;
- особливості тренувальної та змагальної діяльності, пов'язаних з обмеженнями в умовах пандемії;
- використання широкого спектру технологій психорегуляції стану та поведінки в спорті і фізичній культурі;
- проблеми підвищення рівня психологічної готовності психологів до професійної діяльності;
- необхідність у нашій країні підготовки спортивних психологів.

Навіть цей перелік проблем вказує на те, наскільки потребує психологія спорту професіоналів та тих, хто хоче ними стати. Але й фахівці, які працюють у галузі фізичного виховання і спорту, також відчувають необхідність розширення спектру психологічних знань. Вони потрібні також тим, хто присвятив себе благородній справі адаптивної фізичної культури, хто займається проблемами спортивного менеджменту. Надіємось, що підготовлений нами навчально-методичний посібник певною мірою допоможе вирішити вказані проблеми.

1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. 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 власне 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. Штампфл (по праву вважається міжнародним тренером) писав: «Досвід переконав мене в тому, 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 в Токіо 2021 року. Як і раніше, однією з основних практичних проблем психології спорту тренери і керівники команд називають психологічну підготовку. Базовими показниками 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 двох останніх Олімпіадах – психологічні фактори стають вирішальними аспектами успіху, так і невдачі спортсмена. Один невеликий приклад. Компанія «Самсунг» зробила рекламу ряду видатних спортсменів перед Олімпіадою в Афінах. І майже всі вони – виступили невдало. Виявляється, що надмірне очікування успіху суспільством стало проблемою.

За І.П. Павловим, свідомість розглядається як відображення дійсності в голові людини і, одночасно, як її відношення до неї. Відображення дійсності і самої себе виникає і здійснюється в формі образів, думок і почуттів.

Поведінка людини, її дії визначаються не тільки безпосередніми впливами із зовнішнього середовища, станами і змінами внутрішнього середовища

організму, але і тими відношеннями або системою відношень, що склались у минулому досвіді. Ось ще один приклад, більш давній. На першості Ленінграда по фехтуванню в фіналі змагались дві фехтувальниці – А і Б. А виграла всі бої, що були у неї до цього змагання, а Б всі бої програла. І ось на доріжці остання пара – А і Б. Результат їх поєдинку був повною несподіванкою: переможена всіма Б виграла в А з рахунком 5:0. Причина в тому, що відображення в голові А дій і результатів боїв Б з іншими противниками сформувало відношення А до Б як до слабкого противника. Виникло почуття самовпевненості, думки про те, що перемогти Б нічого не варто. За це неадекватне відношення до противника А жорстоко поплатилася.

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, яким може бути комплексне використання різних засобів, реалізованих із певною логікою і в певній системі. І якщо немає 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 комплексними, 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 запозичені (часто неадаптовані) 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 проєктуванні формування особистості спортсмена й управлінні цим формуючим розвитком.

Спорт – діяльність змагальна. Тому не тільки в олімпійському та професійному, але і в масовому спорті (спорті для всіх) навчально-тренувальний процес, орієнтований, перш за все, на формування особистості з гармонійним розвитком фізичних і духовних сил, в той же час направлений і на підготовку спортсмена до змагання.

Психологічна підготовка входить органічною складовою частиною до складу всіх періодів і етапів тренування.

1.2. Психологічна підготовка спортсмена: історичний екскурс

Слід зазначити, що до терміну, який можна трактувати як «психологічна підготовка спортсмена», уперше вдався засновник олімпійського руху П'єр де Кубертен.

У нашій країні в 50-ті рр. 20-го століття починається виділення психологічної підготовки як особливого напрямку. Питання про психологічну підготовку спортсмена вперше ставиться А. А. Лалаяном на І Всесоюзній нараді з психології спорту. На підставі теоретичних поглядів радянських учених у 50-х рр. психологічна підготовка спортсмена розглядалася як комплексний педагогічний процес, спрямований до «різнобічного розвитку вольових якостей спортсмена, для того, щоб він міг із 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, з опорою 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 1960 р. 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 виділених абстрактних ідеальних якостей 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, за підрахунками 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 того або іншого виду спорту на розвиток різних психологічних функцій. На його думку, психологічна підготовка дає новий напрямок, заснований на вивченні ступеня розвитку окремо взятих 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 із 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. минулого століття характерне розуміння того факту, що вольова підготовка, що розглядалась як цілісна реакція і 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 тренованості).

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 ніби 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. Гессен. У цей час там був розроблений і уніфікований комплекс методів психодіагностики особливостей особистості спортсмена, причому до нього входили анкетні, проективні 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 удосконалювання засобів і методів психічної регуляції в спорті. А.В. Алексеєв удосконалив власний метод психорегулюючого тренування, причому новий варіант – «психом'язове тренування» – був цінний тим, що з успіхом міг використатися також юними спортсменами. Це було особливо важливо, з огляду на тенденцію до «омолодження» 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 галузі 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 галузі 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 несформованими 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.

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 відображалося 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 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 міст.

1.3. Особливості психологічної підготовки на сучасному етапі

Узагальнюючи вищесказане, можна говорити про тенденцію психологізації психологічної підготовки. Так, відомі спортивні психологи Е.М. Гогунов і Б.І Мартьянов (2000) використовують словосполучення «психологічне забезпечення». Відомо, що основу спортивної діяльності складають дві взаємопов'язані сторони: тренування і змагання. Тому термін «психологічне забезпечення спортивної діяльності» відноситься в основному до тих психологічних основ, які пов'язані із здійсненням тренувань і змагань.

Спортивна діяльність, як і будь-яка інша, вимагає психологічного забезпечення. Суть його полягає в тому, щоб забезпечити розвиток і вдосконалення нервово-психічних механізмів, які регулюють рухи, переживання і поведінку. Таким чином, *психологічне забезпечення спортивної діяльності* – це комплекс заходів, направлених на спеціальний розвиток, вдосконалення і оптимізацію систем, які регулюють психічну функцію організму і поведінку спортсмена, вирішуючи при цьому задачі тренування і змагань.

Розглянемо схему психологічного забезпечення спортивного тренування і змагання. Комплекс заходів психологічного забезпечення тренування і змагання вказані автори умовно поділяють на чотири компоненти: *психодіагностика, психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації, психологічна підготовка, управління станом і поведінкою спортсмена* [8, с.231].

Слід зазначити, що ефективність психологічного забезпечення тренування і змагання залежить від активного використання всіх цих компонентів як єдиного цілого, іншими словами, від суми даних компонентів:

Психологічне забезпечення = 1) + 2) + 3) + 4)

Мета *психодіагностики* – вивчення спортсмена і його можливостей в певних умовах спортивної діяльності. Проводиться вона для того, щоб в подальшому сформулювати психолого-педагогічні і психогігієнічні рекомендації і спланувати ефективнішу систему впливу на спортсмена.

Психолого-педагогічні і *психогігієнічні* рекомендації мають відношення до відбору учнів для занять тим чи іншим видом спорту, до певного тренувального заняття або циклу, до змагань взагалі або конкретного змагання, до спортивного режиму.

Управління станом і *поведінкою спортсмена* необхідне при недоліках в психологічній підготовці, коли вимагається терміново вплинути на психічний стан спортсмена.

Горська Г. Б. [11] виділяє такі компонентами психологічного забезпечення підготовки спортсменів:

- аналіз вимог до психіки спортсмена конкретного виду спорту;
- визначення ступеня відповідності індивідуально-психологічних особливостей спортсмена згідно з вимогами діяльності в конкретному виді спорту;
- випереджаюче планування психологічного забезпечення підготовки спортсменів відповідно до завдань етапу багаторічної підготовки;
- навчальні та розвиваючі програми;
- корегуючі та реабілітаційні програми;
- психологічний контроль.

Психологічна підготовка ділиться на психологічну підготовку тренера і спортсмена. У психологічній підготовці спортсмена вони [9] виділяють чотири розділи, тісно пов’язаних між собою: психологічна підготовка до тривалого навантаження у процесі тренувального процесу; загальна психологічна підготовка до змагань; корекція психічних станів на завершальному етапі підготовки до змагань; спеціальна підготовка до конкретного змагання.

В системі психологічної підготовки спортсмена В.М. Платонов виділяє такі напрямки [47, с.335]:

- формування мотивації занять спортом;
- вольова підготовка;
- психорегулююче тренування;
- удосконалення реагування;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психічної напруги;
- удосконалення толерантності до емоційного стресу;
- управління стартовими станами.

Більш детально зупинимось на характеристиці психологічної підготовки в сучасному трактуванні науковців.

Психологічна підготовка до змагань є органічною частиною цілісного процесу спортивної підготовки і є необхідною складовою процесу формування готовності до змагання спортсмена будь-якої кваліфікації. Вона включає озброєння спортсменів найбільш раціональними способами досягнення перемоги в будь-яких умовах змагальної боротьби, а також створення у них психологічної готовності до виступів у кожному змаганні.

Психологічна підготовка спортсмена органічно поєднується з його фізичною, технічкою і тактичною підготовкою і є складовою частиною цілісного процесу спортивного тренування. Цей вид підготовки також відбувається під керівництвом тренера, спортивного психолога і важливий для всіх спортсменів; проте виняткове значення психологічна підготовка має для юних спортсменів і спортсменів високої кваліфікації. У першому випадку це зумовлюється необхідністю вироблення глибоко усвідомлених мотивів для регулярних занять спортом, у другому – підвищеними вимогами, що ставляться перед психікою спортсменів високої кваліфікації.

Психологічна підготовка покликана сприяти підвищенню спортивної майстерності і досягненню перемоги на змаганнях завдяки широкому використанню спеціальних психологічних впливів. Психологічна підготовка спортсмена має на меті: підвищення рівня свідомого керування руховими діями, фізичними якостями і найважливішими функціями організму, в тому числі й психічними; створення оптимальних умов для ефективного використання резервних можливостей організму; формування здатності перемагати у складних умовах змагання.

Потреба психологічної підготовки випливає із самої суті спортивної діяльності. Адже об’єктом пізнання в спортивній діяльності є сама людина, її рухові дії, якості і функції її організму. Вичерпність і глибина пізнання спортсменом своєї рухової діяльності у всій багатогранності її проявів залежать насамперед від розв’язання завдань психологічної підготовки.

Під психологічною підготовкою спортсмена розуміють процес цілеспрямованого розвитку і удосконалення його психіки для успішного пізнання ним рухової діяльності і свідомого регулювання емоційно-вольових проявів.

Психологічна підготовка являє собою процес створення, підтримки і відтворення стану психічної готовності спортсмена до виступу на змаганнях, до боротьби за досягнення найкращого спортивного результату. Психологічна підготовка здійснюється в ході спортивного тренування.

Відомий український вчений В.М. Костюкевич вказує на особливості психологічної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту. Він зазначає: «Психологічна підготовка спортсменів командних ігрових видів спорту обумовлена:

- психологічними особливостями змагальної діяльності;
- психологічною характеристикою спортивної команди;
- психологією особистості тренера спортивної команди;
- психологічним супроводом спортивної діяльності команди» [26, с.322].

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 зміщується 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 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.

Психологічна підготовка передбачає активізацію психомоторних, пізнавальних, естетичних здатностей та розвиток моральних почуттів особистості, її готовності до вчинку. Вона пов'язана з психомоторною

творчістю, підтримкою та відновленням психічної готовності до змагань та з досягненням високих результатів.

Психологічна підготовка здійснюється через [25, с.166]:

- вдосконалення вміння «володіти собою» – бути самим собою в напружених ситуаціях;
- розвиток психомоторної майстерності – «самоздійснення»;
- оптимізацію психічної регуляції рухів, дій вчинків та поведінки – тілесну майстерність;
- визначення психічного стану і напряму розвитку до вершин людських можливостей – саморегуляцію;
- зміцнення стану прилюдної самотності – збереження своєї самодостатності;
- користування психомоторними випробуваннями, які сприяють самоконтролю та коригуванню самоздійснення.

Застосування прийомів і засобів психологічного підготування дає змогу виробляти у спортсменів прагнення самовиховання волі й активного самовдосконалення, вчить їх свідомо володіти своїми психічними станами і з високою точністю регулювати власні рухи та дії в екстремальних умовах тренування, особливо спортивних змагань.

Психологічне підготування сприяє прискоренню розвитку найважливіших для спортивної діяльності психічних якостей. Для цього необхідно точно знати середовище змагань, у якому спортсмену в майбутньому доведеться виступати, особливості рухів і дій, що забезпечують умови, необхідні для перемоги над самим собою і над противниками. Це основні ознаки потреб, що повинні правильно формуватися з перших кроків заняття спортом і стати головними спонукальними мотивами в діяльності спортсмена.

1.4. Мета та завдання психологічної підготовки

Психологія зосереджується на пошуку кращих способів підвищення ефективної діяльності спортсмена і розвитку особистості засобами фізичної культури й спорту. Психіка, свідомість і особистісні якості людини не тільки проявляються, але і формуються в діяльності. Відомо, що в основі кожного виду діяльності є потреби.

Потреба – суб’єктивний чинник, його необхідно певним чином об’єктивувати, наповнити значеннєвим змістом, що відповідає нестатку, усуває стан дискомфорту, задовольняє запити спортсмена. Об’єктивним чинником, що визначає предмет потреби, є мета діяльності, тобто моделі того, що відповідає його здібностям. Просування спортсмена від вихідних, менш розвинених здібностей до вершини їх розвитку є досягнення мети, задоволення усвідомленої потреби в удосконаленні майстерності, що і визначає ефективність його діяльності.

Ефективність – такий розвиток, коли досягається найбільший результат за мінімальних витрат часу й енергії для того, щоб уберегти від порушень психічне здоров’я спортсмена. Це і результат правильно обраного оптимального шляху досягнення мети.

Змагання – це особливий вид діяльності людини, яка може здійснюватися тільки за певних умов: змагання повинні бути змаганнями.

Природно, що кращою школою психологічної підготовки є участь спортсмена у змаганнях. Досвід змагання в спорті – найважливіший елемент надійності спортсмена. Але кожне змагання – це і розрядка накопиченого нервово-психічного потенціалу і нерідко причина значних фізичних і душевних травм. До того ж, участь у змаганнях – це завжди отримання певних результатів, підведення підсумків конкретного етапу у вдосконаленні спортивної майстерності спортсмена.

Отже, організація психологічної підготовки до змагань повинна бути направлена на формування властивостей і якостей особистості і таких психічних станів, якими завжди обумовлена успішність і стабільність виступу спортсмена у змаганнях. Її метою необхідно вважати *адаптацію* до ситуацій змагань, *вдосконалення* і *оптимізацію реактивності відображення* і адекватні *реакції* на специфічні екстремальні умови діяльності.

Психологічне підготування спрямоване на задоволення потреби спортсмена бути готовим до досягнення високих результатів. А тому, щоб реалізувати під час змагань всі свої можливості, спортсмен повинен:

1) діяти в різноманітних умовах, не піддаючись впливу інших людей, успіху чи невдачі;

2) виконувати необхідні рухи і дії з високим ступенем точності, щоб звести до мінімуму число помилок;

3) швидко і правильно оцінювати обстановку змагання, приймати рішення і виконувати їх;

4) самостійно регулювати стан нервово-психічної напруги.

Досягти цього можна лише в результаті відповідної психологічної підготовки. Таким чином, метою психологічної підготовки спортсменів до змагання є формування у них такого психічного стану, при якому вони можуть:

- повною мірою використовувати свою функціональну і спеціальну підготовленість для реалізації в змаганні максимально можливого результату;
- протистояти багатьом передзмагальним і змагальним чинникам, тобто проявляти високу змагальну надійність.

Психологічною підготовкою спортсмена можна назвати організований, керований процес реалізації його потенційних психічних можливостей в об’єктивних результатах, адекватних цим можливостям.

Мова тому йде про результати, адекватні можливостям спортсмена або команди, оскільки психологічна підготовка, виступаючи складовою частиною загальної системи спортивного тренування, залежить від інших її форм: фізичної, технічної, тактичної. При низькому рівні розвитку фізичних якостей, незалежно від корисності прийомів психічної регуляції, команда або спортсмен не може домогтися високих спортивних досягнень, результат буде адекватним можливостям, тобто невисоким.

У будь-якому виді спорту умови, в яких проходять змагання, відрізняються від умов тренувальних занять. Ці відмінності зводяться в основному до наступного [52, с. 485-486]:

1) змагання завжди значущі для спортсмена, тому що: а) на змаганнях присутні глядачі, змагання транслюються по телебаченню і радіо, про них пишуть у газетах і журналах, отже вони є публічним видовищем, а діяльність спортсменів, що беруть участь у них, набуває суспільної ваги й одержує суспільну оцінку; б) змагання – це завжди перевірка правильності підготовки, доцільності витрачених зусиль і часу, результати змагань фіксуються офіційно і, на відміну від результатів, показаних на тренуванні, дають право на присвоєння спортивних розрядів і звань – в цьому особиста значущість змагань;

2) у змаганнях завжди є «супротивник», і підсумок їх визначається як результат взаємодії з ним (у єдиноборствах і спортивних іграх ця взаємодія безпосередня, а в решті видах спорту – опосередкована часом, простором, вагою, балами, очками);

3) у змаганнях беруть участь судді, що регламентують і оцінюють відповідно до правил змагань діяльність спортсмена;

4) у змаганнях обмежене число залікових спроб (у деяких видах спорту навіть зведено до однієї);

5) час, протягом якого спортсмен може оцінити ситуацію, що виникла під час змагань, прийняти самостійне рішення, лімітовано, часто його надзвичайно мало (на тренуванні може допомогти тренер);

6) змагання може проходити в різних умовах – інший клімат, час, метеорологічна ситуація, незвичні дії супротивника, суддів, товаришів по команді, глядачів, незручна спортивна площадка, нові спортивні прилади тощо.

Досвід вивчення проблеми психологічної підготовки у спорті дозволяє виділити актуальні питання психологічної підготовки спортсменів.

По-перше, поступовий розвиток та доведення до високого рівня досконалості найбільш важливих для даного виду спорту психічних функцій (спеціалізоване сприйняття, мислення, увага, швидкість реакції тощо).

По-друге, удосконалення психічних функцій спортсмена є умовою для успішного виступу на змаганнях. Однак у звичайних умовах вони являють собою лише потенційну можливість. Щоб проявити цю досконаліть у змаганні, необхідний високий ступінь мобілізаційної готовності до ефективної участі у змаганнях. Вміння спортсмена швидко і правильно мобілізуватись – одне з головних завдань його психологічної підготовки [3].

По-третє, психологічна підготовка спортсменів повинна включати засоби і методи формування у них здатності свідомо регулювати свої емоційні стани у зв'язку з умовами змагань [2; 6; 8; 24; 30; 37; 52; 63; 67; 73] формування у спортсмена здатності адаптації до великих напружень з метою подолання негативного впливу психічних навантажень на його особистість і діяльність [6; 24; 30; 56], а також навчання спортсменів навичкам у кожній змагальній ситуації концентрувати увагу на найбільш важливому у даний момент предметі, дії, відчутті, не упускаючи інші важливі деталі з поля зору [11]; психолог сприяє мобілізації ресурсів психіки у боротьбі за вищий рівень та стабільність досягнень, налаштовує на тренування і змагання; передстартова підготовка [9; 40; 52; 63] вольова підготовка (психолог допомагає спортсмену скласти програму самовиховання волі, яка містить дві частини та шляхи і засоби досягнення мети) та психологічна підготовка юного спортсмена до змагань.

Психологічна підготовка спортсмена спрямована на розширення і активізацію ресурсних можливостей психіки, які сприяють підвищенню ефективності організації, управління спортивною підготовкою, формуванню необхідних психологічних якостей, а також максимально повній реалізації спортивних здібностей в умовах змагальної діяльності.

Так, для бігунів на середні дистанції характерними є такі психологічні якості як сміливість, рішучість, самостійність, уміння терпіти, витримка, самовладання, наполегливість. Спортсменів, що спеціалізуються на середні дистанції в бігу, пов'язаних в основному з аеробним енергозабезпеченням роботи, відрізняють активність, здатність до перенесення високих навантажень, уміння підпорядкувати особисті інтереси суспільним, відсутність недовірливості. Разом з тим вони нерідко недостатньо упевнені у власних силах, потребують лідера, часто схильні до своєрідних вчинків і думок.

Важливою стороною психологічної підготовленості спортсмена є його здатність управляти рівнем збудження безпосередньо перед змаганнями і під час змагань.

Підвищене емоційне збудження в передстартовій обстановці є позитивним чинником, якщо не переходить оптимальних для даного спортсмена меж. Оптимальне збудження виявляється в упевненості спортсмена в своїх силах, позитивній установці на боротьбу, підвищеній увазі, високому ступені регуляції рухів тощо. Як тільки рівень емоційного збудження перевищує оптимальний діапазон, наступає перезбудження, яке призводить до невпевненості, тривожності, зниження уваги, дискоординації рухової і вегетативних функцій і, як наслідок, до зниження ефективності змагальної діяльності.

Рівень емоційного збудження сприяє формуванню поля уваги, що виключно важливе для змагальної діяльності. Оптимальне збудження або підвищене емоційне збудження, що відповідає ситуації змагання і можливостям спортсмена, супроводжується оптимальним полем уваги. Для перезбудження характерним є дуже вузьке, а для низького ступеня збудження – дуже широке поле уваги.

Помірна психічна напруженість підвищує чутливість рухового аналізатора, що дозволяє тонше управляти просторовими, часовими і динамічними характеристиками рухів, а також стимулює зосередження уваги, вольову активність тощо. Все це в результаті сприяє не тільки підвищенню ефективності тренувальної діяльності, але й обумовлює рівень досягнень спортсмена у змаганнях.

Відносно впливу психічної напруженості на результативність діяльності діє правило «перевернеого U». Згідно з цим правилом, стосовно кожного виду діяльності існує оптимальний рівень збудження, при якому досягається найвища результативність. Як низьке, так і дуже високе збудження негативно позначається на результативності діяльності.

У структурі психічної напруженості виділяють два незалежні компоненти – тривожність (когнітивне збудження) і емоційність (соматичне збудження). Когнітивне збудження є віддзеркаленням неприємних емоцій, негативних очікувань тощо, а соматичне – природного фізіологічного збудження. Тоді як соматичне збудження є умовною реакцією на ситуацію змагання і позитивно

впливає на результативність діяльності, когнітивне збудження негативно впливає – погіршує увагу, знижує здатність до зосередження, управління рухами тощо. Таким чином, правило «перевернеого U» часто діє відносно соматичного збудження. Що стосується когнітивного збудження, то його вплив виявляється негативним при будь-якому рівні реакції.

Регулювання психічного стану спортсменів при наближенні основних стартів здійснюється не тільки засобами психічної дії, але і розподілом тренувального навантаження напередодні змагань. Спортсменам, схильним до зайвого емоційного збудження, в останні 8-10 днів перед відповідальними змаганнями не слід планувати занять із граничними навантаженнями, краще уникати високого емоційного збудження, застосування контрольних тестів тощо. У тренуванні спортсменів, яких відрізняє понижене емоційне збудження, навпаки, слід використовувати інтенсивні вправи швидкісно-силової спрямованості, програма їх тренувальних занять повинна бути емоційно насиченою.

Рівень емоційної напруги спортсменів накладає відбиток і на характер розминки напередодні змагань. Спортсменам, у яких емоційна напруга підвищена, рекомендується проводити розминку в основному в режимі невисокої інтенсивності. Знижена емоційна напруга, навпаки, пов’язана з необхідністю включення в розминку короткочасних вправ, що виконуються з високою інтенсивністю.

Формування оптимального психоемоційного стану спортсмена багато в чому визначається взаємодією його з тренером. Різні чинники, що відносяться до особистісних, професійних і поведінкових характеристик тренера, зумовлюють його поведінку і вплив на спортсмена. Зокрема, соціокультурний контекст, організаторські й особистісні характеристики, поєднуючись з очікуваннями, цінностями, переконаннями і цілями, визначають поведінку тренера. Існує тісний зв’язок між поведінкою тренера і психоемоційним станом спортсмена, його поведінкою і результатами діяльності. Проте результати поведінки спортсмена обумовлюються особистісними характеристиками самого спортсмена, його сприйняттям, інтерпретацією й оцінкою поведінки тренера, переконаннями й об’єктивністю спортсмена і, нарешті, рівнем та типом мотивації. Все це зумовлює індивідуальне сприйняття й інтерпретацію спортсменом поведінки тренера.

Суб’єктами психоемоційної підготовки є спортсмен, тренер, спортивний психолог, що спеціалізується в питаннях психологічного супроводу спортивної підготовки.

1.5. Психологічна готовність спортсмена до змагань

Формування стану психічної готовності до змагання представляє собою процес направленої організації свідомості і дій спортсмена, виходячи із очікуваних умов майбутнього змагання.

Направлена організація свідомості спортсмена полягає в тому, щоб створити таке відображення умов майбутнього змагання, яке викликало б позитивне відношення до виступу на змаганнях.

Користуючись відомою формулою, майже одночасно введеною в психологію спорту Л.В. Юрасовим і А.С. Єгоровим, її можна було б виразити наступними словами: повинен – можу – хочу, які характеризують раціональну, моральну й емоційну базу сформованого відношення до майбутнього змагання, відповідну стану повної психічної готовності, яке і створюється в процесі направленої організації свідомості спортсмена.

Все це здійснюється в реальних умовах підготовки до змагання, втілюється в діях тренера і спортсмена. Саме тому створення стану психічної готовності до змагання і розглядається як процес направленої організації не тільки свідомості, але й дій, виходячи із умовлених і моделюючих у процесі тренування умов майбутнього змагання.

Створення стану психічної готовності – предмет турботи й активної діяльності тренера, спортивного психолога і самого спортсмена.

Процес психологічного підготування спортсмена – один із видів формування особистості, що зміцнює взаємозв'язки її властивостей, мотивів, знань, навичок і вмінь, осмислення її соціальної ваги для майбутньої діяльності.

У свою чергу, психологічна підготовленість – загальна якість особистості, що завжди порівнюється з особливостями діяльності та потребує високоефективного діяння. Психологічна готовість тісно пов'язана з якісними характеристиками інтелекту, волі, емоційної сфери і є продуктом цілеспрямованого процесу, який здійснюється через навчання, освоєння «технології» спортивного тренування, збагачення особистості спортсмена досвідом багатьох поколінь. На думку А.Ц. Пуні [51], стан психічної готовності до змагань являє собою складний цілісний прояв особистості і включає міцну впевненість у своїх силах, прагнення активно, з повною віддачею сил боротися до кінця за досягнення поставленої мети, високий ступінь стійкості проти перешкод, «збивальних» факторів, здатність довільно керувати своїми рухами, почуттями, всіма формами поведінки у різних умовах змагальної боротьби. Він є достатньо динамічною системою.

Стан психічної готовності має індивідуальні прояви, до яких можна віднести вольові якості спортсмена, спостережливість, рівень розвитку уваги, творчу уяву, стенічні емоції тощо. Оптимальний стан психічної готовності спортсмена до змагань є однією з найважливіших складових частин високого рівня спортивної тренованості – так званої «спортивної форми». Для формування такого стану психічної готовності треба максимально наблизити умови тренування до умов активної змагальної боротьби. Отже, створення змагальних ситуацій під час тренувальних занять з будь-якого виду спортивної спеціалізації слід розглядати як головний напрям у вирішенні завдань загальної психологічної підготовки спортсмена до змагань взагалі.

Психологічна готовність спортсмена до змагань визначається:

- спокоєм (холоднокровністю) спортсмена в екстремальних ситуаціях, що є характерною рисою його відношення до навколишнього середовища (до умов діяльності);
- упевненістю спортсмена в собі, в своїх силах як однієї із сторін відношення до себе, яка забезпечує активність, надійність дій, здатністю долати перешкоди;

- бойовим духом спортсмена. Як і відношення до процесу і результату діяльності, бойовий дух забезпечує прагнення до перемоги, тобто до досягнення мети змагання, що сприяє розкриттю резервних можливостей.

За твердженням А.Ц. Пуні [51] існують такі елементи готовності спортсмена до змагань (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Елементи готовності спортсмена до змагань

№ п/п	Елементи готовності	Характеристика
1	Впевненість у своїх силах	Заснована на визначенні співвідношення своїх можливостей і сил супротивника
2	Прагнення боротися за перемогу	Виражається в цілеспрямованості спортсмена, у його готовності до останньої миті вести змагальну боротьбу за досягнення мети
3	Оптимальний рівень емоційного порушення	Емоційне порушення повинне відповідати умовам змагальної діяльності, індивідуально-психологічним особливостям спортсмена, масштабу і рангу змагань
4	Висока стійкість до перешкод	Виражається стосовно несприятливих внутрішніх і зовнішніх впливів, виявляється в «нечутливості» до різноманітних перешкод чи в активній протидії їхньому негативному впливу
5	Здатність свідомо керувати своїми діями, почуттями, поведінкою	При будь-якій варіативності змагальної обстановки спортсмен повинен приймати доцільні рішення, керувати своїми діями, регулювати, погоджувати їх із партнерами, володіти своїми емоціями, співвідносити своє поводження з морально-етичними нормами

Платонов В.М. психологічну готовність спортсмена пропонує оцінювати за такими параметрами:

- особистісні і морально-вольові якості (схильність до лідерства, мотивація досягнення, вміння концентрувати сили в потрібний момент, емоційна стійкість тощо)
- стабільність виступів на змаганнях за участі суперників високої кваліфікації, вміння показати кращий результат на головних змаганнях;
- висока зосередженість у різних ситуаціях змагання;
- стійкість до стресових ситуацій;
- досконалість візуальних, кін естетичних параметрів рухів, готовність до психічної регуляції, сприймання і переосмислення інформації;
- високий рівень функціонування аналізаторів, сенсомоторних реакцій, просторово-часової антиципації, готовність до прийняття ефективних рішень в умовах дефіциту часу [47, с. 592].

Для оптимізації процесу підготовки спортсменів в умовах сучасних тренувальних і змагальних навантажень у процесі поточного і підсумкового контролю дуже важливо оцінювати сумарний психологічний стан спортсмена, а також виявляти окремі чинники, що негативно впливають на його психологічний стан. Приклад достатньо ефективної методики періодичної оцінки психологічного стану спортсмена з метою виявлення ознак перевтоми,

надмірного стресу тощо для подальшої корекції процесу підготовки приведений на рис. 1.1.

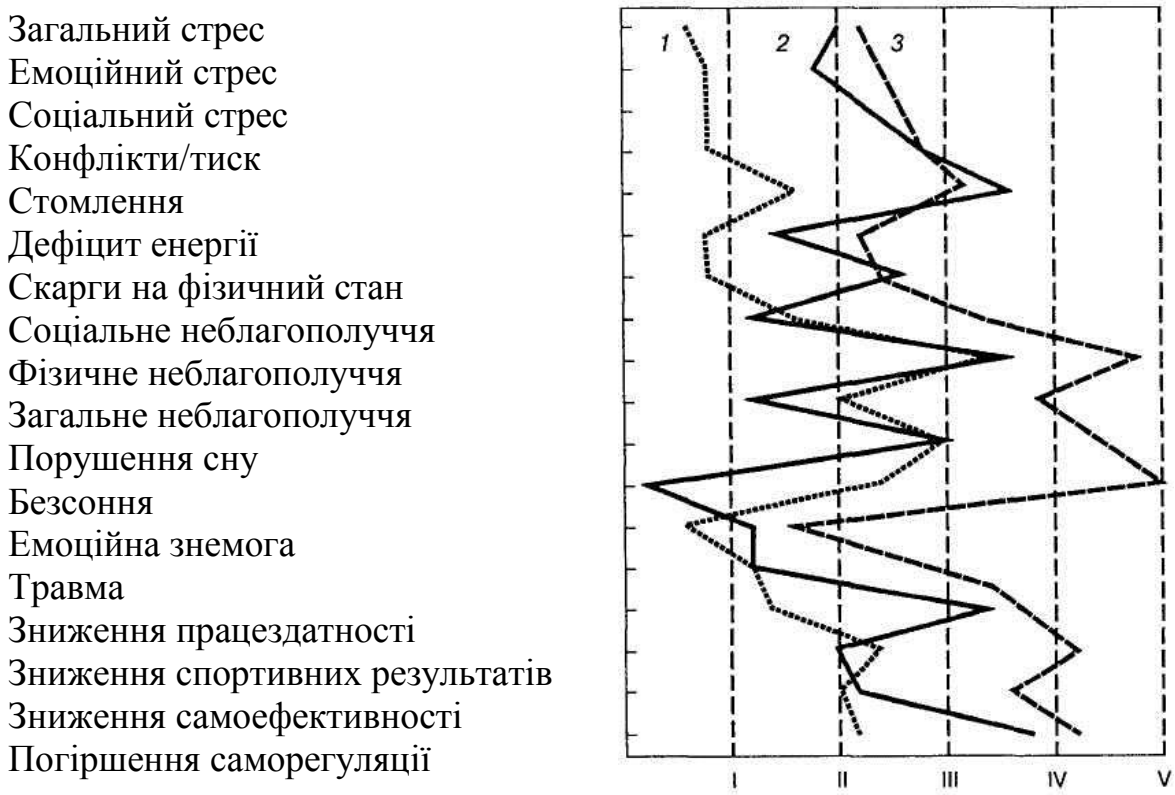


Рис. 1.1. Поетапна діагностика психологічного стану спортсмена і чинників, що його визначають: 1-3 – результати етапних обстежень (Kellman, Kallus, 2001; перероблено)

Зсув кривої управо свідчить про зростання загального стресу, розвитку перевтоми і зумовлює корекцію навантажень, аналіз способу життя з метою усунення дії тих або інших негативних чинників.

Стан готовності спортсмена до змагань характеризується (А.А. Лалаян, А.Ц. Пуні):

- тверезою упевненістю спортсмена в своїх силах;
- прагненням до досягнення перемоги в спортивній боротьбі;
- оптимально високим емоційним збудженням учасника спортивного змагання;
- високою стійкістю перед перешкодами до факторів навколишнього оточення (судді, суперники, глядачі та ін.);
- довільною поведінкою, своїми діями в процесі змагань;
- оптимальною організацією уваги (спрямованості свідомості) на виконання розумових і рухових дій впродовж усього змагання;
- наявністю мотивації участі в змаганнях і виділенням провідного мотиву діяльності в даному конкретному змаганні;

- яскравим проявом спрямованості особистості спортсмена, його моральності в даному змаганні;
- чітко сформованою цільовою установкою на участь і дії в даному змаганні;
- проявом готовності до максимальних вольових зусиль, твердою упевненістю в своїх силах і можливостях для досягнення перемоги в змаганнях, прояву високих спортивних досягнень;
- високим станом тренованості, проявом стану «спортивної форми» у спортсмена.

Спортивна форма розглядається як максимальна мобілізація спортсмена на високі досягнення, при цьому така мобілізація підкріплюється його фізичною, технічною і тактичною підготовленістю.

За даними Е.П. Ільїна ступінь впевненості в успіху визначається [21, с.181-182]:

- об'єктивною складністю завдань;
- рівнем самооцінки і рівнем домагань;
- віком спортсмена;
- досвідом спортсмена, який впливає на оцінку ситуації і на самооцінку (у підлітків при невдачах сумніви у своїх можливостях виникають швидше, ніж у дітей молодшого шкільного віку);
- ситуацією, що передують успішному виступу інших членів команди;
- мірою значимості результату (чим вища значимість, тим менша впевненість).

Таким чином, можна стверджувати, що психологічна готовність спортсмена до змагань включає раціональну, моральну й емоційну складову сформованого відношення до майбутнього змагання, відповідну стану повної психічної готовності, яке і створюється в процесі направленої організації свідомості спортсмена.

1.6. Дидактичні принципи психологічної підготовки

Психологічна підготовка – органічна частина тренування спортсмена, підпорядковується педагогічним принципам, що спрямовують його на досягнення мети. Весь шлях від менш розвинених психічних проявів до вершин майстерності спортсмен проходить поступово або стрибкоподібно на окремих етапах.

У процесі розвитку виникають новоутворення, спрямовані на вдосконалення досягнутого. Багато психічних виявів спортсмена змінюються якісно і кількісно, спостерігається перехід від одного ступеня розвитку до іншого, прогресивнішого.

Для забезпечення планомірного і прогресивного розвитку особистості спортсмена в психологічному підготуванні необхідно суворо дотримуватися таких дидактичних принципів, з яких особливе значення мають принципи різнобічності, свідомості, поступовості, повторності і активності. Кожен з них є обов'язковим у психологічній підготовці спортсмена і має свої особливості.

Принцип різнобічності. Основна вимога цього принципу – забезпечення органічної єдності загального і спеціалізованого розвитку психіки спортсмена у процесі спортивної діяльності. У процес розвитку й удосконалення залучаються всі психічні вияви особистості, що активізуються відповідними засобами і методами у зв'язку з тілесною, технічною і тактичною сторонами психомоторної активності.

Принцип різнобічності ґрунтується на матеріалістичному розумінні природи психіки людини. Згідно з теорією відображення, психіка є функцією мозку, відображенням у ньому оточуючої дійсності в найрізноманітніших її проявах. Повнота відображення, в тому числі і рівень пізнання людиною своїх рухових дій, залежить від всебічного розвитку всіх форм психічної діяльності.

Таким чином, принцип різнобічності у розв'язанні питань психологічної підготовки зумовлений вимогами спортивної практики.

Реалізація принципу різнобічності у психологічній підготовці має велике значення для всіх спортсменів, незалежно від виду спорту і рівня підготовленості (класності). Легкоатлети і важкоатлети, гімнасти й акробати, лижники і плавці – усі вони носії багатого рухового досвіду, необхідною умовою набуття якого є високий рівень розвитку всіх психічних функцій спортсмена.

Принцип різнобічності неоднаково реалізується на різних етапах спортивного тренування, а також залежить від вікових особливостей спортсмена. На початковому етапі тренування використання цього принципу пов'язують із формуванням і розвитком усіх психічних функцій новачків.

На етапі удосконалення спортивної майстерності принцип різнобічності передбачає як удосконалення всіх психічних функцій, так і розвиток спеціалізованих у вигляді «відчуття приладу» у гімнастів, «відчуття планки» у легкоатлетів, «відчуття швидкості» у велосипедистів.

Дієвість принципу різнобічності залежить від раціонального використання найрізноманітніших засобів психологічної підготовки спортсмена. Ці засоби мають багато спільного із засобами забезпечення інших виді підготовки (фізичної, технічної тощо) і разом з тим значно відрізняються від них.

Спільним у всіх видах підготовки є використання спеціально організованих цілеспрямованих рухових дій. Відмінність полягає в тому, що в одному випадку рухові дії є відображенням змісту цього виду спорту (гімнастики, легкої атлетики, плавання тощо), в іншому ж пов'язані з потребою розвитку й удосконалення найбільш значущих психічних функцій (рухової чутливості, рухової пам'яті, вольових зусиль тощо).

Для розв'язання завдань психологічної підготовки широко використовуються вправи типу багаторазового відтворення дозованих у кількості, просторі і силі дій, визначення найбільш раціональних шляхів стимулювання вольових зусиль, використання найдоцільніших прийомів свідомого керування емоційним станом тощо.

Принцип свідомості. Змістом цього принципу є вимоги щодо забезпечення глибокого усвідомлення спортсменом суті і спрямування всіх видів психологічної підготовки, значення психічних якостей для успіху в тренуванні, знань для збагачення образу рухів і дій, самоаналізу для глибокого розуміння своїх сильних і слабких сторін, самоконтролю відповідності психологічних

можливостей бажаній гармонії рухів і дій; а також щодо розвитку умінь свідомо користуватися набутими психологічними знаннями на практиці, перетворюючи їх у переконання, керівництво діями в будь-яких умовах змагальної боротьби. Досягти цього спортсмен може лише активністю і самостійністю у розв'язанні найважливіших завдань психологічної підготовки.

Правильне використання принципу свідомості щодо психологічної підготовки передбачає таку побудову тренувального процесу, щоб спортсмени глибоко усвідомили мету і завдання психологічної підготовки, чітко уявляли, що мають засвоїти на кожному занятті, як впливатимуть на підвищення спортивної майстерності набуті психологічні знання і розвиток якостей особистості. Для реалізації цього принципу особливо повно слід враховувати вікові особливості спортсмена і його освіту.

Свідомість у вирішенні питань психологічної підготовки – це творча робота любого спортсмена з оволодіння необхідними психологічними знаннями, удосконалення психічних функцій, розвитку позитивних якостей особистості, що мають особливе значення для вибраного виду спортивної спеціалізації.

Творча робота доповнюється самоосвітою для збільшення досвіду чуттєвого сприйняття спортсменом своїх рухових дій, фізичних якостей і функцій організму. В цьому плані велику користь може дати аутогенне тренування, основним змістом якого є виконання спеціальних вправ з елементами самонавіювання.

Аутогенне тренування привчає спортсмена свідомо управляти функціями різних систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної та ін.).

Найбільшого розвитку самостійності у психологічній підготовці можна досягти тоді, коли ця риса поведінки спортсмена формується і виявляється як стійке набуття його особистості.

З'ясовуючи роль самостійності у формуванні світогляду, вчені відмічають що, лише навчившись самостійно розбиратись у кожному питанні, людина може вважати себе досить твердо переконаною і успішно діяти при будь-яких обставинах.

Принцип поступовості. Основною вимогою цього принципу у вирішенні завдань психологічної підготовки є забезпечення закономірного наростання різноманітних педагогічних впливів на психіку юного спортсмена, щоб викликати бажані якісні зміни у його поведінці. Дотримання цього принципу припускає, що найбільший ефект розвитку досягається в тому разі, коли всі засоби і прийоми впливу на психологічний чинник тренування і психічні вияви особистості застосовуються систематично, а їхнє дозування зростає.

Реалізація принципу поступовості ґрунтується на дотриманні педагогічних правил «від простого до складного» та «від відомого до невідомого». Тобто викладачі, тренери повинні стежити за тим, щоб навантаження на психіку збільшувались поступово, щоб під час тренувань постійно зростали вимоги до внутрішніх навантажень для розвитку найбільшої кількості психічних функцій. Кожне наступне заняття повинне ґрунтуватися на попередньому.

Принцип повторності. Психологічна підготовка спортсмена повинна здійснюватися цілорічно протягом усієї спортивної спеціалізації. При цьому слід правильно додержуватись інтервалів відпочинку, достатніх для поновлення витраченої і набуття підвищеної психологічної працездатності. Таким чином,

психологічна підготовка набуває певної циклічності. Тривалість залежить від загальних вимог єдиного процесу спортивного тренування.

Принцип активності. Дотримання цього передбачає формування доцільних і досяжних цілей, використання стосовно них відповідних дій, глибокого проникнення в сутність своєї діяльності та специфіки, підвищення ступеня здатності до регулювання своїх психомоторних актів, психічних станів, розширення влади над самим собою в умовах як тренування, так і змагань.

Можна з впевненістю стверджувати, що всесторонній розвиток особистості спортсмена в процесі психологічної підготовки можливий лише при чіткому і бов'язковому **дотриманні** перерахованих дидактичних принципів.

1.7. Індивідуальний підхід в процесі психологічної підготовки

Одним з основних принципів освітнього процесу є індивідуальний підхід, адже кожному спортсмену притаманні свої, самобутні і неповторні риси й якості. Індивідуальний підхід має своєю вихідною основою неповторність, відособленість, цілісність, самобутність кожної людини (у перекладі з франц. індивідуальність «буквально означає суверенність людини»). Спортсмени розрізняються індивідуальними властивостями нервової системи, темпераментом, нахилами, інтересами, здібностями, особливостями мислення, уяви, памяті, емоцій, вольових дій, життєвим досвідом, активністю, темпами роботи, темпами засвоєння рухових навичок, рівнем розвитку фізичних якостей тощо.

Спортивна діяльність – це складний процес, який складається із багатьох циклів спортивної підготовки до змагань. Основну частину своєї діяльності спортсмен проводить на тренуваннях, де відбувається фізична, технічна, психологічна, моральна та індивідуальна підготовка до участі у змаганнях.

Індивідуальна психічна готовність є досить рухливою системою, яка формується, створюється, вдосконалюється і регулюється в процесі підготовки спортсмена до змагань і особливо в результаті психологічної підготовки.

Спортсмену, звичайно, потрібно вміти самому регулювати свій стан, пригнічувати стрес або використовувати його в своїх цілях. Відповідно, потрібно враховувати важливі типологічні особливості кожного спортсмена (темперамент, сила нервової системи, вольові якості). Тренеру необхідно застосовувати індивідуальний підхід до кожного конкретного спортсмена.

Значення індивідуального підходу полягає в тому, що жоден метод навчання і тренування не може привести до потрібних результатів, якщо він застосовується без урахування індивідуально-психологічних особливостей людини.

Неприпустима «гіпертрофія» індивідуального підходу, зведення його до так званої «парної педагогіки». Завдання виховання і психологічної підготовки спортсмена обов'язково передбачають роботу в колективі.

Індивідуалізація психологічної підготовки передбачає послідовну реалізацію ряду кроків: діагностика, управління і контроль за ефективністю застосовуваних засобів і методів.

Вважаємо, що у питаннях індивідуалізації психологічної підготовки, на сьогодні у нашій країні ще в недостатній мірі використовується напрацювання та потенціал спортивних психологів. Практика засвідчує значний попит спортивних функціонерів на послуги спортивних психологів. Це стосується в першу чергу таких видів діяльності як психологічна підготовка спортсмена до змагань, психологічне забезпечення спортивного процесу, психологічна реабілітація, психодіагностика, різні види психологічної допомоги (психологічне консультування, психокорекція, психотерапія) учасникам спортивного процесу тощо.

Сучасні зарубіжні та вітчизняні дослідження в цій галузі засвідчують, що професійна діяльність психолога пов'язана з поняттями Замовника, Клієнта та Користувача психологічною інформацією, що у спорті набуває важливого значення.

Узагальнюючи зазначену проблему українські вчені В. Й. Бочелюк, О. А. Черепєхіна вказують на те: «…що своєю роботою спортивний психолог уточнює соціальний запит на власну професійну діяльність та створює передумови для формування соціального статусу свої професії» [3, с. 8].

Дуже відповідальним кроком індивідуалізації психологічної підготовки є вивчення індивідуально-психологічних особливостей спортсмена.

Статеві відмінності. Чоловіки більш спортивні, ніж жінки. Чоловіки меш вразливі, менш конфліктні. Жінки ж мають ряд позитивних характеристик відносно вимог спортивної діяльності. Вони краще переносять одноманітну, монотонну роботу, більш дисципліновані.

Вікові особливості. В спорті вищих досягнень зараз немало спортсменів юнацького (16-18 років) і навіть підліткового (12-15 років) віку. В ці роки людина як особистість ще не сформувалась. Однак для юних спортсменів характерно те, що в самому відношенні до вправ і змагань вони погано усвідомлюють міру ризику і соціальної відповідальності за показаний результат. Зазвичай юні спортсмени в усьому покладаються на тренера.

Спортивний досвід. Малодосвідчені спортсмени, новачки в команді потребують великої опіки. Вони менш соціально захищені, болісно реагують на форму поведінки з ними, указам, підказкам і т. д.

В зв'язку з цим одним із основних завдань тренера, психолога в підготовці таких спортсменів є закріплення почуття впевненості собі, формування достатньо високої самооцінки.

Досвідчені спортсмени – це ядро колективу, його «золотий фонд». Вони – опора, порадники і помічники тренера.

Для ветеранів актуальним є питання про страхи закінчення занять спортом. Суть полягає в тому, що для спортсмена суттєвим залишається питання, чому він до цього часу віддає всі сили спорту і чи не пора залишити виступи в змаганнях. Від тренера, психолога і спортивного керівника залежить, яким піде зі спорту спортсмен.

Освіта. При організації індивідуальної психологічної підготовки не можна не враховувати рівень інтелектуального розвитку й освіти спортсмена. Інтелектуально розвинені спортсмени більш здатні до самовиховання, схильні до аналізу і творчої активної участі в своїй підготовці.

Психологічний розвиток. Загальні і спеціальні прояви основних властивостей нервової системи, темперамент, психічні і вольові якості.

Ставлення і поведінка під час тренувань. Акуратність, дисциплінованість, організованість, активність, ініціативність, самостійність; характер настрою, стійкість до перешкод і неблагополучним умовам.

Ставлення і поведінка під час змагань. Сон у період змагань, ступінь напруження в самому початку і в відповідальний момент спортивної боротьби, характерна динаміка панічного стану в ході боротьби і т.д.

Інтелектуальний систематичний розвиток і компенсація психічних якостей, функцій, вмінь і навиків направлені на формування індивідуального стилю діяльності. Так, перед неврівноваженими, схильними до нестабільності поведінки спортсменами не потрібно поспішати ставити відповідальні завдання в змаганнях, а перед врівноваженими, сильними, впевненими, схильними до стабільності поведінки спортсменами можна ставити відповідальні, інколи на межі їх можливостей, завдання в змаганнях. Разом з тим, необхідно відзначити, що провідним принципом розвитку індивідуальності вважається принцип індивідуального підходу, сутність якого полягає у врахуванні та вивченні індивідуальних відмінностей спортсменів.

1.8. Види психологічної підготовки спортсменів

У спеціальній літературі, як правило, прийнято виділяти загальну підготовку до змагальної діяльності і спеціальну – до конкретного змагання спортсмена [3; 9; 26]; а деякі автори виділяють три види: а) загальну, б) спеціальну, в) до певних спортивних змагань; до безпосередньої психомоторної дії (В.В. Клименко [25]); захист від негативних впливів у ході конкретного змагання (А.В. Родіонов [52]) тощо. Кожен з цих видів має свої особливості. Зазначимо, що автори, які виділяють загальну і спеціальну психологічну підготовку, інші види (до певних спортивних змагань, до безпосередньої психомоторної дії, захист від негативних впливів у ході конкретного змагання) відносять до спеціальної психологічної підготовки.

Загальна психологічна підготовка вирішує навчально-виховні завдання спортивного тренування і, крім того, завдання адаптації спортсменів до екстремальних умов змагальної діяльності взагалі, довершеності умінь керувати собою і розвитку прагнення до досягнення кращого спортивного результату в цих умовах. Загальна психологічна підготовка спрямована на розвиток здібностей спортсмена, вдосконалення його психічних функцій і вмінь, необхідних для успішної активності у змаганнях. Психічна стійкість спортсмена формується на здатності зберігати і навіть підвищувати працездатність та ефективність дій в екстремальних ситуаціях.

Спеціальна психологічна підготовка до змагань – складова у формуванні цілісної готовності спортсмена для участі в змаганні. Проте вона має характерні ознаки, спрямовані на створення стану оптимальної готовності до визначеного терміну. Цей вид підготовки передбачає врахування у тренуванні специфічних особливостей спортивного змагання, істотні його ознаки, що відрізняють одне

змагання від іншого (наприклад, олімпійські ігри від змагань на першість міста). Кожному змаганню властиві певні завдання, що і визначають зміст, засоби, методи та прийоми підготування.

Підготовка до безпосередньої психомоторної дії складається з двох самостійних частин [25, с. 183-184]:

1) налаштування всіх систем психічного відображення умов дії та систем рухів за допомогою комплексу аналогових вправ, підвищення дієвості психічної регуляції рухів і настроювання на оптимальний ритм дії. Усі ці психічні процеси, що настроюють психомоторику, активізуються в розминці та передують діям у змаганнях;

2) оптимальне керування психічними станами в ході спортивних змагань. Для цього широко використовують вправи для регуляції дій за типом аналогових психічних станів і змінюванням змісту думок, образів рухів і дій, а також почуттів усього того, що створює певний психічний настрій у змаганнях і характеризує уміння спортсмена володіти собою, своїм станом. *Див.*[67, с. 200-247].

1.8.1. Загальна психологічна підготовка

Загальна психологічна підготовка в узагальненому виді представляє собою оптимізацію психічної адаптації спортсмена до навантажень.

Загальна психологічна підготовка розв'язується двома шляхами. Перший припускає навчання спортсмена універсальним прийомам, що забезпечують психічну готовність людини до діяльності в екстремальних умовах: способам саморегуляції емоційних станів, рівня активації, що забезпечує ефективну діяльність, концентрації і розподілу уваги, способам мобілізації на максимальні вольові і фізичні зусилля. Другий шлях припускає навчання прийомам моделювання умов змагальної боротьби (до конкретного змагання) за допомогою словесно-образної моделі.

Завдання і зміст загальної психологічної підготовки. Мета загальної психологічної підготовки – розвиток здібностей і психічних функцій спортсмена, необхідних для досягнення високої майстерності, психічної стійкості й готовності до виступу в змаганнях.

Для цього потрібно навчити спортсмена користуватися прийомами та методами, що забезпечують готовність діяти в змаганнях. На думку В.В. Клименко такими є [25, с. 184]:

- формування оптимальної мотивації психомоторної активності в тренуванні;
- оволодіння способами саморегуляції в станах спокою, діяльності, оперативного спокою та у проміжках часу між діями;
- набуття здатності саморегуляції емоційних станів, рівня активності уваги;
- навчання прийомів самоорганізації та самомобілізації на максимальні вольові та фізичні зусилля;
- удосконалення прийомів і способів саморегуляції.

Аналізуючи напрям і характер *загальної психологічної підготовки,* П.А. Рудик пише, що вона, насамперед, спрямована на формування у

спортсменів найважливіших психічних функцій, здібностей і якостей особистості, потрібних для успішної спортивної діяльності.

Основні завдання загальної психологічної, підготовки – розвиток і вдосконалення пізнавальних психічних процесів, морально-вольових якостей, уміння регулювати емоційний стан, формування позитивних рис характеру, прискорення процесу вироблення рухових навичок тощо.

Задачі і зміст загальної психологічної підготовки можна охарактеризувати наступним чином. Метою загальної психологічної підготовки є розвиток здібностей і психічних функцій спортсмена, необхідних для досягнення високого рівня спортивної майстерності, психічної стійкості і готовності до виступу в змаганнях.

Для цього необхідно навчити спортсмена користуватися прийомами і методами, що забезпечують готовність діяти в змаганнях. До них відносять формування оптимальної мотивації рухової активності в тренуванні; оволодіння способами саморегуляції в стані спокою, у діючих станах, у станах оперативного спокою й у проміжках часу між діями; оволодіння способами саморегуляції емоційних станів, рівня активності уваги; оволодіння прийомами самоорганізації і мобілізації себе на максимальні вольові і фізичні зусилля; вправи з удосконалювання прийомів і способів саморегуляції.

Про можливість цілеспрямованого розвитку й удосконалення пізнавальних психологічних процесів і, насамперед, процесів відчуття під час занять фізичною культурою переконливо писав ще П.Ф. Лесгафт. У працях, присвячених психології фізичного виховання, він довів, що органи вищих чуттів мають пряме відношення до свідомої діяльності, що їх розвиток і удосконалення є обов'язковою умовою забезпечення всебічного розвитку людини. Функція жодного з органів чуттів (слуху, зору чи якогось іншого) не може бути розвинута і удосконалена без послідовних систематичних тренувань.

Зміст загальної психологічної підготовки передбачає:

– **морально-етичне виховання** – формування у спортсменів патріотичної спрямованості особистості, високих моральних якостей, колективізму, дисциплінованості, організованості, розвитку здатності довільно керувати собою в екстремальних умовах змагання;

– **покращення інтелектуальних якостей** – аналітико-синтетичних і критичності розуму, глибини, стійкості, гнучкості мислення, творчої уяви;

– **вольова підготовка –** покращення типової для кожного виду спорту структури вольових якостей; підготовка до подолання неочікуваних перешкод; розвиток умінь швидко оволодівати собою, тверезо оцінювати ситуацію, що виникла, приймати рішення зі знанням справи і реалізовувати їх у необхідних діях;

– **підвищення стійкості до перешкод** по відношенню до перешкоджаючих зовнішнім і внутрішнім факторам, які діють на спортсмена в умовах змагання; розвиток зосередженості, інтенсивності і стійкості уваги, розвиток витримки і самовладання;

– **налаштування на виконання вправ –** удосконалення контрольно-орієнтувальної діяльності з метою вияснення умов, в яких має бути виконано

вправу; удосконалення прийомів ідеомоторної підготовки до виконання вправи; удосконалення уміння, знаходити момент готовності до початку дії;

– **розвиток здатності критично оцінювати виконання вправи і планувати наступні дії –** розвиток чіткості рухових, зорових, слухових та ін. відчуттів, формування спеціалізованих сприймань – «відчуття води», «відчуття льоду» та ін.; удосконалення вміння аналізувати інформацію, отриману в ході виконання вправ, і вносити необхідні коригування в дію;

– **озброєння прийомами саморегуляції негативних внутрішніх станів –** привчання до самоконтролю за виявами емоційної напруги або пригнічення, втоми; оволодіння прийомами довільного розслаблення м'язів, регуляція дихання, переключення уваги та думок, організації і мобілізації вольових зусиль;

– **озброєння способами збереження і відновлення нервово-психічної свіжості –** оволодіння різними прийомами словесного самовираження, прийомами психорегулятивного тренування в поєднанні з ідеомоторним тренуванням і розминкою у відповідності до індивідуально-психологічними і типологічними особливостями особистості спортсмена.

Давно доведено, що успішний виступ в змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, але і від його психологічної готовності.

Дійсно, щоб реалізувати повною мірою свої фізичні, технічні і тактичні здібності, навички і уміння, а крім того, розкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагання, спортсмену необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності. Психологічні особливості змагань, закономірності, причини і динаміка станів перед змаганнями визначають високі вимоги до психіки спортсмена. Все те, що було відпрацьовано і накопичено в процесі навчання і тренувань протягом місяців або років, може бути розгублене в лічені хвилини, а деколи і секунди перед стартом або в ході спортивної боротьби. Тому слід пам'ятати, що психологічна підготовка спортсмена до змагань – важливий і обов'язковий елемент навчання і тренування.

Найбільш популярними сьогодні є такі спеціалізовані системи психічних впливів як психом'язове тренування (ПМТ) і ментальне тренування (МТ) [52, с. 487].

В процесі оволодіння ПМТ освоюються два головні психофізичні чинники, що лежать в основі самогіпнозу:

1) занурення себе в контрольований свідомістю сноподібний, гіпноїдний, «екранний» стан головного мозку, коли для нього характерна сприйнятливість до інформації,

2) оперування (медитація) в такому стані тими словами та їх уявними образами, які необхідно вибрати для вирішення конкретної задачі саморегуляції.

Термін «ментальне тренування» вживається в різних значеннях. Психологи спорту США і Канади «ментальним тренуванням» називають фактично будь-яку цілеспрямовану і спеціально організовану психічну дію на спортсмена в процесі його підготовки до змагань. У нашій країні цьому терміну звичайно надають первинне мовне значення: розумова, пізнавальна (когнітивна)

підготовка. Мається на увазі система вербальних (меншою мірою образних) впливів на свідомість спортсмена з метою оптимізації психічних процесів і підвищення психічної дієздатності індивіда.

Один із провідних фахівців у галузі ментального тренінгу шведський психолог Л.-Е. Унесталь вважає, що ментальним тренуванням можна називати систему свідомого самопрограмування досягнення успіху як в спорті, так і в житті, на базі органічного поєднання релаксації і розумового тренінгу.

Ментальне тренування слід розуміти як комплекс психічних засобів, що включають:

- розпізнавання й оцінку навколишньої ситуації;
- контроль психофізіологічних і поведінкових реакцій;
- прийоми навіювання і самонавіювання, спрямованих на релаксацію і створення необхідних умов ефективної діяльності.

Таке комплексне ментальне тренування дозволяє спортсмену формувати необхідну установку на відповідну діяльність і долати негативні впливи екстремальних умов тренувань і змагань.

У спорті існує поняття «класифікація змагань», яка передбачає: чемпіонати, першість, кубкові змагання, класифікаційні, відбірні, попередні тощо.

Рівень змагань значно впливає на психіку спортсмена, що, у свою чергу, вимагає певного ступеня психологічної готовності.

Загальна психологічна підготовка тісно пов’язана з виховною роботою із спортсменами. Особливо це відноситься до формування патріотизму, почуття національної гідності, виховання позитивних якостей особистості, особливо морально-вольових. У програму психологічної підготовки повинні бути включені заходи з формування спортивного характеру. Спортивний характер – це важливий елемент успішного виступу на змаганнях, де він по-справжньому виявляється і закріплюється. А формується він у тренувальному процесі. Основні критерії спортивного характеру:

- стабільність виступів на змаганнях;
- поліпшення результатів від змагань до змагань;
- вищі результати в період змагань в порівнянні з тренувальними;
- кращі результати, ніж в попередньому виступі.

Єдність цих рис спортивного характеру обумовлює стан спокійної бойової упевненості.

У процесі психологічної підготовки необхідно широко використовувати способи моделювання в тренуванні майбутніх дій в умовах, подібних до змагань. Розрізняють два основні види такого моделювання [25, с.184-185]:

1) заснований на концептуальному уявленні та прогнозуванні майбутніх ситуацій. Це переважно логічний аналіз можливих ситуацій, тактик, противника і власних дій, тобто всього того, що стосується словесно-образного опису;

2) вибірковий вплив на чуттєво-інтуїтивний компонент дії: під час тренування створюються умови, що переважають передбачувані психічні напруження у змаганнях; перевантажуються окремі психічні й психомоторні функції з метою одержання прибуткової енергії та її нагромадження для передбачуваних витрат.

Для моделювання психомоторних дій застосовуються способи метризації психомоторних проявів і створення суб'єктивних шкал окремих властивостей психічної та фізіологічної активності.

Перед психологом, тренером постає завдання загальної психологічної підготовки з урахуванням вікових особливостей – вивчення психічних якостей спортсмена і розвиток цих якостей. Основні чинники психологічної підготовки спортсмена до конкретного змагання, які необхідно враховувати, такі: психологічна самопідготовка; вплив тренера; вплив спортивного колективу; етап, який настає за змаганнями; етап тренування, який відбувається до змагань; етап безпосередньої підготовки до змагання (психолог навчає спортсменів засобам зменшення психічної напруги, настроювання спортсмена на мобілізацію швидкісно-силових можливостей, мобілізацію на досягнення високих результатів). Психологічна підготовка кваліфікованого спортсмена містить такі напрямки діяльності психолога як позбавлення спортсмена від нав'язливого страху повторної травми; викликання у спортсмена асоціацій з його минулими успіхами для підвищення впевненості у собі; зменшення тривожності у відповідальних змагальних ситуаціях; роз'яснення спортсмену необхідності концентрації і звуження уваги у критичних ситуаціях на найбільш інформативних ознаках, психолог навчає спортсменів саморегулюванню емоційних станів, ідеомоторне тренування та передзмагальна психологічна підготовка команди.

Розвиток психічних і психомоторних функцій. Психологічне підготування спортсмена розвиває різноманітні психічні та психомоторні функції. Вияв їх специфічний: одні й ті самі функції у зв'язку з вимогами виду спорту виявляються по-різному. Для одних функцій характерний високий ступінь зосередженості уваги, для других – більший розподіл уваги, для третіх – координація рухів, для четвертих – широка варіантність координації у швидкозмінних умовах спортивної боротьби. Тому спортивна праця потребує від спортсменів високого рівня розвитку чутливості не взагалі, а з урахуванням специфіки виду спорту.

Тренування – процес розвитку сенсорно-перцептивної сфери особистості, утворення її особливої чутливості та об'єднання окремих систем чутливості в цілісність. Чутливість – потенційна її здатність, і вона успішно розвивається не тільки сама по собі, а й за допомогою спеціальних вправ.

Психічні й психомоторні функції розглядаються як основа психічних процесів. Вони набувають вираження у специфічному змісті: функція чутливості – у відчуттях і сприйняттях; процеси пам'яті – у відтворених образах. Мнемічна функція передбачає процеси запам'ятовування і завчання й істотно відрізняється від механічного відображення у пам'яті рухів і дій або їх фізичних властивостей, психічних станів.

Чутливішим є той спортсмен, який має низькі пороги чутливості. Він точніше відчуває тілесні властивості рухів, повніше охоплює їх у сприйнятті й краще запам'ятовує. Важливе значення мають пороги розрізнення та відчуття. Проте пороги чутливості не є абсолютною величиною: вони істотно змінюються залежно від того, як спортсмен сприймає вирішувані завдання, диференціюючи почуттєві дані. Для рівня чутливості має значення психічний

стан спортсмена. Наприклад, стан стомлення різко зменшує її, а позитивні почуття знижують пороги розрізнення й відчуття рухів.

Органи чуттів спортсмена, особливо м'язову систему, можна розглядати як фільтри інформації та енергії, через які проходить відображення змін умов діяння.

Корисна інформація та енергія добираються за певним принципом, людина має до 10 мільярдів сенсорних каналів, кожний з яких налаштований на сприйняття специфічної інформації. Існує механізм для виявлення і пропущення певних сигналів, а всі інші – сенсорне тло – відкидаються.

Очевидно, корисність інформації, що підлягає добору, визначається нічим іншим, як мотивом, сформованим сенсорним еталоном для добирання, звірення й оцінювання корисних сигналів. Вони здійснюють селекцію інформації, здатної до регуляції, оцінюють її і на цій підставі приймається рішення: використовувати її для пізнання або для вдосконалення регуляції рухів.

Існує ще одне уявлення про механізм добору корисної інформації – *рефлекс на новизну*. Він ґрунтується на адаптації – законі відчуттів (за умови впливу на орган чуттів постійного за силою подразника, точніше, властивості предмета) – чутливість знижується і сигналізація від органів почуттів перестає усвідомлюватися. Людина здатна реагувати на зміни інтенсивності відображуваних властивостей предметів і явищ, тобто на новизну, незвичайність інформації. Адже нервова система дуже точно моделює властивості рухів, і відповідно до них утворюються мозкові функціональні органи, чутливі до сигналів неузгодженості належного й реалізованого руху. Помічена неузгодженість переорієнтовує сприйняття і «вмикає» активність мислення для вирішення завдання, що виникло. Розглянемо, яке це має значення для продуктивної дії.

У спортивному тренуванні необхідно звертати увагу на різкі зміни м'язового відчуття рухів, його інтенсивності й тривалості. Вони свідчать про те, що в рухах наявна помилка, відхилення від наміру або, навпаки, вони набули нових якостей, стали продуктивними. Особливе значення критерії новизни мають у діях, які виконуються в умовах змагань, де спортсмен часто перевершує свої тренувальні результати. Помічена, запам'ятована й осмислена новизна стає найважливішим змістом образу рухів, сповненого новими якостями. Це зумовлено функціонуванням механізмів, що забезпечують реакцію на новизну, а мимовільне привернення уваги до властивостей рухів, сумісних із звичними формами, активізує мислення людини.

Крім психічних функцій відіграють роль процеси психомоторики. Вони реалізують намір, мотиви й бажання спортсмена. Найбільш чітко уявлення про функції психомоторики сформулював І. Сєченов. Він зазначав, що життєві потреби породжують бажання, зумовлюють дії. Бажання тоді буде мотивом, метою, а рухи – дією, засобом досягнення мети. Коли людина здійснює так званий довільний рух, він з'являється слідом за бажанням у свідомості самого руху. Без бажання як мотиву, імпульсу рух був би взагалі безглуздим. Психомоторика забезпечує перехід руху у відображення і назад – відображення в рух, що матеріалізує бажання, думки, образи людини.

Процес виховання в структурі загальної психологічної підготовки спортсменів. Загальним принципом методики психологічної підготовки

спортсмена є вплив як на свідомість, так і на підсвідомість. Методи і психопедагогічні заходи повинні використовуватися з урахуванням рівнів дії на організм і поведінки людини.

Лекції і бесіди спрямовані на психологічну освіту спортсменів. Їх зміст повинен включати: пояснення особливостей психічних станів, характерних для спорту; навчання специфічним прийомам, поведінковим актам тощо, які становлять основний арсенал психологічної підготовки. Слід пам'ятати, що основним методом дії на свідомість спортсмена є переконування.

Бесіди з іншими людьми в присутності спортсмена. Зміст бесід побічно спрямований на спортсмена. В даному випадку основний метод дії – непряме навіювання.

Гетеротренінг (сеанс навчання аутогенному тренуванню). В стані розслаблення спортсмени вивчають і повторюють спеціально розроблені формули самонавіяння.

Вселений відпочинок. Спортсмену навіюється спокій, відпочинок у стані повного розслаблення при відчутті приємної тяжкості тіла і тепла в м'язах. В стані напівдрімоти він сприймає словесні формули (не повторюючи і не протидіючи, не напружуючись і не відволікаючись). Метод дії – навіювання, дія на свідомий і підсвідомий рівні.

Вселений сон (гіпноз) із збереженням високої сприйнятливості спортсмена до того, що говорить ведучий. Дія на підсвідомість. Метод – імперативне навіювання.

Аутотренінг. Самостійне, без сторонньої допомоги використання наперед підготовлених або вивчених раніше навіювань в стані глибокого розслаблення. Метою є перехід навіювань у самонавіювання, вдосконалення механізмів саморегуляції. Метод – самонавіювання.

Роздуми і міркування. Це способи переходу навіювань у самонавіювання, але тільки методом самопереконування.

Комплексне використання даних методів удосконалює систему *саморегуляції* спортсмена. У подальшому (в період змагань) це полегшує роботу саморегуляторних механізмів свідомості, оскільки знижується негативний вплив підсвідомості [67, с. 200-247].

Процес самовиховання в структурі загальної психологічної підготовки спортсменів. Процес виховання буде малоефективним, якщо спортсмен не займається *самовихованням.*

Спонукання до самовиховання здійснюється через навчання прийомам саморегуляції. Деякі з прийомів дуже прості. Їх необхідно просто запам'ятати і застосовувати в потрібний момент. Ці способи саморегуляції називають *відключення* і *переключення.* Регулюючу функцію тут виконують образи відтвореного і відношення до них, що склалися у спортсмена. Домінантне джерело зменшується в результаті створення нового джерела збудження при зосередженні на якихось об'єктах зовнішнього світу. Ефективність зниження напруженості буде тим вище, чим привабливіший об'єкт спостереження. Мета відключення і переключення полягає в тому, щоб спортсмен здійснював тривале утримання направленої свідомості в руслі, далекому від травмуючої ситуації. В даному випадку прийоми саморегуляції базуються на відображенні

спортсменом (основною функцією свідомості є відображення) навколишнього матеріального світу.

Існують способи саморегуляції, пов'язані з відображенням свого фізичного «Я». Вони в найбільшій мірі насичені спеціальними прийомами.

1. *Контроль і регуляція тонусу мімічних м'язів*. Цей прийом вимагає спеціального тренування. Найбільший ефект досягається, якщо в процесі оволодіння даним прийомом спортсмен перевіряє і закріплює його в різноманітних життєвих ситуаціях. Основним з критеріїв оволодіння цим прийомом саморегуляції є здатність відчувати себе у вигляді маски (відсутність м'язової напруги).

2. *Контроль і регуляція м'язової системи спортсменів*. Психічна напруженість завжди викликає її надмірну напругу. Тренування в розслабленні м'язів здійснюється за допомогою словесних самонаказів, самонавіювань, які сприяють зосередженості свідомості на певних групах м'язів.

3. *Контроль і регуляція темпу рухів і мови*. Емоційна напруженість разом із м'язовою скутістю виражається в підвищенні звичного темпу рухів і мови, при цьому спортсмен починає метушитися, безпричинно поспішати. В цьому випадку управління своїм станом зводиться до прагнення позбавитися метушливості, налагодити чіткий ритм своєї діяльності, виключити необхідність поспіху.

4. *Спеціальні дихальні вправи*. Спокійне, рівне і глибоке дихання сприяє зниженню напруги. Засвоєне і добре закріплене ритмічне дихання виявляється високо ефективним способом саморегуляції емоційної напруги.

5. *Розрядка*. Цей прийом дає «вихід» емоційній напрузі. Як прийом саморегуляції, розрядка реалізується звичайно в специфічних формах розминки (виконання певної вправи в повну силу).

Найбільш ефективні способи саморегуляції, пов'язані з відображенням свого *духовного «Я»* (спрямованість свідомості на самого себе). Для них характерні різноманітні прийоми.

1. *Відволікання шляхом сюжетних уявлень*. Уміти відтворити і утримати в свідомості картини минулого (пов'язані з відчуттям спокою і упевненості) дуже важливо для саморегуляції емоційних станів.

2. *Самонавіювання*. В процесі спортивної діяльності спортсмен може давати собі настанови, накази, звертатися до себе з проханням тощо (в основі цього прийому саморегуляції лежить принцип використовування словесних формул).

3. *Самопереконування*. Це своєрідна психотерапія, коли саморегуляція здійснюється в розмовах з самим собою або з кимсь іншим.

Слід виділити способи саморегуляції, в основі яких лежить відображення спортсменом свого *соціального «Я»*. Для них характерні два прийоми.

1. *Регулювання мети*. Це уміння вчасно поставити мету в точній відповідності зі своїми можливостями, відсторонитися від неї в стані емоційної напруженості, а потім знов актуалізувати її, коли прийде час, чим володіють тільки спортсмени з багаторічним спортивним стажем і значним досвідом виступів на змаганнях.

2. *Ритуал поведінки перед змаганнями*. У його основі лежать певні стереотипи, унаслідок чого порушувати їх або змінювати, особливо на відповідальних змаганнях, недоцільно, так що його виконання вже саме по собі стає заспокійливим чинником.

Вправи в структурі загальної психологічної підготовки спортсменів.

Дієву допомогу у здійсненні психологічної підготовки спортсменів до змагань надає такий прийом, як використання в процесі тренувань спеціальних вправ, що дозволяють поступово звикати до умов змагань.

Дійсно, найефективнішим способом психологічної підготовки спортсмена до успішного виступу в змаганнях є участь у змаганнях. Для цього необхідно реалізувати умови змагань у навчально-тренувальному процесі. Відомо, що вправи змагань достатньо часто й ефективно використовуються тренерами в ході підготовки спортсменів: як при здійсненні технічної і фізичної підготовок, так і при передачі спеціальних знань. Існують методи навчання і тренування спортсменів з метою підготовки їх до виконання цілісної змагальної діяльності: навчальні ігри в баскетболі, футболі, хокеї тощо.

Крім того, необхідно використовувати такі способи психологічної підготовки спортсменів до змагань.

1. ***Контрольні заходи.*** Проводяться у вигляді змагань в певному спортивному колективі (внутрішньогрупові змагання), для яких характерні наступні елементи психологічної напруженості: спортивна конкуренція, прагнення кожного спортсмена до перемоги, дух змагання, бажання показати високі спортивні результати тощо.

2. ***Важливо пам'ятати***, що присутність на цих змаганнях сторонніх людей (батьки, знайомі, друзі спортсмени, керівники спортивної організації), підвищує значущість заходу в очах спортсменів-учасників. Також слід дотримуватися основних для даного виду спорту традиційних ритуалів, правил ведення спортивної боротьби.

3. ***Товариські зустрічі.*** Проводяться у вигляді змагань у певній спортивній групі із запрошенням спортсменів із інших спортивних колективів (міжгрупові змагання) у присутності інших людей і з дотриманням всіх правил і ритуалів з метою забезпечення високої значущості заходів для спортсменів-учасників.

4. ***Психофізичні вправи.*** Ці вправи характеризуються виконанням певних тактичних задач за наявності фізичного навантаження і сприяють розвитку і вдосконаленню не тільки адаптаційних можливостей спортсмена до екстремальних умов, але і вихованню його вольових і фізичних якостей.

5. ***Використання психофізичних вправ вимагає:*** 1) постановки і вирішення конкретної тактичної задачі; 2) наявність фізичного навантаження (як «перешкода» для вирішення психологічної задачі). Наприклад, перед легкоатлетом ставиться тактична задача, пов'язана з проходженням дистанції (половину дистанції бігти в середньому, а потім у максимальному темпі), при цьому на спортсмена одягається спеціальний пояс, що збільшує його вагу (вага поясу залежить від тренованості спортсмена).

6. ***Психотехнічні вправи.*** У їх основі лежить виконання певних психологічних задач в умовах, максимально наближених до змагань.

Виконання цих вправ вимагає: постановки і вирішення досить складних (залежно від рівня майстерності спортсмена) психологічних задач; використання для вирішення поставленої задачі основних технічних дій. Наприклад, боксер повинен по сигналу тренера виконати певний удар (або серію ударів), причому оцінюється швидкість реакції спортсмена на сигнал тренера, швидкість і точність технічних дій. Або боксер повинен за *10 с* нанести максимальну кількість ударів, а оцінюватися при цьому будуть технічне виконання, кількість і сила ударів.

7. ***Інтелектуальні задачі*** (без фізичного навантаження і технічних дій). Цей прийом вимагає розробки спеціальних задач, що включають теоретичні описи ситуацій змагань (екстремальних); вирішення їх спортсменом за певний час (термін залежить від досвідченості спортсмена); подальшого обговорення ухваленого спортсменом рішення (ефективність, раціональність, оптимальність передбачуваних дій).

Загальна психологічна підготовка є запорукою спеціальної психологічної підготовки і психологічної підготовки до конкретних змагань, має оптимізувати розвиток здібностей і психічних функцій спортсмена, необхідних для досягнення високої майстерності, психічної стійкості й готовності до виступу в змаганнях, психічної адаптації спортсмена до навантажень.

1.8.2. Спеціальна психологічна підготовка

Особливе місце в процесі спортивного тренування посідає *спеціальна психологічна підготовка* спортсмена. Вона спрямована на підвищення загальної психологічної стійкості, на оволодіння методами саморегуляції (аутогенного тренування, переорієнтація психіки, саногенного мислення тощо) і проводиться при консультації спеціаліста з психології спорту.

Основна задача спеціальної психологічної підготовки спортсмена до змагання – створення стану його психічної готовності до виступу на змаганнях. Як правило, вирішуються такі завдання [52, с.488]:

- орієнтація на провідні соціальні цінності спортсмена;
- формування у спортсмена психологічної стійкості;
- подолання психологічних бар’єрів, особливо тих, що виникають у боротьбі з конкретним супротивником;
- психологічне моделювання умов наступних змагань;
- створення психологічної програми дій безпосередньо перед змаганнями.

Спеціальна психологічна підготовка є складовою частиною у формуванні цілісної готовності спортсмена до участі в кожному змаганні, але направлена винятково на створення у нього стану психічної готовності.

Зміст психологічного підготування до змагань. Психологічна підготовка до змагань – це складний процес, що об’єднує спільну роботу тренера, спортивного психолога і спортсмена.

Психологічне підготування до змагання починається з моменту прийняття рішення брати участь у ньому і закінчується виступом включно. У науковій літературі структура змісту психологічної підготовки подається по різному. В.В. Клименко виділяє три періоди [25, с.224]:

1) інформаційне забезпечення організації й умов змагань;

2) спеціальна підготовка;

3) час від початку змагань до їх завершення та підведення підсумків.

Зміст цих періодів – система взаємозалежних ланок, що реалізуються для забезпечення успіху дії. У кожному виді спорту ця підготовка має особливості, що випливають із його специфіки. У загальному вигляді В.В. Клименко подає її так:

- збирання необхідної, достовірної та достатньої інформації про умови майбутніх змагань і особливості майбутніх суперників;
- поповнення й уточнення потрібної інформації про тренованість, можливості учасників або команди та прогнозування співвідношення сил у змаганнях;
- формулювання цілей та усвідомлення труднощів завдань, що мають досягатися у змаганнях;
- актуалізація цілей та мотивів виступу в змаганнях;
- програмування й моделювання умов, що супроводжують змагання;
- спеціальне психологічне підготування засобами й методами, які дають змогу досягти готовності боротися за високий результат;
- використання прийомів, які сприяють подоланню несприятливих станів, що ускладнюються в міру наближення змагань, а також активізують саморегуляцію психічних станів, сприяють збереженню свіжості й готовності оптимально діяти в змаганнях.

У різні періоди тренувального процесу ці заходи тісно пов’язані і є домінуючими, бо визначають характер тренування. Вони узгоджуються в різні періоди з комплексним підготуванням спортсмена: із технічною підготовкою, коли зважуються завдання підвищення технічної майстерності (тактичної, тілесної тощо) та їх засоби.

У фаховій літературі вчені пропонують таку структуру спеціальної психологічної підготовки [3, с. 220-221]:

1) формування стійкості спортсмена до стресової ситуації тренувальної й особливо змагальної діяльності;

2) ступінь досконалості кінестетичних і візуальних сприйняттів спортсменом різних параметрів рухових дій і навколишнього середовища;

3) здатність сприймати, організовувати і переробляти інформацію в умовах дефіциту часу;

4) досконаліть просторово-тимчасової антиципації як форми підвищення ефективності техніко-тактичних дій спортсмена;

5) здатність до формування у структурах головного мозку випереджальних реакцій, програм необхідність якої зумовлена вимогами ефективної змагальної боротьби.

При цьому, на нашу думку, спортсмени повинні уміти здійснювати психологічний контроль, що припускає наявність систем знань. Учені виділяють такі системи знань:

1) система знань психологічного контролю – ідеальних рухів, дій тренувального процесу;

2) система знань психологічного контролю – процедури виміру чи надання числа і міри руховим проявам спортсмена [3, с. 208].

Пуні А.Ц. виділяє *вісім основних ланок* цілісної системи психологічної підготовки до змагань, кожна з яких має визначений зміст і свої завдання.

Перша ланка – збір необхідної, достатньої і правдивої інформації про суперника, майбутнє змагання. Це також збір інформації про передбачувані умови змагання (є вихідним пунктом для формування стану готовності до змагальної боротьби); зміст і характер інформації (залежать від виду спорту: у лижних гонках – важливо знати місце проведення, у деяких інших випадках – основою є інформація про суперників і т. ін.); силу суперника, його тактику. Така інформація дасть змогу спортсменові виробити найбільш точний план, заздалегідь підібрати необхідні засоби для успішного ведення змагальної боротьби, використати прийоми психологічного впливу на суперника.

Другу ланку становить робота, пов'язана з поповненням і уточненням необхідної інформації про тренованість, можливості спортсмена чи команди і перспективи змін цих можливостей до початку змагання. Для цього використовують прийоми поглибленого обстеження, щоб виявити рівень розвитку найбільш значущих проявів психіки кожного спортсмена.

Третя ланка – визначення і формулювання змагальної мети участі у змаганнях, глибокого її усвідомлення (у меті знаходять вираження об'єктивне існуючі можливості досягти визначеного результату, вона є головним регулятором діяльності спортсмена); щоб спортсмен міг заздалегідь вжити заходів для ефективнішого ведення наступної боротьби.

Четверта ланка включає великий обсяг роботи з формування й актуалізації мотивів участі в змаганні (спонукання, що випливають з розуміння спортсменом суспільної значущості досягнення наміченої мети, можуть бути спонукання тільки особистого значення; мотиви підвищують інтерес до змагання, сприяючи створенню захопленості процесом підготовки і самою змагальною боротьбою, прагненню досягти мети). Мотиви можуть бути різні, але провідним має стати захист суспільних інтересів. Проте це не виключає індивідуальних інтересів спортсмена, пов'язаних із боротьбою за високі результати в процесі підвищення спортивної майстерності, право виступу в наступних змаганнях.

П'ята ланка – прогностичне програмування змагальної діяльності (здійснюється в ході розробки тактичного плану дій; завжди носить прогностичний характер). Складання тактичного плану участі у змаганнях включає всю роботу, пов'язану з тим, щоб створити вірогідну модель усього ходу наступної боротьби.

При цьому, на нашу думку, тренер і психолог мають чітко прогнозувати можливості спортсмена застосовувати уміння так званою «компенсації у спорті». Компенсація у спорті – це активізація одних специфічних умінь і якостей спортсмена з метою компенсації слабких сторін підготовленості для досягнення оптимального результату діяльності. Виділяють найбільш типові варіанти компенсації:

1) недоліки тактичного мислення компенсуються швидкістю рухових реакцій, стійкістю і розподілом уваги, відчуттям часу, дистанції, моменту тощо;

2) недоліки розподілу уваги компенсуються швидкістю сприйняття і розумових операцій, точністю м'язово-рухової диференціації;

3) недоліки перенесення уваги компенсується швидкість рухових реакцій,здатністю точно прогнозувати зміни ситуації, відчуттям часу тощо[3, с. 207-208].

Вважаємо, що окремі елементи компенсації доцільно коригувати у наступній ланці, враховуючи об'єктивні і суб'єктивні змагальні перешкоди.

Шоста ланка – всебічне врахування об'єктивних і суб'єктивних змагальних перешкод. Знання цих перешкод і чітке усвідомлення ступеня їх трудності дає змогу спортсмену своєчасно підготуватись до їх успішного переборення. Разом з тим поповнення і уточнення необхідної інформації про тренованість, можливості спортсмена чи команди і перспективи змін цих можливостей до початку змагання.

Сьома ланка цілісної системи психологічної підготовки до змагань передбачає вибір найбільш дійових прийомів саморегуляції несприятливих внутрішніх станів, що можуть виникнути перед змаганням або в ході змагальної боротьби. При підготовці до змагання спортсмен користується ефективними і найбільш прийнятними для нього способами саморегуляції, якими опанував у процесі загальної психологічної підготовки; від змагання до змагання використання прийомів саморегуляції усе більш стає своєрідним ритуалом передзмагального поводження. Ці прийоми вивчають заздалегідь з обов'язковою попередньою перевіркою на тренуваннях.

Восьма, заключна, *ланка* полягає у доборі способів саморегуляції несприятливих внутрішніх станів, збереження нервово-психічного потенціалу перед виступом на змаганнях і відновлення загальної працездатності під час змагання, зокрема, використовуючи навички аутогенного тренування збереження і відновлення нервово-психічної свіжості (маються на увазі особливості поводження спортсмена за якийсь час до змагань, коли необхідно правильно скласти режим дня, уміти відволікатися від думок про змагання, тощо. Усі ці заходи повинні бути джерелом нагромадження нервово-психічного потенціалу [3; 6; 30].

Дещо простішу систему спеціальної психологічної підготовки спортсмена до змагання подає Е.Н. Гогунов [9]:

1) збір інформації про передбачувані умови майбутнього змагання (є початковим пунктом для формування стану готовності до боротьби змагання); зміст і характер інформації (залежать від виду спорту: у лижних гонках – важливо знати місце проведення, в деяких інших випадках – основою є інформація про суперників тощо);

2) визначення і формулювання мети змагання (тут знаходять вираження об'єктивно існуючі можливості досягти певного результату; вона є головним регулятором діяльності спортсмена);

3) формування й актуалізація мотивів участі в змаганні (спонукання, що є основою розуміння спортсменом суспільної ваги досягнення наміченої мети, можуть бути спонукання тільки особистого значення; мотиви підвищують інтерес до змагання і сприяють створенню захопленості процесом підготовки і боротьбою змагання, прагненню досягти мети);

4) програмування вірогідності діяльності змагання (здійснюється в ході розробки тактичного плану дій; завжди носить характер вірогідності);

5) саморегуляція несприятливих внутрішніх станів (при підготовці до змагання спортсмен користується ефективними і найприйнятнішими для нього способами саморегуляції, якими оволодів у процесі загальної психологічної підготовки; від змагання до змагання використання прийомів саморегуляції все більш стає своєрідним ритуалом поведінки перед змаганнями);

6) збереження і відновлення нервово-психічної свіжості (маються на увазі особливості поведінки спортсмена за деякий час до змагань, коли необхідно правильно побудувати режим дня, уміти відволікатися від думок про змагання тощо – всі ці заходи повинні бути джерелом накопичення нервово-психічного потенціалу).

Важливе місце у спеціальній психологічній підготовці, на думку В.В. Клименка (2007), займає *формування здатності до регулювання рухів.* Розглядаючи взаємозв'язок загальної психології з окремими ситуаціями діяльності людини, потрібно скористатися тим, що загальні положення психології, видозмінюючись і перетворюючи застосовуються до вирішення практичних проблем активності людини, які постають перед психологією. А результати вирішення практичних завдань життя наближаються до загальної психології як нові узагальнені знання.

Тренер у практичній роботі майже всі закони відчуттів, образу рухів використовує переважно інтуїтивно, неусвідомлено. А якщо ці закони осмислюються і практично використовуються, то вони є істотною складовою мотивації тренування і визначають його цільову спрямованість. Причому закони працюють за умов достатнього рівня розвитку чутливості сенсорної рухової системи, відсутності глибокого стомлення й розуміння змісту психомоторного завдання.

Щоб успішно керувати навчально-тренувальним процесом, потрібно, щоб психіка людини, її механізм творчості були пізнані тренером, психологом, спортсменом, іншими людьми, причетними до цього процесу. Зокрема, необхідно всім мати повне уявлення про механізм творчості людини, в якому провідними складовими є мислення, почуття, уява, енергопотенціал і, особливо, – психомоторика.

Здатність трансформувати знання на регулятори дій. Розгортання знань у свідомості стосується дискурсивно-логічних елементів конструкції змістів підручників і навчальних посібників [25, с.196]:

- *поняття* – згорнута система суджень, що відображають сутність предмета;
- *логічна схема предмета* – утворюється розгортанням поняття в систему суджень;
- *смислова схема* – утворюється через поєднання уявлення про сутність предмета з метою його застосування;
- *образ предмета* – загальний абрис його форм і регулятивних функцій;
- *чуттєве відображення* – продукт розумових або психомоторних дій над пізнанням чи оволодінням його властивостями.

Перетворення наукового поняття – дискурсивно-логічне відображення на регулятор дій і вчинків людини – забезпечується послідовним перетворенням [24, с. 196]:

- змісту поняття на логічну схему дії над предметом;
- логічної схеми на значеннєву структуру рухів думки, почуттів та уяви;
- значеннєвої структури рухів на образ предмета;
- образу предмета на матеріальну конструкцію майбутніх пізнавальних, моральних або естетичних дій;
- реалізації образу як наміру зробити так, а не інакше.

Дискурсивно-логічні регулятори розвитку утворюються із чуттєво-інтуїтивних конструкцій свідомості перетворень [25, с. 197]:

- чуттєвого відображення на образ предмета;
- образу предмета на його смислову схему і дій над ним відповідно до мети;
- смислової схеми предмета і дій над ним відповідно до мети на логічну схему предмета;
- логічної схеми предмета на поняття – згорнуту систему суджень, що відображають сутність предмета;
- поняття як згорнутої системи суджень, що відображають сутність предмета, на елемент концепції або теорії.

Отже, *психічне відображення* – це двобічний обмін енергією й інформацією у системі «Я» і «не-Я». Регулятори здійснюють втілення психічного факту в енергію і структури рухів думки, образів та почуттів у знакові або матеріальні конструкції. Будь-який регулятор – пристрій, що виконує такі функції [25, с.197]:

1) підтримує незмінність процесу вирішення завдання (пізнавального, морального, естетичного або психомоторного), яким здійснюються відкриття, винахід або створюється художній образ дії;

2) змінює цей процес за певними законами;

3) спрямовує розвиток дії в бажаному напрямку. Користуючись психологічними знаннями, тренер, з одного боку, перевіряє, контролює свідомість свого учня і надає йому допомогу у відкритті творчого потенціалу в рухах, діях, поведінці, а з іншого – допомагає йому подолати ілюзії, омани органів чуття та помилкові думки, якими іноді переповнюються рухи і дії.

Психічний процес, який переживає людина (наприклад, сприйняття власних рухів), тренер повинен розглядати як активність, спрямовану на вирішення психомоторного завдання, і як умову точності рухів. Сприйняття, відтворення, мислення не можуть існувати самі по собі, поза конкретним змістом. Вони передбачають наявність реального предмета, що безпосередньо діє на органи чуття. І сприйняття, і відтворення, і мислення – це сприйняття тілесних властивостей рухів, їх відтворення, мислення ритмом, певними властивостями, ознаками середовища, в якому відбувається дія, яку прямо або опосередковано тренер задає учню.

Щоб переконатися в активності учня (чи дійсно він сприймає рухи, відтворює в них те, що потрібно), тренер повинен перевірити її об’єктивними мірками. А учень, щоб впевнитися у точності упредметнення своїх сприйняттів, мислення, змістів пам’яті, образів рухів, має виконати дію з установкою на точність рухів. Точність дії тут стає об’єктивною міркою образу, думки, які регулювали вирішення психомоторного завдання. Але варто мати на увазі, що

розв’язання завдання перевіряються не лише точністю рухів, а й влучністю прицільної дії та сукупністю складових результату.

Розвиток чутливості сенсорних систем. Показниками чутливості сенсорних систем організму людини успішно користуються для діагностики її стану в тренуванні. Наприклад, якщо багаторазове повторення вирішення психомоторного завдання не сприяє підвищенню точності його розв’язку, то варто вважати, що у людини не змінилися чутливість та її пороги. Отже, бракує здатності сенсорно-рухової системи до адаптації – пристосування органів чуття рухів до впливів тривалого фізичного навантаження. З цього випливає, що людина позбавляється можливості контролювати свій образ рухів, уточнювати і приводити його у відповідність із метричним розміром, а дію – з вимогами завдання.

У разі стомлення зменшується можливість виникнення сенсибілізації сенсорних систем, і послідовні психомоторні образи рухів зберігаються у короткі проміжки часу. Вони не можуть чинити позитивний вплив на якість дії, оскільки з часом зникають і втрачаються енергетичний та інформаційний потенціали, яскравість почуттів.

Зниження функції сенсорної рухової системи або її недостатній розвиток гальмують психічну регуляцію рухів, оскільки людина позбавляється можливості розрізняти інтенсивність властивостей рухів, які змінюються у великому діапазоні. Втрачається здатність використовувати енергетичний та інформаційний потенціали пам’яті від попередньої дії у наступній. Свіжий слід пам’яті – послідовний образ – не фіксує розбіжність між бажаним і здійсненими рухами, немає контрасту між значеннєвим і чуттєвим образами.

Сприйняття рухів і дій підпорядковані своїм законам, тісно пов’язаним із законами відчуттів. Закони сприйняття – основна передумова свідомості й цілісності дії. Опанувавши їх, людина набуває здатності переходити від примітивного мимовільного сприйняття дії до цілеспрямованої діяльної здатності спостереження.

Вершиною здатності спостереження за самим собою є така активність, яка перетворюється на теоретичну діяльність. Зміст сприйняття безпосередньо залучається до наочно-образного мислення творчої активності. Те, що дано в сприйнятті й не задовольняє учня, він вводить у роботу своєї уяви та мислення, щоб перетворити його на відоме і засвоїти. Якщо людина від дії до дії виявляє велику варіативність результату, то це свідчить про неповний образ рухів або про те, що вона діє навмання. Вона часто діє всупереч основному закону сприйняття – його цілісності, оскільки використовує для регуляції інформацію від одного чи кількох елементів рухів та залишає без уваги все інше, що стосується цілісної дії. Її сенсорна фігура рухів зливається з тлом і залишається поза регуляцією рухів і осмисленої цілісності у всіх її властивостях, відображених в образі. Із законами цілісності й осмисленості рухів тісно пов’язаний *закон метричності способу рухів.* Розмірність, метричність рухів ґрунтується на здобутках пізнавальної функції м’язової системи. Одним із продуктів цього пізнання є здатність людини перетворювати чуттєво-інтуїтивне відображення рухів за допомогою дискурсивно-логічного механізму на поняття та виражати числом і показником інтенсивності тілесної властивості. Здатність

людини до перетворення, зокрема, образу або почуття на думку, не має меж у своєму розвиткові.

Людина своїми діями вимірює рух: у просторі з точністю до міліметрів, у часі – до *0,005 с*, зусилля – в межах від міліграмів до сотень кілограмів тощо. З цього зрозуміло, чого варта точність оцінки рухів у регулюванні психомоторної активності для успіху людини.

Вимірювальні й оцінювальні функції образу рухів людини відомі давно. Так, щоб навчитися бачити предмет, вона несвідомо застосовує ті самі прийоми, які вживає топограф-геодезист, коли позначає на плані по-різному виміряні пункти місцевості. Він вимірює кути приладами, а людина оцінює їх не градусами, а почуттями, пов'язаними із рухами очей. Усе це стосується й інших сенсорних систем, які не тільки фіксують предметність відображуваного явища, а й визначають його мірку і виражають числом, метричним розміром.

Чуттєво-інтуїтивне вимірювання. Його сутність полягає в тому що людина, маючи суб'єктивну шкалу образів рухів, які різняться певними величинами, здатна цими образами регулювати рухи із заданою точністю для метризації часу дії, простору дій, зусиль і їх похідних. За допомогою цієї вимірювальної здатності можуть створюватися досить точні суб'єктивні еталони – безпосередні регулятори тілесних властивостей рухів і дій. Традиційне тренування не передбачає розвитку чуттєво-інтуїтивного вимірювання рухів і дій, тому спортсмени у стані втоми взагалі втрачають можливість виконувати точні та безпомилкові дії, що відповідають заданим метричним величинам.

Для утворення суб'єктивних еталонів тілесних властивостей рухів і дій необхідно ставити спеціальні завдання у вигляді аналогових вправ, що розширюють можливості регулювання рухів за заданими параметрами. Так, людині пропонується виконати дії певного обсягу – відстань, яку треба подолати стрибком, кидком снаряда тощо. Ця відстань задається зовнішніми орієнтирами – лініями, які для неї стають метою і визначають завдання. Наприклад, штовхнути ядро так сильно, щоб воно влучило в лінію на відстані *11,0 м*. Виконуючи серії дій, людині потрібно щоразу влучати в лінію-мету Зрозуміло, точність такого влучення буде різною, але під час коригування рухів утворюється більш-менш точний їх суб'єктивний еталон, здатний регулювати рухи із заданою точністю. Під час організованого тренування у психіці людини здійснюється перетворення невідомого (скільки зусиль витратити, щоб досягти мети), утворюються відповідні образи, почуття і думки, що регулюють рухи заданих параметрів.

Уміння виконувати строго розмірні рухи ґрунтується на сформованому суб'єктивному метричному еталоні рухів, за яким спортсмен і вирішує завдання з високою точністю.

Наявність одного суб'єктивного еталона рухів свідчить про те, що людина здатна точно градувати рухи в одній зоні потужності. А здатність градувати їх у великому діапазоні потужності, наприклад у штовханні ядра на відстані *11,0, 11,5, 12,0, 12,5, 13,0 м* тощо, пов'язана із суб'єктивною метричною шкалою рухів. Про людину, яка має таку здатність, зазвичай кажуть: вона легко створює шкалу тілесних властивостей рухів у кожній дії, знає, скільки енергії

необхідно для досягнення певного результату, виконує дії за замовленням, не припускається помилок, точно влучає у задану ціль.

До основних законів сприйняття належить *вибірковість сприйняття* – здатність цілеспрямовано відбирати й переробляти інформацію від цілісної дії.

Вибірковість сприйняття тісно пов'язана з мотивацією: завдання дії вказує людині, на що «дивитися», що «бачити», як із поміченим впоратися. Оптимальний спосіб вирішення психомоторного завдання базується саме на здатності до вибірковості – із безлічі варіантів вибрати той, який забезпечує максимальну результативність мінімальної витрати енергії.

Константність образу рухів – властивість, яка дає змогу успішно діяти в умовах сприйняття швидкозмінного навколишнього середовища, особливо в напружених ситуаціях, характерних для сучасних тренувань і змагань. Належна константність образу рухів – умова збереження сталості способу вирішення психомоторного завдання для учня – надійність його дій і вчинків.

На константність образу рухів суттєво впливають [25, с. 201]:

- чинники технічного походження: випадкова зміна положення голови і пози тулуба під час рухів і дій;
- нестандартність спортивних снарядів, що призводить до деавтоматизації рухів;
- мимовільна зміна траєкторії переміщення ланок тіла;
- внесення варіацій у вирішення психомоторного завдання;
- зміна способу сенсорного контролю і регулювання рухів;
- незвичний розподіл силових акцентів, що дезорганізують рита темп рухів;
- втома й стомлення.

Якби образ рухів хоча б на мить позбавився властивості константності, то ми виявилися б у ситуації хаосу сприйняття: кожен варіант рухів був би завжди новим із властивою їм строкатістю відчуттів їхніх відтінків.

Константність образу – умова правильного сприйняття стану біодинамічної тканини рухів, правил «бачення» без ілюзій, які ускладнюють сприйняття, спричиняють сенсорні та перцептивні перекручування і доповнення способу рухів. Завдяки механізмам константності способу можлива і висока пластичність рухів, яка у варіативних умовах зберігає основне – цілісність сприйняття властивостей рухів. Тому в тренуванні потрібно домагатися досягнення адекватного співвідношення між сприйняттям і відображеними у сприйнятті тілесними властивостями рухів, тобто їх усвідомленням.

Для психомоторного образу рухів характерною є дія *закону апперцепції.* У ній відображено залежність сприйняття від попередньої досвіду (позитивного і негативного), вплив інтересів, емоцій і почуттів. Апперцепція впливає на зміст і характер перебігу сприйняття, надає йому активного спрямування, внаслідок чого воно стає повнішим і глибшим.

Проте в апперцепції іноді настає (свідомо або несвідомо) упереджене ставлення до своїх дій. Мимовільне сприйняття, його стихійність і самоплинність у тренуванні перетворюються на спостереження – вольовий акт у реалізації цільової настанови. Його потужність зростає з підвищенням культури тренування і стає методом наукового пізнання. Так, багато видатних спортсменів стали не менш видатними вченими.

Лише за наявності апперцепції способу рухів і оцінки результату дій сприйняття переростає в єдність чуттєвого-інтуїтивного і дискурсивно-логічного відображення, чуттєвого і значеннєвого, почуттів і думки. В єдності вони забезпечують продуктивний вияв апперцепції на всьому реальному шляху до вершин майстерності, на життєвому шляху людини.

Розвиток антиципації – здатність людини діяти в просторі й часі з випередженням подій, обставин, майстерності, реалізованих у минулому і сьогоденні. Крім того, антиципація образу рухів виступає сполучною ланкою між пам'яттю, її змістом і просуванням у майбутнє. Вона – розгорнуте уявлення про те, чого спортсмен (і тренер) бажають, чого прагнуть, в якому напрямі діють.

Таким чином, у розвитку психічної регуляції рухів і дій у тренуванні діють (зрозуміло, з різним використанням сили закону, наприклад на *20, 30, 60 %* тощо) закони образу рухів, що є сходинками виділення й усвідомлення зв'язку відображення і відображеного. Із зростанням майстерності кількість зв'язків між відображеним і образом доповнюється минулим досвідом, передбаченням, осмисленістю тощо, збільшується, і вони спрощуються, стаючи надійними помічниками у регуляції рухів і дій.

Будувати тренування у суворій відповідності до законів образу рухів (використовувати закон на сто відсотків) означає сприяти природному плинові процесів і усувати обмеження, ускладнення, штучно створювані через незнання різного роду бар'єрів, що обмежують регуляцію рухів, й інші омани розуму почуттів та непродуктивні образи уяви. Тому система рухів та її продукт – образ рухів – під час кожної дії існують у суперечливій єдності. Під час дії вони злиті в цілісність. І тільки під час вирішення пізнавальних завдань в уяві образ подумки відокремлюється від рухів, і людина має можливість перетворювати його зміст на оптимальні гармонійні форми без реального виконання. Новий зміст образу перевіряється й коригується на практиці дією, що регулюється образом. З цієї причини провідна роль у психічному розвиткові людини належить психомоторному аспекту тренування.

Проблеми спеціальної психологічної підготовки. Психологія спеціальної підготовки ґрунтується на результатах зіставлення стану і можливостей спортсмена з ідеалом та з тим, чого він не повинен досягти в тренуванні. Оцінюють його позитивні надбання, які мають удосконалюватися порівняно з помилковим, зайвим, дисгармонійним.

По суті вся інформація про систему рухів, без винятку, зосереджена всередині людини. І у ті моменти, коли людина діє, вона є монополістом. Отже, від того, як вона уміє: а) слухати себе; б) розуміти себе у дії; в) приймати рішення про рівень гармонійності дії, залежить, як повно вона виражає себе, свої можливості. Постає питання: невже навчання, побудоване на механічному наслідуванні навіть найкращих взірців, прирікає людину на невдачу?

Уміння слухати себе. Необхідно вміти слухати себе, своє тіло в дії. Зовнішній, видимий рух очима несе лише незначну, далеко не повну інформацію про просторові параметри дії. Це теж чимало, бо ній відображено ритм рухів у просторі, але інформація є досить приблизною. Отже, якщо видима частина рухів така малоінформативна, то як діючій людині довідатися, чи гармонійні її рухи, як такими рухами оволодіти?

Внутрішній світ рухів живе лише у самому виконавці, а побачити ззовні й вилучити з нього для власного користування можна тільки «сурогат». А коли цей «сурогат» від якогось мислячого тіла застосує до себе інша людина, то він буде виштовхнутий як «чужорідний».

Наведемо такий приклад. Дитина багато разів бачила, як користуються ножем, сірниками і начебто з'ясувала всю технологію. Беручи ці предмети в руки, вона діє безпорадно: ножем може врізати пальці, вогнем обпектися. І лише потім оволодіває внутрішнім світом рухів. З досвідом вона користується ними, не розмірковуючи.

Таким чином, складність розвитку механізмів регуляції рухів виявляється у психомоторній дії [25, с. 204]:

- діюча людина – це джерело інформації, замкнене на себе;
- вона сама – виток майбутньої оптимальної їх регуляції;
- у людини із самого початку для гармонійних рухів існує все необхідне, але це – потенційна можливість: мислення, почуття, уява, енергопотенціал, які працюють на психомоториці.

Отже, існує гармонія будови тіла, і тіло повинне продовжувати лише гармонійні рухи. Закономірності цієї гармонії працюють на всіх рівнях стану рухів – від незграбності до досконалої їх системи, але ККД у них різний, тільки внутрішній світ рухів обмежений замкненістю на себе.

Щоб незграбні рухи перебудувалися і набули оптимального порядку, близького до гармонійного, необхідна відповідна модель, яка надходить до системи рухів ззовні у формі психомоторного завдання. Але в цьому разі таку модель потрібно самостійно видобути із внутрішнього світу рухів.

Доки людина просто діяла й отримувала насолоду від рухів (почуття м'язової радості), їй не треба було прислуховуватися до себе. Але коли виникає потреба розібратися у собі, вона обов'язково починає розкладати внутрішній світ рухів на складові – окремі елементи психомоторної дії. Вона відшукує у собі сигнали, індикатори – знаки гармонії, що відображаються у свідомості під час її дій.

Отже, для того щоб навчитися добре слухати і регулювати себе під час дії, необхідно навчитись роздвоюватися на «Я» і «не-Я» – систему власних рухів і поводитися з нею як з предметом, що перебуває поза тобою.

Це означає стати спостерігачем себе самого під час дії. З одного боку, це душа (мислення, почуття та уява), а з іншого – психомоторика – жива машина розгортається у часі та просторі власного руху. Це створює систему «спостерігач – предмет». Предмет – власні рухи – «не-Я», а спостерігач – «Я» їх слухає, запам'ятовує, що відбувається. Зрозуміло, не все, а лише те, що становить завдання дії.

Слухання себе («Я»), власних рухів під час дії («не-Я») рівноцінне слуханню величезного оркестру, який виконує майже шістьомастами м'язами кінетичну мелодію дії. Уміння це особливе: потрібно слухати мелодію живої тканини рухів – єдине неподільне ціле. І водночас уловлювати, коли один з інструментів фальшивить. Слухання – це не пасивна дія. Навпаки, воно створює образ внутрішнього світу рухів у дії, фіксує у ньому все, що там відбувається – дійсний образ психомоторної дії.

Уміння розуміти себе. Що таке розуміти себе, своє тіло у дії? Повнота образу наступної дії залежить від того, як точно людина розрізняє окремі властивості рухів і як точно їх запам'ятовує. Усвідомити предмет дії – власні рухи – означає усвідомити зміст сприйнятого і виявити у ньому предметний зміст. Ось чому у дії сприймаються не «пучки» чи «жмути» відчуттів, а система рухів, які мають певні властивості, що і є змістом відображення.

У слуханні себе уже наявні відтінки почуттів, естетичний зміст (подобаються чи не подобаються рухи), воно насичене розумовою активністю. Адже людина у дії – не сторонній спостерігач, а зацікавлена особа. Від того, як вона зуміє розібратися у собі, залежить її успіх, тобто наблизиться вона до гармонійних рухів чи віддалиться. Ось де починає складатися особистість. Вона тут буває упередженою у стосунках із собою, підозрілою (у рухах щось не так, як вона їх розуміє), вимогливою і, нарешті, поблажливою. Що ж потрібно розуміти у власних рухах?

Розуміти необхідно зміст всієї кінетичної мелодії дії кожного окремого елемента руху. Саме тут не треба випускати з поля зору розумові та розсудові операції та відтінки пізнавальних, естетичних і моральних почуттів, які впливають на активність розуміння. Дійсно, психомоторна дія створює певну внутрішню картину у сприйнятті її властивості, а вони разом є проявом цілісності, єдності, гармонії. Ось тоді м'язовий оркестр виконує природні рухи, і вони сприймаються глядачем і спостерігачем – суб'єктом дії – зсередини як прекрасне явище. Але щоб досягти такого стану психомоторної дії, потрібно витратити багато часу.

Навчання психомоторних дій новачка починається з максимальної «неслухняності» його власних рухів. А про кінетичну мелодію рухів і говорити не доводиться: вона складається майже повністю із «фальшивих нот». Але головне у діях новачка – це те, що оркестр грає, рух існує, механізм творчості – у дії, вдосконалюється. І чим раніше це починається, тим перспективнішою буде дитина, перетворившись на дорослу людину.

У кожної людини існує механізм творчості. Але його розвиток залежить від того, як він працює: на холостому ході; розвивається; виконується творча робота. І це не пов'язано з матеріалом, над яким людина працює: психомоторні дії або знакові системи.

Щоб було зрозумілим, на що здатен механізм творчості людини, яка почала навчатися доцільної дії, оволодівати собою і довкіллям, варто задавати їй систему завдань, а у ній – невідоме, що атакує її з усіх боків і потребує глибокого розуміння себе [25, с. 206]:

- осягнути сприйняттям і збагнути розумом найскладнішу фізику просторових ситуацій, в яких здійснюються перші у житті доцільні рухи;
- узгодити фізику зовнішнього простору з тілесною біомеханікою тіла, щоб спритно діяти;
- розбудувати у розумовому образі живий свій рух так, щоб максимально збігалися наміри і здійснене;
- вловлювати у живій тканині рухів пізнавальні, почуттєві та уявні моменти для наступної їх оцінки і корекції;

- вирішити психомоторне завдання не лише точно, а й отримати від усього процесу найбільше естетичне задоволення.

У сучасній техніці ще не створено робота, здатного всі ці завдання вирішувати, а ті, що існують, діють у межах програм, закладених конструкторами. І ні кроку далі. А про роботів, здатних творити, мова йде лише на рівні слів і фантазій.

Оволодіння психомоторикою починається у ранньому дитинстві. Коли малюк звівся вперше на власні ніжки, він починає вирішувати психомоторні завдання, не поодинці, а разом: робить перший крок, потім ходить, бігає, опановує культуру найближчого оточення. Дитина самотужки опановує свою психомоторику і робить це без допомоги спеціальних учителів, без підручника. Вона і слів ще не розуміє. І вже десь на п'ятому році життя вражає нас гармонійними рухами, спритними діями, навіть акторською майстерністю, якої вчать роками у спеціальних навчальних закладах.

Дитина самостійно проходить школу культури рухів. Вона починає свій життєвий шлях з вирішення складних психомоторних завдань. При цьому дитина виконує величезну роботу, але енергетичні витрати мізерні порівняно з її потенціалом енергії, який з кожним психомоторним успіхом збільшується. Найголовніше для дитини – це гра. І чим більше психомоторних дій вона засвоює, тим цікавішою є гра, тим більше позитивних почуттів вона переживає. Почуття, переповиті мисленням, а уява – енергією, здатні перетворюватися на думку; думка, підсилена уявою, – прокладати шляхи до гармонійних рухів.

Отже, розуміння дитини, яка ще не володіє мовою, та її почуттєве розуміння дають їй змогу осягнути і збагнути зміст відображення себе і своєї дії. І неабияк, а поєднуючи у цілісність сприйняття з дієвим мисленням. Завдяки цій операції дитина спроможна заповнити силою уяви проміжок, що виникає між станом гармонії тіла і дійсним його рухом.

У стані свіжості, гармонії, коли немає і слідів втоми, у людини утворюються особливі властивості – готовність до розвитку системи рухів, що стає еталоном, відповідно до якого в даний час будуються і регулюються рухи. До цього еталону прирівнюється система рухів, спонтанно перебудовується у більш гармонійні форми. Між еталоном, системою виконуваних рухів відбувається творчий діалог, який вдосконалює рухи, примушує кожен інструмент творчості грати чисто.

Таким чином, дитина, починаючи життя з вирішення найскладніших психомоторних завдань, прямує до все простіших, що суперечить педагогічним канонам, за якими пропонується робити навпаки – від простого поступово до складного. Що є доцільнішим, вирішуйте самі. А що буде, коли кількість «фальшивих нот» збільшується. Зрозуміло, це є сигналом, що природному плину рухів чинять опір неприродні сили, тобто втручання зсередини себе або ззовні.

Гармонійні системи рухів не підкоряються волі та неприродним силовим втручанням. Якщо вони надмірні, то силові втручання сприймаються непокірним мертвим вантажем в системі рухів. Але, незважаючи на шкідливі впливи, система регуляції рухів має дивовижну властивість – мимовільно прагне до стану гармонії: скільки не докладай зайвих зусиль, все одно

регулятори рухів робитимуть не те, чого бажає людина; тут воля безсильна проти «мудрості тіла», проти гармонії його стану.

Щоб уникнути ілюзій, марних фантазій, які спотворюють сприйняття (сенсорні та перцептивні викривлення), треба відчувати відстань між дійсним станом і бажаною для себе системою дій, зменшувати цю розбіжність.

Уміння приймати рішення. Від прийняття рішення залежить, наскільки людина виразить себе, реалізує свої думки і мрії. Поки вона просто слухає себе під час психомоторної дії, розуміє свої рухи у дії, насолоджуючись ними, їй не потрібні знання про механізми регуляції рухів. Коли йдеться про дитину, то вона бігає, стрибає, грає, кидає предмети, бореться і задовольняється почуттями м'язової радості. Вона навіть не підозрює, що висока культура психомоторних дій дає ще більше радості та вдоволення.

Проте насолода рухами і м'язова радість, спричинені діями, – це почуття, що не виходять за межі тіла. Але людина від природи – творець, а відтак повинна виконувати своє призначення – творити, а в тому, що вона створила, знайти джерело енергії та інформації. Окрім того, у створеному предметі як у дзеркалі побачити своє дійсне і нічим не викривлене обличчя – мірку своєї душі у натуральну величину. (Про процеси психомоторної творчості йтиметься нижче).

Розглянемо стани регуляції рухів у дії як індикатори рівня розвитку механізмів творчості.

Прийняття рішення (правильного або помилкового) характеризує якість оцінки психомоторної ситуації та завдання дії, стратегію подальшого його вирішення, зміни ситуації у бажаному напрямі.

Зміст завдання, на підставі якого приймається рішення діяти так, а не інакше, полягає в оцінюванні стану системи рухів і знаходженні почуттєвого еталона гармонійних рухів дії. З цим еталоном узгоджуються рухи, а то й перебудовуються, коли під час вирішення завдання виникають порушення рухів у дії. Ось чому потрібно детально запам'ятовувати цей еталон, щоб відповідно до нього будувати і вдосконалювати психомоторні дії. Тобто тут йдеться про критичність душі – мислення, почуттів та уяви у регуляції рухів.

Від якості критичності залежить, наскільки людина осмислить себе і своє мисляче тіло як [25, с. 208]:

- універсальний механізм, на основі якого будується нескінченна кількість окремих органів – психомоторних дій;
- механізм, що перетворює енергію та інформацію під час роботи;
- механізм, що збирає, обробляє і зберігає інформацію, тобто створює домінанту – вектор (величина сили і напрям її дії) поведінки і відповідно мету діяльності, відкриваючи шлях розвитку психомоторики.

Що ж є регуляторами «механізмів» і «машин» мислячого тіла? Це питання не має чітко виокремленої відповіді. Але, незважаючи на це, спробуємо розглянути регулятори живих рухів. Не заглиблюючись у тонкощі (як і що там відбувається), лише обговоримо гіпотезу про розвиток психомоторної складової механізму творчості.

Мисляче тіло людини є не монотонною машиною з раз і назавжди започаткованими формами рухів, а універсальним органом; скільки виникає перед людиною завдань і умов їх вирішення, стільки утворюється регуляторів

психомоторики. Ця гіпотеза розвінчує міф про незмінність рухів у дії: вони нібито виробляються, закарбовуються і локалізуються у мозку завдяки багаторазовому повторенню і тривалим тренуванням.

Одна і та сама психомоторна дія залежно від передбачення її результату чи продукту та змісту психомоторного завдання спрямовується і коригується здебільшого п'ятьма відносно самостійними регуляторами:

Символ→ думка→почуття→дія → продукт,

і навпаки

Продукт → почуття → образ→ думка→ символ.

Природно, що без усвідомлення й вирішення завдань переходів від становлення до руху, а далі від змін до розвитку психомоторної системи неможлива психомоторна творчість у тренуванні. Багаторазове вирішення психомоторного завдання спричиняє в системі рухів зміни; вона залишається сама собою і водночас відрізняється від свого початкового стану. Якщо зміни не закріплюються наступними діями, то з часом вони зникають, система повертається у вихідний стан. Стійко зміцнені зміни створюють передумови для якісного й кількісного розвитку всієї системи. Процеси розвитку переходять у психомоторну творчість.

Досягнення психології дають змогу по-новому розглядати механізми прийняття рішення діяти так, а не інакше. За цих умов тренування має будуватися, виходячи із закономірностей психічного відображення, проектування і породження психомоторної дії. Вони сприятимуть набуттю майстерності та досягненню спортсменами високих результатів на підставі вирішення низки завдань [25, с.209-210]:

- виявлення еталонів (сенсорних, перцептивних, розумових тощо) і наукових понять, що задають напрям творчому мисленню і діям, з одного боку, і становлять предмет дослідженням психологів – з іншого;
- вивчення будови психомоторної дії як умови оптимального вирішення завдань тренування;
- пошук засобів і методів удосконалення вирішення психомоторного завдання в окремих видах спортивних дій; серед них варто надавати перевагу нетрадиційним, заснованим на їхніх психологічних закономірностях;
- активізація послідовних психомоторних образів, їх вплив на регуляцію рухів, оскільки вони тривалий час зберігаються в пам'яті та є важливою умовою розвитку рухів;
- визначення оптимальних інтервалів часу відпочинку між діями в занятті, оскільки психічні стани рухливі й швидко змінюються;
- виконання умов позитивного перенесення навичок, взаємного посилення (чи ослаблення) ефектів споріднених дій на наступні;
- подолання інтерференцій, що утворюють гальмівну взаємодію під час психомоторного акту і зумовлюють скутість рухів та знижують результат дії (особливо у змаганнях).

Теоретичне й практичне вирішення цих завдань дає відповідь на питання: що наявне в гармонійній системі рухів та її тренуванні, а чого бути не повинно.

Тренування передбачає широке застосування однорідних (аналогових) і різнорідних (спеціальних) вправ. Комплексне їх використання сприяє

підвищенню майстерності спортсмена. Проте залишається не зовсім з'ясованим питання щодо «сумісності» психомоторних дій в одному занятті, критеріїв їх взаємного посилення, взаємодії, що виражається позитивним перенесенням та інтерференцією навичок.

Природа суб'єктивних метричних еталонів рухів. Оскільки психомоторна дія пов'язана з фізичними взаємодіями людини та умовами довкілля, то і суб'єктивний еталон рухів, що є безпосереднім їх регулятором, повинен формуватися й утворюватися відповідно до тілесних властивостей самих рухів. Внаслідок утворення багатьох подібних еталонів створюється суб'єктивна шкала регуляторів психічної напруженості навчального заняття і відповідно до них – система психічних станів спортсмена.

На матеріалі будь-якої структури образу успішно формуються суб'єктивні метричні еталони – регулятори рухів із заданими параметрами. Зокрема, суб'єктивні еталони [25, с.211]:

- швидкості рухів за заданою траєкторією;
- сили рухів (характерний більше для важкоатлетів);
- темпу чи кількості рухів за одиницю часу, що залежить від швидкості рухів, пауз відпочинку (розслаблення) між фазами рухів;
- ритму: часового, силового чи динамічного, просторового. Між собою ці еталони тісно пов'язані, але, водночас, можуть самостійно виконувати функції регуляторів рухів, мати вузьку спеціалізацію;
- координації рухів – оцінювання цілісної системи рухів, що залежить від наявності в ній інтерференцій, оцінюваних як «закріпаченість», «скутість» рухів тощо, і навпаки – м'якості, пластичності, точності та влучності рухів, пережитих як сприятливі стани цієї системи, як гармонійна цілісність.

Суб'єктивні метричні еталони рухів утворюються не одразу. Навіть майстри спорту не завжди мають ці психічні утворення, а якщо вони і є, то ними у тренуванні не користуються. Вони переважно будують регуляцію своїх рухів на випадкових і змінних ознаках. Внаслідок цього точність, влучність і зібраність рухів та дій потерпають. Особливо це помітно у спортивних іграх.

Виникає закономірне запитання: за яких умов виникає суб'єктивний еталон рухів, а разом з ним і їх висока точність?

Психомоторна дія є центром активності, від рівня її досконалості залежать організованість психічного відображення, його стійкість і повнота. Якщо дія недосконала, то її властивості в кожній дії значно видозмінюються, і спортсменові важко вловити в образі рухів найістотніше.

Коли психічне відображення не відповідає еталону, то кожне наступне вирішення психомоторного завдання залишає після себе змісти, які не можна порівняти. Людині немає за що «зачепитися», щоб виділити розбіжності та наскрізну властивість, а відтак із різноманітної інформації створити *сенсорну фігуру рухів* і, як наслідок, еталон їх регуляції. Внутрішньо спортсмен переживає його як *«кінетичну мелодію» рухів,* якщо дію розглядати в координатах часу.

Стійкість суб'єктивних еталонів рухів певною мірою поділяє спортсменів на групи – «стабільні» та «нестабільні». Для «нестабільних» груп успіх у змаганнях – високі результати – так само випадкові, як і поразки, і до них

завжди ставляться з недовірою, їхні дії майже неможливо спрогнозувати. «Нестабільні» спортсмени можуть бути талановитими, але вони рано чи пізно втрачають віру в себе і передчасно йдуть зі спорту.

«Стабільність» і «нестабільність» дій спортсмена — явища, що мають психологічну глибину, часто випадають із поля уваги і спортсмена, і тренера. Тому успіх тренування залежить від повноти використання закономірностей сприйняття, мислення та рухів, точності узгодження з ними тренування. Зокрема, особливості сприйняття рухів, побудованих за законами цілісності, виявляються в тому, що вони потребують мінімальної витрати енергії, стійкіші порівняно зі сприйняттями мало організованими, дисгармонійними (гармонійним об'єктом буває і система рухів). Тому є всі підстави говорити про здатність людини не лише до сприйняття цілісності, а й до розбудови у собі гармонійних систем рухів. Сприйняття і розбудова таких рухів – одна із важливих властивостей розуміти красу рухів як гармонійно організовану цілісність, що задовольняє потребу в естетичному відчуванні себе під час дії.

Об'єктивно гармонійну цілісність характеризують такі ознаки [25, с. 212]:

- єдність цілого і відповідність його своєму призначенню;
- повторюваність частин у цілому;
- пропорційність частин у цілому;
- пов'язаність частин у цілому в їхній взаємній залежності;
- урівноваженість частин у цілому – образі рухів;
- тим, що ціле здатне створювати (чи відкривати), а чужорідні елементи відторгаються.

Таким чином, психічне відображення під час психомоторної дії має складну структуру, що зумовлює потребу проходити певні етапи вдосконалення. Відображення наповнюється змістом сенсорного образу на початкових фазах навчання, потім збагачується знаннями і створенням смислового образу, а на вершині досконалості синтезується в образ-символ, який органічно об'єднує усі попередні шари інформації. Тому регулююча і програмуюча функції символу невіддільні від енергії інтелектуальних, моральних та естетичних почуттів.

Розглянемо глибше предмет психічного відображення – психомоторну дію людини. Вище зазначалося, що рухи – джерело, причина і наслідок образів. Проте характер, тип і форма рухів залежать також від рівня структурної організації власне психомоторної дії.

Якби форма і зміст дії були сталими і незмінними, то завдання учня зводилося б тільки до підвищення точності відображення постійних внутрішніх і зовнішніх структурних її особливостей. Але психомоторній дії властиві зміни (позитивні й негативні) в будові, функціях і напрямі розвитку. Тому слід розрізняти три стани психомоторної дії (рис. 1.2.) [25, с. 213-214].

1) *агрегатне тренування* – здійснюється використанням багатьох вправ (повторення – матір навчання), що призводить до утворення несталих механічних зв'язків між елементами, і варто лише «навантажити» систему рухів екстремальним впливом, як вона розпадається, хибні рухи перетворюються на навички, які важко перетворити на правильні;

2) *конгломератне тренування* – визначається утворенням спільності елементів у системі рухів, але вона ще не набула властивостей гармонійної цілісності;

3) *гармонійне тренування* – передбачає застосування численних аналогових вправ, рівномірного і гармонійного навантаження всіх доступних для впливів на біодинамічні властивості системи рухів аналоговими вправами (АВ), які вдосконалюють один і той самий спосіб вирішення завдань, пристосовуючи його до мінливих за напруженістю умов змагань, що і призводить до створення цілісного образу гармонійної дії.

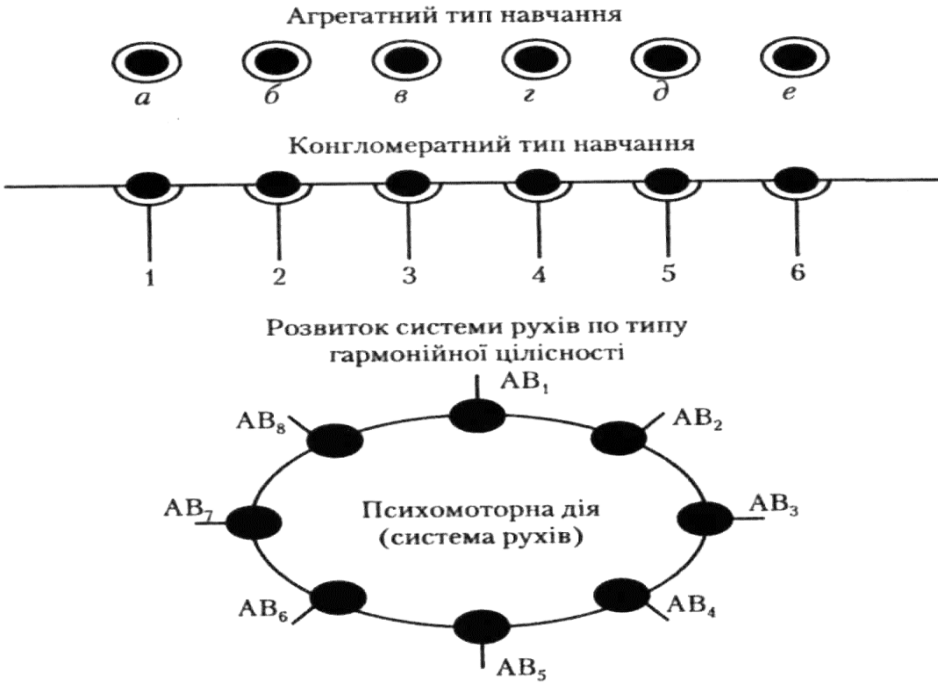


Рис. 1.2. Способи розбудови образу рухів психомоторної дії та розвитку систем її регуляції

Агрегатний стан системи рухів. Єдиним фактором, що об'єднує елементи дії, є їх послідовність. Цілісність, яка при цьому утворюється, подібна тоненькій нитці, на якій нанизані камінці непомірної ваги. Така цілісність легко руйнується різноманітними впливами, наприклад зовнішніми (вітром, дощем, шумом) і внутрішніми (емоційною напруженістю, стомленістю, втомою, невпевненістю тощо). Саме в такому стані новачок починає вчитися психомоторної дії.

Які ж вимоги ставити до нього? Очевидно, не такі, що спонукають шліфувати кожний окремий елемент рухів, а в результаті одержувати в кращому випадку їх арифметичну суму. Адже природний процес зовсім інший. Ще давні греки вважали, що ціле містить у собі дещо більше, ніж сума частин, що його становить.

Проте усі ознаки цілісної системи рухів виникають не відразу. На початку навчання система рухів здається цілісністю, але перебуває в агрегатному стані. Усі зв'язки між її елементами хиткі й утримуються механічним способом. Варто їх «навантажити» зовнішніми впливами, як вони одразу розпадаються. У

психічному відображенні система рухів у цьому стані представлена невиразно, без поділу на сенсорну фігуру рухів і сенсорне тло. Усе злито в одне ціле, змінює зміст з кожним наступним вирішенням психомоторного завдання.

Конгломератний стан системи рухів. Є подальшим, більш розвиненим її станом. Він характеризується утворенням спільності елементів, яка ще не має ознак гармонійності. У цьому стані система рухів з її психічним відображенням поступово звільняється від інформаційної невизначеності будови. Найчастіше усвідомлюються кілька елементів: уривки ритму, положення тулуба, умови дії тощо. Вони входять до змісту образу і стають предметами мислення. Але це мислення фрагментарне, позбавлене цілісності.

Передусім це стан відображення, що нагадує *феномен мигтіння форми рухів.* Він полягає в тому, що людина інтуїтивно знаходить у сенсорному сприйнятті змісту інформацію про окремі тілесні властивості, встановлює з ними прямі та зворотні зв'язки і тим самим «випробовує» різні варіанти вирішення психомоторного завдання. Відомі випадки, коли видатні спортсмени демонстрували можливості розрізняти час рухів у межах дво-, тритисячних часток секунди.

Це «дещо більше» і започатковується в конгломератному стані психомоторної дії. Їй ще не властиві якості й риси, які дають змогу набути максимальної стійкості до дезорганізуючих факторів, але діяння прискорюється і полегшується, зменшується зайве м'язове напруження. Рухи автоматизуються, стають економічними, чіткішими, що дає можливість зменшувати вольові зусилля, спрямовувати на контроль і корекцію окремих рухів.

Проте слід зауважити, що втручання в технологію автоматизованої регуляції рухів дії не тільки не сприяє результативності, а навпаки, руйнує її. Невміле використання автоматизації психомоторної дії, особливо у спорті, призводить ще до одного неприємного явища, яке прийнято називати станом «плато». Плато виникає тоді, коли розвиток системи рухів припиняється. І як не намагаються зарадити цьому суто екстенсивними факторами – збільшенням енергетичних витрат у межах закріпленої автоматизації, – крім перевтоми, а врешті-решт і «сповзання» з плато нічого не одержують. Такою є природа одіозних «швидкісних», «силових» і «ритмових» бар'єрів.

Слід виокремити ще одне парадоксальне явище, супутнє автоматизації рухів. Людина потрапляє в полон «комфорту рухів» – їх зручності, затишності, злагодженості тощо. Досліди свідчать, що не уникли цього й майстри спорту. Якщо, скажімо, під час бігу вони виходять за межі засвоєної швидкості, то відчувають дискомфорт. Природно, бігун намагається повернутися в комфортний стан і знижує швидкість, вважаючи, що допустив помилку. Насправді він несподівано для себе піднявся на новий стан якості регуляції рухів, але непереборною перешкодою для її прийняття стала відсутність психологічної готовності. Подібне трапляється і з представниками інших видів спорту.

Розглянемо стан психомоторної дії, за якого автоматизація досягається без перелічених неприємних парадоксів.

Стан гармонійної цілісності системи рухів. Це найвищий стан в її розвитку. Відображення системи рухів як певної системи знаменує перехід її стану до гармонійної цілісності. Із цілісності в такому стані неможливо

виокремити, вилучити будь-який елемент без того, щоб не зруйнувати її. Тільки в науковому досліді – і то лише в абстракції – ціле розкладається на елементи з метою дослідження кожного з них окремо і у взаємозв'язку.

Як вказує Клименко В.В. [25], агрегатному стану системи рухів властиві зовнішні виразні вияви недосконалості, невпорядкованості, незграбності. Якщо рухи здійснює новачок, то вони викликають у глядачів естетичні емоції і почуття комічного, що супроводжуються етично-оціночним ставленням до нього, яке утворює гаму почуттів – від жалості до засудження, проте яскраво переважає ставлення доброзичливо-підбадьорливе.

Цей фактор, взаємодіючи з прагненням новачка вдосконалюватись, сприяє, як правило, переходу його від розгубленості та інших негативних емоцій і почуттів до усвідомлення комічного у своїх рухах, а відтак – до оптимістичної самокритичності, яка стає ефективним стимулом подальшого психомоторного розвитку.

Проте в агрегатний стан рухів потрапляє й досвідчений спортсмен або майстер, якщо на шляху розвитку рухів виникають перешкоди, які вносять у них деструктивні зміни. Це вимагає їх перебудови на вищий рівень розвитку – до стану гармонії. І в цьому випадку частково виникають естетичні почуття комічного та наслідки, дещо подібні до тих, що і у прикладі з новачком. Саме дещо подібні, а не тотожні. Адже, якщо для новачка агрегатний стан рухів – технологічно закономірний, неминучий етап навчання, то для досвідченого спортсмена дисгармонійність прямо пропорційна невмінню чи небажанню аналітичного й вольового пошуку оптимізації дії на основі певного набутого досвіду. Тому співвідносність між суб'єктивним осмисленням цієї істини (як глядачами, так і самим спортсменом) та об'єктивними психомоторними її виявами породжує поліфонію різноманітних естетичних емоцій і почуттів. Вони започатковуються природним у даному разі здивуванням, можуть виражати жалість, співчуття, засудження і завершуватись почуттями піднесення або розчарування чи байдужості.

У спортсмена протягом певного періоду виразно домінують почуття боротьби волі й розуму з інертністю опору «матеріалу» руху, які переростають або в ефективний пошук, що завершується створенням гармонії та досягненням естетично прекрасного, піднесеного, навіть героїчного, або ж, якщо цей пошук призводить до невдачі, виникає почуття трагічного, яке спонукає до нового етапу боротьби чи може регресувати до апатії.

Динаміка кількісних і якісних змін у цих почуттях пов'язана з динамікою кількісних та якісних елементів гармонії, що з'являються в агрегатному стані рухів у міру його еволюції до конгломератного стану – перехідного в гармонійний, а відтак і до оволодіння останнім. Щодо конгломератного стану слід зауважити, що виразність відповідних естетичних почуттів, у тому числі й комічного, зумовлена більшою мірою заглибленням в тонкощі законів руху.

Все багатство, усі творчі можливості естетичних почуттів, зумовлених станами психомоторної дії, особливо в змаганнях (і не лише у боротьбі із суперниками, метрами, секундами, кілограмами, а й із самим собою), годі й перелічувати. Але вже названого цілком достатньо, щоб зрозуміти: естетичні почуття в психомоторній дії є могутнім духовним інструментом не тільки побудови цієї дії, а й формування особистості.

Зазначимо, що інструмент цей – у ваших руках, учителі. Ви навчаєте користуватися ним учня, юну особистість, розвиток якої є чи не найважливішим для нас і в суспільному, і в загальнолюдському аспекті. Якщо взяти до уваги те, що і в межах одного тренувального заняття чи уроку психомоторна дія діалектично перетворюється із агрегатної на конгломератну, а потім і гармонійну (практично існують й інші варіанти), то позитивні естетичні емоції та почуття слід використовувати як тонкі й точні індикатори творчого розвитку особистості учня.

Розвиток від психомоторної дії новачка до гармонійної цілісності пов'язаний з багатьма її перебудовами. Послідовне наближення змісту образу рухів від конгломератного до природного стану системи рухів пов'язане не тільки з труднощами осмислення змісту рухів – їх наскрізних властивостей, а й (що головне) – з поступовими перетвореннями системи рухів.

Людина змушена вирішувати одночасно такі завдання:

- досягати адекватності, відповідності рухів образові;
- стежити за прогресивними змінами системи рухів, прогнозувати їх, випереджати позитивне в них.

Імовірно, що через рівнобіжність вирішення двох завдань спостерігається тривале «плато» у розвитку рухів, припинення зростання результату дії, «тупцювання» на одному місці.

Засвоєння змісту образу рухів спостерігається у всьому спектрі відображених властивостей. Причому цей стан притаманний саме вищій спортивній формі, але він має незначну тривалість у часі, після чого знову відбувається розлад координації рухів. Це свідчить про те, що засвоєння змісту образу рухів не визначає якості їх регуляції. У такому разі, зазвичай, кажуть, що спортсмен пройшов пік форми. Насправді це є неузгодженість змісту образу рухів із змістом самих рухів, відбувся стрибок у розвитку, яким він фіксується у змісті їх образу.

На шляху до гармонійно цілісної системи рухів і відповідно адекватного її відображення у змісті образу рухів людина має пройти ще один проміжний етап розвитку – *метризації образу й рухів.* У такому стані вона виявляється здатною давати метричну оцінку результату дії і відповідно завдання, точно виконувати дію необхідного розміру. Тому є всі підстави стверджувати, що людина усвідомлено регулює вироблені рухи. А її образ рухів містить інформацію, на підставі якої вона приймає рішення діяти з наперед визначеним результатом, відповідно до якого контролює процес регуляції, коригує її, звіряє й оцінює поточний рух з належним. Отже, вона засвоїла регуляцію рухів за суб'єктивним метричним еталоном метризованим способом.

Таким чином визначаються і типи тренування, виходячи зі стану цілісності системи рухів, що утворюється за її допомогою) [25, 218-219]:

1) *агрегатне тренування* – ґрунтується на уявленні, що будь-які за формою та змістом вправи у складі тренувального заняття корисні, розвивальні; застосування таких вправ не сприяє їх взаємному підсиленню і призводить до інтерференції, зіткненню несумісних елементів різних систем дій, руйнуванню психомоторної дії, що вирішує завдання змагань;

2) *конгломератне тренування* – передбачає застосування багатьох спеціальних вправ, що добираються на підставі схожості елементів з основною психомоторною дією і посідають левову частину навантаження порівняно з її розвитком (наприклад, бігом на *100 м*); внаслідок цього розвиваються спеціальні вправи, а основна психомоторна дія потрапляє у стан «плато»;

3) *гармонійне тренування* розвиває гармонійну цілісність системи рухів за допомогою аналогових вправ, що здатні взаємно підсилюватися і водночас удосконалювати вирішення головного завдання психомоторної дії, пристосовуючи її до напруженіших умов майбутніх змагань.

Таким чином, спеціальна психологічна підготовка спортсмена є невідємною складовою спортивного тренування і спрямована на підвищення загальної психологічної стійкості, на оволодіння методами саморегуляції, створення стану його психічної готовності до виступу на змаганнях.

1.8.3. Психологічна підготовка до конкретних змагань

Свою специфіку має також психологічна підготовка до конкретних змагань. Перед нею поставлено такі завдання: забезпечити глибоке усвідомлення особливостей і характеру наступних змагань, формувати міцну установку на перемогу чи призове місце у змаганнях, підвищувати впевненість у своїх силах. Ці завдання вирішуються в органічній єдності із завданнями загальної психологічної підготовки і, як правило, здійснюються під час безпосередньої підготовки спортсмена до змагання.

Психологічна підготовка спортсмена до кожного окремого змагання починається з того моменту, коли він дізнається про можливість своєї участі в цьому змаганні, а закінчується останнім виступом у ньому – фіналом. Весь цей проміжок часу поділяють на три періоди:

1) *перший період* – від отримання повідомлення про змагання до отримання даних про жеребкування і програму (склад забігів, запливів, пар, номери учасників і т. д.);

2) *другий період* – від ознайомлення з результатами жеребкування до початку першого етапу змагання (попереднього забігу, запливу, першого бою, вправ, ігор, спроб);

3) *третій період* – від початку першого етапу змагання до закінчення фіналу.

Ці три періоди розрізняються, по-перше, кількістю і достовірністю інформації, яку отримує спортсмен, а також лімітом часу для збору і переробки цієї інформації і, по-друге, – завданнями, які потрібно вирішити в ході психологічної підготовки; по-третє, засобами і прийомами вирішення цих завдань. Завдання першого періоду:

1) попередній збір інформації про змагання;

2) попередній збір інформації про суперників;

3) постановка мети участі у змаганні і визначення загальних завдань;

4) програмування засобів вирішення загальних завдань, постановка особистих завдань і програмування на основі аналізу засобів їх вирішення;

практична перевірка вибраних засобів вирішення особистих завдань і корекції програми підготовки;

5) зберігання нервово-психічної свіжості до початку змагання.

Попередній збір інформації про змагання починається з зіставлення строків проведення змагання з навчальними, виробничими, сімейними справами.

Попередній збір інформації про суперників має більше значення. Як правило, висококваліфікований, досвідчений спортсмен знає найбільш сильних суперників. Якщо раніше йому не доводилось мати з ними справу, спортсмен повинен шукати витоки джерел інформації (серед інших досвідчених спортсменів, тренерів), щоб побільше дізнатися про їх фізичні, технічні, тактичні, вольові і характерологічні особливості.

На рівні вищої спортивної майстерності змагальна мета не буває легко досяжною. Щоб досягти її, доводиться долати багато перешкод, прикладати максимальні зусилля (вольові, фізичні). Поставивши мету, спортсмен отримує загальні завдання, які потрібно вирішити, щоб досягти мети, – показати певний результат, перемогти певних суперників, виграти певну зустріч.

Система психологічної підготовки до змагання. Психологічна підготовка реалізується спільними творчими зусиллями тренера і спортсмена. Можна сказати, навіть у більшій мірі зусиллями спортсмена, так як він самостійно буде боротися в змаганнях за досягнення кращого результату. Тренер має бути найближчим направляючим, але не думаючим за спортсмена партнером. Важкий процес психологічної підготовки до змагання являє собою відповідну систему взаємопов’язаних частин, який реалізується протягом всього часу до початку змагання. Використання її в кожному виді спорту має свої особливості, що витікають із специфіки виду спорту.

Психологічна підготовка до змагання має свої особливості, що обумовлені, передусім, потребою цілеспрямованої організації свідомості і дій спортсмена відповідно до умов наступного змагання.

З’ясовуючи особливості психологічної підготовки до змагань, А.Ц. Пуні пише, що у командних видах спорту вона має вигляд процесу вироблення колективної свідомості певної групи людей, об’єднаних спільною ідеєю у своїй діяльності і прагненнях. При цьому не зменшується роль формування спеціально спрямованої індивідуальної свідомості кожного спортсмена.

Цілеспрямована організація свідомості спортсмена полягає в тому, щоб створити в нього якомога повніше і точніше уявлення про умови наступного змагання і свої можливості, і на цій підставі викликати стан бойової готовності. Конкретизація психологічної підготовки до змагання відбувається через підготовку спортсмена до самого процесу виконання вправ на змаганні до повторних стартів тощо. Ця робота об’єднує все досягнуте спортсменом в процесі загальної психологічної підготовки і психологічної підготовки до змагань.

Безпосередня підготовка до виконання спортивної дії. Безпосередня підготовка до виконання спортивної дії – кінцевий і доволі відповідальний момент всієї психологічної підготовки до змагання. Саме в цей короткий відрізок часу спортсмену необхідно сконцентрувати всю свою енергію, всі свої сили на те, щоб виконати спортивну дію з найбільшим ефектом. Як часто доводиться читати і слухати, що, наприклад, важкоатлет отримав нульову

оцінку у ривку, тому що не зміг «зібратися». Це означає, він не зміг повноцінно провести підготовку безпосередньо перед виконанням даної вправи. Така підготовка має, як правило, вирішальне значення в легкоатлетичних стрибках і метанні, у важкій атлетиці, спортивній і художній гімнастиці, акробатиці, стрибках у воду, слаломі, швидкісному спуску на лижах, у стрільбі з усіх видів зброї та з лука, у фігурному катанні та бігу на ковзанах.

Період підготування до дії починається зі збирання інформації про майбутні змагання, що сприяє збагаченню образу рухів і програмування їх саме в умовах, характерних для цих змагань. Одночасно коригується програма регуляції рухів, що «підганяють» дію під необхідні параметри та запланований результат. Не менш активна робота припадає і на діяльнісний розум, на дійове мислення. Відбувається багаторазова апробація вирішення психомоторного завдання, уточнення її складових та способів налаштування психічних функцій на максимальну дію.

З наближенням часу змагань кількість вправ, що налаштовують механізми регуляції рухів, зростає, активізується також ідеомоторне та практичне випробування дії. Створюється підвищене емоційне тло, на якому виконується дія, зростає психічна напруженість спеціально створюваними обставинами змагань; усе це активізує волю спортсмена – діяльнісну сферу розуму і морального стану до подолання труднощів.

З психологічного погляду період підготування до дії, сама готовність до нього вже є елементами дії, ланками в регуляції майбутньої дії. Насамперед, це стан готовності до суворо визначеної форми регуляції рухів. Кульмінацією зосередженості спортсмена є та частина періоду підготування до дії, що безпосередньо передує дії у самому змаганні. Це і попереднє налаштування, здатне усю свідому активність спортсмена зосередити на майбутньому.

До початку дії відбувається налаштування на оперування образами рухів і передбачення майбутніх подій. Уся активність у цей час спрямована на максимально повне узгодження умов дії (напруженість психічних функцій), образу рухів, способу психічної їх регуляції та корекції відповідно до потреби з тими завданнями, які людина ставить перед собою. Від узгодження цих факторів залежить її стан. Перед початком дії спортсмен перебуває в одному з трьох станів:

- повної впевненості в успіху,
- впевненості в неуспіхові;
- у проміжному стані, за однакової імовірності успіху або неуспіху [25, с. 226].

Стан готовності до дії не можна розуміти тільки як нагнітання збудження, спортивної злості. Це груба помилка. Домінуючими є два види активності спортсмена в період підготування до дії, що зумовлюють стан оптимальної готовності:

- використання комплексу аналогових вправ, спрямованих на налаштування, підготовку і доведення до повної впевненості програми регуляції рухів; аналогові вправи дають змогу виділяти для остаточного проопрацювання окремі елементи програми регуляції рухів із складу цілісної дії, уточнювати її ритм і темп;

- зосередженість уваги, доведення до повної ясності відображення під час аналогових вправ і випереджального відображення властивостей рухів [25, с. 226].

Провідними тілесними властивостями рухів для регуляції є часовий, динамічний та просторовий ритми й координація рухів (здатність точно і вчасно погоджувати їх з попереднім наміром). Зосередження уваги на провідних структурах рухів дає можливість спортсменові з безлічі одночасно діючих (чи тих, що діятимуть) на нього вражень вибрати одне і зосередитися на ньому, піддати його аналізу, синтезу, порівнянню. Причому зосередження думки на зовнішньому впливі, що не належить до регуляції своєї активності, призводить, як правило, до затримки дії; думка, зупинена в одному напрямі, позбавляє можливості думати в інших напрямах.

Відволікання уваги від основного в регуляції рухів неусвідомлено спричиняє затримку початку дії, або фальстарти, відмовлення від попереднього задуму, тобто зміни установки, надмірне збільшення тривалості зосередження уваги перед дією. Це мимоволі руйнує самотність, розсіює увагу, переключає її на інші враження, перескакує на власні думки (наприклад, про те, як виправдати свій неуспіх перед товаришами, перед командою і тренером).

У безпосередній підготовці до виконання спортивної дії виділяють декілька етапів: етап контрольно-орієнтувальної діяльності, етап зосередження й етап оцінки.

Контрольно-орієнтувальний етап – етап збору детальної інформації про умови, в яких потрібно виконати дію саме в даному змаганні. У кожного із спортсменів техніка і типові умови виконання вправи раніше уже запрограмовані і сама вправа являється заученою дією. Але в умовах змагання спортсмену часто необхідно співвіднести їх з актуальним уявленням про типові, звичні умови. Саме тому даний етап отримав назву контрольно-орієнтувального. Він характеризується високою інтелектуальною активністю спортсмена, потребує різносторонності прояву уваги, спостережливості і наочно-дійового мислення. В той же час він потребує і практичних дій від спортсмена, наприклад, розмітки доріжки для розбігу у стрибках. Орієнтування в умовах поєднується з ідеомоторним і практичним випробуванням виконання вправи.

Етап зосередженості характеризується витісненням із свідомості всього, що не стосується майбутнього змагання, відволіканням від усіх зовнішніх подразників і повної концентрації уваги на майбутньому виконанні дії. Така концентрація окрім безпосереднього значення для успішного виконання вправи в більшій мірі забезпечує стійкість до перешкод спортсмена, «нечутливість» до різного роду перешкоджаючим факторам, які порушують стан психічної готовності до змагання. У відношенні з предметно-просторовою динамікою уваги виділяють дві фази етапу зосередженості. *Перша фаза* – відтворення образу майбутньої дії, уявлення або всієї вправи, або головних чи початкових її елементів. *Друга фаза* – виявлення моменту повної готовності до дії, за якою відразу ж починається сама дія. В даній ситуації спортсмен особливо чітко виступає одночасно як суб'єкт і об'єкт своєї власної діяльності, направленої на пошук відповідної інформації, тому що в цей момент йому не можуть допомогти ніякі засоби термінової інформації ззовні. Як показало спеціальне вивчення даного питання Рафаелем Інуфіо, саме сенсорно-перцептивні канали дозволяють спортсмену усвідомлювати відчуття підвищення тонусу м'язів,

напруження і розслаблення м’язових груп, температури шкіри обличчя, зміни дихання, частоти серцевих скорочень. Всі вони окремо або в різних співвідношеннях інтерпретуються як сигнали-ознаки до початку дії. Але таке орієнтування на окремі ознаки готовності до дії характерне для періоду оволодіння технікою вправи, перетворення його в заучену дію, навичку. По мірі закріплення навички, накопичення досвіду оцінки готовності до початку дії проходить злиття окремих ознак в єдине ціле. Замість них у свідомості спортсмена виникає узагальнене «почуття готовності». Це уже не ізольоване відчуття, а, скоріше, за С.Л. Рубінштейном, усвідомлене переживання. При виникненні «почуття готовності» характерна об’єктивна картина біоелектричної активності кори головного мозку; електричної активності м’язів, показників функцій серцево-судинної і дихальної систем: спостерігаються концентрація взаємопов’язаної і наростаючої активності в моторних і лобових зонах при пониженні активності в інших областях кори головного мозку, що вивчалися; наростання електричної активності м’язів, прискорення тривалості серцевого циклу.

Етап оцінки. На цьому етапі, як уже свідчить його назва, спортсмен оцінює виконану дію. Змістом свідомості тут слугує мисленнєвий супровід ходу виконання дії на основі досягнутого результату і тієї інформації, яка була отримана спортсменом через пропріоцептивні сигнали про власні рухи, положення і переміщення тіла в просторі і часі, і через зорові сигнали – про зовнішні умови виконання дії. В цьому насиченому інтелектуальною активністю процесі оцінюються помилки у виконанні дії, і в тих випадках, коли має бути повторне його виконання, приймається рішення про внесення необхідних коректив у процес виконання дії і, де це можливо, у зовнішні умови діяльності (наприклад, уточнення розмітки розбігу в стрибках).

Деякі закономірності безпосередньої підготовки до виконання дії. Ці закономірності відносяться до головного етапу – етапу зосередженості. Процес зосередженості характеризується не тільки предметно-просторовою направленістю, але і розгорнутістю в часі. Закономірності його відносяться, перш за все, до часових характеристик процесу. Проведеними дослідженнями встановлено, що тривалість зосередження має оптимальні кордони, при яких досягається кращий спортивний результат. Вони різні для різних спортивних вправ і пов’язані з індивідуальними особливостями спортсменів. В силу цього зафіксовані кордони малої, середньої і великої тривалості зосередженості. В якості ілюстрації вони наводяться для легкоатлетичних стрибків, метання і для стрибків у воду в таблиці 1.2 (за даними А.Ц. Пуні).

Таблиця 1.2

Кордони малої, середньої і великої тривалості зосередженості

Тривалість зосередженості	**Види вправ**	
	Стрибки	**Метання**

	в довжину	Потрійним	у висоту	з жердиною	Ядро	молот	диск	спис
Мала	2-8	2-8	3-6	4-10	2-5	2-4	3-5	3-7
Середня	9-15	9-17	7-11	11-20	6-8	5-7	5-6	8-11
Велика	16-47	18-50	12-30	21-50	9-20	8-15	7-26	12-24

Зосередження уваги в період підготування до дій. Психологічний зміст періоду підготовки психомоторної дії має деякі схожі моменти, як і реакція людини на стимул. Але «дія» і «реакція» – поняття не тотожні. Між ними більше розбіжностей, ніж подібностей: *дія* – акція людини, яка вмотивовується внутрішніми чинниками, зокрема, дискомфортом, завданням і потребою діяти так, а не інакше; *реакція* — відповідь людини на фактори, що діють ззовні й вимагають подолання.

У період підготування дії зароджуються процеси налаштування нервової системи: змінюється збудливість моторного апарату; відбувається функціональна мобілізація рухових одиниць м’язів, яка забезпечує наступну розгорнуту психомоторну активність.

У цей період здійснюються:

1) уточнення образу дії;

2) пошук завдання психомоторної дії, адекватної природній логіці живих рухів;

3) усвідомлення формули дії, яка символізує вирішення завдань рухами і стає моделлю, що породжує гармонійні рухи.

Зосередження уваги у цей період здійснюється витісненням зі свідомості того, що не стосується психічної регуляції майбутнього руху і дії, відволіканням уваги від зовнішніх впливів, тобто створенням стану «прилюдної самотності». Концентрація уваги характеризує і стійкість спортсмена до перешкод, його «нечутливість» до факторів, що виводять думки, почуття та образи з робочого стану.

Утворення образу системи рухів в уяві – перша фаза зосередження уваги перед дією, що уточнює набутий активними діями у розминці й підсиленими уявними операціями майбутнє діяння. У кінцевому підсумку образ рухів остаточно укладається в цілісність з виділеними у ньому головними джерелами інформації, регуляції рухів наступної дії у змаганнях.

Зосередження уваги на образі дії – друга фаза. Вона визначає момент повної готовності до дії, за яким дія починає здійснюватися. Зосередження уваги супроводжується узагальненим почуттям готовності, її відображає у свідомості спільне налаштування усіх органів і систем організму у вигляді приємного чуттєвого тону, позитивних почуттів, доведених до повної виразності образу рухів.

У момент готовності здійснюється перехід від стану психомоторного спокою до дії, від активної роботи мислення, що готує програму регуляції рухів, до самої регуляції дії. Причому головні складність і труднощі полягають

в узгодженні видів мислення – образного і символічного, які мають замінитися дійовим мисленням.

У підготуванні до дії образне мислення максимально активно уточнює й регуляцію рухів, засвоєних тренуванням. Символічне ж мислення охоплює дію цілком і уточнює кінетичну мелодію рухів.

Неузгодженість образного і символічного мислення зумовлює інтерференції, що виникають під час дії. Вони дезорганізують рухи й дії, коли їх програми регуляції неадекватні: свідоме дискурсивно-логічне мислення нав'язує рухам одну програму їх регуляції; зовнішні сили, що втручаються у природну механіку дії, – другу; чуттєво-інтуїтивна природна програма регуляції – третю.

Тому інтерференції існують також між окремими складовими образу рухів і структур психомоторики, зокрема:

- між образом рухів і програмою їхньої регуляції;
- між логічною схемою, створеною людиною, і природною логікою механізму регуляції, рухів;
- між образом-символом чи кінетичною мелодією рухів і логікою механізму їх регуляції.

Найчастіше ці інтерференції спостерігаються у спортсменів, які змушені відповідно до правил змагань починати свої рухи за командою. За узгодженості думки й руху активність образного і символічного мислення знижується, проте зростає активність м'язової системи. У ній підвищується попереднє налаштування до початку першого руху. Попереднє налаштування м'язової системи створює сприятливі передумови рухові, що почався, має заздалегідь заготовлену й підвищену збудливість, провідність для імпульсів, які випереджають рух, сприяє зростанню швидкості руху.

Період виконання дії. Спортсмен починає і продовжує діяти у певному напрямі, коли виникає узгодженість між його потребою (образом руху й ситуацією) і умовами змагання. А цілеспрямована дія стає можливою тому, що він орієнтується на смислове і психомоторне майбутнє дії не в останній момент, а заздалегідь.

Спортсменові в дії завжди надається можливість найскладнішу тілесну біомеханіку, засвоєну в тренуванні, з певною мірою точності погодити із ситуацією змагань, і вирішенням цього психомоторного завдання досягти поставленої мети.

Тривалий час внутрішня біодинаміка живого руху людини залишалася поза увагою психологів, оскільки вважалося, що ця сфера психомоторної активності не стосується предмета психологічного дослідження. Насправді ж біодинаміка живого руху – значущий прояв психіки з регулювання психомоторного акту.

Біодинамічна тканина живого людського руху – це фізичний факт, що відображається у свідомості людини. Цей факт спершу відображається у відчутті та сприйнятті дії у вигляді почуттєвої тканини і становить основу матеріалу для побудови образу рухів. Щоб відображена тілесна властивість рухів стала предметом регуляції, вона повинна бути відчутною щодо своїх істотних ознак, оскільки почуттєва тканина рухів одночасно є продуктом дії

(матеріалом пам’яті) та регулятором рухів. Відображення всієї сукупності властивостей рухів під час діяння створює передумови для формування цілісного значеннєвого образу рухів.

Під час дії чуттєва тканина рухів трансформується в біодинамічну, здійснюється зворотний перехід продуктів досвіду у вирішенні психомоторного завдання. Цей висновок із численних досліджень має велике значення для організації поведінки спортсмена в змаганнях, допомагає відповісти на головні питання психічної регуляції рухів.

Правильна організація тренування, особливо періоду підготування до дії, характеризується заглибленістю свідомості в дію, а не пильним стеженням за рухами, як це часто буває, або вольовим і примусовим контролем та силовими корекціями, які ускладнюють добре налагоджене регулювання рухів, що переходить в саморегуляцію.

Під час дії рухи підлягають саморегуляції, вивільненню з-під планування, а людина ніби збоку спостерігає за всім, що відбувається. Здатність до планування наступної дії має вироблятися в тренуванні разом із контролем, а в період підготування дії регуляція рухів автоматично налаштовується на бойовий лад. Вигода від такого регулювання рухів – саморегуляції, здійснюваної на засадах налаштовування у розминці, очевидна: людина не втручається в поточні рухи і надає їм можливість здійснюватися так, як вони були завчені, як цього потребує їхня природа, а спостереження «збоку» дає змогу помітити помилки і в подальшій дії виправити їх, просунутися вперед у своєму самовдосконаленні.

Порівняння й оцінювання у процесі дії. У цей період оцінюється за результатами звірень щойно виконана дія з її попереднім образом. Змістом свідомості є різні продукти дії. Людина в дії «роздвоюється»: одна її частина здійснює регуляцію рухів, а друга – спостерігає за правильністю дії та забезпечує випереджаючі рухи відображення перебігу дії. Цю активність, за М. Бахтіним, можна назвати *діалогічною активністю.* Існують три види порівнянь і оцінок у дії.

Порівняння й оцінювання під час мікрорегуляції рухів. Живому людському рухові притаманні попереднє налаштування і випередження думкою. Передбачення руху неможливе без моторної уяви його траєкторії в просторі, ритму, зусиль, швидкості тощо. Якщо рух відбувається відповідно до наміру і природи живого руху, то дійове мислення виконує функцію стеження за вирішенням завдання.

Цей вид порівнянь розгортається в мікроінтервалах простору, сил, що там виникають, і часу, випереджаючи поточний рух і прокладаючи йому сприятливий і безпомилковий шлях.

У разі вузької порогової зони мікрорегуляція розгортається за результатами порівнянь і оцінок інформації від рухів, що відбуваються до інтервалу часу вперед на *0,04-0,12 с*. Збереження «свіжого сліду» пам’яті триває у межах *0,04-0,12 с*. Ці корекції спостерігаються у психомоторних діях з установкою на екстраполяцію чергової фази рухів і на врахування змісту «свіжого сліду» пам’яті для тонкої регуляції рухів з мікронною точністю:

1) програма реалізації наміру порівнюється з поточним рухом;

2) виявлена неузгодженість надходить у вигляді сигналу у свідомість;

3) враховуються ступінь неузгодженості та швидкість її збільшення.

На підставі оцінки стану мікрорегуляції рухів приймається рішення щодо усунення відхилення поточного руху від програми – образу руху. Корекції, внесені в поточні рухи, як правило, знижують його ефективність, оскільки потрібен певний час для осмислення відхилення, внесення енергетичного імпульсу, що компенсує помилковий рух.

Порівняння й оцінювання під час зіставлення програми-наміру й продуктів дії. Порівняння та оцінювання становлять діалогічні відносини між образом і дією. Виявлено діалогічні відносини [25, с. 231]:

- однорідних дій (визначають їх схожість, розбіжність, подібність);
- порівняння однієї дії, яка виконується в різних психічних станах людини відносинами протилежних сфер дій;
- цілісної дії з її елементами;
- порівняння між собою та оцінювання елементів психомоторної дії.

Можливі порівняння та оцінювання не тільки дій, а й образів, думок і почуттів. Під час порівняння вони стають предметами думки. Коло діалогічних відносин збільшується в дії, а функція думки зводиться до регуляції, контролю, прийняття рішення і корекції дії.

Образ рухів відрізняється глибокими якісними відмінностями від відчуттів і сприйняттів тим, що вони належать минулому, однозначні й з часом їхні сліди стираються. Образ дії належить майбутньому, має більшу ймовірність, хоча і конструюється на матеріалі минулого.

Звіряються й оцінюються образи рухів: перший – минулого, другий – утворений на матеріалі чуттєвої тканини щойно завершеного руху. У результаті зіставлення й оцінювання синтезується третій образ – майбутньої дії, яка завжди повинна стати досконалішою від усіх попередніх. Вимоги свідомого аналізу продуктів дії стосуються не лише зіставлення бажаного з досягнутим. Аналіз порівнюваних образів здійснюється і в іншому напрямі.

Розумові операції, пов’язані зі звіряннями й оцінюванням, беруть участь в утворенні та уточненні почуттєвих суджень про здійснені рухи. В цьому виявляється розвивальна функція дії під час її здійснення. Так, новоутворення в біодинамічній тканині рухів, відображені у змісті почуттєвого образу, людина, яка діє творчо, має перевести з перцептивних схем у смисловий образ способу дії, в її символ.

У міру нагромадження в пам’яті інформації про рухи дедалі більше розвивається здатність установлення логічних взаємозв’язків між елементами рухів і формуванням логічної схеми дії, яка відповідає логіці механізму психічної регуляції рухів. Утворені логічні зв’язки становлять основу для утворення форм суджень і умовиводів.

Порівняння і оцінювання психомоторної дії з її гармонійним станом. Діалогічні відносини дії з ідеалом – гармонією складні, адже оригінали системи рухів – стан гармонії – створюються протягом тривалого часу. Свідомі порівняння й оцінювання неповні та неспроможні проникнути в сутність дії. Це робить поняття «гармонія системи рухів» розгорнутою системою суджень.

Діалог у дії програмує зв'язки і відносини у психіці, психомоториці або свідомості, й не потрібно очікувати «осяяння» – стрибка у розвиткові.

На механізмі діалогу порівняння та оцінювання співіснують форми відображення: *минулого* – образів пам'яті, плинного почуттєвого; *майбутнього* – уявних конструкцій дій, які контролюються свідомими намірами. Відповідно розгортаються порівняння та оцінювання: за мікрорегуляцією рухів – *сучасного,* які відбуваються протягом сотих і десятих часток секунди; виконаної дії з попереднім наміром визначаються хвилинами і годинами; порівняння і оцінювання рівня розвитку системи рухів з ідеалом – гармонією, що потрібно засвоїти не лише на найближчий час, а й на місяці й роки наперед.

Порівняння й оцінювання образів є особливими. Один образ належить до сучасного і фіксує наявний рівень розвитку, а інший – образ-модель ідеальних рухів, тобто гармонійних, які цей образ має засвоїти у майбутньому. Психічна регуляція рухів з погляду біодинаміки здійснюється і без інтерференцій з найбільшим ККД, який дозволяє їм природа тіла людини.

Таким чином, дія у змаганнях реалізується за наявності двох протилежно спрямованих механізмів опрацювання інформації. Один звернений усередину себе під час дії та пов'язаний з узагальненням і систематизацією інформації, що надходить від рухів, а інший звернений назовні й спрямований на контроль власних рухів під час дії.

Безпосереднє психологічне підготування до дії є короткочасною мобілізацією психіки людини, передусім її моральних, інтелектуальних, вольових і тілесних можливостей. Усі вони підпорядковані підготуванню до продуктивної дії.

У період підготування до дії для оптимізації психічного стану використовуються аналогові вправи, спрямовані на уточнення регуляції рухів, їх ритму, темпу і зосередження уваги, доведення до повної ясності образу майбутнього руху створенням стану «прилюдної самотності».

Зосередження уваги має фазовий характер: уявне відтворення дії, визначення моменту готовності до неї є переходом образного мислення до дійового, від уявлення до психомоторного руху.

За періодом підготування настає дія. Отже, психомоторна дія містить [25, с. 233]:

- період підготування;
- процеси психічного, фізіологічного та біодинамічного регулювання системи рухів під час їх виконання;
- період порівняння та оцінювання, зокрема, під час мікрорегуляції виконання дії з наміром, і стратегічні порівняння та оцінювання сучасного стану дії з ідеалом.

Завдання психологічної підготовки до конкретних змагань мають вирішуватися відповідно, із завданнями загальної психологічної підготовки, зокрема забезпечити глибоке усвідомлення особливостей і характеру наступних змагань, формувати міцну установку на перемогу і, як правило, здійснюються під час безпосередньої підготовки спортсмена до змагання.

1.9. Основні напрямки психологічної підготовки

1.9.1. Формування впевненості у своїх силах

Однією з важливих якостей спортсмена вищої кваліфікації, особливо тих, хто успішно виступає в найбільш відповідальних змаганнях, являється впевненість в собі. Впевненість в своїх можливостях досягти високої спортивної майстерності, досягти переваг над суперниками, отримати перемогу на змаганнях значно впливають на якість тренувальної і змагальної діяльності. З іншої сторони, невпевненість у своїх силах не тільки призводить до зривів у тренувальній і змагальній діяльності, але й формує так зване негативне передбачення, яке являє собою психологічний бар'єр.

Така ситуація призводить до утворення замкнутого кола: очікування невдачі призводить до невдачі, що, в свою чергу, зумовлює очікування чергової невдачі [57].

Впевненість спортсмена знаходиться в органічній єдності з ефективністю системи його підготовки, чіткою постановкою цілей і задачі діяльності змагань. Впродовж всієї спортивної кар'єри, на різних етапах багаторічної спортивної діяльності поряд з вирішенням тренувальних і змагальних завдань необхідно розвивати у спортсмена почуття впевненості в собі, реальності поставлених цілей і задач, в ефективності вибраної системи підготовки, здатності досягнення вищої спортивної майстерності.

Відчуття впевненості в собі, не підтримане достатньою технічно-тактичною майстерністю, високим рівнем психологічних якостей, не може забезпечити успіх у спорті. Але при ідентичному рівні підготовки воно може виявитись основним фактором для перемоги в нелегкій боротьбі. Спортивний результат прогресує, коли почуття впевненості досягає оптимального рівня (рис. 1.3.). Недостатня впевненість призводить до відчуття тривоги, невпевненості в своїх силах, переоцінка сил суперника, мотивації, зорієнтованої не на досягнення перемоги, а на уникнення поразок. В результаті недостатньої впевненості в собі спортсмен при інших рівних умовах виявляється переможеним.

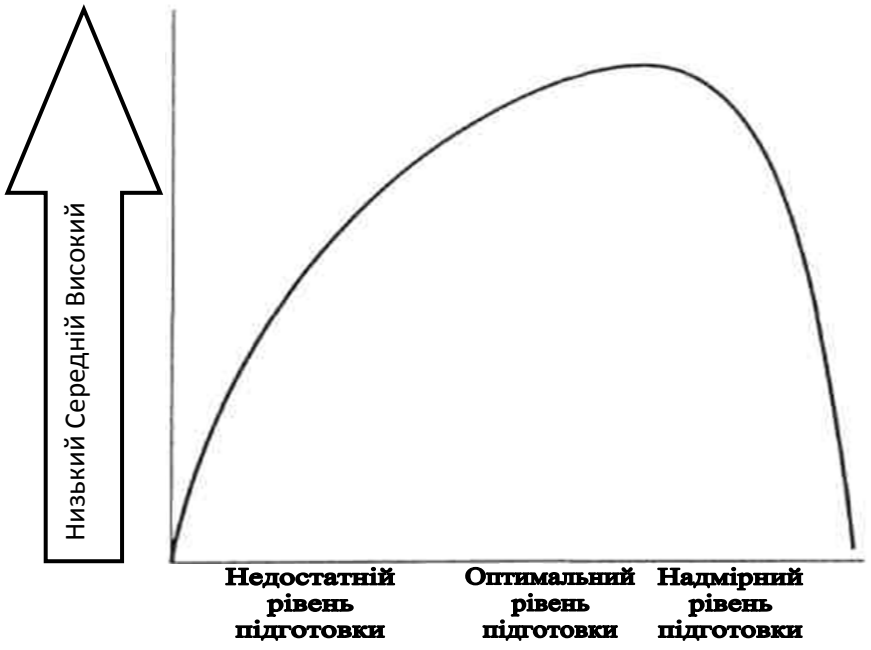


Рис. 1.3. Взаємозв'язок між рівнем впевненості і спортивним результатом

Надмірна впевненість в собі здатна призвести до серйозних проблем, як в тренувальній так і в змагальній діяльності. В цьому випадку можливе ігнорування, недостатньо ефективна передзмагальна підготовка, недбале ставлення до суперника, і, як результат, зниження майстерності.

У цьому контексті окремі вчені звертають увагу психологічні бар'єри, які розглядають як різновид суб'єктивних труднощів спортсмена, що виявляється, як правило, на змаганнях у спорті вищих досягнень. Вони проявляються «…у формі надмірного хвилювання, загостреного почуття відповідальності, нерішучості, нестримного бажання перемоги чи нав'язливих думок про можливу поразку, у розгубленості й пригніченості, у непевності спортсмена в собі тощо» [3, с. 203].

Психологічні бар'єри зазвичай формують негативні психічні стани, вони створюються під впливом форсованої підготовки спортсмена, завищеного рівня домагань перемоги, надмірної само стимуляції, несприятливої обстановки змагань, недоліків у психологічній підготовці спортсмена, його непідготовленості до великих психічних і фізичних навантажень тощо. Нерідко у психологічних бар'єрах спортсмена винний тренер, який вимагає неможливого чи ігнорує потреби спортсмена. У цих випадках послаблюється воля спортсмена: губиться контроль над собою, своїми думками і почуттями; ускладнюється зосередження, порушується розподіл і перенесення уваги в технічних і тактичних діях, що в кінцевому підсумку призводить до невпевненої поведінки і як результат, не дає змогу повною мірою реалізувати свої можливості на змаганнях.

Щоб попередити виникнення психологічних бар'єрів, тренерові та психологу необхідна психологічна грамотність й індивідуальний підхід до спортсмена, що безумовно буде сприяти формуванню впевненої поведінки.

В сучасних наукових підходах практична психологія володіє достатнім і досить ефективним арсеналом індивідуальних та групових методів і прийомів, які сприяють формуванню впевненої поведінки. В першу чергу це стосується поведінкового напрямку (біхевіоризму).

Головне завдання біхевіоризму – змінити поведінку, управляючи обставинами підкріплення клієнта. Мета поведінкової психокорекції – вироблення нової адаптивної поведінки або переборювання поведінки, яка стала дезадаптивною.

При цьому, особливого значення надають висловлюванням, підкреслюють негативні наслідки покарання та вплив неадекватності батьківського й етичного контролю. В процесі взаємодії з психологом клієнт намагається конструювати оточення. Психотерапія як форма контролю спрямована на виправлення проблем, викликаних іншими засобами контрол. Окремі вправи описані в попередніх наших працях [66, с. 197-202].

Зазвичай така робота проводиться в групах тренінгу упевненості в собі, які виникли на основі умовно-рефлекторної терапії Солтера.

Ланге і Якубовскі запропонували когнітивне реструктурування, де передбачено дослідження ірраціональних переконань, які є основною складовою поведінки. Члени групи вчаться розпізнавати свої ірраціональні установки і замінювати їх раціональними.

Головним способом роботи в групах тренінгу упевненості в собі є *репетиція* поведінки в рольових іграх, які відтворюють важкі життєві ситуації. Цей спосіб включає *моделювання, інструктаж і підкріплення*. З метою зниження тривого часто використовують *релаксаційний тренінг* і *систематичну десенсибілізацію*.

В роботі таких груп використовують діагностичні процедури (наприклад шкали Рейтаса), домашні завдання (ведення щоденника і виконання певних правил поза групою). Досить ефективними у роботі таких груп є вправи «заїзджена платівка» і «наведення тумана» (*Див. Рундестам К. Групповая терапия. Психокоррекционные группы: Теория и практика / К. Рундестам // [пер. с англ.] М.: Прогресс, 2000. – 384 с.)* .

Наша практика засвідчує ефективність такої роботи, при умові моделювання в рольових іграх тієї складної ситуації з якою спортсмен стикається в конкретних умовах змагань. Вважаємо, що тренер таке моделювання може з успіхом використовувати під час тренувань з обов'язковим використанням елементів інструктажу і підкріплення.

Впевнена поведінка є необхідною умовою зростанню спортивних результатів, досягненню високої спортивної майстерності, сприяє досягти переваг над суперниками, отримати перемогу на змаганнях самого високого рангу, і разом з тим формує впевненість в своїх можливостях.

1.9.2. Ідеомоторне тренування

Ідеомото́рний акт (від дав.-гр. ἰδέα – ідея, образ, лат. *motor* – що приводить в рух і actus – дія) – мимовільні, частіше слабкі м'язові рухи, що виникають у людини в результаті уяви про цей чи інший рух.

Спеціальними дослідженнями встановлено, що коли людина подумки виконує які-небудь дії, у відповідних центрах кори головного мозку виникають нервові збудження, викликаючи ледь помітні скорочення певних м'язових груп. Тому уявне повторення певних прийомів та дій призводить до *активізації* утвореної системи умовнорефлекторних навичок. Ось чому детальне уявне повторення рухів сприяє якнайшвидшому оволодінню руховими навичками та дозволить зробити процес навчання більш продуктивним, закріпити набуте. В свою чергу, ідеомоторні рухи – це рухи м'язів, які здійснюються людиною несвідомо, в силу того, що вона активно уявляє виконання цих рухів. Такі рухи відносяться до методів психологічної саморегуляції, що представляє собою комплекс методів й програми навчання, які спрямовані на формування внутрішніх засобів діяльності людини з керування власним станом. Вони орієнтовані на навчання людини спеціальним прийомам довільної зміни власного стану, які надалі можуть використовуватися самостійно. У число таких методів включають: техніку нервово-м'язової релаксації, аутогенне та

ідеомоторне тренування, прийоми сенсорного репродукування образів, езотеричні методи зміни стану свідомості та самогіпноз.

Активна уява виконання певних технічних дій сприяє більш швидкому оволодінню ними, зміцненню та коректуванню виконання, а також прискоренню процесу вдосконалення рухових умінь і навичок. Уява про правильну техніку рухів може класифікуватися таким чином:

• як ідеальний зразок реальних дій, які виконують своєрідну програмуючу функцію;

• як образ, що допомагає процесу освоєння руху і в такий спосіб, виконується тренувальна функція;

• як образ, що виникає в процесі контролю, коректування та вдосконалення рухів у процесі їхнього виконання, й здійснює, тим самим, регуляторну функцію.

В природних умовах тренувального процесу дослідження про вплив попередньої дії в уяві на наступне виконання рухів почали проводитися давно. Було встановлено, що уява викликає реальні зміни в частоті пульсу, дихання. Крім того, особливий інтерес полягає в тому, що зміни за своїм характером відповідають зрушенням при реальному виконанні рухів

У вітчизняній психології одним з перших цей феномен почав вивчати А. Ц. Пуні [21]. Подальші дослідження багатьох авторів підтвердили положення про наявність тренуючої дії уяви про виконуваний рух (А. Д. Ганюшкін В. П Кердемеліда, Р.С. Уейнберг). Для розвитку м'язово-рухової уяви, що викликає *завдаткові,* мінімальні за інтенсивністю рухові імпульси, авторами робіт з даної проблеми рекомендується як можна ширше використовувати, наприклад, перегляд виконання технічних дій, зафіксованих за допомогою засобів запису відео зображення. Це дозволяє активніше формувати уяву про елемент, яка допомагає швидше „відчути", тобто запам'ятати інформацію в повному обсязі (Е. П. Ильїн, В. І. Ильїнич

Ідеомоторне тренування – це уявне проживання ситуації з відтворенням в уяві всіх м'язових і просторових відчуттів, пов'язаних з діями тіла. При цьому темпоральні відчуття (пов'язані з переживанням тривалості) можуть проживати в згорнутому, скороченому, в порівнянні з реальною дією, вигляді. Ідеомоторне тренування включає в себе візуалізацію, проте не обмежується нею, задіюючи весь комплекс відчуттів тіла.

У психології спорту ідеомоторна підготовка – це використання думки про рух, що викликає сам рух, сутність її полягає у розвитку здатності спортсмена викликати й аналізувати м'язове відчуття рухів, вносити в них корективи й опановувати керуванням рухів. До методів словесного, наочного й сенсорно-корекційного впливу можна віднести ідеомоторні, аутогенні й подібні їм методи. Ця специфічна група методів включає спеціальні способи спрямованого використання спортсменом образного мислення, м'язово-рухових та почуттєвих уявлень для впливу на свій психічний і загальний стан, його регулювання й формування оперативної готовності до виконання певних вправ під час тренування або змагання. Зокрема, ідеомоторна вправа, являє собою уявне відтворення певної рухової дії з концентрацією уваги на вирішальних фазах його виконання. Також, відбувається вдосконалення психічного стану

спортсмена через підвищення впевненості, концентрації, спокою й урівноваженості.

Ідеомоторне тренування дослівно означає «проживання в уяві». Ідеомоторними актами як засобами ідеального моделювання дій, які належить виконати, широко користуються спортсмени. Ідеомоторика – мислене виконання дій, які мають бути виконані в тренувальному або змагальному періоді. Як техніка вона широко використовується в професійному та в олімпійському спорті. Тренери, спортивні психолои рекомендують своїм вихованцям перед виконанням вправи виконати її подумки, уявивши її від початку до кінця. Таке «програмування» поліпшує результати її реального виконання. Наприклад, спортсмен-штангіст, який бажає істотно підвищити свої результати, зручно розташувавшись в кріслі, уявляє собі, як він підходить до штанги, піднімає її на груди, зосереджується, виштовхує на прямі руки і фіксує. Основна відмінність ідеомоторного тренування від уяви в тому, що при ідеомоторному тренуванні людина проживає те, що робить, відтворює в свідомості всі відчуття так, нібито вона робить все це по-справжньому.

Ідеомоторне тренування є основним методом самопрограмування видів діяльності, які містять складно координовані рухи, а також основним методом подолання дисгармоній і неврозів руху, зайвих (паразитичних, прокрастинаційних) рухів. На жаль, до сих пір багато тренерів використовують метод багаторазових повторень, в той час як ефективність ідеомоторного тренування давно доведена.

Ідеомоторне тренування – таке тренування, що дає змогу спортсмену шляхом уявного відтворення зорових і м’язово-рухових уявлень краще засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м’язового апарату, а також сприяє удосконаленню кінестетичних і зорових сприйняттів параметрів рухових дій і зовнішнього середовища, що супроводжують процес тренування і змагань. Важливим розділом психологічної підготовки є удосконалення кінестетичних та зорових сприймань параметрів рухових дій і зовнішнього середовища, характерних для навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Спортсмени високої кваліфікації володіють винятковими здібностями до точної оцінки кінестетичних і динамічних характерних рухів, їх ритмічної структури. Ці здібності в багатьох випадках визначають не тільки ефективність участі в змаганнях, а й впливають на тривалість і якість технічно-тактичної і функціональної досконалості. Удосконаленню спеціалізованих сприймань сприяє ідеомоторне тренування, яке дозволяє спортсмену за допомогою наочно-образного мислення, уяви краще засвоїти раціональні техніко-тактичні варіанти виконання рухів, оптимальний режим роботи м’язового апарату. Важливим моментом ідеомоторної підготовки спортсмена виявляється постійна робота над розширенням «внутрішнього образу», що особливо важливо при вдосконаленні техніки рухів, розвитку здібностей до максимального прояву рухових якостей. Мисленнєве уявлення ефективного рухового дійства, мобілізація функціональних можливостей діють на нервову систему майже так само ефективно, як і реальне виконання рухів чи реалізація рухових якостей.

Багаторазові реакції нервової системи на такі уявлення розширюють її можливості, сприяють більш ефективній регуляції реальної рухової діяльності.

Механізм впливу ідеомоторного тренування виявляється в тому, що за рахунок використання м'язового потенціалу відбувається неусвідомлена й невидима іннервація м'язів, імпульсна структура якої відповідає рухам, що відчуваються, представляються або уявляються. Ідеомоторне тренування при виконанні складних рухів представляє, собою уявне повторення сенсомоторного навику при відсутності яких-небудь рухів частинами тіла, що сильно виражені, й належить до основних засобів розвитку сфери саморегуляції рухів. Під час перегляду відеоматеріалу, де в уповільненому темпі показано основні технічні елементи складної вправи спортсмен може чітко уявити себе в ролі виконавця, вносячи при цьому, уявні виправлення, саме в свої дії, знаходячись в пасивному стані. Таке уявне тренування може покращити техніку виконання прийому або дії, особливо якщо вона чергується з реальними фізичним вправами. Під час освоєння й закріплення правильної техніки виконання кожного елементу, застосування імітаційних вправ й ідеомоторного тренування, дозволить швидше засвоїти техніку складно координованих рухів і краще підготуватися до виконання вправи (ідеомоторне тренування дозволяє скоротити час швидкості засвоєння технічних елементів). За допомогою ідеомоторних реакцій організм спортсмена, впродовж заняття, реагує на численні зовнішні впливи, тобто, під час ідеомоторного тренування, не виконуючи рухових дій, він однаково напрацьовує відповідну техніку. Це пояснюється тим, що у підсвідомість відкладаються образи (А. В. Покровський) виконання технічного елементу при спостереженні за виконанням дій викладачем або учасником відео зйомки та м'язові імпульси, що виникають при власній імітації цих рухів (Коренберг В. Б.).

З цього приводу українські дослідники К. М.Сидорченко, І. С. Овчарук зазначають: «З формування рухової уяви починається процес безпосередньої роботи, що спрямований на засвоєння техніки подолання. Методика викладання стає значно ефективнішою за рахунок впровадження у навчальний процес засобів ідеомоторного тренування курсантів (студентів). Дослідженням встановлено, що час на оволодіння курсантами (студентами) технікою подолання елементів смуги перешкод значно скорочується, що підвищує результативність виконання самої вправи. Перший етап розпочинається з відео демонстрації техніки виконання рухових дій. На другому і третьому етапах навчальний фільм періодично використовують для усунення значних та поширених помилок, що спотворюють техніку виконання рухової дії, і як наслідок – швидшого та якіснішого оволодіння нею. Вивчення психологічної саморегуляції організму взагалі та ідеомоторного тренування зокрема, як структурної одиниці комплексної фізичної підготовки курсанта (студента), дозволило визначити, що саме із впровадженням у навчання прийомів ідеомоторного тренування можна розраховувати на підвищення технічної майстерності й психологічної надійності, підведення кінцевого результату до стану найвищої результативності під час контрольного виконання вправ і змагальної діяльності» (*Див. Ідеомоторне тренування і його роль в активізації*

процесу навчання курсантів (студентів) з розділу фізичного виховання «подолання перешкод». Проблеми фізичного виховання і спорту № 5 / 2010. 119. - С.121).

Практична реалізація ідеомоторного тренування потребує дотримання методичних прийомів, які постійно повинні знаходитись під контролем тренера і спортсмена. По-перше, рухи слід виконувати відповідно до характеристик техніки вправи. По-друге, необхідно сконцентрувати увагу на виконанні певних елементів дій. При цьому спортсмени невисокої кваліфікації при створенні образів рухів у процесі ідеомоторного тренування повинні звертати увагу на загальні параметри – основні положення і траєкторії, темп тощо. З ростом тренованості спортсмена ідеомоторне тренування має акцентуватись на удосконалення більш тонких компонентів техніко-тактичних дій, ритму рухів, координації діяльності різних м'язових груп.

Слід пам'ятати, що уявлення полегшують засвоєнню рухових навичок, оскільки призводять до іннервації відповідних м'язів так, як це відбувається в реальних умовах рухової діяльності, однак така іннервація виражена в значно меншій мірі. Ідеомоторне тренування призводить не тільки до підвищення ефективності технічно-тактичних дій і координаційних здібностей, але й до підвищення дій у тих елементах загальної діяльності, які були пов'язані з уявними [57].

Важливою стороною психологічної підготовки, роль якої з ростом спортивної майстерності зростає, проявляється психічна регуляція міжм'язової координації. Вона проявляється в режимі роботи м'язів, які забезпечують виконання основних рухів, і їх антагоністів. Уміння синхронізувати роботу м'язів – важливий показник спортивної майстерності. Слід зауважити, що не всі спортсмени, навіть високої кваліфікації, досконало володіють уміннями оптимально координувати активність м'язів. Бажання показати найвищий результат часто призводить до надмірного напруження м'язів лиця, шиї, м'язів-антагоністів, що негативно впливає на досягнення.

Уміння спортсмена сконцентрувати увагу на максимальній активності окремих м'язових груп при максимальному розслабленні інших потребує постійного цілеспрямованого ідеомоторного тренування. Для вирішення цієї задачі найефективнішим є навчання спортсмена більш повному розслабленню м'язів, а тоді – вдосконаленню умінь до концентрації напруження м'язових груп, які забезпечують ефективне виконання рухів.

Результати наших досліджень, показали, що використання ідеомоторного тренування позитивно сприяє вивченню, розвитку й удосконаленню технічних елементів. Цікаво, що виконання технічного елементу, яке планомірно і свідомо повторюється за допомогою уяви може застосовуватися на всіх етапах підготовки. Це засвідчила наша практика роботи зі спортсменами – спочатку на практичних заняттях з концентрацією уваги на вирішальних фазах виконання дії (*при вивченні певних тем «Психологія спорту» прим.авт*.), а потім в домашніх умовах, на тренуваннях студенти відпрацьовували вправи які вони самі вибирали, враховуючи власні потреби і мотиви. Варто також зауважити, що більший інтерес до використання ідеомоторного тренування проявляли спортсмени з високим рівнем мотивації, зокрема: мотив досягнення успіху в спорті (ДУ), спортивно-пізнавальний мотив (СП), мотив фізичного

самоствердження (ФС), мотив соціального самоствердження (СС) (За методикою «Мотиви занять спортом» автор А.У. Шаболтас. *Див.додаток М*).

Таким чином, під час тренування важливого значення набуває ідеомоторне тренування, що забезпечує формування у спортсмена правильної уяви про техніку рухової дії, скорочує час оволодіння нею, покращує результативність при виконанні вправи в цілому, досягається своєрідна саморегуляція емоційновегетативних функцій організму.

1.9.3. Удосконалення реагування

У процесі спортивної діяльності людина дуже часто зустрічається з необхідністю реагувати на слухові, зорові, тактильні, пропріоцептивні або змішані подразники. У відповідь на ці види подразнень можливі власні реакції, адекватні реагування на відповідний сигнал.

Удосконалення реагування відбувається через різні реакції:

- власні реакції;
- реакції антиципації (перцептивне – перехоплення об'єкта в умовному місці), рецепторне, що складається з екстраполяції моменту появи об'єкту на основі оцінки часових періодів.

Удосконалення реагування відбувається в три етапи. На першому – реакція на сигнал подразника як найшвидше. На другому – визначення часу власного реагування. На третьому – реалізація реагування за час, що задається [26, с. 321].

Власні реакції і реакції передбачення можуть бути простими і складними. Складні поділяються на диз'юнктивні (при взаємовиключних виборах) і диференційні. Реакція боксера на дію його суперника змушує наступати або відступати.

Диференційні реакції – одні з найскладніших видів реагування, які потребують більшої зосередженості уваги для швидкого вибору найбільш адекватного дійства, іноді призупинення дії або навіть переключення на іншу дію.

Латентний час простої реакції знаходиться в межах *100-200 м/с*, що перевищує час дії деяких сигнальних подразників у спортивній діяльності. В умовах деяких видів швидкісних взаємодій (ігри, єдиноборства), людина не може правильно реагувати за типом простої реакції у відповідь на виникаючі сигнали. Образне і результативне реагування спортсмена в цьому випадку може бути пояснено виконаннями дій за типом реакції антиципації.

Антиципація – передбачення спортсменом майбутніх ситуацій, на основі чого для нього відкривається можливість здійснення своєчасних і відповідних ситуацій, дій з необхідним для спортсмена результатом. Здатність спортсмена діяти у просторі й часі з випередженням подій, обставин, майстерності, реалізованих у минулому – сьогоденні. Це розгорнуте уявлення про те, чого хоче спортсмен (і тренер), до чого він прагне, у напрямку чого діє.

Ефективність реакції антиципації залежить від ефективності прогнозу, який визначається повнотою і точністю концептуальної моделі дії у свідомості спортсмена.

Розрізняють два види антиципації: перцептивний, який полягає в контролі руху об'єкту з метою його перехвату в певному місці; рецепторний, який полягає в екстраполяції моменту появи об'єкта на основі оцінки часових періодів. Великого значення в тренуванні швидкості реагування набув сенсомоторний метод, основою якого є можливості людини розрізняти мікроінтервали часу. Він проходить в три етапи.

Перший етап – швидка реакція спортсмена на сигнал подразника. Після того як йому повідомлять час реакції, він порівнює зі своїми відчуттями, що дозволяє диференціювати більш чи менш швидке реагування.

Другий етап – після реагування спортсмен пробує сам визначити час своєї реакції, після чого йому повідомляють справжній час. Зіставлення власних оцінок і внутрішніх відчуттів часу з об'єктивними показниками дозволяє уточнити часові відчуття і ще точніше диференціювати швидкі і повільні реакції.

Третій етап – спортсмену визнається певний час реакції, який він намагається реалізувати. Зіставлення реального часу реагування із визначеним і своїми відчуттями дозволяє покращити здатність реагувати.

Кожна рухова навичка включає рухову реакцію, що має прихований період і моторний компонент. Варто зазначити, що збільшення об'єму інформації не може бути безмірним, оскільки така тенденція зменшуватиме час реагування.

На ефективність реагування і рухових дій великий вплив мають індивідуальні особливості спортсмена.

Отже, загальними положеннями методики формування рухової реакції є такі [47, с.342]:

- засвоєння кожного виду реакцій має незалежний характер;
- послідовність удосконалення простих, диз'юнктивних і диференційованих способів реагування;
- кожен вид реагування удосконалюється окремо;
- удосконаленню антиципації передує відповідна технічна навичка;
- почергова зміна якісних і кількісних вимог щодо виконання вправ становить основу педагогічної складової удосконалення;
- зменшення тривалості моторного компонента навички та прихованого періоду дії;
- здатність передбачати часові і просторові форми взаємодії.

У багатьох видах спорту швидкість і адекватність реагування на слухові, зорові, тактильні, пропріоцептивні, змішані подразники часто є вирішальними у змагальній діяльності.

1.9.4. Удосконалення спеціалізованих умінь

Найвищих результатів у спорті досягають не тільки ті спортсмени, хто добре мислить, але й ті, хто володіє високим рівнем сенсорно-перцептивних можливостей.

Спортсмени найвищої кваліфікації відрізняються добре розвинутими можливостями до спеціалізованого сприйняття, яке проявляється в таких

показниках як відчуття води, снігу, бігової доріжки, спортивного приладу, дистанції, часу, ритму, темпу, відчуття суперника, партнера тощо.

Як зазначає В.М. Костюкевич: «Удосконалення спеціалізованих умінь вимагає розвитку таких здібностей як: диференціювати та антиципірювати просторово-часові компоненти змагальних ситуацій; вибирати моменти початку рухів з метою успішної протидії супернику чи взаємодії з партнером по команді; адекватно визначати напрямки, амплітуду, швидкісні характеристики, глибину і ритм власних дій, а також суперника і партнерів» [26, с. 321].

Спеціалізовані вміння, основані на проявах рухових реакцій і просторово-часових антиципацій, що лежать в основі діяльності спортсменів у несподіваних і швидко змінюваних процесах і ситуаціях. Передбачення просторової взаємодії з партнерами і суперником, перехід від одних дій до інших, вибір моменту для початку дій – найбільш спеціалізоване уміння спортсмена.

Удосконалення специфічних сприймань і якостей відбувається в результаті синтезу з наступною інтеграцією багатьох сприймань та відчуттів і виникаючих на цій основі ефектів перцептивної адаптації.

Успішний розвиток спеціалізованих якостей і вмінь потребує розвитку таких здібностей:

- проявляти антиципацію, диференціювати просторово-часові, компоненти змагальних ситуацій;

- обирати моменти початку дій з метою успішної протидії супернику чи взаємодії з партнером по команді;

- адекватно визначати напрямок, амплітуду, швидкісні характеристики, глибину і ритм своїх дій суперника і партнерів.

Все це здійснюється в процесі відпрацювання обумовлених дій, при цьому ставляться завдання варіювання темпу, ритму амплітуди дій з часовими параметрами взаємодії з суперником (партнером).

Специфічні вміння і якості, про які йде мова, навіть у спортсменів найвищої кваліфікації розвинуті неоднаково. У кожного спортсмена є свої сильні і слабкі місця підготовки, причому одні можуть компенсувати наявність інших.

Відзначимо найбільш типові варіанти компенсації [47, с. 342]:

- недоліки тактичного мислення компенсуються швидкою руховою реакцією, стабільністю і розподілом уваги, відчуттям часу, дистанції, моменту тощо.

- недоліки розподілу уваги компенсуються швидкістю сприйняття і операцій мислення, точністю м’язово-рухових диференціацій та ін.

- недоліки переключення уваги компенсуються швидкістю рухових реакцій, здатністю точно прогнозувати зміну ситуацій, відчуттям часу та ін.

- недостатня швидкість рухових реакцій компенсується здатністю до прогнозування відчуття дистанції, часу, розподілом уваги і його тривалістю, тактичним мисленням;

- недостатня точність рухових диференціацій компенсується швидкістю рухових реакцій, увагою, відчуттям часу тощо.

У контексті вивчення спеціалізованих вмінь, варто пам’ятати про рухові характеристики рухів. Важливо зазначити, що усі дії людини протікають у просторі та часі і виконуються з певним зусиллям, тому можна говорити про їх

просторові, часові, просторово-часові, динамічні та ритмічні характеристики, про що ми описували в попередніх працях [Див. 64, с. 71-76].

В психологічній підготовці повинні оптимально поєднуватись завдання вдосконалення спеціалізованих вмінь і відповідних індивідуальних особливостей спортсменів з метою найбільш повного втілення їх здібностей, психічних і фізичних якостей в спортивній діяльності.

1.9.5. Регулювання психічної напруженості

Для досягнення високих спортивних результатів велике значення має комплекс психічних якостей, який у сукупності забезпечує здатність спортсмена до регулювання психічної напруженості в процесі тренувальної і змагальної діяльності. З цими якостями пов'язані здібності спортсменів до максимальної мобілізації можливостей функціональних систем, максимального використання енергетичних ресурсів організму, переходу від відносно пасивних станів до періодів максимальної мобілізації функціональних ресурсів і навпаки.

Спеціалісти впевнені в тому, що помірний стрес позитивно впливає на ефективність тренувальної і спортивної діяльності, а надмірний призводить до негативних наслідків (В'яткін, 1981; Сурков, 1984). Помірна психічна напруженість підвищує чутливість рухового аналізатора, що дозволяє більш тонко керувати просторовими, часовими і динамічними характеристиками рухів, а також стимулює зосередження уваги, вольову активність тощо. Все це в результаті сприяє не тільки підвищенню ефективності тренувальної діяльності але й обумовлює високий рівень досягнень спортсмена під час змагань.

Дослідження вчених показали (Fazey, Hardy, 1988; Morgan et al., 1988), що у відношенні впливу психічної напруги на результативність діяльності діє «правило перевернутого U». Згідно з цим правилом стосовно кожного виду діяльності існує оптимальний рівень збудження, при якому помітна найвища результативність діяльності. Як низьке, так і досить високе збудження негативно позначається на результативності діяльності (рис. 1.4).

Розглядаючи залежність між результатами діяльності і психічної напруженості, бачимо, що в структурі останньої виділяються два незалежних компоненти – тривожність (когнітивне збудження) і емоційність (соматичне збудження). Когнітивне збудження являється відображенням неприємних емоцій й негативних сподівань і т. д., а соматичне – природно фізіологічному збудженню (Hardy, 1990; Weinberg, 1990). В той час як соматичне збудження є умовною реакцією на спортивну (змагальну) ситуацію і позитивно впливає на результативність діяльності, когнітивне збудження виконує негативний вплив – погіршує увагу, знижує можливості, зосередження управління рухами і т. д. (Gould, Krane, 1992). Таким чином, «правило перевернутого U» часто діє у відношенні соматичного збудження. Когнітивне збудження має негативний вплив на будь-якому рівні реакцій (Burton, 1988; Martens et al., 1990).

Рис. 1.4. Вплив психічної напруги на результативність діяльності («правило перевернутої U»)

Розвиток теорії «перевернутого U» (Martens et al., 1990) пов'язаний з проявом у спортсменів позитивної і негативної психічної енергії. Ці види енергії не об'єднані між собою і не можуть бути представлені в одному виді – збудження, що нерідко роблять спортивні психологи. Результативна спортивна діяльність має місце при високому рівні позитивної енергії. І навпаки, високий рівень негативної енергії і низький позитивної є причиною невдалих виступів (рис. 1.5).

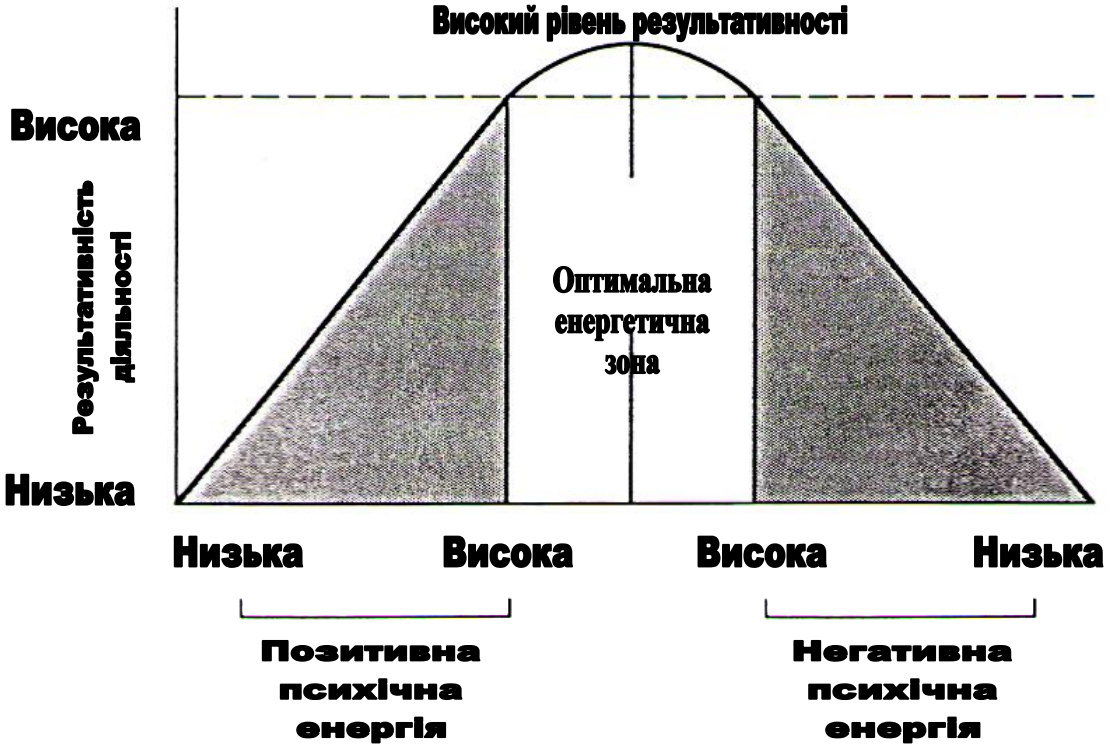


Рис. 1.5. Залежність спортивних результатів від рівня позитивної і негативної психічної енергії

Важливо враховувати, що вплив психічного стресу прямо пов'язаний з нервовою системою і темпераментом спортсменів: спортсмени зі слабкою нервовою системою в тренуваннях характеризуються більшою кінестетичною чутливістю, ніж спортсмени з сильною нервовою системою. У відповідальних змаганнях ситуація змінюється: у спортсменів з сильною нервовою системою чутливість підвищується, а у спортсменів зі слабкою нервовою системою – знижується. У тривожних, емоційно збуджених імпульсивних спортсменів понижується вольова активність, зосередження уваги, що призводить до невдалих виступів під час змагань. У спортсменів із протилежними властивостями темпераменту (нетривожних, емоційно стійких, з низькою збудливістю), навпаки, під час змагань проявляється високий рівень зосередження уваги і вольової активності [6].

Психічну напруженість в процесі тренування можна регулювати за допомогою використання умов градації засобів і методів тренування (табл. 1.3).

Аналогічна градація психічної напруженості засобів і способів підготовки спортсменів може застосовуватись і в інших видах спорту. Облік і планування психічного навантаження спортсменів у різних структурних одиницях тренувального процесу – заняттях, мікроциклах, періодах – здійснюється шляхом визначення об'єму вправ необхідних в конкретному випадку. При цьому важливо слідкувати за адекватністю психічних навантажень можливостям спортсменів (рис. 1.6.).

Таблиця 1.3

Психічна напруженість фехтувальників при виконанні спеціалізованих справ різної спрямованості

Група вправ	**Вправи**	**Ступінь психічної напруги**
I	Змагальні бої у відповідальних змаганнях	7-10
II	Тренувальні бої на результат і змагальні бої в підвідних змаганнях	6-8
III	Учбові бої, взаємовправи на необумовлені закінчення дій, індивідуальні уроки тренера, спортивні ігри	4-6
IV	Взаємовправи з партнером на наперед зумовлені рухи	3-4
V	Вправи, що використовуються у самостійній роботі над	1-3

	технікою (на підсобних знаряддях, біля дзеркала, імітація бойових дій, бій з тінню), в ранковій зарядці, розминці, при направленій роботі по підвищенню фізичних якостей та ін.	

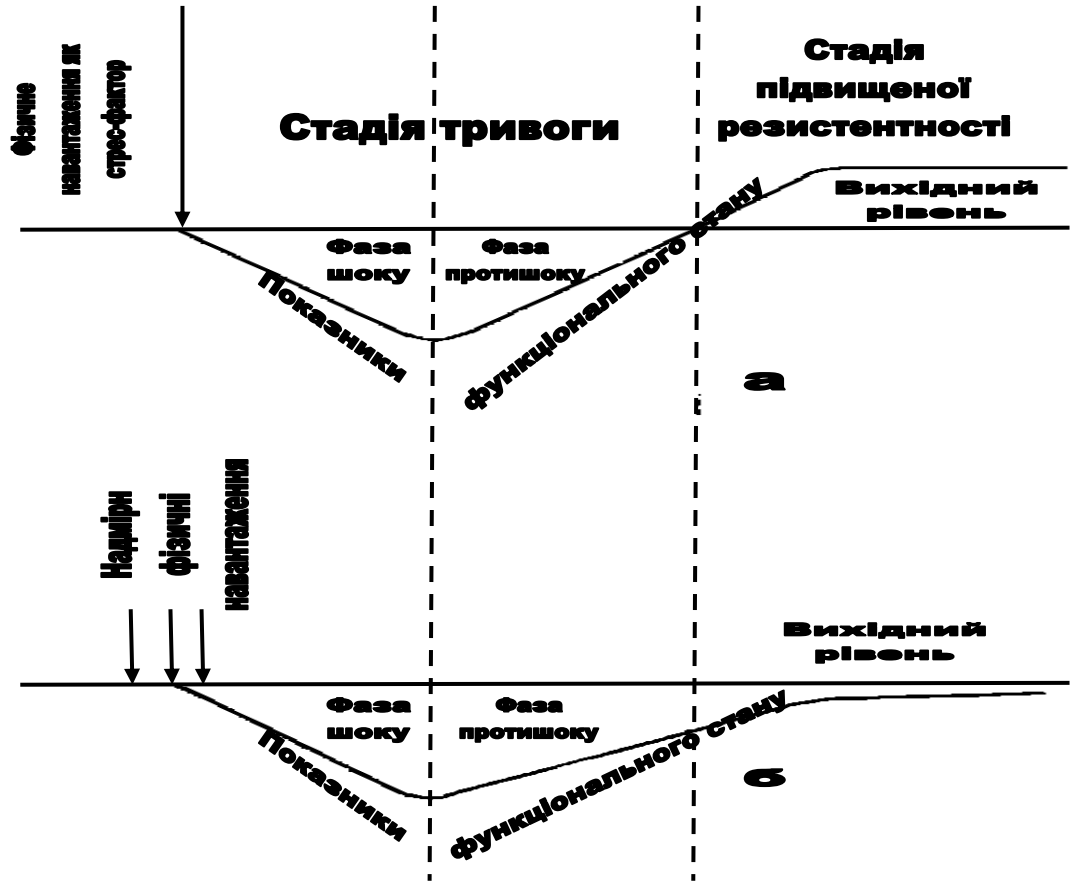


Рис. 1.6. Реакції спортсмена на психічні навантаження:
а – оптимальне; б – надмірне

Важливою частиною регуляції психічного навантаження є вироблення раціональної стратегії відношення спортсмена до помилок невдалих виступів – це відображається на активній позиції. Тому і пропонується [47, с. 344-345]:

- помилки і невдалі виступи розглядаються як неприємні випадковості, а успішні виступи – як нормальний природний стан;
- максимально швидко повернутися до успішного виступу, не дозволяти невдачам знизити відчуття впевненості у власних силах;
- після невдалого виступу відразу провести аналіз ситуації, що склалася, виявити причини помилок, сформувати образ успішного виступу і подумки його відтворити;
- помилки і невдачі розглядати як фактор подальшого удосконалення;

- несприятливий психологічний вплив помилок і невдач компенсувати спогадами про успішні виступи, вдало виконані дії (Unestahl, 1992).

Таким чином, можна стверджувати, що здатність спортсмена до регулювання психічної напруженості в процесі тренувальної і змагальної діяльності виступає вагомою запорукою досягненню високих спортивних результатів.

1.9.6. Удосконалення толерантності до емоційного стресу

Резистентність організму підвищується при стресових впливах, які вимагають підвищення енерговитрат, посилення координації діяльності систем забезпечення, переважання процесів збудження над процесами гальмування, тобто усіх неспецифічних механізмів синдрому пошукової активності, які визначають будь-яку діяльність, обумовлену метою, мотивом, індивідуальними особливостями особистості і її життєвого досвіду (Smith, 1986).

Задача психологічної підготовки спортсменів в цьому напрямку полягає в напрацюванні толерантності до емоційного стресу, який виникає під час змагань.

З цією метою у тренувальному процесі слід використовувати дію стресового характеру, що створилася в умовах змагань, і вибірково вплинула на зусилля тієї чи іншої мотиваційної альтернативи спортивної діяльності.

В психологічній підготовці спортсменів у тренувальних умовах можуть застосовуватися такі впливи стресового характеру: збиваючі фактори, фактори ускладнення діяльності аналізаторів, ліміту і дефіциту простору і часу дій, обмеження і спотворення інформації, виконання дій на фоні втоми.

Збиваючі фактори. Вирішення рухових задач на фоні раптових різноманітних світлових і звукових ефектів, музичного супроводу, неадекватного по ритму виконаним рухам, відволікаючих реплік, запитань.

Ускладнення діяльності провідних аналізаторів. Виконання прийомів і дій з обмеженою зоровою і кінестетичною інформацією щодо параметрів виконаних рухів: використання рукавиць (баскетбол, гандбол і т. д.), окулярів з обмеженим центральним і периферичним зором (фехтування, спортивні ігри), поясів з обтяженнями (фігурне катання, легка атлетика), дії на незвичному покритті.

Ліміт та дефіцит простору і часу. Виконання тренувальних завдань на зменшених спортивних майданчиках (волейбол, хокей, теніс), обмеження поля бою (фехтування), килиму і рингу (бокс, боротьба); обмеження або скорочення часу на виконання тих чи інших дій.

Обмеження або спотворення інформації. Для успішної діяльності в умовах спортивного поєдинку спортсмен повинен постійно сприймати, аналізувати інформацію про техніко-тактичні задуми і дії суперника, ефективність своїх дій і дій партнерів по команді, адекватності часових, просторових взаємодій та ін. Обмеження і спотворення такої інформації шляхом використання спеціальних методичних прийомів (зустрічі з незнайомими суперниками, їх часта зміна, неадекватність дій партнерів та ін.) викликають дефіцит або надлишок інформації, що обумовлює створення стресової ситуації.

Втома. Вдосконалення техніки і тактики дій на фоні втоми (фізичної чи емоційної). К. Ізард зазначає три способи усунення небажаного емоційного стану:

- за допомогою іншої емоції;
- за допомогою когнітивної регуляції;
- за допомогою моторної регуляції.

Перший спосіб регуляції вимагає свідомих зусиль, спрямованих на активацію іншої емоції, протилежної тій, котру людина переживає й хоче усунути. Другий спосіб пов'язаний з використанням уваги й мислення для придушення небажаної емоції або встановлення контролю над нею. Це переключення свідомості на події й діяльність, які викликають у людини інтерес, позитивні емоційні переживання. Третій спосіб допускає використання фізичної активності як каналу розрядки емоційного напруження, яке виникло.

Часткові способи регуляції емоційного стану (наприклад, використання дихальних вправ, психічна регуляція, використання «захисних механізмів», зміна спрямованості свідомості) в основному укладаються в три глобальних способи, які визначив Ізард.

Водночас, розроблено багато різних способів саморегуляції: релаксаційне тренування, аутогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація тощо.

Психічна регуляція пов'язана або із впливом ззовні (іншої людини, музики, кольорів, природного ландшафту), або із саморегуляцією.

У тому і в іншому разі поширеним є спосіб, який розробив у 1932 р. німецький психіатр І. Шульц, названий «аутогенним тренуванням». Водночас, з'явилося багато його модифікацій.

Поряд з аутогенним тренуванням відома й інша система саморегуляції – «прогресивна релаксація» (м'язова релаксація – метод Є. Джекобсона) [66, с. 154-158].

Алексеев О.В. створив нову методику, названу «психорегулюючим тренуванням», яка від аутогенної відрізняється тим, що в ній не застосовують навіювання «відчуття ваги» в різних частинах тіла, а також тим, що в ній є не лише заспокійлива, а й збудлива частина. До неї включено деякі елементи з методик Є. Джекобсона й Л. Персиваля. Психологічною основою цього методу є концентрація уваги на образах і відчуттях, пов'язаних із розслабленням кістякових м'язів.

Фізіологічною основою психорегулюючого тренування є факт, що м'язова система за рахунок пропріорецептивної імпульсації є одним із головних стимуляторів головного мозку (із загального потоку, за деякими даними, на частку кістякових м'язів припадає 60%). Тому, розслаблюючи м'язи, можна послабити цей тонізуючий вплив (про що свідчить зменшення відчуття електричного подразнення й відповідної реакції на нього, а також колінного рефлексу), а напружуючи м'язи, можна цю тонізацію збільшити.

Зміна спрямованості свідомості. Варіанти цього способу саморегуляції різноманітні.

Відключення (відволікання) полягає в умінні думати про що завгодно, крім емоціогенних обставин. Відключення вимагає вольових зусиль, за

допомогою яких людина намагається зосередити увагу на сторонніх об’єктах і ситуаціях.

Перемикання пов’язано зі спрямованістю свідомості на якусь цікаву справу (читання книги, перегляд фільму тощо) або на діловий аспект майбутньої діяльності.

Зниження значущості майбутньої діяльності або отриманого результату здійснюється шляхом надання події меншої цінності або загалом переоцінки значущості ситуації на зразок «не надто й хотілося», «головне в житті не це, не варто ставитися до цього, як до катастрофи», «невдачі вже були, і тепер я ставлюся до них по-іншому» тощо.

У когнітивній психології розроблено концепцію функціональної ролі контрфактичного мислення. Контрфактами називають уявлення про альтернативну реальність результатів події. Це мислення за типом «якби…, то…». Наприклад, після не дуже успішного складання іспиту студент думає: «Якби я не сидів стільки за комп’ютером, то цілком міг би здати іспит на четвірку» або: «Якби я вчора не перегорнув підручник, то я не одержав би на іспиті навіть трійку». У першому випадку студент конструює альтернативний сценарій подій, який міг би спричинити щось краще порівняно з реальним розвитком подій. Такого роду контрфакти називають спрямованими вгору. У другому випадку, навпаки, вибудовується сценарій, за яким нинішнє становище сприймається як відносно краще, оскільки могло б бути й гіршим. Це контрфакт, спрямований униз. Власне його й потрібно використати, щоб поліпшити свій емоційний стан.

Зняти в себе емоційне напруження допомагають такі способи:

- отримання додаткової інформації, яка знімає невизначеність ситуацій;
- розробка запасної стратегії відступу від досягнення мети на випадок невдачі (наприклад, якщо не вступлю до цього інституту, піду в інший);
- відкладання на час досягнення цілей і в разі усвідомлення неможливості зробити це за наявних знань, засобів;
- фізична розрядка;
- слухання музики;
- написання листа, запис у щоденнику з викладом ситуації та причини, що зумовила емоційне напруження.

Щоб відрізнити невдачу від катастрофи, безладдя від лиха рекомендують поділити аркуш паперу на два стовпчики. У ліву записати у міру спадання значущості всі негативні наслідки події. У праву – те, що можна протиставити тому, що сталося, якщо можливо, то й позитивні наслідки, у тому числі отримані уроки.

Небажані емоції можна перебороти або знизити їхню виразність за допомогою стратегії, названої **механізмами захисту.** Зиґмунд Фрейд виокремив кілька таких захистів.

Втеча – це фізична або уявна втеча від надто важкої ситуації. У маленьких дітей це найпоширеніший захисний механізм,

Ідентифікація – процес присвоєння установок і поглядів інших людей. Людина переймає установки сильних в її очах людей. Стаючи схожою на них, вона менше відчуває свою безпорадність, що зумовлює зниження тривоги.

Проекція – це приписування власних асоціальних думок і вчинків комусь іншому.

Зсув – підміна реального джерела гніву чи страху. Типовим прикладом такого захисту є непряма фізична агресія (виміщення зла, досади на об'єкті, що не має стосунку до ситуації).

Заперечення – це відмова визнати, що якась ситуація або якісь події мають місце. Мати, наприклад, відмовляється вірити, що її сина вбили на війні, дитина у разі смерті улюбленої тваринки робить вигляд, начебто вона усе ще живе й спить із нею вночі. Цей вид захисту більш характерний для маленьких дітей.

Витіснення – крайня форма заперечення, несвідомий акт стирання в пам'яті жахливої чи неприємної події, яка спричиняє тривогу, негативні переживання.

Регресія – повернення до більш онтогенетично ранніх, примітивних форм реагування на емоціогенну ситуацію.

Реактивні утворення – поведінка, протилежна до наявних думок і бажань, які викликають тривогу, з метою їхнього маскування. Вона властива більш зрілим дітям, а також дорослим. Наприклад, прагнучи сховати свою закоханість, людина виявлятиме до об'єкта обожнювання недружелюбність, а підлітки – і агресивність.

Наполегливі спроби впливати на дуже схвильовану людину для її заспокоєння за допомогою переконання, навіювання, як правило, не бувають успішними через те, що з усієї інформації, що повідомляється, вона вибирає, сприймає й враховує лише те, що відповідає її емоційному стану. Щобільше, емоційно збуджена людина може образитися, вважаючи, що її не розуміють. Краще дати такій людині виговоритися й навіть поплакати.

Використання дихальних вправ є найдоступнішим способом регуляції емоційного порушення. Застосовують різні способи.

Р. Деметер використав дихання із застосуванням паузи:

- без пауз; звичайне дихання – вдих, видих;
- пауза після вдиху: вдих, пауза (дві секунди), видих;
- пауза після видиху: вдих, видих, пауза;
- пауза після вдиху й видиху: вдих, пауза, видих, пауза;
- напіввдих, пауза, напіввдих й видих;
- вдих, напіввидих, пауза, напіввидих;
- напіввдих, пауза, напіввдих, напіввидих, пауза, напіввидих.

Крім того, автор рекомендує чергувати (по чотири рази) дихання через ніс і рот за такою схемою:

- вдих носом – видих носом;
- вдих носом – видих ротом;
- вдих ротом – видих ротом;
- вдих ротом – видих носом.

Ці способи Р. Деметер рекомендує використати для заспокоєння перед сном і для зменшення передстартового порушення.

Г.Д. Торбанов рекомендує використати три типи вправ: повне черевне дихання і два види ритмічного дихання. При виконанні першої вправи вдих виконується через ніс. Спочатку при ледь опущених і розслаблених плечах

наповнюються повітрям нижні відділи легенів, живіт при цьому все більше й більше випинається. Потім вдихом послідовно піднімаються грудна клітина, плечі й ключиці. Повний видих виконується в тій самій послідовності: поступово втягується живіт, опускається грудна клітина, плечі й ключиці.

Друга вправа складається з повного дихання, здійснюваного в певному ритмі (найкраще в темпі ходьби): повний вдих на чотири, шість або вісім кроків. Потім треба затримати дихання, що дорівнює половині кроків, зроблених при вдиху. Повний видих робиться знову за тієї самої кількості кроків (чотири, шість, вісім). Після видиху знову робиться затримка дихання тієї самої тривалості (два, три, чотири кроки) або, у разі виникнення неприємних відчуттів, трохи коротше. Кількість повторень визначають за самопочуттям.

Третя вправа відрізняється від другої лише умовами видиху: його роблять поштовхами через щільно стислі губи.

Канадський учений Л. Персиваль запропонував використати дихальні вправи в поєднанні з напругою й розслабленням м'язів. Здійснюючи затримку дихання при напрузі м'язів, а потім спокійний видих, який супроводжується розслабленням м'язів, можна зняти надмірне хвилювання.

1.9.7. Управління стартовими станами

Ріст спортивних результатів, зростання конкуренції, підвищення престижу спортивного результату і відповідальності за нього збільшують навантаження на психіку спортсмена. Зростає при цьому і рівень психічної напруженості спортсмена, який визначається балансом процесів збудження або гальмування.

Рівень психічної напруженості в змаганнях, особливо кваліфікованих спортсменів, залежить особливо від факторів, що впливають на психіку: вид змагання, рівень готовності, мотивація тощо. Розрізняють чотири стани змагальної готовності спортсмена:

- недостатнє збудження;
- оптимальне збудження;
- перезбудження;
- гальмування як наслідок перезбудження [47, с. 345].

Стан недостатнього збудження проявляється в деякій повільності, недостатній сконцентрованості, неможливості спортсмена сконцентрувати увагу на майбутньому поєдинку. Зовнішньо спортсмен спокійний, навіть байдужий. Добродушний до оточуючих, навіть до суперників. Однак він не здатний максимально реалізувати в змаганнях свої функціональні можливості, і його дії часто характеризуються несвоєчасністю і неадекватністю. Такий стан буває у молодих спортсменів, які не ставлять перед собою мету досягнення найвищого результату. Навіть кваліфіковані і досвідчені спортсмени (при недостатній підготовці) іноді знижують рівень своїх результатів, що також може призвести до недостатнього психічного збудження. При повторенні такого стану виробляється своєрідний рефлекс на ситуацію й обстановку, який дуже важко подолати.

Стан оптимального збудження. В цьому стані спортсмен відчуває готовність і бажання змагатися, здатен об'єктивно оцінювати свої дії, партнерів по команді, суперника, отримувати задоволення від своїх рухів і дій, впевнений у своїй готовності досягнути бажаного результату. Звичайно, такий стан найкращий для досягнення високих спортивних результатів, повної реалізації функціональних можливостей.

Стан перезбудження. Перезбуджені спортсмени дуже активні, запальні, роздратовані, часто втрачають самоконтроль, нетерплячі до оточуючих. Спокійний під час тренувань спортсмен в такому передстартовому стані стає озлобленим, грубим, впертим, надзвичайно причепливим й неадекватно вимогливим до інших. При цьому можливі невротичні реакції.

В таких умовах тренер і товариші по команді повинні проявляти терплячість і увагу поряд із вимогливістю й принциповістю. Головне в таких умовах – не допускати спроб виправдати свій стан і дії несприятливими умовами. Інакше в майбутньому такий стан може призвести спортсмена до постійного пошуку причин, які виправдовують його поведінку.

Організм спортсмена в стані надмірного збудження схильний до рефлекторних захворювань (захворювання кишково-шлункового тракту, загострення звичних травм), що практично не дає можливості проявити реальний рівень підготовки і створює передумови до ще більшого виправдовування поганого виступу на змаганнях.

З метою подолання надмірного збудження необхідна систематична і кропітка робота, яку ми описуємо в розділі 1.9.

Стан гальмування внаслідок перезбудження. В цьому випадку має місце механізм, протилежний формуванню стану недостатнього збудження. Проте зовні стан гальмування часто проявляється в тих же реакціях, за винятком доброзичливості до оточення. Пасивність, що проявляється зовні, – результат травмуючих переживань, неприємних асоціацій, небажання змагатися і т. ін. Наступає апатія, психічна і фізична млявість, іноді виникають невротичні реакції. Спортсмен розуміє непотрібність нав'язливих думок, боязнь не показати плановий результат, але не може від них позбавитись.

Стан гальмування внаслідок перезбуджування і стан недостатнього збудження при зовнішньому, нерідко однаковому, прояві вимагають різних способів регулювання (що не завжди враховують навіть досвідчені тренери). В стані недостатнього збудження спортсменові необхідні активно збудливі засоби управління: швидкісні і силові вправи в розминці, масаж, холодний душ, бесіди, що діють на престижність спортсменів і т. ін.

Стан гальмування вимагає уважного і спокійного відношення до спортсмена, малоінтенсивної розминки (краще окремо від інших), теплого душу, психорегулюючого впливу тощо.

Кожний із станів має безліч варіантів, залежних від індивідуальних особливостей спортсмена, рівня його підготовленості, конкретного стану, характеру змагань і ін. Можливі випадки, коли всі чотири види психічної напруги (тією чи іншою мірою) виявляються у одного спортсмена впродовж тривалого періоду або декількох різних змагань, тому дуже важливою є

передстартова робота тренерів і психологів по профілактиці можливих негативних станів спортсменів.

Численні спостереження за практикою виступів спортсменів під час змагань, результати спеціальних досліджень переконливо показують, що надмірне емоційне збудження (перезбуджування), що супроводжується невпевненістю, тривожністю, думками про наслідки невдалого виступу і т. ін., як правило, прирікають спортсмена на невдачу ще до виходу на старт.

Дослідження спортивних психологів показали, що при різних передстартових станах проявляється різне відношення спортсменів до змагання, яке можна виразити формулою «повинен – хочу – можу» [21, с. 56], (табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Відношення спортсменів до змагання залежно від особливостей передстартового стану

Передстартовий стан	Повинен	Хочу	Можу	Успішний виступ
Бойове збудження	95	95	93	79
Лихоманка	73	80	40	40
Апатія	73	36	9	31

Залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичних і психологічних якостей, етапу спортивного вдосконалення можливі різноманітні підходи до рішення питань оптимізації стартового стану й управління ним.

Під час змагання основним об'єктом вивчення, спостереження, рефлексії і маніпулювання зі сторони спортсмена, тренера і фахівця-психолога є передстартові, змагальні і післязмагальні психічні стани, описані В.Ф. Соповим (1985-2003) (табл. 1.5), цит. за [52, с. 461].

Кожен з них виникає із певної причини і виявляється симптомами на всіх трьох рівнях психічного стану:

- психологічному – мотивація, відношення, поведінка;
- вегетативному – рівень нервово-психічної енергії і вегетативних проявів;
- психомоторному – м'язовий тонус, контроль за рухами.

Особливості психічних станів у процесі змагань є важливою інформацією як при плануванні і організації психологічної підготовки до змагань так і при аналізі рефлексії спортсменом виниклих у нього проблемних ситуацій під час змагань.

Приведемо деякі приклади можливих способів саморегуляції стартовим станом.

Спортсмен настроює себе на досягнення максимального результату. Він переконує себе й оточуючих, що буде першим. Тільки першим! «Я віддам всі сили, щоб бути першим! Я можу і буду першим! Якщо не я, то хто ж інший?! Тільки я!» Так можуть настроювати себе спортсмени, які мають реальні шанси на успіх, добре підготовлені і переконані в правильності своєї підготовки до змагань.

Проте в цій системі самонастроювання криється і небезпека. Якщо змагання для спортсмена складаються несприятливо, то він, налаштувавшись тільки на перше місце, може припинити боротьбу за нього, мотивуючи таку поведінку: «Якщо я не перший, то бути другим не хочу». До такого ходу змагань слід бути готовим, використовувати кожен шанс для досягнення кращого результату.

Таблиця 1.5

Перелік основних психічних станів спортсменів у процесі змагань

№ п/п	Стан	Коротка характеристика	Причини виникнення
1.	Стан оптимальної зібраності	Упевненість, енергія, контроль за м'язовим тонусом, за рухами, швидке включення в ситуацію	Оптимальне функціонування організму, висока мотивація досягнення результату
2.	Передстартова благодушність	Недооцінювання ситуації, переоцінювання власних можливостей; енергія та тонус м'язів знижені, рухи уповільненні, що вказують на відстроненість від ситуації	Функціональні можливості організму знижені; проявляється не контрольована стороння мотивація, самовдоволення
3.	Передстартова апатія	Байдужість, тонус м'язів низький, рухи уповільнені, переважає бажання «уникнути ситуації»	Енергетична перевитрата, мотивація уникнення невдачі
4.	Передстартова лихоманка (стрес)	Страх, тривога, надлишкова енергія, тонус м'язів високий, рухи хаотичні, що виражають сильне бажання негайно змінити ситуацію	Сильне збудження, дуже висока мотивація на: - досягнення (виявляється у агресії); - уникнення (виявляється у підвищеній тривозі)

5.	Психосоматичний зрив (втрата самоконтролю під час змагання)	Паніка, образа, енергія не керована, тонус м'язів понижений, рухи не керовані, судорожні, неможливість діяти адекватно до ситуаці	Завчасна впевненість в незворотності перемоги у найвідповідальніший момент змагань
6.	Больовий фінішний синдром	Жалість до себе, страх болю, нестача енергії, «здерев'яніння» і тяжкість м'язів - бажання все кинути, не боротися	Попередній негативний досвід переживання гострої втоми і болю, що призвели до небажаних результатів

Іншим варіантом управління стартовим станом є ніби внутрішнє заниження значення, рівня даних змагань. Спортсмен намагається переконати своїх товаришів, що змагання не впливає негативно на його психіку. Одночасно він дещо зменшує (у більшості для тих, що оточують) свої можливості, рівень підготовленості. Зробивши таке «підстраховування», спортсмен знижує свою психічну напруженість і забезпечує собі спокійне середовище для змагання.

Якщо змагання складаються для спортсмена сприятливо, то це додає йому ще більше сил і впевненості. Якщо хід змагань несприятливий, то у нього готові виправдання: «Я ж говорив, що не достатньо готовий».

Іноді таке самонастроювання призводить до надмірного заспокоєння, зниження збудження, і природно, – зниження результативності. Слід також підкреслити, що спортсмени, які налаштовуються у такий спосіб, часто звикають до заниження результатів і стають «вічно другими», незважаючи на свої вищі потенційні можливості.

Кращим способом самонастроювання в змаганнях є абстрагування від ситуації змагань і супротивників. Спортсмен настроюється на можливо більш повне використання своїх потенційних можливостей, на максимальний прояв рівня своєї підготовленості на перевищення раніше досягнутого результату. «Показати все, на що я здатний! Повною мірою проявити свою підготовленість!» Про те і в цьому способі є свої недоліки. При надмірному і тривалому самонастроюванні у такий спосіб можливе перезбуджування психіки спортсмена.

Приведені приклади звичайно спрощені і далеко не вичерпують численних способів управління і саморегуляції стартовими станами. Кожен спортсмен у процесі підготовки повинен виробити свої способи регулювання психічного стану, враховуючи свої особистісні характеристики, рівень підготовленості і досвід (табл. 1.6). Необхідно тільки відмітити, що регуляція емоційних станів у

передзмагальний період вимагає посилення, при цьому якість станів саморегуляції оцінюється різноманітними методами (апаратні методики, шкалювання, бесіди, спостереження).

При раціональному психічному настрої на майбутні змагання підвищене збудження повинне бути направлене не на переживання і небезпеку, а на концентрацію уваги на вузлових компонентах техніко-тактичних і функціональних проявів, врахування яких забезпечує успішний виступ у змаганнях. Такий настрій формує упевненість у своїх силах, викликає активне бажання перемогти. Спортсмени, що настроюються на змагання, так само перед стартом жваві, товариські, легко встановлюють контакт із глядачами, упевнено поводяться перед стартом.

Раціональна підготовка до стартів пов'язана з концентрацією уваги на основних для даної діяльності рухових діях, думках, відчуттях і відверненням від сторонніх чинників, якими так рясніє безпосередня підготовка до стартів і участь у змаганнях. Досвідчені тренери ведуть копітку роботу в цьому напрямі. Вони разом із учнями детально вивчають основних суперників, особливості їх техніки і тактики, сильні і слабкі сторони; знайомлять учнів з місцями змагання – станом спортивних баз, умовами для розминки, відпочинку, відновлення і т. ін. (Вайцеховський, 1985).

Регулювання психічного стану спортсменів при наближенні основних стартів здійснюється не тільки засобами психічної дії, але і розподілом тренувального навантаження дня перед змаганнями. Спортсменам, схильним до зайвого емоційного збудження, в останні 8-10 днів перед відповідальними змаганнями не слід планувати занять із граничними по величині навантаженнями, слід уникати застосування контрольних і тому подібних тестів. В тренуванні спортсменів, яких відрізняє знижене емоційне збудження, навпаки, слід використовувати інтенсивні вправи швидкого спрямування, програма їх тренувальних занять повинна бути емоційно насиченою (Платонов, 1997).

Таблиця 1.6

Засоби і методи саморегуляції (Горбунов, 1986)

Напрям психологічного засобу регуляції	Метод регуляції	Зміст психологічного засобу регуляції	Примітка
Формування стану спокійної бойової готовності та впевненості. Способи саморегуляції, що базуються на відображенні спортсменом оточуючого світу	Відсторонення та переключення	Відсторонення – досить тривале утримання спрямованості свідомості в руслі, далекому від травмуючої ситуації. Переключення – захоплення сторонньою цікавою справою з метою зменшення негативного впливу збуджуючих думок перед змаганням (дискусії, перегляд кінофільмів тощо)	Тривалі вправи
Способи, що базуються на відображенні спортсменом свого фізичного «Я»	Контроль та регуляція тонусу мімічних м'язів	Зниження емоційної напруженості за допомогою зменшення зовнішнього прояву емоцій. Розслаблення мімічних м'язів обличчя	Одним із критеріїв розслаблення є здатність відчувати свою особу у вигляді маски (при відсутності м'язової напруги)
	Контроль та регуляція тонусу скелетних м'язів	Щоденне поглиблене розслаблення м'язової системи. Зручніше за все це робити перед сном. Щодня комплексний підхід до розслаблення м'язів зростає Тренування в розслабленні здійснюються за допомогою само наказів та примусу.	
	Контроль за темпом рухів та мови	Самостійний контроль за темпом, намагання позбутися метушливості, а також прагнення до чіткої організації під час тренувань і змагань, що виключає необхідність поспішності	
	Спеціальні дихальні вправи	Спокій, рівне і глибоке дихання сприяє зниженню напруги. Воно повинно бути засвоєне й добре закріплене	
Способи, засновані на відображенні особистісного духовного «Я»	Відволікання шляхом сюжетних уявлень	Уміння відтворити у своїй свідомості картини минулого (пов'язані з відчуттям спокою, упевненості, доброзичливості). Головне – не поринати в міркування про можливості контрастних результатів змагань (позитивних і негативних)	Ця група прийомів найбільш ефективна й не вимагає тривалої підготовки

	Методи самонавіювання та самопереконування	Різні формули аутогенного тренування, наприклад: «я спокійний», «я повністю впевнений у собі», «я – сміливий». Цей вид раціональної психотерапії здійснюється в розмовах із самим собою або з ким-небудь іншим	
Способи саморегуляції, засновані на відображенні особистісного соціального «Я»	Регулювання мети	Уміння поставити мету в точній відповідності зі своїми можливостями, тимчасово відмовитись від неї в стані високої емоційної напруженості, потім знову актуалізувати первісний задум, зуміти не зважати на якийсь час на мотивуючі впливи середовища, знизити чутливість до ситуації, особливо при відсутності підтримки й схвалення, уміти уявити собі сприятливе оточення незалежно від результатів виступу на змаганнях	Ця рекомендація не відноситься до генеральної мети

Рівень емоційної напруги спортсменів відкладає відбиток і на характер розминки, передуючої стартам. Спортсменам, у яких емоційна напруга підвищена, рекомендується проводити розминку в режимі невисокої інтенсивності. Знижена емоційна напруга, навпаки, пов’язана з необхідністю включати в розминку короткотривалі вправи, що виконуються з високою інтенсивністю.

Стан прилюдної самотності. Спортсмен, який володіє собою під час змагань, різко обмежує кількість та інтенсивність зв’язків і всю активність концентрує на майбутній дії – утворює *стан «прилюдної самотності»* – незалежності від довкілля, який захищає людину від інформаційно-енергетичного тиску шляхом занурення у себе та утворення позитивного уявлення про себе і свої можливості [25, с. 220].

У стані «прилюдної самотності» людина сама себе оцінює, постійно відчуває потребу зберегти самооцінку і сформований на її основі рівень домагань. Непідготовлений спортсмен прагне якнайчастіше брати участь у змаганнях. Кількість змагань – це більше надії на те, що він матиме успіх, затвердить офіційно свій рівень майстерності. Ступінь його домагань свідчить про очікуваний результат, що задовольнить цю потребу.

Дезорганізація людини починається зсередини (страх: не витримаю, помилюся, не потраплю, а що буде потім, як це оцінять інші тощо) і ззовні. Тому необхідно навчитися оточувати себе «бетоном» стану «прилюдної самотності». Міцність «бетону» визначається умінням його створювати. Цей «бетон» не треба «обстрілювати» інформацією, що надходить ззовні – він розсипається від першого ж інформаційного струсу. Але стихійно складені взаємини із середовищем змагань виявляються в тому, що спортсмен хаотично

переміщує свою увагу й активність з одного цікавого предмета на інший, його думки стрибають у всіх напрямах, і він «розчиняється» у середовищі, з яким формує зв'язок, і зливається з ним, підпорядковується його вимогам. Спортсмен стає незахищеним від впливів довкілля. На нього впливають калейдоскопічність ситуацій, бажання стежити за всім, що відбувається, напружене очікування моменту своєї дії, коли спортсмени діють почергово. Усе це створює додаткову психічну напруженість, ефект страху і невпевненості, дезорганізації, що вщент руйнують його слабкий стан «прилюдної самотності».

Стан «прилюдної самотності» – найважливіший елемент психомоторної дії. Він розвивається так само, як і м'язи, тренуванням. Спершу визначаються значущі (такі, що мають цінність для регуляції рухів) ознаки інформації, яка надходить від довкілля. Потім формується здатність думкою відсівати марну, дезорганізуючу інформацію, відтинати зв'язки з довкіллям і в такий спосіб виключати можливість перенасичення інформацією. У стані «прилюдної самотності» середовище змагань має сприйматися як тло, що заряджає людину додатковою енергією за рахунок активізації її емоціями та почуттями.

Потім людина вчиться відшукувати способи створення для себе стану «прилюдної самотності» – своєрідного «мікроклімату»», чим і оточує себе як захисною оболонкою, крізь яку інформація ззовні не проникає. Внаслідок цих розумових операцій вона стає незалежною від середовища, в якому відбуваються змагання. Після створення стану «прилюдної самотності» немає необхідності витрачати енергію на подолання інформаційно-енергетичного тиску змагань.

Людина у стані «прилюдної самотності» здатна водночас перебувати в оточенні людей і не залежати від їх впливу, брати від оточення позитивну інформацію і бути господарем свого почування в цих обставинах. «Потужність» і «непробивність» стану «прилюдної самотності» визначаються вмінням відсторонюватися, абстрагуватися від оточення й одночасно перетворювати його на джерело додаткової енергії. У цьому полягає здатність бути самим собою.

Саме почуття та емоції стають каталізаторами енергії, яка підвищує потужність рухів, дій та вчинків; ця енергія тим більша, чим більший масштаб змагань, і в такій же пропорції має зростати результат. Тільки за наявності зазначених здібностей до утворення стану «прилюдної самотності» система рухів стає стійкою до інформаційно-енергетичного тиску, втоми.

Варто підкреслити, що стан «прилюдної самотності» – не дифузійне безпредметне збудження, нагнітання так званої спортивної злості. Він посилює активність потенціалу енергії та інформації для забезпечення психомоторної дії, в якій цей стан є її новоутворенням – найважливішим її компонентом.

Стан «прилюдної самотності» (який за певних умов стає належністю окремих осіб і малих груп людей) регулюється тільки спільними зусиллями думки, почуттів та уяви людини. Спортивні змагання, природно, відрізняються від спокійного і часом монотонного тренування. Перехід у стан майже максимальної психічної напруженості руйнує, у першу чергу, звичну внутрішню модель середовища, а нове, незвичне потребує великих зусиль волі,

щоб знайти себе в цьому середовищі, володіти собою, стати незалежним від впливів прилюдності на координацію рухів і дій. І це спортсменові не завжди вдається. Руйнівні фактори довкілля його перемагають.

Рівень домагань – результат цільової форми самооцінки. Від нього великою мірою залежить успіх спортсмена у змаганні. Щоб визначити стан своїх домагань, людина виходить із певних передумов. По-перше, із стійкого комплексу уявлень, суджень і знань про саму себе і своє місце серед оточення. Це складові константного статусу особистості. По-друге, на основі самоконцепції вона визначає свої вірогідні перспективи. Якщо напередодні змагань запитати учасника, якого результату він прагне досягти, то з'ясується, що вибір займатиме місце між занадто важким і відносно легким завданнями.

Отже, є намагання забезпечити перспективу успіху – поставити себе в такі умови, щоб він був можливим. А успіх відчувається тим виразніше, чим досягнутий результат вищий від рівня домагань, встановленого перед дією. Ось чому переживання успіху безпосередньо не залежить від абсолютного показника досягнення.

Але в цьому психічному стані, якщо його інтенсивність надмірна, зароджуються також зерна негативних станів. Надлишкова емоційність виснажливо впливає на людину, спонукає її до суб'єктивістського тлумачення фактів – усе сприймається у вигідному для себе світлі, переоцінюються свої сили, роль у колективі. Якщо успіхи часті, то непомірно зростають самовпевненість і рівень домагань. Почуття стають егоїстичними, внаслідок чого втрачається контроль над власним «Я». Головним етичним принципом поведінки стає: «Що бажаю, те й роблю, до інших немає діла». Це вже так звана зіркова хвороба. Складається «комплекс зверхності», частішають конфлікти з оточенням.

Неадекватний рівень домагань вступає у суперечність з можливостями й реальними здобутками. Для запобігання зірковій хворобі та лікування її необхідно ставити перед вихованцями такі оптимальні завдання, які забезпечують достатнє напруження мислення й волі. Слід постійно коригувати рівень домагань. Успіху цього сприяє прогнозування можливостей вихованця, яке ґрунтується на тестах та інших наукових засобах.

Деякі вчителі, тренери прагнуть одержати від учня більше, ніж він може, і ставлять перед ним надмірні завдання. Він опиняється у стані приреченості на неуспіх, поразку й змушений діяти навмання, за принципом «будь, що буде».

Навчання – головна мета тренування, а змагання – втілення зрозумілого, «зліпленого», вистражданого в навчанні. Але на багатьох змаганнях школярів (а іноді й майстрів) ми бачимо, як учасник змагань шукає «свої» рухи, «свою» кінетичну мелодію, шукає себе. Що ж він робив на тренуванні чи навчанні і на що сподівався вчитель, даючи учневі непосильне завдання, – на випадковість успіху, вірогідність якої наближається до нуля? Це розуміє й спортсмен, але він повинен, щоб відвести від себе немилість тренера, йти на все. Та привид поразки затьмарює образ рухів, руйнує їх. Гальмується або й припиняється виховання впевненості, формування позитивних рис характеру особистості, афективні стани характеризуються граничною психічною напруженістю, яка виливається у швидкоплинні й сильні «вибухоподібні» емоції. Вони

супроводжуються різкими змінами м’язової діяльності й стану внутрішніх органів. До цього призводять несподівана радість, гнів, страх тощо.

Підвищений рівень вимог, коли з різних причин спортсмен перебільшує свої можливості, надмірно підвищує психічну напруженість понад оптимальну, і, навпаки, знижений рівень спричиняють стан апатії, байдужості. Невідповідність рівня прагнень реально можливим досягненням є однією з причин додаткової психічної напруженості в змаганнях, що дезорганізує дії.

За надмірно завищеного рівня вимог людина думає не про досягнення результату, а про обґрунтування своєї майбутньої поразки, низького результату. Тому необхідно рівень вимог регулювати так, щоб він був трохи нижчим від фактичних можливостей спортсмена. Це має надто велике значення для тих, хто потрапив у смугу хронічного неуспіху і втратив впевненість у своїх силах.

Інформаційне та енергетичне насичення змагань в одного спортсмена викликає нездоланний страх, тоді як інший у цьому стані не відчуває його негативного впливу, а, навпаки, інформаційно-енергетичний потенціал для нього стає стимулятором активності, своєрідним «допінгом». Ось чому одні досягають у змаганнях кращих результатів, ніж у тренуванні, а інші – посередніх.

У чому ж полягають психологічні розбіжності між цими спортсменами? Чим вони у змаганнях відрізняються? Якими способами поведінки й регуляції рухів користуються?

Усі спортсмени обмежені обставинами змагань, а іноді агресивним середовищем. Спортсмен, який не володіє собою, відрізняється від «стабільного» змістом психічного відображення обставин змагань. Для першого змагання глядачі, судді, учасники змагань, тренери, керівники спортивних делегацій, а також будинки, споруди, устаткування, спортивний інвентар тощо – самостійні предмети сприйняття, оцінювання й мислення.

Дуже часто порушення системи рухів не усвідомлюється людиною. Змінюється лише загальне враження про рухи – почуття легкості, плавності, точності, прискорення рухів, темпу, ритму; їх втрата призводить до погіршення результативності. На жаль, регуляція цього процесу відбувається стихійно, тренери і спортсмени шукають раціональне зерно інтуїтивно, тому припускаються багатьох помилок.

Знайти цей зв’язок із середовищем у змаганнях означає спрямувати свою увагу й активність у бік, протилежний основній активності, та відволіктися від головного, втратити цілеспрямованість. Важливе значення в організації максимальної дії має правильний синтез образу-моделі майбутніх рухів і образу ситуації дії. Сполучною ланкою в синтезі цих образів є так званий стан «прилюдної самотності», який розвивається вправами в продуманому і цілеспрямованому тренуванні.

Змагання – кульмінаційний момент, коли підводиться підсумок усієї підготовчої роботи тренера та його учня. У цей короткий термін людина має сконцентрувати усі свої сили й можливості, щоб діяти з максимальною продуктивністю.

Підставою для організації безпосереднього підготування до дії у змаганнях є закономірності структури психічної регуляції рухів і дій. Цей процес складається з трьох основних періодів [25, с. 225]:

1) підготування до дії, коли уточнюються завдання дії та узгоджується його вирішення із заздалегідь сформованими у тренуванні програмами;

2) дія в реальних координатах простору і передбаченого часу, в якому реалізується програма-намір;

3) звіряння, оцінювання і прийняття рішень під час дії – контроль та врахування відхилення рухів від програми для вироблення потрібних корекцій задля успіху дії після її завершення.

Структура процесу психічної регуляції рухів і дій є універсальною. Вона властива діям як у стандартних, так і у безупинно змінних ситуаціях. В одних випадках рішення про початок дії приймає сам спортсмен, у других – його визначає ситуація, що потребує дій, а в третіх – він підкоряється команді судді-стартера і змушений погодити свою готовність із часом, що визначається правилами змагання щодо прийняття стартової пози і початку руху.

Саморегуляція, як процес керування у будь-якій системі, включає в себе два компоненти: попереднє програмування дій і регуляцію програми в діяльності. Особливе значення має вміння спортсмена скласти програму, в якій об’ємно будуть відображені умови майбутнього змагання. Представники будь-якого виду спорту програмують свої особисті дії і рухи – це перша ступінь програми. Це гімнасти, фігуристи і т. д. Бігун, велосипедист, боксер, борець, фехтувальник програмують ще одну ланку: крім особистих дій вони програмують і дії суперників.

Спортсмен максимально повно представляє себе в умовах майбутнього змагання. При цьому він повинен бачити їх не застиглими, а змінними, відчувати стан свого організму, відчувати свій емоційний стан, сприймати реакції глядачів, суддів, тренерів, товаришів по команді, боротись із суперниками. Його не повинно бентежити те, що в даний момент (в першому періоді підготовки до змагань) він може бути неготовим до практичного виконання того, що він вважає кращим у цій ситуації. В нього ще є час до підготовки, потрібно лише правильно оцінювати свої можливості. Ось тут і проявляється вплив психічної підготовки до змагань на фізичну, технічну, тактовну підготовку до нього.

Збереження нервово-психічної готовності до початку змагань. Основними причинами нераціональних затрат нервово-психічної енергії перед змаганням бувають переживання, пов’язані з думками про можливе прийнятне чи неприйнятне його закінчення, про наслідки, можливі для спортсмена. Для збереження нервово-психічної енергії корисно переключати увагу, думки на заняття і справи, не пов’язані з майбутнім змаганням. Однак, коли наближається момент старту, робити це стає більш неможливо: спортсмен уже не може думати про щось, крім змагання. Важливо знати, що будь-які думки про змагання викликають негативні переживання. Спортсмен повинен направити свою увагу, розумову активність на продумування прийомів вирішення завдань змагання.

Завдання другого періоду:

1) вироблення програми поведінки і дій під час змагань;
2) складання програми першого виступу;
3) зберігання нервово-психічної свіжості до початку першого виступу.

Вироблення програми поведінки і дії під час змагань стає тепер можливою тому, що спортсмен керується новою більш повною і точною інформацією.

Складання програми першого виступу – це тактичний план дій у першому забігові, збереження нервово-психічної готовності і т. д.

Збереження нервово-психічної готовності до початку першого виступу – важливе завдання даного періоду психологічної підготовки до змагання. Якщо раніше причинами несприятливих емоційних станів, що викликають затрати нервово-психічної енергії, були думки про змагання, то тепер спортсмен бачить стадіон, майбутніх суперників, суддів. Таким чином, другий період відрізняється великою кількістю і високою достовірністю інформації, яку необхідно опрацьовувати оперативно, а приймати рішення і діяти – на фоні емоційного напруження.

Існує протиріччя між жорстко запрограмованою метою змагальної діяльності, а також між варіантами рухових відповідей на різні зміни у змаганні. У спортсмена може виникнути конфліктний стан, при якому він не знає, як правильно діяти, вагається, коли потрібно приймати швидке рішення і зразу приступати до його практичної реалізації.

Забезпечення відпочинку між стартами у змаганнях – достатньо важке завдання третього періоду психологічної підготовки. В одних видах спорту змагання продовжуються протягом декількох днів, в інших спортсмену в один день доводиться декілька разів приймати старт. Все це може призвести до того, що на самому відповідальному етапі змагання у спортсмена не буде достатньої фізичної і нервово-психологічної енергії. Щоб цього не було потрібно спеціально організувати відпочинок між змаганнями, відпочивати не в приміщені чи стадіоні, де проходить змагання.

Засоби керованих впливів у процесі психологічної підготовки

За метою застосування засоби і методи психологічної підготовки поділяються на:

1) мобілізаційні;
2) корегувальні;
3) релаксаційні.

За змістом:

1) психолого-педагогічні;
2) переважно психологічні;
3) переважно психофізіологічні.

В свою чергу, *в першій групі* можуть виділятися:

1) переконливі;
2) спрямовуючі;
3) рухові;
4) організуючі поведінку засоби.

У другій:

1) сугестивні (навіювання);
2) ментальні (вплив словом і образом);
3) соціально-ігрові засоби.

В третій:

1) апаратурні;
2) психофармакологічні;
3) дихальні;
4) комбіновані.

За сферою впливу:

1) засоби, спрямовані на корекцію перцептивно-психомоторної сфери;
2) засоби впливу на вольову сферу;
3) засоби впливу на інтелектуальну сферу;
4) засоби впливу на емоційну сферу;
5) засоби впливу на сферу уподобань.

За адресатом:

1) засоби, спрямовані на психологічну підготовку тренера;
2) засоби управління безпосередньо спортсменом чи командою.

За часом застосування:

1) попереджувальні;
2) передзмагальні;
3) змагальні;
4) післязмагальні.

За характером застосування:

1) саморегуляція (автовпливи);
2) гетерорегуляція (вплив тренера, психолога, лікаря і т. д.).

Результативність і надійність змагальної діяльності спортсмена визначається не лише його різноплановою підготовкою, а й готовністю до даного змагання.

Підготовленість – високий рівень розвитку функціональних систем організму, регуляторних функцій нервової системи і психіки, фізичних і рухових якостей.

Готовність – стан спортсмена в даний час, що сприяє чи перешкоджає повному прояву його здібностей, підготовленості, тобто реалізації всіх його можливостей у змаганні. Узагальнюючи дані різних аторів , варто відмітити що

психологічна підготовка:

1) у значній мірі піддається змінам в короткі проміжки часу;
2) її зміна може стати причиною зміни функціональної готовності;
3) впливає на ефективність використання техніко-тактичних засобів і прийомів;
4) її можна оптимізувати.

Завдання тренера**,** спортивного психолога – не лише допомогти спортсмену в психологічній підготовці, але й самому бути готовим виконати різні способи профілактики і регуляції негативних психічний станів спортсмена, які можуть виникнути в складних передзмагальних чи змагальних умовах.

В першу чергу тренер допомагає спортсмену в правильній постановці змагальної мети, в формуванні мотивів, стимулюючи йти до даної мети.

Шкідлива «накачка» спортсменів. Ставлячи перед спортсменом мету змагання, тренер повинен допомогти йому з'ясувати реальні засоби її реалізації з високою вірогідністю оцінити можливості завоювання перемоги.

Дуже велика роль тренера, спортивного психолога в визначенні ефективності передзмагальної підготовки спортсмена. З цією метою застосовують психолого-педагогічні тести, контрольні ігри – перевіряється динаміка росту підготовки і процесу формування готовності спортсмена до змагання. Реально допомогти спортсмену можуть лише настанови про відомі йому найбільш небезпечні особливості суперника.

Застосовуючи підказку, тренер повинен бути впевнений, що вона не вступить у протиріччя з тим рішенням до якого спортсмен прийшов самостійно.

Систематичне застосування підказок притупляє особисту ініціативу спортсмена, він стає безпомічним, коли доводиться виступати в змаганні без тренера чи коли умови проведення змагання не дозволяють тренеру «суфлювати».

Тренеру потрібно прагнути, щоб його словесні впливи допомагали спортсмену отримати необхідну, достатню для розуміння і прийняття рішення інформацію і при цьому знати, що величина і зміст її з'ясовується не лише об'єктивними умовами змагання, але й суб'єктивною потребою в ній спортсмена, його індивідуальними можливостями, психічним станом.

1.10. Планування психологічної підготовки

При плануванні психологічної підготовки не слід забувати, що вона є складовою частиною єдиного процесу підготовки спортсмена, покликаного підвищувати спортивну майстерність, забезпечити перемогу на змаганнях, тощо. У науковій літературі зазвичай це звучить як: «Планування в системі спортивної підготовки – процес, що охоплює питання організації та побудови спортивного тренування, змагальної діяльності,застосування поза тренувальних і позазмагальнтх факторів підвищення працездатності й результативності спортсмена для участі у змаганнях. Науково обґрунтоване тренування забезпечує високу ефективність підготовки, дає змогу врахувати індивідуальні особливості тих, хто займається спортом, матеріально-технічні, психологічні, кліматичні та інші умови»[3, с. 211].

Отже, треба враховувати загальні вимоги планування спортивного тренування. Використовуються ті самі основні форми планування, що й у спортивному тренуванні: перспективні (багаторічні), поточні (річні), оперативні (місячні, тижневі) плани.

Перспективні плани – основа всіх видів підготовки спортсмена, в тому числі і психологічної, – можуть бути як груповими, так і індивідуальними. Груповий план спрямований на створення міцного, згуртованого, бойового спортивного колективу, індивідуальний визначає перспективу зростання спортивної майстерності кожного спортсмена на кілька років вперед.

Індивідуальні плани складають за циклами. Найбільшого поширення набув чотирирічний цикл планування на олімпіаду (період між олімпійськими іграми, всеукраїнськими спартакіадами). Підготовка спортсмена планується так, щоб він набув найвищого рівня спортивної майстерності перед відповідальними змаганнями.

Індивідуальний перспективний план з психологічної підготовки має бути реальним, чітким, цілеспрямованим, визначати мету психологічного впливу з урахуванням реальних потреб певного виду спорту. Якщо у перспективних планах зі спортивного тренування послідовно розподілені завдання за роками тренування, то й у планах з психологічної підготовки доцільно передбачати завдання на такі самі строки, пов'язавши їх із вимогами підвищення спортивної майстерності і забезпечення перемоги на змаганнях певного сезону. При визначенні засобів тренування враховують особливості розвитку спортсмена, наявність у нього резервних можливостей. Для висококваліфікованих спортсменів доцільно добирати засоби за своїм змістом добре їм відомі з спортивної спеціалізації.

Річний план передбачає обсяг роботи із забезпечення психологічної підготовки спортсмена протягом річного циклу спортивного тренування. Під час тренувальних зборів чи підготовки до виступів на відповідальних змаганнях обсяг роботи із загальної психологічне підготовки значно скорочується і посилюється спеціальна психологічна підготовка на основі оперативного плану.

Виконання *оперативного плану* дає змогу цілеспрямовано провадити психологічну підготовку спортсменів з урахуванням завдань тренувальних зборів і змагань.

Складаючи план, слід передбачити систему контрольної перевірки рівня психологічної підготовки спортсмена. Систему розробляють індивідуально для кожного спортсмена, плануючи, по-перше, використання наявних технічних засобів для якомога повнішого визначення динаміки розвитку пізнавальних і емоційно-вольових процесів значення самоцілі; по-друге, якщо під час підготовки до змагань робиться ставка лише на окремих сильних учасників, а не на згуртований міцний колектив; по-третє, коли спорт перетворюється у єдину, всепоглинаючу пристрасть, що глушить суспільні інтереси і потреби спортсмена.

Правильно організована виховна робота із спортсменами протягом всього періоду їх занять спортом виключає можливості появи описаних вище негативних наслідків.

Загальний план психологічної підготовки спортсменів до змагання має ряд загальних вимог (можна вважати за зразок):

1) необхідно знати вік спортсменів, для яких призначена розробка;

2) необхідно враховувати рівень їх спортивної майстерності;

3) важливо включати до плану заходи, що повністю відповідають заздалегідь визначеним цілям і завданням психологічної підготовки;

4) засоби навчання і виховання, включені в план, повинні бути розподілені на загальні (засоби загальної психологічної підготовки), спеціальні (засоби спеціальної психологічної підготовки) і призначені для ситуативного управління (засоби ведення відліку часу (хронометрування));

5) комплекс заходів необхідно планувати на річний цикл підготовки;

6) важливо визначити засоби психодіагностики (відбір, засоби для визначення динаміки особистісного розвитку і спортивної майстерності), засоби психогігієни (контрольні засоби стеження за психічним станом спортсмена, відновлювальні заходи), засоби загального психічного розвитку (засоби, призначені для розвитку пам'яті, інтелекту, вольових якостей тощо), засоби спеціального психічного розвитку (заходи з особистісного розвитку таких психічних якостей, здібностей і властивостей, які особливо важливі в даному виді спорту);

7) необхідно включити до плану методи і засоби гетеротренінгу;

8) у комплекс необхідно включити методи і засоби, спрямовані на формування емоційної стійкості спортсмена до екстремальних ситуацій змагання;

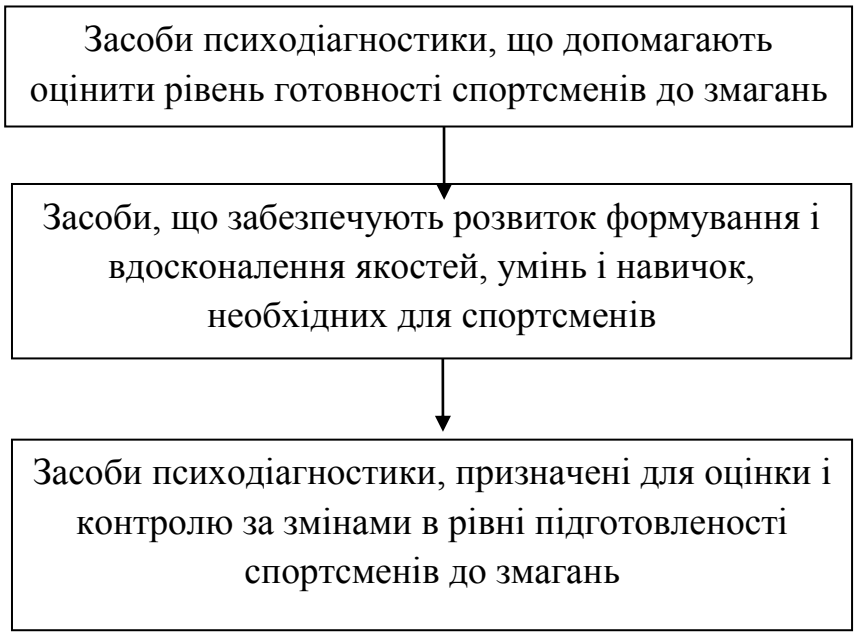
9) при складанні плану важливо використовувати умовний його поділ на блоки, які символізують певну закінченість розвитку, формування або вдосконалення якої-небудь якості спортсмена (наприклад, блок заходів, спрямованих на формування вольових якостей спортсмена тощо). Необхідною умовою розробки кожного блоку є використання загальної схеми побудови (див. схему 1.1.).

Після складання загального плану психологічної підготовки спортсменів до змагань необхідно провести конкретизацію розробки. Суть цього процесу визначається адаптацією загальної форми (загального плану для всіх членів спортивної групи) до кожного спортсмена окремо (індивідуалізація плану для кожного члена спортивної групи). Основою механізму реальної конкретизації загального плану стають результати психодіагностики, що визначають рівень підготовленості спортсменів до участі в змаганнях, тобто індивідуальні особливості в психічному розвитку, сформованість особистісних якостей загальних і спеціальних умінь кожного із спортсменів.

Важливо відзначити, що цілі і завдання психологічної підготовки повинні повністю відповідати цілям і завданням фізичної, технічної і тактичної підготовки. Сформулювавши цілі і завдання (загальні для всіх членів спортивної групи), перед визначенням засобів навчання і виховання тренер повинен дослідити (провести діагностування) рівень підготовленості спортсменів (визначити рівень спортивної майстерності кожного члена спортивної групи) в психологічному аспекті. Потім слід розділити (умовно) групу на три підгрупи (відповідно до високої, середньої і низької оцінки підготовленості спортсменів). Загальний план психологічної підготовки може бути орієнтиром на підгрупу спортсменів з високою або середньою оцінкою.

Схема 1.1

Вимоги до складання окремого блоку заходів психологічної підготовки спортсменів до змагань



Конкретизуючи план, по-перше, необхідно внести корективи, направлені на забезпечення підготовки спортсменів з низькою оцінкою підготовленості, потім змінити план для членів підгруп (з високою або середньою оцінками), що залишилися, а на закінчення організувати індивідуальну конкретизацію плану (для кожного спортсмена). Таким чином, процес конкретизації загального плану психологічної підготовки можна представити у вигляді співвідношення 1:3:6 – 24, тобто 1 (на першому етапі роботи – загальний план): 3 (на другому етапі – загальні плани для підгруп): 6 – 24 (на третьому етапі – індивідуальні плани для кожного спортсмена).

Вважаємо за доцільне представити загальний план психологічної підготовки, який відповідає всім вищезгаданим вимогам і може бути зразком для організації самостійної роботи тренера по плануванню психологічної підготовки спортсменів до змагань у будь-якому виді спорту (див. додатки).

Приклад плану психологічної підготовки спортсменів до змагань (по А. Ц. Пуні) складається із двох розділів, де перший розділ – це загальна психологічна підготовка, а другий – спеціальна психологічна підготовка (до конкретного змагання) *Таблиця 1.7.*

І розділ: **Загальна психологічна підготовка**

Мета:

1) психодіагностика, що визначає рівень підготовленості спортсменів до участі в змаганнях;

2) розвиток прагнення до досягнення найвищих спортивних результатів в умовах змагання;

3) вдосконалення якостей особистості, важливих для спортсмена;

4) формування здатності адаптуватися до умов змагань.

Таблиця 1.7

№ п/п	Зміст підготовки	Завдання	Засоби рішення	Терміни виконання
1.	Загальна діагностика рівня підготовленості	Діагностика: 1) вольових якостей; 2) перешкодостійкості; 3) морально-етичних якостей; 4) здібності до довільного управління своєю поведінкою в умовах афекту	Комплекс дослідницьких заходів	
2.	Морально-етичне виховання	1) виховання ідейної спрямованості; 2) розвиток здатності довільно управляти поведінкою в умовах змагань	1) проведення бесід; 2) моделювання на тренуваннях умов змагань	
3.	Вольова підготовка	Подолання недоліків в розвитку вольових якостей у кожного спортсмена		
4.	Підготовка до подолання екстремальних ситуацій змагання	Розвиток: 1) уміння швидко опановувати себе в екстремальних умовах; 2) здібностей тверезо оцінювати ситуацію й ухвалювати раціональні рішення	Теоретичне і практичне рішення інтелектуальних задач по методиці Е.Н. Годунова	
5.	Діагностика інтелектуальних якостей	Діагностика: 1) аналітико-синтетичних якостей; 2) рівня розвитку спостережливості	Тест «Логічність», тест Векслера, тест з кільцями Ландольдта	
6.	Удосконалення інтелектуальних якостей	Удосконалення: 1) аналітико-синтетичних умінь; 2) спостережливості	Аналіз ситуацій змагань, логічне пояснення виконуваних дій, оцінка і аналіз виконання іншими спортсменами і власного виконання фізичних вправ	
7.	Діагностика умінь настроюватися на виконання вправ	Діагностика: 1) рівня знань і умінь використовувати	Опитування на предмет знань про способи	

	змагань	прийоми контрольно-орієнтовної діяльності; 2) рівня знань і уміння використовувати прийоми ідеомоторної підготовки до виконання вправи; 3) рівня знань і умінь визначати момент готовності до виконання вправи; 4) індивідуальних особливостей тривалості зосередження перед початком виконання вправи	самоустановки на виконання змагальної вправи, прийомах ідеомоторного тренування, практичне виконання настроювання на виконання вправи: а) з визначенням спортсменом моменту готовності; б) у різні проміжки часу, з подальшою оцінкою якості дій спортсмена	
8.	Удосконалення умінь настроюватися на виконання змагальних вправ	Удосконалення 1) прийомів контрольно-орієнтовної діяльності; 2) прийомів ідеомоторної підготовки до виконання вправи; 3) уміння визначати момент готовності до початку дії Закріплення індивідуальної тривалості зосередження перед виконанням вправи	Визначення спільно із спортсменом контрольно-орієнтовних елементів діяльності, складання «моделі змагальних вправ», практичне використання моделі, відпрацювання тривалості зосередження, вдосконалення «відчуття готовності»	
9.	Діагностика умінь саморегуляції несприятливих внутрішніх станів	Діагностика 1) умінь здійснювати самоконтроль за зовнішніми проявами емоційної напруженості; 2) умінь проводити саморегуляцію	Оцінка рівня тривожності за шкалою Спілбергера, опитувальник «Стресс-симптом-тест», опитувальник НПТ Т.А. Немчина, методика Ю.А. Цагареллі	
10.	Вдосконалення прийомів саморегуляції несприятливих внутрішніх станів	Вдосконалення 1) самоконтролю за зовнішніми проявами емоційної напруженості; 2) прийомів довільного розслаблення м'язів,	Бесіди на тему «Зовнішні прояви емоційної напруженості», спостереження за проявами напруженості у	

		регуляції дихання, переключення уваги, думок, словесної саморегуляції	інших спортсменів, спецкомплекс вправ	
11.	Діагностика умінь проводити аутогенне тренування	Діагностика 1) знань про аутогенне тренування; 2) умінь здійснювати аутогенне тренування	Опитування про істотність, значення аутогенного тренування, про відношення до аутогенного тренування, про використання його на практиці	
12.	Вдосконалення умінь проводити аутогенне тренування	1) закріплення знань про аутогенне тренування; 2) вдосконалення прийомів автогенного тренування	Комплекс гетеротренінгу	
13.	Діагностика умінь організовувати збереження і відновлення нервово-психічної свіжості	Діагностика 1) знань про прийоми збереження і відновлення нервово-психічної свіжості; 2) умінь практичного використання цих знань	Опитування про суть, варіативності способів організації збереження і відновлення нервово-психічної бадьорості, тестування по методиці Ю.А. Цагареллі	
14.	Удосконалення способів збереження і відновлення нервово-психічної свіжості	Удосконалення 1) прийомів словесної форми; 2) прийомів відволікання і переключення; 3) спеціальних прийомів автогенного тренування у поєднанні з фізичними вправами	Комплекс спеціальних вправ, сеанси спеціального гетеротренінгу	
15.	Загальна діагностика рівня підготовленості	Діагностика 1) вольових якостей; 2) перешкодостійкості; 3) морально-етичних якостей; 4) здібностей до довільного управління своєю поведінкою в умовах афекту	Комплекс дослідницьких заходів	

ІІ розділ: **Спеціальна психологічна підготовка (до конкретного змагання)**

Мета: формування стану психічної готовності до змагання.

Продовження таблиці 1.7.

№ п/п	Зміст підготовки	Завдання	Засоби рішення	Терміни виконання
1.	Створення тверезої упевненості в своїх силах, активного прагнення до кінця боротися за досягнення кращого результату	1) збір і аналіз інформації про супротивника, умови майбутнього змагання; 2) уточнення даних про власну підготовленість, стан і можливості; 3) визначення і формулювання мети; 4) визначення значущості змагання	Комплекс спеціальних заходів	
2.	Удосконалення здатності управляти своїми діями, відчуттями і думками відповідно до пропонованих умов змагань	1) імовірно краще програмування діяльності; 2) спеціальна підготовка до зустрічі з несподіваними перешкодами в ході змагань; 3) закріплення способів налаштовування учасників перед виконанням змагальних вправ	Інтелектуальне, експериментальне представлення майбутніх дій (варіативне), ідеомоторна підготовка, моделювання майбутніх умов змагань, аутогенне тренування, виконання вправ змагань з обов'язковим використанням настанови на змагання	
3.	Створення і збереження оптимального збудження перед змаганням і в ході нього	1) унеможливити всілякий вплив, здатного підвищити міру значущості участі в змаганні; 2) визначення	Комплекс спеціальних відновлювальних заходів	

		найбільш прийнятних за умовами даного змагання способів регулювання несприятливих внутрішніх станів, збереження нервово-психічної бадьорості; 3) визначення доцільних форм, часу і місця хронометрування		
4.	Відновлення психічного стану після змагань	1) відновлення психічного стану після одноразової (день змагання) участі в змаганнях; 2) відновлення психічного стану після змагань	Комплекс спеціальних відновлювальних заходів	

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

В наведеному прикладі практично не говориться про терміни виконання і засоби вирішення задач психологічної підготовки, так як їх не можна розголошувати (вони залежать від планів і програм по іншим видам підготовки спортсменів, календаря змагань та інших особливостей спортивної діяльності)

2. МОТИВАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Концептуальні моделі мотивації

Серед різних психологічних феноменів проблеми мотиву і мотивації у психології посідають одне із провідних місць. Розробляються, зокрема, теорії мотивації, інтересу, потреб і стимулів. Тому, ми вважаємо за необхідне дати загальноприйняті концептуальні моделі мотивації.

Термін «мотивація» являє собою більш широке поняття, ніж термін «мотив». Слово «мотивація» використовується в сучасній психології у двоякому сенсі: воно визначає систему чинників, що детермінують поведінку (сюди входять, зокрема, потреби, мотиви, цілі, наміри, прагнення тощо), та характеристику процесу, що стимулює і підтримує поведінкову активність на певному рівні.

Мотивація – це сукупність спонукальних факторів, які визначають активність особистості; це всі мотиви, потреби, стимули, ситуативні чинники, які обумовлюють поведінку людини.

Мотиви є відносно стійкими рисами (проявами, атрибутами) особистості. Коли ми стверджуємо, що окремій людині притаманний пізнавальний мотив, то мається на увазі, що в багатьох ситуаціях вона виявляє інтерес до змісту і процесу діяльності, або пізнавальну мотивацію.

Мотиваційного пояснення вимагають такі сторони поведінки: її виникнення, тривалість і сталість, спрямованість і припинення після досягнення поставленої мети, налаштування на майбутні події, підвищення ефективності, смислова цілісність окремого взятого поведінкового акту. Крім того, на рівні пізнавальних процесів мотиваційному поясненню підлягають вибірковість, емоційно-специфічне забарвлення.

У словнику за редакцією А. Петровського [49] знаходимо визначення досліджуваних нами понять.

Мотив (від лат. motus – приводити в дію, штовхати): 1) спонукання до діяльності, пов'язаної із задоволенням потреб суб'єкта; 2) предметно спрямована активність певної сили; 3) усвідомлена причина, яка лежить в основі вибору дій та вчинків особистості [49, с. 219]. Суб'єкта можуть спонукати до діяльності різні мотиви: інтерес до змісту та процесу діяльності, почуття обов'язку перед суспільством, прагнення до самоствердження тощо.

Стимул (від лат. stimulus – підбурювання, підбивання на щось) – спонукання, ефект якого залежить від психіки, поглядів, почуттів, настрою, інтересів людини [49, с. 385-386].

Потреба – стан індивіду, створений відчуттям необхідності в певних суб’єктах для його існування та розвитку, який є джерелом його активності [49, с. 287].

Інтерес – форма прояву пізнавальної потреби, що забезпечує спрямування особистості на усвідомлення мети діяльності [49, с. 146].

Інтереси особи стають ще однією спонукальною силою процесу будь-якого виду діяльності. У сучасній психології існує кілька підходів до тлумачення змісту

цієї психологічної характеристики діяння індивіду. Інтерес можна розуміти як певну специфічну спрямованість особистості на конкретний предмет, а також як усвідомлене спонукання індивіда до дій, що викликає складну, багатоаспектну психічну активність людини, пов'язану з розумовим процесом.

Інтерес – це внутрішня складова мотиву, яка примушує суб'єкт діяти відповідно до інтелектуальної значущості та емоційної привабливості предмета. Багатовимірний зміст поняття «інтерес» можна звести до двох домінуючих складових. Перша – предметна: спрямованість на конкретний предмет, а друга – усвідомленість, що забезпечує спрямованість дії на цей предмет у конкретній ситуації.

У процесі аналізу змісту наведених вище понять можна дійти певних висновків. Як відомо, конкретна потреба є основою формування інтересу. Вона підсилюється в процесі предметної діяльності, і таким чином формується та закріплюється певний інтерес.

Наприклад, ученого до наукової діяльності чи спортсмена до спортивної діяльності можуть спонукати такі мотиви:

- ✓ самореалізація;
- ✓ пізнавальний інтерес;
- ✓ самоствердження;
- ✓ матеріальні стимули (грошова винагорода);
- ✓ соціальні мотиви (відповідальність, прагнення принести користь суспільству);
- ✓ ідентифікація з кумиром.

Якщо суб'єкт прагне до реалізації певної діяльності, то є підстави стверджувати, що в нього є мотивація. Наприклад, учень, який докладає значних зусиль в учінні, має мотивацію до учіння; спортсменові, який прагне досягти високих результатів, притаманний високий рівень мотивації досягнення; керівник, який намагається якомога вище піднятися по владній драбині, має високий рівень мотивації до влади.

У процесі розробки теорії мотивації, інтересу, потреб і стимулів створюються концептуальні моделі мотивації в межах інтроспективної психології (У. Джеймс), біхевіоризму (Дж. Уотсон, Е. Талмен, К. Халл), психоаналізу (З. Фрейд, К. Юнг**),** гештальтпсихології (К. Левін).

Зупинимося на двох основних напрямах розуміння змісту поняття мотивації.

Психологічні теорії першого з них (необіхевіоризм, психоаналіз) при розв’язанні проблеми рушійних сил поведінки людини розвивають гомеостатичну модель функціонування психічного. Згідно з нею, особистість прагне зменшити напруження, врівноважити свою взаємодію з соціальним середовищем, пом'якшити «одвічний конфлікт» між індивідом і суспільством. При цьому, на думку українських психологів О. Киричука та В. Роменця, природне в людині розуміється як зосереджене на особистому Я, егоцентричне, не підкорене свідомістю соціалізованої особистості. Усунення цього напруження, відтворення врівноваженого стану – мета поведінки людини [42, с. 249].

Теорії іншого напрямку (неофрейдизм, екзестенціальна психологія) пропонують модель безперервного розвитку та вдосконалення особистості, що і

є основою спонукальних причин її поведінки. Основними потребами (мотивами) вважаються фізіологічні спонукання, потреби в безпеці та захисті, любові, повазі, самореалізації. На відміну від теорії гомеостазу, тут обґрунтовується теза, що характерною рисою поведінки та діяння особистості є пошук постійного напруження – не фізіологічного, а морального характеру.

Далі зупинимось на змісті окремих теорій мотивації, що належать до того чи іншого з означених напрямків.

Основоположник біхевіоризму Дж. Уотсон називає дві форми поведінки людини – зовнішню та внутрішню. Вони пов'язані між собою стимулом та відповіддю на певний стимул. Формула «стимул – реакція», на думку біхевіористів, пояснює всі форми діяння та поведінки людини в навколишньому середовищі. Стимул як зовнішній подразник активізує внутрішню енергію організму і тим викликає відповідну реакцію.

У необіхевіористських концепціях виникнення нових спонукань (драйвів) розглядається як результат поєднання стимулу із задоволенням органічних потреб людини. При цьому вторинні спонукання стають зовнішньою оболонкою первинних, органічних. Обґрунтовуючи положення про природжений характер мотивації людини, У. Мак-Даугалл посилався на вчення про природжені інстинкти. На його думку, основою мотивів поведінки є основні інстинкти, які однаково властиві як тварині, так і людині. Головними характеристиками інстинкту є імпульсивність та природженість, а поняття про енергію інстинкту є базовим для розуміння механізмів розгортання мотивованої дії [42, с. 249].

Теорію оптимальної активації (Е. Даффі, Д. Хебб) було створено в 50-х роках XX сторіччя. Вона базується переважно на законі Йєркса-Додсона. Згідно з нею, організм людини прагне підтримувати оптимальний рівень активації, що дозволяє йому функціонувати найефективніше. Окремі люди потребують сильнішого припливу стимулів, ніж інші, які здатні витримувати їх лише в обмеженій кількості. Потреба особистості в стимулах змінюється й залежно від психічного стану людини [42, с. 240]. Але ця проблема потребує ще додаткового вивчення. Діяльність завжди викликана певними мотивами. Поняття “мотив” означає спонукання до діяльності, спонукальну причину дій і вчинків (тобто те, що примушує людину до дій).

Відомий американський вчений Роберт Френкін [36, с. 44-45] вказує на основні вектори розвитку сучасних теорій мотивації. Вони базуються на таких концептуальних засадах:

1) теорії інстинктів;
2) теорії потреб / особистісних особливостей;
3) теорії спонукань / научіння;
4) теорії мотивації особистісного зростання і оволодіння майстерністю;
5) гуманістичні теорії;
6) когнітивні теорії.

Виходячи з цього, автор робить такі висновки [36, с. 70-72]:

1) Виділяють два види мотивації: мотивація досягнення і мотивація уникнення.

2) У сучасних теоріях мотивації розглядають вісім основних тем: поведінка як спроба адаптації; важливість визначення факторів, що активізують і енергетизують поведінку; необхідність розуміння факторів, від яких залежить спрямованість поведінки; важливість розуміння того, що приховується за наполегливістю; важливість розуміння ролі почуттів; необхідність визнання факту існування індивідуальних відмінностей; питання саморегуляції поведінки; обмеженість сили волі, притаманної людям.

3) Дарвін висунув припущення про те, що особливості поведінки людей і тварин визначаються специфікою біологічної будови.

4) Перші психологи, наприклад, Мак-Дугалл, намагалися пояснити поведінку людини, використовуючи для цієї цілі обмежений набір інстинктів, вважаючи, що саме інстинкти не тільки активізують поведінку, але й надають їй спрямованості.

5) Теоретики, які працювали над проблемою потреб, наприклад, Генрі Мюррей, висунули припущення про те, що людей можна охарактеризувати за допомогою використання обмеженого набору потреб, що, на їхню думку, є факторами, які енергетизують поведінку і надають їй спрямованості.

6) На думку Маслоу, потреби можуть бути згруповані за окремими категоріями, що розташовуються в ієрархічному порядку.

7) Результати недавно проведеного дослідження (Костра і Мак-Крей), здійсненого з використанням процедур факторного аналізу показали, що в основі особистості лежать п’ять базових факторів: екстраверсія, нейротизм, готовність до згоди; рівень свідомості, що характеризується продуктивністю, дотриманням моральних норм і відповідальністю; відкритість новому досвіду.

8) Халл висунув припущення про те, що потяг служить джерелом енергії поведінки, а реалізація тієї чи іншої її форми обумовлена складним взаємовпливом потягів і звичок (що може бути виражене за допомогою наступної формули: *Поведінка = Потяг × Звички*).

9) Скіннер відмовився від поняття драйву, але при цьому був прихильником концепції підкріплень.

10) Теоретики, які працювали над питаннями соціального научіння, висунули припущення про те, що багато форм поведінки (звички) можна отримати і при відсутності відповідного підкріплення: наприклад, людина може стати агресивною просто переглядаючи телевізійні передачі, що містять елементи агресії та насильства, бачачи, до яких результатів призводить така поведінка (вікарне підкріплення).

11) В основу теорій мотивації до зростання лягла ідея про те, що люди і тварини мотивовані потребою в успішній взаємодії з навколишнім середовищем.

12) Теоретики, які працювали над проблемою зростання вважають: причина, через яку тварини досліджують навколишнє середовище криється в тому, що ними рухає прагнення успішно до неї адаптуватися.

13) Відповідно до теорій постановки цілей, люди займають відносно навколишнього середовища різні позиції залежно від того, чи реагують вони на нього як на те, що несе в собі загрозу чи навпаки. Коли людині здається, що

навколишнє середовище таїть в собі загрозу, вона займає до нього его-орієнтовану позицію, у протилежному випадку – орієнтовану до оволодіння майстерністю.

14) В основі теорій оцінки ймовірностей лежить припущення про те, що організми формують очікування стосовно ймовірності досягнення ними окремих цілей. Люди, зазвичай, віддають перевагу тому варіанту, в якому найкраще поєднано два фактори – ймовірності одержання певного результату і його значущістю.

15) Соціально-когнітивні теорії постановки цілей базуються на припущенні того, що готовність людей ставити перед собою конкретні досяжні цілі залежить від того, якими є їхні уявлення про власну ефективність.

Відомі й інші підходи до вивчення проблеми мотивації. Зокрема, теорія американського спеціаліста Д. Аткінсона, яку вдало модифікував і доповнив Р. Нємов.

Соціальні основи теорії інтересу розглядало багато філософів і соціологів. Серед них, зокрема, А. Айзикович, Г. Гак, Г. Глезерман, М. Заозьоров, А. Здравомислов, Г. Карамишев, В. Нестеров. Ще в минулому столітті чимало психологів визначали мотив як спонукальну дію. Однак це поняття не було достатньо дослідженим, і тому, зокрема, мотивом почали вважати будь-яку причину, що викликає спонуку, а не саме спонукання.

Розмежування мотиваційних і немотиваційних причин, тобто спонукання і стимулу, доцільно здійснювати за допомогою механізму відповідних реакцій людини. Як писав С. Рубінштейн, мотивація повинна визначатися не тільки і не стільки фізіологічною реакцією, скільки психологічною, пов'язаною з усвідомленням стимулу і надання йому того чи іншого значення, після чого тільки у людини з'явиться бажання та усвідомлення необхідності реагувати на стимул певним чином, визначається мета і з'являється стимул для її досягнення. Отже, стимул викликає дію не прямо, а опосередковано, через мотив: стимул-спонукач мотиву, а спонукачем дії або вчинку стає внутрішнє усвідомлення спонукання, сприйняте багатьма психологами як мотив [5, с. 51].

Досліджуючи проблеми мотивації, окремі вчені визначають її стійкі та ситуативні фактори [16]. Отже, мотивація – це не лише мотиви, а й ситуативні фактори (вплив різних людей, специфіка діяльності й ситуації тощо). Ситуативні фактори є досить динамічними, мінливими, що створює значні можливості впливу на них і на активність загалом. Інтенсивність актуальної (що діє «тут і тепер») мотивації залежить від сили мотиву й інтенсивності ситуативних детермінант мотивації (вимог та впливу інших людей, складності завдань тощо). Наприклад, мотивація діяльності й активність працівника зумовлені не тільки інтенсивністю мотивів (стійких особистісних утворень, які проявляються за різних обставин), а й вимогами, настановами керівника та іншими ситуативними факторами.

Актуально (в певний конкретний проміжок часу) мотивація досягнення студента (наприклад, у процесі виконання ним тесту) залежить не лише від його мотивів, а й від багатьох ситуативних факторів (вказівок експериментатора, наявності поруч впливових друзів та попереднього впливу

інших людей).

Мотивація являє собою цілісну систему, яка визначає конкретні форми діяльності і поведінки спортсмена. Однак система мотивів у спортсменів не завжди буває повною й органічно цілісною. Тому варто розрізняти актуальні мотиви, включені в діяльність, і потенційні мотиви, які не є усвідомленими, їм не надається значення, і тому їхня діяльна сила не функціонує. Мотиви належать безпосередньо до всіх елементів діяльності: до рухів, дій і системи дій (тренувальному заняттю в цілому). Така диференціація мотивів дозволяє вибірково активізувати підготовку. В основному мотиви збігаються між собою за змістом, але можуть виникати і розбіжності.

Певним мотивом (або навіть сукупністю мотивів) мотивація діяльності не вичерпується. Потрібно враховувати вплив факторів конкретної ситуації. Надмірна складність діяльності, несприятлива конкретна життєва ситуація призводять до зниження не лише мотивації, а й ефективності діяльності.

Таким чином, мотивація – це сукупність усіх факторів (як особистісних, так і ситуативних), які спонукають до активності (діяльності) людину.

У контексті мотиваційно-діяльнісного підходу С.С. Занюк [16] розглядає процесуальний і результативний компоненти мотивації. Сенс діяльності людини – не тільки в тому, щоб отримати результат; сенс діяльності полягає і в самій діяльності, в самому процесі діяльності, у тому, щоб виявляти фізичну й інтелектуальну активність. Так само як і фізична активність, розумова активність сама по собі приносить людині задоволення і є специфічною потребою. Коли суб'єкта спонукає сам процес діяльності, а не її результат, то це свідчить про наявність процесуального компонента мотивації.

Процесуальний компонент мотивації набуває особливого значення у грі. Адже мотив гри – у самому її процесі, а не в результаті. Наприклад, коли дитина грається, будує з кубиків будинок, мотив гри полягає не в тому, щоб щось створити, а в самому процесі гри, у творенні чогось, тобто в змісті самої діяльності. Не виграти, а грати – така загальна формула мотивації гри.

Проте в іграх представлений також результативний складник. Як і будь-яка діяльність, гра демонструє поєднання процесуального і результативного компонентів мотивації.

І в учінні процесуальному складникові належить вагоме місце. Прагнення подолати труднощі в навчальній, навчально-тренувальній, змагальній діяльності, випробувати свої сили і здібності може стати значущим мотивом діяльності особистості.

Результативний складник мотивації, з одного боку, пов'язаний з окресленням далеких перспективних цілей, а з іншого – з прийняттям людиною цілей і завдань у самій діяльності. Результативна мотиваційна установка відіграє провідну роль у детермінації діяльності, особливо якщо її процесуальний компонент (тобто процес діяльності) викликає негативні емоції. Тоді на перший план висуваються цілі, наміри, котрі визначають кінцеві й проміжні завдання діяльності, що, у свою чергу, мобілізує енергію людини. Постановка цілей, проміжних завдань – це потужний мотиваційний фактор.

Успіх у будь-якій діяльності залежить не лише від здібностей і знань, а й від

мотивації (тобто від прагнення самоствердж уватись, досягати високих результатів, наслідувати кумирів тощо). Чим вищий рівень мотивації, чим більше чинників (мотивів) спонукають людину до діяльності, тим більше зусиль вона схильна докладати. Особливо це стосується спортивної діяльності, тому що часто для досягнення перемоги спортсмену потрібно докладати надзусилля.

Мотивація спортсмена (актуальна мотивація досягнення під час змагання) визначається не тільки особливостями й силою мотивів, а й багатьма ситуативними факторами (настановами тренера, турнірною ситуацією, очікуваннями інших людей, командним «духом» тощо).

З'ясування динаміки мотивів спортивної діяльності є однією з найважливіших наукових проблем. Розв'язанню окремих питань цієї проблеми підпорядковані дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних авторів (Б.О. В’яткін, Є.П. Ільїн, І.Г. Келішев, Ю.Ю. Палайма, В. Гошек, П. Кунат та ін.). На цій основі розробляються практичні рекомендації щодо формування найбільш дійових мотивів занять фізичною культурою і спортом.

Високомотивовані індивіди більше працюють і, як правило, досягають кращих результатів у діяльності. Часто трапляється так, що менш здібний, але більш мотивований спортсмен (учень, працівник) досягає вищих успіхів у діяльності, ніж його обдарований товариш (колега). Це й не дивно, оскільки людина з високим рівнем мотивації багато працює і досягає кращих результатів.

2.2. Формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою

Значне поліпшення фізичного виховання учнів неможливе без захоплення їх фізичною культурою. І тут головна роль належить учителю. Які б не були досконалі навчальні програми і методичні розробки, все ж вони не здійснюють педагогічного процесу. Незалежно від їх якості один педагог забезпечить стійку мотивацію до занять, а інший зруйнує і ту, що була. До вчительського мистецтва, як до образотворчого або сценічного, належить точна відповідь французького художника П.-О. Ренуара. Його запитали: «Метре, що важливіше в мистецтві – «як» чи «що?» Ренуар відповів: «Важливо – хто».

Однією з найважливіших умов результативності фізичного виховання школярів є їх ставлення до занять фізичною культурою. За цією ознакою учні поділяються на п’ять основних груп [39]: з активним позитивним ставленням, пасивним позитивним ставленням, байдужим ставленням, пасивним негативним ставленням, з активним негативним ставленням. Найвищих результатів досягають учні з активним позитивним ставленням до занять фізичною культурою. Але для формування такого ставлення потрібна відповідна *мотивація навчальної діяльності.*

В основі навчального мотиву лежить усвідомлення учнями значення матеріалу, що вивчається, для засвоєння предмета, для власного фізичного розвитку і здоров'я, для подальшого життя, для праці.

Головними засобами мотивації навчальної роботи школярів, що використовуються вчителями на уроках фізичної культури, є *мотивування* та *стимули.*

Мотивування являє собою сукупність фактів, аргументів і доказів, що переконують учня у значущості фізичних вправ, що вивчаються. Якщо учні внутрішньо приймають мотивуючі докази учителя, то навчальний матеріал набуває для них особистісного значення. В цьому випадку навчальна мета збігається з навчальним мотивом учня і його репродуктивні навчальні дії трансформуються в усвідомлену навчальну діяльність.

До мотивувань висувається низка загальних вимог. Вони повинні бути наочними, лаконічними й доказовими, орієнтуватись на рівень розвитку учнів, враховувати їхні інтереси, статеві особливості, мати особистісний і громадсько-корисний сенс.

Отже, мотивування адресується переважно свідомості учнів. Проте не менш важливим завданням мотивування є формування в учнів позитивного емоційного ставлення до навчання. Ні в чому так сильно не проявляється майстерність учителя, як у його здібності виховати в усіх своїх учнів стійкий глибокий інтерес до засвоєння навчального матеріалу. Інтерес є одним з найсильніших мотивів. Оскільки він є виразом загальної спрямованості особи учня, то охоплює і скеровує такі важливі для навчання психічні процеси, як пам'ять, сприйняття, мислення і волю. Чим менший інтерес до навчання в учнів, тим більше примусу. Останній викликає внутрішній спротив в учнів, вимагаючи від них підвищених вольових зусиль. У цьому випадку процес навчання стає безрадісним і таким, що втомлює, а результати – малоефективними. Зрозуміло, що викликати стійкий інтерес до занять фізичною культурою непросто. Цього можна досягти лише планомірною свідомою працею вчителя протягом усього часу навчання, використовуючи відповідні прийоми, які подаються нижче.

Мотивація стає ефективнішою, якщо здійснюється в поєднанні зі стимулюванням.

Стимулювання як спеціальна діяльність учителя, спрямована на підвищення навчальної активності учнів за допомогою зовнішніх збудників – стимулів. Стимул (від латинського – збуджую, заохочую) передбачають особистісно значущі заохочення учнів за формулою: «якщо досягнеш результатів, будеш винагороджений» (високою оцінкою, подякою, похвальною грамотою тощо). Тоді учні використовують свої досягнення лише як засіб задоволення якихось інших потреб, тому стимулювання ефективне, якщо сприяє збудженню інтересу до навчальної діяльності.

Первинні мотиви, які спонукають учнів до занять (особливо позаурочних), часто не мають соціальної значущості. Вони викликані особистими, побутовими причинами (займається товариш, відвідує секцію брат, порадив батько тощо). Уважно вивчивши первинні мотиви, поступово трансформуючи їх в соціально значущі, пробуджуючи активність учнів, спрямовану на досягнення навчальної мети, вчитель виховує прагнення учнів до самовдосконалення. Варто зауважити, що до цього мотиву потрібно

підходити, дотримуючись певних умов організації навчальної діяльності на заняттях і враховуючи вік учнів. Для цього важливо [13]:

✓ ставити конкретні й посильні завдання навчання і тренування, про результати виконання яких можна судити уже в кінці уроку або тренувального мікроциклу. При цьому наступне завдання ставиться лише після вирішення попереднього;

✓ забезпечити точне і глибоке розуміння кожним учнем сенсу і значення навчального матеріалу, щоб учні знали не тільки чого потрібно навчитись, але і як необхідно це зробити, і чому так, а не інакше. Це особливо стосується підготовчих та підвідних вправ, які учні часто виконують без особливого ентузіазму навіть при вивченні ігор. Наприклад, усі хлопчики із задоволенням грають у футбол, але без задоволення вивчають окремі технічні прийоми ведення гри і особливо підвідні вправи, які не мають емоційного забарвлення. Говорячи про свідомість у навчанні, Ж. Руссо вважав, що важливо, чи розуміє учень, чому він вчився, і для чого це йому потрібно;

✓ щоб поставлені завдання відповідали певним особистим потребам учнів;

✓ щоб учні одержували інформацію, необхідну для навчальної діяльності. Розповідаючи про вправу, вчитель повинен висвітлити її спортивне і прикладне значення, вищі досягнення, найближчі завдання із засвоєння вправ і подальшу мету учнів;

✓ домагатись, щоб кожен учень міг чітко відповісти на питання: «Яке завдання ти ставиш перед собою в цій спробі?» Подібні питання сприяють переростанню поставленого вчителем завдання у власне завдання кожного учня класу;

✓ щоб перед засвоєнням нових вправ перевірялась готовність учнів до цього. Така перевірка допомагає уточнити завдання для кожного, що дає додатковий імпульс їх активності;

✓ щоб учні добре ставились до предмета, до колективу класу. Це можна стимулювати організацією конкурсів на кращий спортивний клас, команду;

✓ щоб на заняттях створювались ситуації, які дозволяють застосовувати одержані знання й уміння у практичній діяльності (воєнізовані ігри та змагання, елементи туризму, сюжетні уроки). Тут корисні і прийоми пошукових ситуацій, які передбачають самостійне засвоєння нових умінь і знань шляхом використання уже набутих та самостійний вибір учнями способів дій в іграх та естафетах.

Одним із прийомів активізації учнів є внесення в заняття елементів новизни шляхом включення нових способів організації діяльності учнів, знань і фізичних вправ, поглиблення і розширення діапазону відомих дій або вдосконалення способів застосування вивченого матеріалу в нових умовах.

Наукові дослідження і досвід показують, що успіх у роботі вчителя залежить не тільки від його озброєності педагогічними прийомами (без прийомів, зрозуміло, немає учителя), але й від умілого їх застосування до місця і часу, отже, від його вміння орієнтуватись у самій суті навчально-виховного процесу.

Якщо вчитель орієнтується тільки на поняття «моторна щільність», «працездатність», то бачить учня лише як «організм». При такій роботі зацікавити учня фізичною культурою неможливо.

Коли вчитель уміє зробити у своїй діяльності головними такі поняття як «потреба», «бажання», «мета», «завдання», «стан» тощо, то це свідчить про повніше бачення учня і включення його у процес самовдосконалення. Звернення до особи учня, врахування його психологічних характеристик, знання вікових особливостей дозволяє педагогу вчасно змінити характер праці, організувати навчально-виховний процес відповідно до переживань учнів, реального індивідуального часу: одним учням створити комфортні умови, іншим – труднощі; молодшим школярам запропонувати великий вибір вправ, у середніх класах – акцентувати увагу на дотримання спортивного принципу і необхідності технічної майстерності, у старших – організувати колективні дії, командні ігри тощо.

Проте як і будь-яка інша крайність, прагнення лише до творчої взаємодії було б звуженням, обмеженням засобів діяльності педагога. Зауважимо, що навіть тих відомих педагогів, хто був прихильником вільного розвитку особи, власна практика примушувала визнати необхідність привчання, дисциплінування, регламентації діяльності своїх учнів. Адже як при надмірній регламентації знижується творча активність дітей, так при недостатній – можуть скластись стихійні, нерегульовані форми їх поведінки. Як же примирити ці полюси? Вихід бачиться тільки в їхньому вчасному чергуванні. При цьому варто повно використовувати кожний з них, тобто діяти за принципом: «Все потрібно, але на своєму місці».

Мотиви школяра, що належать до уроків фізичної культури, можна подати у вигляді деякої послідовності, заснованої на виділенні головних причин його навчальної діяльності, оскільки реалізація будь-якої діяльності, у тому числі і навчальної, співвідноситься з попередньою появою потреб, цілей.

Мотиви занять фізичною культурою умовно поділяються на загальні і конкретні. До загальних варто віднести бажання школяра займатися фізичними вправами взагалі, у даному випадку учню байдуже, чим саме займатися. До конкретних мотивів можна віднести бажання виконувати які-небудь визначені вправи, переважаюче бажання школяра займатися якимось видом спорту. Так, майже всі молодші школярі віддають перевагу іграм. Інтереси підлітків уже більш диференційовані: одним подобається гімнастика, іншим – легка атлетика тощо.

Мотиви відвідування уроків фізичної культури можуть мати різну основу (причинну обумовленість). Ті школярі, що задоволені уроками, відвідують їх заради свого фізичного розвитку і зміцнення здоров'я.

Учні, які не задоволені уроками, змушені ходити на них заради оцінки, щоб уникнути можливих неприємностей через прогули.

Мотиви, пов'язані з процесом діяльності, – це задоволення потреби в руховій активності і задоволення, викликане одержанням гострих вражень від суперництва (азарт, емоції радості від перемоги тощо.).

Мотиви, пов'язані з результатом діяльності, викликані задоволенням потреб особистості в самовдосконаленні, самовираженні і самоствердженні і в

її соціальних потребах.

Формування мотивів пов'язане з впливом визначених зовнішніх і внутрішніх факторів.

Зовнішні фактори – це умови (ситуації), в яких опиняється суб'єкт діяльності.

Внутрішні фактори – це бажання, потяги, інтереси і переконання, що виражають потреби, пов'язані з особистістю суб'єкта діяльності. Серед перерахованих факторів особливу роль відіграють переконання. Вони характеризують світогляд школяра, додають його вчинкам значущості і спрямованості. Особистісні переконання пов'язані із соціальними збудниками активності людини.

Мотиваційна сфера школяра є основним компонентом у процесі організації навчальної діяльності. Вона показує інтерес учня до занять, його активне й усвідомлене ставлення до діяльності (навчання), тому так важливо з початком навчання формувати у учня необхідні для раціоналізації його навчальної діяльності і підвищення ефективності педагогічних впливів мотиви, що відрізняються високим ступенем інтересу до занять фізичною культурою і переконаністю в доцільності цих занять. При цьому варто створювати відповідні зовнішні умови для діяльності школярів.

Перед сучасним учителем фізичної культури постає завдання забезпечити високий рівень активності учнів на уроках. Для цього необхідно, щоб школярі відчували інтерес до занять фізичними вправами, прагнули розвивати необхідні для цього фізичні і психічні якості й одержували задоволення від цих уроків.

Потреба в русі є базовою, вродженою потребою людини і тварин. У різних індивідів ця потреба виражена по-різному, що залежить як від генетичних, так і від соціальних факторів. Так, добова активність студентів (обсяг локомоцій) може відрізнятися у два-три рази у зв'язку з генетично визначеною потребою в активності взагалі і в рухах зокрема. Велика потреба в руховій активності спостерігається у людей із сильною нервовою системою і перевагою збудження за «внутрішнім» балансом. Такі люди більш активні на заняттях з фізичної культури і під час тренувань. Тому в них спостерігається краща успішність в оволодінні руховими навичками і розвитку рухових якостей, а педагоги відзначають їхню значну працездатність. Однак висока активність одного учня порівняно з іншими ще не означає, що він свідоміше підходить до своїх обов'язків, що він більш відповідальний, просто йому потрібен більший обсяг рухів, щоб задовольнити потребу в руховій активності. Для учнів з низькою руховою активністю потрібен додатковий зовнішній стимул: постійна увага з боку вчителя і товаришів, підбадьорювання, включення в спільну роботу з високоактивними учнями.

З віком потреба в руховій активності змінюється [1; 50]. Якщо в дітей 5-7 років середньодобовий об’єм основних локомоцій становить, за даними ряду авторів, 7-8 км. у хлопчиків, 6,5-7,5 км. у дівчаток, то у молодших школярів, відповідно, 12 і 8,5 у семирічних школярів, 18,5 і 14,5 км. – у дев’ятирічних. Потім добова активність починає знижуватись і в 13-15 років становить 12-16 км., а в десятому класі – 10-12 км. на добу. У студентів обсяг локомоцій за добу

стає ще меншим, але це можна пояснити не тільки, а можливо, і не стільки зменшенням потреби в руховій активності, скільки режимом навчання. З віком обсяг добових локомоцій зростає, незважаючи на те, що ті, які обстежувалися (30-60 років), як і раніше займались розумовою працею.

Звичайно, ці дані дуже приблизні, тому що рухова активність людини визначається багатьма кліматичними й соціальними факторами. Однак, незважаючи на це, можна констатувати, що найбільшою мірою потреба в руховій активності виражена в молодших школярів, і що у чоловіків ця потреба виражена більше, ніж у жінок.

Абсолютна більшість школярів стверджує, що їх цікавить фізична культура. Навіть у старших класах кількість таких учнів досягає 80-90%. Більшість старшокласників систематично дивляться телепередачі на спортивну тематику, багато з них регулярно відвідують спортивні змагання. Однак такий інтерес пасивний, тому що більшість цих школярів фізичною культурою не займаються. Отже, «знаний» мотив, який сформувався під впливом батьків і засобів масової інформації, не став переконанням, не перетворився у дійсний мотив.

Серед тих, хто займається фізичною культурою в тій чи іншій формі, основними мотивами, за даними багатьох досліджень, є зміцнення здоров'я, отримання задоволення від занять, спілкування, бажання батьків.

За даними І.Г. Келишева [23], у початкових класах інтерес до занять фізичною культурою у школярів, як правило, недиференційований: їм подобається все; чим старші вони, тим частіше починає проявлятись інтерес до якогось одного розділу навчальної програми (у середніх класах – до спортивних ігор, у старших класах – до легкої атлетики, лижного спорту, спортивних ігор). Поступово інтереси школярів починають вступати в суперечність із навчальною програмою, згідно з якою якої вони повинні займатися і тим, що їм не завжди подобається. Це є однією із причин байдужості багатьох школярів середніх і особливо старших класів до занять фізичною культурою в школі. За даними Е.Г. Еделевої [15], тільки 50% юнаків і 40% дівчат старших класів позитивно ставляться до уроків фізичної культури. Причинами негативного ставлення до цих уроків є: їх нецікавий зміст і проведення, недостатня фізична підготовка, втрата впевненості в собі. У більшості учнів старших класів мета відвідування уроків фізичної культури не має нічого спільного з завданнями фізичного виховання. Частина з них відвідує уроки, щоб поспілкуватися з товаришами, ще частина – щоб не мати неприємностей через пропуски уроків або ж низьких оцінок з цього предмета, ще частина – просто порухатися. І тільки близько 40% школярів займаються на уроках фізичної культури цілеспрямовано, бажаючи отримати гарний фізичний розвиток. При цьому хлопчики розуміють його як розвиток рухових якостей, а дівчатка – як покращення свого естетичного вигляду: фігури, ходи тощо. Недостатній інтерес дівчаток до фізичної культури обумовлений, зокрема, тим, що спрямованість і вимоги цих занять більшою мірою відповідають ціннісним орієнтаціям хлопчиків. Цей висновок підтверджують деякою мірою і відомості вчених [27], які вивчали мотиви відвідування уроків фізичної культури дівчатами старших класів. Домінуючим (у 87% школярок) є формування гарної статури і ходи.

Мотив «гарно рухатися і танцювати» виявився у 76% дівчат, підвищити рівень рухових здібностей – у 64%, навчитися гарно грати у волейбол, баскетбол і в інші ігри, а також зміцнити здоров’я – у 31% дівчат.

У частини учнів мотив повинності щодо відвідування уроків фізичної культури відсутній, вони намагаються пропускати їх, а багато хто йде у спортивні секції, самостійно вибираючи вид занять.

Психологічними (суб'єктивними) причинами пропусків занять з фізичної культури є такі:

- ✓ відсутність інтересу до уроків фізичної культури у зв'язку з тим, що під час них не задовольняються потреби і схильності учнів;
- ✓ натягнуті чи відверто неприязні стосунки з учителем фізичної культури;
- ✓ сором’язливість учнів, зумовлена слабким фізичним розвитком і непосильністю завдань, що даються, (що може викликати глузування товаришів) [19, с. 228].

Кожен учитель фізичної культури, який прагне того, щоб учні виявляли високий ступінь активності на його уроках, повинен організовувати навчальний процес з огляду на вікові особливості і мотивацію учнів.

2.3 Спортивні інтереси

Значним набуттям особистості спортсмена є його спортивні інтереси, які виникають у вигляді стійкого прагнення до регулярних занять обраним видом спорту.

Для спортивних інтересів характерні зосередженість спортсмена на оволодінні вимогами конкретного виду спорту, чітке визначення найближчої мети спортивної діяльності, наполеглива боротьба за розширення спеціальних знань, рухових навичок і умінь, творчий підхід до вирішення завдань спортивного тренування.

Спортивні інтереси набувають певного значення лише в умовах конкретної спортивної діяльності. Вони позитивно впливають на продуктивність тренувань, значно активізують діяльність спортсмена, підвищують якість занять обраним видом спорту, оскільки викликають у спортсмена задоволення своєю діяльністю, почуття радості. За спрямованістю розрізняють безпосередні й опосередковані спортивні інтереси. Безпосередні інтереси мають місце там, де їх об'єктом став сам процес діяльності, як, наприклад, виконання власне рухових дій. Якщо ж предметом інтересу стає результат діяльності, досягнення поставленої мети, то говорять про опосередкований інтерес. Прикладом опосередкованого інтересу в спорті є прагнення виконати нормативні вимоги класифікаційної програми, досягнення перемоги для свого спортивного колективу.

Спортивні інтереси характеризуються певним змістом, широтою, стійкістю і глибиною. Змістовність спортивних інтересів є найважливішою їх ознакою, на яку тренерові, насамперед, і потрібно звертати увагу.

Широта спортивних інтересів свідчить про наявність поряд з центральним інтересом до обраного виду спорту також зацікавленості іншими його видами і різними сторонами громадського життя.

Широкі спортивні інтереси – необхідна умова високої спортивної майстерності, тому що вона вимагає всебічного вивчення досвіду передових спортсменів різної спеціалізації, спортивної теорії і практики.

Спортивні інтереси можуть бути тривалими і стійкими, або ж тимчасовими і поверхневими. Змістовні, широкі спортивні інтереси, як правило, тривалі і стійкі. Вони сприяють досягненню високих спортивних результатів у своєму виді спорту. Спортсмен наполегливо працює над собою. Стійкі спортивні інтереси допомагають ефективніше долати труднощі, які трапляються в конкретних умовах спортивної діяльності.

Поряд з дійовими, широкими спортивними інтересами бувають розпливчасті, «розкидані» інтереси до спорту. У такому разі бажання займатися спортом стає випадковим. Спортсмен припиняє заняття в одному виді спорту, не досягши значних результатів, і починає займатися іншим видом. Розпливчасті інтереси – короткочасні й поверхневі.

Виникнення інтересу до чого-небудь свідчить про зосередженість думки на цікавому, бажання ближче познайомитися з ним, осягти його. Тому інтерес є специфічним мотивом культурної і, зокрема, пізнавальної діяльності.

Інтерес завжди є двобічним: якщо спортсмена щось приваблює, це значить, що предмет цікавий і спрямовує увагу, утримує думку за рахунок зростаючої зацікавленості. Коли ж інтереси спортсмена не підтримуються ззовні, тренування стає нудним, немає роботи думки. І замість мислення усе здійснюється тільки силами пам'яті.

Інтерес, будучи вираженням загальної спрямованості особистості спортсмена, охоплює і направляє всі психічні процеси – пам'ять, сприйняття, мислення і волю, підтримувані позитивними емоціями і почуттями. Інтерес тісно пов'язаний зі схильностями, і вони часто переплітаються. Важливе в пізнавальному інтересі те, щоб він був спрямований на досягнення ідеалу – вищої цінності.

Виникнення стійких прагнень характеризується досить повним значеннєвим образом свого бажаного майбутнього. Тут уже є зміст мрії, намір. У свідомості синтезується образ ідеалу спортсмена, і наслідування йому становить зміст навчально-тренувальної діяльності. Наслідувати відомому спортсменові чи збірному образу похвально, і це говорить про силу прагнень, які породжують енергією емоцій стійкий інтерес. Але слідування за зразком, копіювання його в усіх деталях не свідчить про те, що осмислений справжній зміст носія обраного ідеалу. Прийнятий в ролі ідеалу спортсмен, який установив рекорд, іноді виявляється псевдоідеалом, тому що на зміну одним чемпіонам приходять інші. От чому так гостро стоїть проблема формування системи мотивації.

На початковій стадії занять спортом, в основному в дітей, мотивація характеризується дифузністю інтересів до різних його видів. Внаслідок цього діти починають займатися одним видом спорту, потім, через короткий проміжок часу,

– іншим, тобто «шукають себе», визначають свою схильність і здібності методом «проб і помилок». При цьому вони прагнуть одержати гарний результат якнайшвидше, не розуміючи, що шлях до нього довгий і часом тернистий.

Діти намагаються передбачити своє майбутнє, не задумуючись про засоби («ціну») досягнення мрії. Їхні образи майбутнього орієнтовані на результат (стати відомим спортсменом, чемпіоном), а не на процес його досягнення. Ця мрійливість дітей створює труднощі при роботі з ними, але водночас може служити могутнім стимулом прояву ними високої активності на заняттях спортом. Завдання тренера і полягає в тому, щоб перетворити споглядальницьку мрію дитини в активну, дієву.

Дуже важливо на самому початку визначити зміст інтересів, і завдання тренера полягає в правильному їх формуванні. Дуже часто і, на жаль, навіть у майстрів спорту має місце замикання інтересів тільки на величині спортивного результату, а не на тому, що і як має бути зроблено на тренуванні для досягнення бажаного результату. Тоді спортсмен веде боротьбу тільки за результат. А ця нестримна пристрасть боротьби за своєю суттю – наївна, сліпа, оскільки в ній немає предмета пристрасті, змісту діяльності. Необхідно вийти за межі бажань сьогоднішнього дня. Поряд із змагальними інтересами, які найменше треба задовольняти тренуванням, і самоствердженням, результатом. Повинні повсюдно домінувати й активно працювати пізнавальні і творчі інтереси.

Інтереси спортсмена міцно пов'язані з ідеалами, що становлять вищу мету його діяльності. Ідеал спортсмена найчастіше конкретизується в образі того чи іншого громадського діяча, літературного героя, діяча науки, культури, мистецтва, видатного спортсмена. Характерна риса таких ідеалів – стенічна емоційність, що надає їм особливого значення в активізації спортивної діяльності.

Ідеали спортсмена мають величезне виховне значення. Залежно від того, на кого хоче бути схожим спортсмен, кого він намагається наслідувати у своїй діяльності, і розвивається його активність та формується особистість.

2.4 Мотиви занять спортом

Мотивація спортивної діяльності визначається як внутрішніми, так і зовнішніми факторами, що змінюють своє значення протягом спортивної кар’єри.

Мотиви спортивної діяльності не є сталими. Вони виникають і розвиваються разом з розвитком потреб та інтересів кожної людини.

Розвиток мотивів спортивної діяльності – це складний процес, в якому А.Ц. Пуні виділяє три лінії спонукання до систематичної спортивної діяльності.

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

Друга лінія спонукання пов'язана з усвідомленою потребою систематичних планових занять фізичною культурою.

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

Третя лінія спонукання пов'язана з життєвою потребою в конкретному виді діяльності. Наприклад, людина, яка мешкає поблизу водойми, вже з дитинства навчається плавати, досягається відповідної досконалості в плаванні; ті, хто проживає в районах, де випадає багато снігу, з дитинства оволодівають мистецтвом ходіння на лижах тощо. Цілком очевидно, що тут на перший план виступає потреба в самій діяльності, спочатку без усвідомлення її спортивної суті. Розвиток мотивів спортивної діяльності в такому разі визначається природними умовами життя.

Залежно від мотивів спортивної діяльності можуть змінюватися і спортивні показники. Спеціальними експериментальними дослідженнями професор А.Ц. Пуні [50] встановив, що мотиви, пов'язані із захистом суспільних інтересів, як правило, сприяють досягненню найвищих спортивних результатів. Цікаво, яке місце у ієрархії мотивів такі спонукання займають сьогодні?

Для спортсменів, на думку А.В. Родіонова [52, с. 331-332] характерні такі мотиви:

1) самоствердження через перемогу у змаганнях, через спортивний результат;
2) задоволення матеріальних потреб у спорті;
3) оправдання сподівань і надій тренера;
4) прагнення до спортивної боротьби;
5) самоперевірки в екстремальних умовах змагальної діяльності;
6) очікування радості від перемоги на змаганнях;
7) досягнення високих спортивних результатів, що гарантують місце в збірній команді країни;
8) можливість встановлення світових рекордів, досягнення звання чемпіона, призера тощо;
9) естетичні та моральні почуття спортсмена.

Американський психолог Б. Дж. Кретті [27] серед мотивів, що спонукають займатися спортом, виділяє такі:

1) прагнення до стресу і його подолання; він відзначає, що боротися з метою долання перешкоди, піддавати себе впливу стресу, змінювати обставини і домагатися успіху – це один з могутніх мотивів спортивної діяльності;
2) прагнення до досконалості;
3) підвищення соціального статусу;
4) потреба бути членом спортивної команди, групи, частиною колективу;
5) одержання матеріальних заохочень.

Особливості мотивації на початковому етапі спортивної діяльності. Як сказав один відомий у нашій країні футболіст, в юності ніхто не приходить у футбол заради благ, навпаки, приходять із добрими намірами. Це можна

сказати і відносно інших видів спорту.

На початковому етапі (у новачків, молодих спортсменів) причинами приходу в спорт (незалежно від виду діяльності, тобто виду спорту) на думку Е. П. Ільїна [19, с. 228], можуть бути такі:

1) прагнення до самовдосконалення (зміцнення здоров'я, вдосконалення будови тіла, розвиток фізичних і вольових якостей);

2) прагнення до самовираження і самоствердження (бажання бути не гірше інших, бути схожим на видатного спортсмена; прагнення до суспільного визнання; бажання захищати честь колективу, міста, країни, бути привабливим для протилежної статі);

3) соціальні установки (мода на спорт, прагнення зберегти сімейні спортивні традиції, бажання бути готовим до праці і служби в армії);

4) задоволення духовних і матеріальних потреб (прагнення відчувати себе членом референтної спортивної команди, спортивної школи, спілкуватися з товаришами, отримувати нові враження від поїздок по містах і країнах, бажання одержати матеріальні блага).

Кожна з перерахованих причин має для конкретного спортсмена більшу чи меншу дієвість у зв'язку з його ціннісними орієнтаціями. Однак деякі мотиватори є провідними для більшості спортсменів-новачків: задоволення, отримане від занять спортом, прагнення до здоров'я і фізичного розвитку, спілкування, самоактуалізації і розвитку вольових якостей.

Мотив внутрішньогрупової симпатії І. Г. Келишев [23] виділяє як початковий мотив занять спортом. Опитавши близько 900 спортсменів з великим стажем і високим рівнем майстерності, він виявив, що на початковому етапі спортивної кар’єри цей мотив займав у них найважливіше місце. Сутність його виражається в бажанні дітей і підлітків займатися яким-небудь видом спорту заради того, щоб постійно перебувати в середовищі своїх товаришів і однолітків, тобто бути разом і постійно контактувати один з одним. Їх утримує в спортивній секції не стільки прагнення до високих результатів і навіть не інтерес до окремого виду спорту, скільки симпатії один до одного і загальна для них потреба в спілкуванні.

Істотним є те, що багато з тих, хто приходить в ту чи іншу спортивну секцію, не можуть актуалізувати у своїй свідомості конкретний мотив вибору певного виду спорту [22; 54]. Але ще гірше, що ці мотиви не знають тренери. За даними Н. Л. Ільїної [22], у більшості випадків вважається, що дитина стала займатися спортом тому, що її запросив тренер. Глибинні причини, того що діти хочуть займатися саме цим видом спорту, але багато їх незабаром полишає спортивні секції, залишаються тренерам невідомими. Тому вони не знають, чим викликати відгук, чи, образно кажучи, «коливання струни в душі» своїх учнів.

Окремі автори вивчали фактори, що впливають на учнів, які покидають заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах. Важливість вивчення цього питання помітна хоча б з того, що тільки протягом першого року занять відсів досягає 80%. У результаті не сформовано колектив, у дітей виникає розчарування в спорті.

Протягом першого року занять основними причинами того, що діти

перестають відвідувати спортивні секції, є відсутність стійкого інтересу до обраного виду спорту і недоліки в методиці навчання і виховання (наприклад, участь у змаганнях непідготовлених спортсменів). Протягом другого року такими причинами є невідповідність віку і розряду при класифікаційних змаганнях, форсована підготовка найбільш здібних учнів («натаскування»), участь у надмірній кількості змагань, що стають самоціллю, а не засобом удосконалювання майстерності; на третьому році – невміння поєднувати заняття спортом з навчанням у школі, на четвертому – відсутність бажаних результатів, коли спортсмен переконується, що для занять цим видом спорту в нього недостатньо здібностей.

Курамшин Ю. Ф. [28] виявив мотиви, які є причиною того, що частина дітей припиняє відвідувати спортивні секції. Найрідше залишали спортивну секцію за наявності таких мотивів: хочу бути схожим на знаменитого спортсмена (в обраному виді спорту), подобається цей вид спорту. Інші мотиви приходу в секцію (запросив тренер, хочу стати майстром спорту, чемпіоном світу, хочу бути здоровим, сильним, спритним тощо) не забезпечували стійкість мотиву занять цим видом спорту.

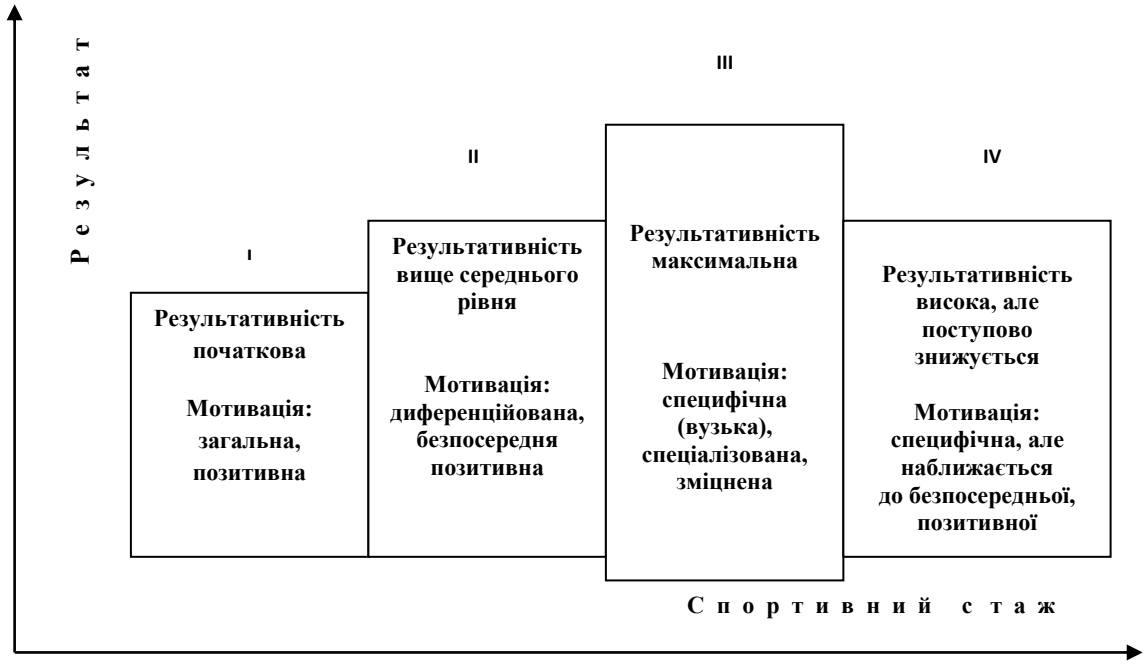


Рис. 2.1. Приблизна схема стадій розвитку мотиваційної структури відносно результативності

Динаміка мотивів спортивної діяльності. Чеські спортивні психологи В. Гошек, М. Ванек і Б. Свобода [12], представивши графічно динаміку мотивації спортивної діяльності (рис. 2.1), позначили її як стадії генералізації, диференціації, стабілізації та інволюції. У цій схемі під безпосередньою мотивацією вони розуміють заняття спортом заради руху, здоров'я, фізичного розвитку, а не заради слави, матеріальних благ.

Для I стадії характерні: менша розбірливість при виборі спортивної діяльності, розпорошеність спортивних інтересів, безпосередність і емоційне забарвлення, значна плинність складу спортивних секцій і сильний вплив зовнішніх факторів.

II стадія характеризується наявністю уже визначених мотивів спортивної діяльності, серед яких мотиви самоствердження, суперництва беруть верх над бажанням просто задовольнити потребу в руховій активності.

Бажання займатися спортом на цій стадії перебуває в прямій залежності від росту спортивних результатів. Емоційний підхід (одержання задоволення від процесу) доповнюється раціональним – вивченням змісту і теоретичних принципів даного виду спорту.

На III стадії домінують мотиви самоствердження і змагання, пов'язані з прагненням удержати високу результативність спортивної діяльності. Мотиваційна структура на цій стадії вже диференційована, спеціалізована, зміцнена.

На IV стадії проявляється інволюція мотиваційної структури, що пов’язана зі зниженням результативності. На цій стадії мотиваційна структура постійно перегруповується: мотиви змагання і досягнення результатів відступають на задній план, а на передній виходить мотив занять спортом заради самої діяльності.

Гошек В. зі співавторами [12] відзначають, що розвиток мотиваційної структури занять спортом в окремих випадках дуже індивідуальний, його періоди в різних особистостей можуть бути різними щодо виразності й тривалості диференціації.

Деякою мірою усе вищесказане підтверджується і відомостями інших психологів [45], які показали, що співвідношення між духовними потребами (самовираження, самоствердження, виконання громадського обов'язку) і матеріальними з віком і, відповідно, зі спортивним стажем істотно змінюється (див. рис. 2.2).

У підлітків і юнаків спостерігається значне превалювання духовних потреб над матеріальними, а наприкінці спортивної кар'єри починають превалювати матеріальні потреби. Характерно, що найбільша вираженість тих і інших потреб спостерігається в юніорському віці, що пов'язано з переходом спортсменів до самостійного життя, тобто з новим етапом дорослішання. Незаштриховані стовпчики – вираженість духовних потреб, заштриховані стовпчики – матеріальні потреби.

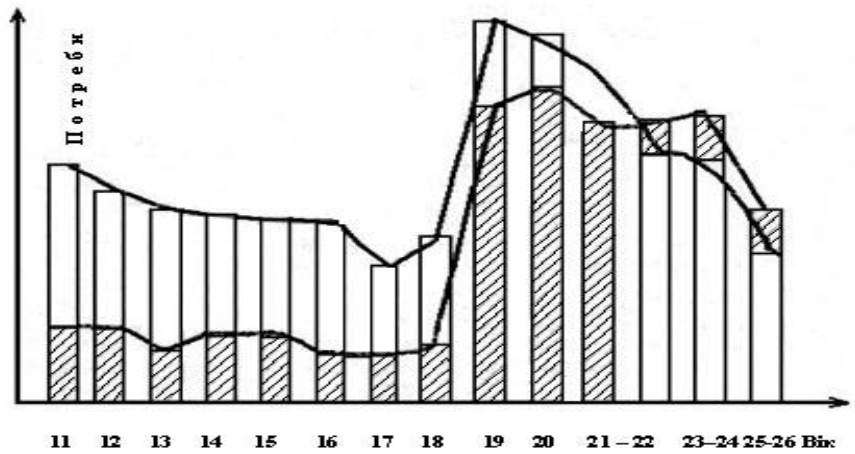


Рис. 2.2. Динаміка духовних і матеріальних потреб борців різного віку (за Р.А. Пилояном).

Шаболтас А.В. [59] вивчала мотиви спортивної діяльності в юних спортсменів у віці 10-17 років і показала, що вікова динаміка формування мотивів проходить дві стадії. Перша – «прийняття» соціально-орієнтованих, схвалюваних соціальним оточенням цілей заняття спортом. Друга – формування відношення до спорту на основі особистісного змісту, що спонукає даного спортсмена займатися спортом. Далі автор відзначає, що структурування мотивів (причин занять спортом) починається після двох-трьох років занять незалежно від віку: у плавців і гімнасток цей процес спостерігається вже в десятирічному віці, а в представників інших спеціалізацій (у яких початок занять припадає на більш старший вік) – у 13-14 років.

Шаболтас А.В. запропонувала також визначати етапність у розвитку мотивів: спочатку мрія про високі досягнення, потім емоційне ставлення до спортивної діяльності, задоволення від неї, нарешті, визначена прагматичність та раціональність ставлення до виконуваної діяльності. На значущість і структурування мотивів впливає фактор статі спортсменів. Для дівчат більш значущі мотиви *соціально-емоційні* (прагнення до тренувань і змаганням через їхню високу емоційність, неформальності спілкування, соціальної й емоційної розкутості) і *емоційного задоволення* (мотив, що відображає радість руху і фізичних зусиль), для юнаків – *соціально-моральні* (прагнення до успіху своєї команди, заради якої треба тренуватися, мати гарний контакт із партнерами, тренером) і *соціального самоствердження* (прагнення виявити себе, яке виражається в тому, що досягнуті успіхи розглядаються і переживаються з позиції особистого престижу як можливість заслужити повагу знайомих і глядачів).

Мало значущими для юнаків і дівчат виявилися мотиви фізичного розвитку і підготовки до професійної діяльності.

Цілеспрямованість і ієрархія мотивів. Цілеспрямованість у спортивній діяльності на різних етапах спортивної кар'єри вивчена Ю. В. Всеволодовою [5]. Під цілями автор має на увазі програми, з якими пророблені і погоджені цілі різної тимчасової перспективи: який обсяг роботи повинен бути виконаний і які спортивні результати повинні бути досягнуті до того чи іншого терміну.

Ретроспективне опитування спортсменів показало, що на *початковому етапі* спортивної кар'єри цілі тренувальної і змагальної діяльності повністю

планує тренер. При цьому цілі ставляться на невеликий часовий відрізок і лише в загальних рисах. Більше половини спортсменів погано уявляють цілі своєї діяльності, цілком довіряючи тренеру.

На етапі *вищих досягнень* до планування цілей підключається і спортсмен; він планує проміжні, уже знайомі йому цілі, однак нові цілі, як і раніше, ставить тренер. На цьому етапі більшість спортсменів мають досить ясні цілі; при цьому тільки ледве більше половини з них повністю довіряють тренеру як людині, яка краще знає, що і як потрібно робити.

На етапі *фінішу спортивної* кар'єри тренер практично відмовляється від участі в постановці цілей.

Сімдесят відсотків спортсменів відзначили, що цілі, які перед ними ставили тренери, скоріше приймалися, ніж не приймалися, тоді як 15% повністю не приймали їх. Таким чином, у процесі цілеутворення існують суттєві недоліки, що заважають мотивації спортсменів для досягнення високих результатів.

Багато авторів пов'язують спортивні досягнення і відношення до занять спортом з мотивом досягнення. Наприклад, Л. П. Дмитрієнкова [14] показала, що гімнастки, які мають високий рівень мотиву досягнення успіху, мають хороші усвідомлені цілі і не тільки прагнуть досягти високих результатів і утвердитися в ролі лідера, але і мають добре розвинені почуття обов’язку, відповідальності перед тренером і товаришами по команді. Для гімнасток з низькою потребою у досягненні успіху, навпаки, характерна відсутність чітко поставлених цілей; у зв'язку з цим у них переважають більш опосередковані мотиви занять спортом: любов до гімнастики, естетична насолода, отримана в процесі занять тощо. В результаті Л. П. Дмитрієнкова робить висновок, що у висококваліфікованих спортсменів мотив досягнення успіху виражений сильніше, ніж у спортсменів середньої кваліфікації.

Класифікацію спортивних мотивів і їх складових (мотиваторів) розробив Г.Д. Горбунов [10].

1. За термінами поставлених цілей:

а) далеко віддаленого найвищого порядку;

б) перспективні (в олімпійському циклі, році);

в) проміжні (у сезоні, на конкретних змаганнях);

г) найближчі (протягом місяця, тижня);

д) робочі (на занятті, при конкретному завданні).

2. За методами формування і підтримки установки на досягнення успіху:

а) розвиток здорового спортивного честолюбства;

б) розвиток максималістських установок;

в) афішування успіхів у пресі, по радіо, телебаченню.

3. За видами можливих заохочень:

а) збори, змагання, поїздки;

б) грамоти, значки, звання;

в) призи, спортивна форма, харчування;

г) покращення житлових умов;

д) матеріальна допомога.

4. За видами спільних заходів для розвитку традицій команди:

а) контакти, зустрічі поза тренуваннями;

б) розучування і використання пісень, речитативів, ритуальних дій;

в) прийняття колективних рішень.

5. За способами додання емоційності тренувальним заняттям:

а) спаринг-партнерство;

б) ігри;

в) музика;

г) методична різноманітність.

6. За особливостями, характерними для тренера:

а) оптимізм;

б) ентузіазм (фанатизм);

в) вміння спілкуватися в побуті, в складних умовах, під час тренувальних змагань;

г) вміння подавати позитивний приклад;

д) віра в учнів;

е) вимогливо-поважливе ставлення до спортсменів.

У практичній роботі психолога зі спортсменами можна запропонувати їм оцінити за десятибальною шкалою запропоновані фактори мотивації з врахуванням ефективності, значущості, найбільшої особистої привабливості.

Палайма Ю.Ю. [43] виділив дві групи спортсменів, які відрізняються за домінуючим мотивом. У першій групі, умовно названій «колективістами», домінуючими є суспільні, моральні мотиви. У другій групі – «індивідуалістів»– провідну роль відіграють мотиви самоствердження, самовираження особистості. Перші краще виступають у командних, а другі, навпаки, – в особистих змаганнях.

Суспільний мотив характеризується усвідомленістю суспільної значущості спортивної діяльності; спортсмени з домінуванням цього мотиву ставлять перед собою високі перспективні цілі, вони захоплені заняттями спортом. Мотив самоствердження характеризується надмірною орієнтацією спортсменів на оцінку своїх спортивних результатів.

При психологічному забезпеченні спортивної діяльності важливо враховувати обидва види мотивів. Успішне виховання спортсмена і досягнення ним високих спортивних результатів (чи, принаймні, велика його самовіддача) можливі тільки при правильному співвідношенні суспільного й індивідуального мотивів. Зневага одного з них, ігнорування того чи іншого мотиву однаково призводить до негативних результатів.

Домінування мотивів, про що мова йшла вище, підтверджують дані Г. Знаменської [17]: спортсмени зі спортивно-діловою мотивацією виявляють велику захопленість заняттями спортом; спортсмени ж, у яких домінує особистісно-престижна мотивація, надмірно орієнтовані на оцінку своїх спортивних результатів, проявляючи постійну заклопотаність особистим самоствердженням. Це призводить до неадекватної самооцінки, до емоційної нестійкості в екстремальних умовах змагань.

2.5. Розвиток системи мотивація спортсмена до занять спортом

Всебічне розкриття причин, якими пояснюється поведінка спортсмена, його дії і вчинки, передбачає аналіз тих психологічних моментів, якими вони визначаються. Одна із проблем психологічної підготовки – збереження бажання спортсменів до постійного удосконалення своєї майстерності впродовж тривалого часу. Основою формування мотивів спонукань спортсмена є відображення зростаючої потреби в удосконаленні. Потреби включаються в усі інші форми психічного відображення як фактор, який активізує рухову активність. З особливою гостротою ця проблема проявляється в останні роки в зв'язку із збільшенням тренувальних навантажень, психічних напружень і витрат часу (табл. 2.1).

На етапі початкової підготовки тренувальний процес не пов'язаний з великими навантаженнями, він містить багато нового і цікавого, і спортсмен прогресує від заняття до заняття. Все це дозволяє підтримувати у молодих спортсменів природне зацікавлення до занять. В подальшому, зі збільшенням навантаження, певної стабільності, а іноді і довготривалого застою в результатах багато спортсменів не в змозі зберегти інтерес до занять. За таких причин деякі з них припиняють тренування або знаходять зацікавленість у заняттях іншими видами спорту, яка, як правило, також виявляється нестійкою.

Яких же заходів потрібно вживати для збереження і навіть підвищення мотивації спортсмена до напруженої підготовки і досягнення найвищих результатів?

Перш за все тренер повинен намагатися забезпечити таку організацію тренувального процесу, яка постійно ставила б перед спортсменом завдання відчутного вдосконалення.

В подальшому слід постійно орієнтувати спортсмена на необхідність активної роботи над вдосконаленням компонентів підготовленості. Так, на початковому етапі багаторічної підготовки має бути забезпечене засвоєння і удосконалення основних рухових навичок та умінь вибраного виду спорту. В подальшому спортсмена необхідно орієнтувати на необхідність активної роботи по удосконаленню більш тонких компонентів підготовленості, подолання перешкод, які мають тенденцію до ускладнень на фоні зростаючих навантажень. У той же час, необхідно слідкувати за тим, щоб фізичний і емоційний стрес, якому піддається спортсмен під час тренувань і змагань, знаходився у відповідному співвідношенні з фізіологічними і психічними можливостями, його функціональними резервами.

Слід пам'ятати, що мотивація спортсмена тісно пов'язана зі всіма компонентами сучасної системи підготовки. Важливим аспектом психологічної підготовки є забезпечення високого рівня активності спортсмена у відношенні спортивної діяльності впродовж всього періоду заняття спортом. Ключовим елементом тут виступає мотиваційна зорієнтованість, пов'язана з навантаженнями або бажанням активно займатися спортом.

Таблиця 2.1

Проблеми мотивації під час тренувань і змагань
(з точки зору спортсменів високого класу)

Проблеми			
спортсмена (особиста точка зору)	**Тренера** (з точки зору спортсмена)	**тренувального характеру** (з точки зору спортсмена)	**змагального характеру** (з точки зору спортсмена)
Відсутність бажання	Некомпетентність	Монотонне та нецікаве тренування	Занадто сильні суперники
Недостатня воля до перемоги	Яскраво виражене почуття пихи	Тренування за шаблоном	Не значиме змагання
Погане налаштування на тренування	Недостатня обов'язковість	Стереотипне завдання	Відсутність необхідного змагального клімату
Недостатнє вміння вистояти до кінця	Одностороннє орієнтування на результативність	Завдання що не мають сенсу	Особливо значиме змагання
Завищені вимоги, що до себе	Тренер примушує спортсмена перемагати	Занадто легкі або важкі завдання	Критика з боку тренера на змаганнях
Завищені або занижені цільові установки	Занадто далекоглядні плани	Одностороння організація тренувальних завдань	Високий ризик отримання травми
Низька готовність до ризику	Недостатня віра в сили власних вихованців	Відсутність варіативності та привабливості в тренуванні	Незаплановано сильний суперник
Ейфорія після перемог	Надто великі цільові установки		
Залежність від зовнішніх подразників	Немає орієнтиру на можливу невдачу	Поганий психологічний клімат на тренувальних заняттях	Швидке відставання по результату в ході гри

Дослідження показують залежність мотиваційної зорієнтованості спортсмена від вибору внутрішніх або зовнішніх цілей. Зорієнтованість спортсмена на внутрішні цілі пов'язана з акцентом на технічно-тактичне і фізичне удосконалення. Результатом такої зорієнтованості є підвищена увага до

якості процесу підготовки, раціонального способу життя, контролю за ефективністю підготовки. Спортсмен, який орієнтується на зовнішні цілі, в першу чергу сконцентровується на спортивному результаті, перемозі чи поразці як оцінці особистих здібностей. Результатом зовнішньої орієнтації нерідко виступає послаблена увага до якості підготовки, пошуку зовнішніх причин поразки і, як наслідок, знижується мотивація до активних напружених занять. Результатом внутрішньої орієнтації нерідко являється намагання уникати відповідальних змагань, боротьби з сильними і рівними за силою суперниками.

Таким чином, зорієнтованість на внутрішні цілі пов'язана з направленістю активності переважно на процес спортивного удосконалення, а не на кінцевий результат. Зорієнтованість на зовнішні цілі, навпаки, спрямована на результат, при цьому процес підготовки оцінюється лише як засіб досягнення результату і його загальної оцінки. Залежно від етапу підготовки, кваліфікації і підготовленості спортсмена, рівня змагань і складу їх учасників психологічна установка може бути пов'язана з одним із цих напрямків. Від вміння спортсмена і тренера пов'язувати постановку цілей і мотиваційну орієнтацію з великою кількістю факторів зовнішнього і внутрішнього порядку, який виявляє ефективність процесу підготовки і змагальної діяльності, змінювати їх у кожній конкретній ситуації значною мірою залежить ефективність процесу спортивного удосконалення.

Важливим моментом психологічної підготовки є формування у спортсменів мотиву досягнення. Згідно з теорією мотивації для будь-якої людини характерні два мотиви: досягнення успіху та уникнення поразки (рис. 2.3).

Рис. 2.3. Мотивація потреби досягнення

Рівновага мотивації для досягнення мети і до уникнення невдачі визначають поведінку спортсмена. Але тут важливо пам'ятати, що для успішно виступаючих спортсменів характерна висока мотивація щодо досягнення успіху і незначна – до уникнення невдач [57].

Формування у спортсменів цілеспрямованого мотиву спортивного вдосконалення, активного творчого відношення до тренувального процесу, розуміння цілей досягнення високого спортивного результату формує почуття відповідальності, полегшує перенесення великих навантажень і больових відчуттів.

Актуальні та потенційні мотиви. Мотивація є цілісною системою, що визначає форми діяльності й поведінки спортсмена. Проте система мотивів у нього не завжди буває повною й органічно цілісною. Тому варто розрізняти актуальні мотиви, зумовлені працею, і неусвідомлені потенційні мотиви, їм не надається значення, і тому їх дійова сила не функціонує. Мотиви стосуються безпосередньо всіх елементів діяльності: рухів, дій і системи дій (тренувального заняття в цілому). Така диференціація мотивів дає змогу вибірково активізувати підготовку. Загалом мотиви збігаються за змістом, але бувають і розбіжності.

Природа мотивації й способи керування нею ще не достатньо вивчені. Існують слушні уявлення про функції мотивації, які можуть успішно використовуватися у здійсненні психологічного підготування спортсмена. Такі дослідники як Н.П. Гуменюк, В.В. Клименко [13; 25] виділяють три основні функції мотивації: енергетичну, змістоутворюючу і системоутворюючу.

Енергетична функція мотивації. Вона випливає із потреб спортсмена в безупинному спортивному вдосконаленні. Цей аспект мотивації описується відносинами, що складаються в тричленній структурі: *«потреба – мотив – мета».*

Енергія потреб перетворюється на мотив, що має узгоджуватися з умовами дій, тренування. Спортсмен за такої мотивації переживає стан незадоволення, нестатку в чомусь, але не розуміє їх змісту, не знає, які дії та способи потрібні для їх регулювання. Природно, що енергія, породжувана такими мотивами, має лише перехідне значення: будучи «сліпою», надлишкова енергія призводить до недоцільної активності.

Енергетична мотивація характерна для початкових стадій навчання і тренування. Головною рушійною силою тут є неусвідомлені спонукання до психомоторної активності. Хоча вони ще безпредметні, але вже містять паростки майбутніх інтересів і прагнень. Людина тільки відчуває неясний потяг до чогось, але їй не зовсім ясно, до якого предмета і якої мети її примушують рухатися. Ці чуттєві відображення потреби то згасають, то наповняються змістом, тобто перетворюються на усвідомлені прагнення.

У новачка внутрішні сили, що спонукають до дій, пов'язані з прагненням займатися спортом, щоб стати сильним, спритним і витривалим, мати гарну статуру, виправити свої тілесні вади.

Спортсменом високого класу часто рухають неусвідомлювані спонукання у вигляді дослідницьких імпульсів, пізнавального ставлення до тренування. Лише внаслідок поєднання схильності з відповідним предметом він стає здатним спрямовувати і регулювати діяльність. Неусвідомлювані спонукання –

інтенції – нерідко є досить тонкими індикаторами потенційних здібностей, можливостей, своєрідними провісниками таланту, і щоб його не проглядіти, до них потрібно ставитися з великою увагою.

У новачків інтереси виявляються у вигляді миттєвих і жагучих захоплень, що часом згасають із виникненням інших, цікавіших подій. Нестійкість інтересів частково поясняється інтенсивним «пошуком себе», спробою виявити свої здібності й покликання. Для юного спортсмена це цілком природний процес, який називають «стрибками інтересів».

Важливо спершу визначити зміст інтересів, і завдання тренера полягає у правильному формуванні їх. Дуже часто у майстрів відбувається замикання інтересів на спортивному результаті, а не на тому, як раціоналізувати тренування, щоб досягти бажаного результату. У цьому разі спортсмен здійснює затятий осмислений двобій тільки за результат. Водночас ця нестримна пристрасть боротьби за своєю суттю є наївною, сліпою, оскільки в ній немає предмета пристрасті, змісту діяльності. Необхідно вийти за межі бажань миттєвості й задоволення їх. Разом з інтересом до змагань, що найменше потрібно задовольняти в тренуванні, та самоствердженням, результатом мають повсюдно домінувати й активно працювати пізнавальні й творчі інтереси.

Виникнення інтересу до чогось свідчить про зосередженість думки на цікавому, про бажання ближче ознайомитися з ним, осягти його. Тому інтерес є специфічним мотивом культурної, зокрема, пізнавальної діяльності. Інтерес завжди двобічний: якщо спортсмена щось цікавить, це означає, що предмет цікавий і привертає увагу, утримує думку через зростаючу зацікавленість. Коли ж інтереси спортсмена не підтримуються ззовні, тренування стає нудним, немає роботи думки. І замість мислення усе виконується тільки силами пам’яті.

Інтерес, будучи вираженням загальної спрямованості особистості, охоплює й спрямовує всі психічні процеси – пам’ять, сприйняття, мислення і волю, підтримувані позитивними емоціями й почуттями. Інтерес щільно пов’язаний зі схильностями, і вони переходять одне в одне. Важливо, щоб пізнавальний інтерес націлювався на досягнення гармонії рухів, дій та вчинків – вищих цінностей.

Виникнення стійких прагнень – це умова утворення смислового образу – мотиву, свого бажаного майбутнього: найближчого, віддаленого та перспективного. У ньому полягає зміст намірів, мрій. У змісті й характері мотиву розкривається сенс, який мають для людини її власні дії, вчинки, життєвий шлях. У свідомості спортсмена разом із цими утвореннями синтезується образ вищої майстерності, а смислове наслідування йому становить зміст тренування.

Наслідувати відомому збірному образу спортсмена похвально, і це свідчить про силу прагнень, що енергією почуттів породжують стійкий інтерес до тренування. Але механічне копіювання його дій, поведінки та вчинків у всіх деталях не означає, що вони є справжнім змістом носія обраного ідеалу. Спортсмен, який встановив рекорд і сприйнятий як ідеал, іноді виявляється псевдо ідеалом, оскільки одним чемпіонам приходять на зміну інші. От чому так гостро стоїть проблема формування системи мотивації.

Зміст потреб спортсмена має ґрунтуватися на глибоко осмислених і прийнятих для керування принципах: тренування – це синтез учіння, гри й праці. Вони – вищі потреби особистості, які мають формуватися в навчальній діяльності. Тренування, важке і стомлююче (таким воно здається лише сторонньому спостерігачеві), для неї перетворюється на джерело радості й насолоди тоді, якщо це єдність учіння, гри та праці.

Значення правильно осмислених потреб для прогресивного розвитку велике, оскільки вони несуть у собі спонукальну силу цінності тренування сьогодні й завтра. Потреби змушують шукати шляхів та засобів їх задоволення в активності, у вирішенні пізнавальних завдань, що розвивають творчі здібності. Спонукальна сила потреб виявляється незалежно від того, повторюється засвоєне і добре відоме вирішення завдання, знайдене попередніми поколіннями спортсменів. Тоді спортсмен і тренер прокладають нові шляхи в невідоме, розширюють межі людських здібностей і роблять нові відкриття можливостей «мислячого» тіла людини.

Потреби виражаються в бажаннях. Бажання звернені до інших людей через відчуття ускладнення, дискомфорту в усвідомленні потреби і можливості її задоволення. Там, де суперечностей немає, бажання не виникає, а якщо воно і виявляється, то швидко зникає.

Юні спортсмени з боку тренера потребують особливої допомоги у вихованні своїх бажань і концентрування їх у потрібному напрямі. Адже думаючи про бажаний результат, вони хвилюються від неприємного відчуття незадоволеності й водночас сповнені почуттям від передбачення.

Бажання – це думка, яка за першої-ліпшої нагоди перетворюється на регулятор дії. Тому за змістом бажань легко визначаються навіть неусвідомлювані потреби – інтенції та потяги людини. Регулювання потреб є одним з найголовніших завдань у вихованні людини. Це стосується кількості та якості потреб. Заохочувати потрібно тільки ті з них, що сприяють розвитку творчих і психомоторних здібностей.

Задоволення потреб сприяє їх зростанню, а незадоволення призводить до їх зникнення. Надмірне заохочення, збільшення кількості бажань і мінімальні можливості їх здійснення призводять до того, що тренер швидко стає опікуном, слугою, а спортсмен, природно, його володарем. Отже, вчасне обмеження бажань і узгодження їх із можливостями – запобіжний захід у підготуванні людини до продуктивної дії. Ще гірше, коли спортсмен висловлює свої бажання з вольовим натиском, із тиском на тренера або обирає інший спосіб домагання: плач, скандал, виявлення невдоволення, лемент.

Отже, *потреба* – це внутрішня сила, стан дискомфорту, від якого людина прагне звільнитися. Ця внутрішня сила веде й спрямовує застосування праці в потрібному напрямі, визначається її змістом – системою думок.

Змістоутворююча функція. Для гармонізації мотивів потрібно виявляти велике зусилля під час формування нового психічного утворення – предметності мотиву. Змістоутворююча функція мотивів полягає в тому, що спортсмен не тільки виконує рухи і дії чи іншу механічну роботу, але, і це найголовніше, оцінює їх стосовно мети. Мета при правильно організованому

навчанні і тренуванні задається як готове цілісне утворення. Тому наявність мотиву і становить головну умову успіху в досягненні мети. Іншою стає і потреба – вона наповнюється змістом. Така потреба, втілена у відображуваному русі чи дії, передає функцію організації руху самим рухом, здатним її задовольнити. Це є основою формування мотивації.

У досягненні мети обов'язкове усвідомлення мотиву є головним чинником успіху. За цієї умови іншою стає і потреба – вона опредметнюється, наповняється змістом. Потреба, упредметнена у відображеному русі чи дії, передає функцію організації руху самим рухом, здатним її задовольнити. Потреба, сповнена предметним змістом, не тільки стає мотивом, а й набуває особистісного змісту, цінності. А особистісний зміст – система думок і почуттів – є відображенням у свідомості самої мети і всього процесу її досягнення.

Мотив – це відображення деякого предметного змісту, який людина має пізнати, змінити, підкорити своїй волі, зробити його регульованим. При цьому людині байдуже, в якому вигляді мотив представлений у свідомості. Умотивовують дії та вчинки:

- матеріальні утворення – рухи і дії, сприйняті людиною безпосередньо;
- уявлювані процеси і стани, явища, властивості та інші функції, що належать до мозкових моделей, сформованих у минулому досвіді;
- символічні конструкції, що виступають у формі ідеї, гармонії та виконують роль принципу побудови системи рухів і дій.

Природно, що змістом предмета діяльності, є усе те, з чим людина безпосередньо стикається, на що вона впливає, що переміщує у просторі й часі, долає опір в єдиноборстві.

Складність осмислення мотиву-предмета полягає у наявності великої кількості якостей, зв'язків і відносин у предметі, що охоплені думкою і стають предметними. Але багато з них залишаються прихованими від свідомості, латентними і нездатними повною мірою задовольнити потреби. Чим повніше охоплюється думкою предмет потреби, тим більша ймовірність поліпшити якість і точність регуляції рухами, підвищити швидкість їх розвитку і вдосконалення.

Виділення в мотиві предметності у всій її повноті формує мотив-образ – безпосередній регулятор рухів і координатор дій. Але застосування праці завжди націлене на перетворення сьогодення і створення нового майбутнього. І щоб його досягти, необхідно прогнозувати розвиток мотиву-образу і перетворювати його на мотив-мету Процес їх взаємного переходу і становить утворення змісту, створення значеннєвої моделі потрібного майбутнього.

Формування мотивації, що ґрунтується на уявленні про зміст цілей, які належать до найважливіших компонентів діяльності:

- мета рухів;
- мета дії;
- мета системи дій – тренувального заняття.

Змістом мети стає усвідомлена потреба. Вона і спонукає людину звертати на рухи, дії або систему дій увагу, думати, примірятися до їхніх ідеалів і приймати рішення діяти так, а не інакше. У цьому полягає сутність цілеспрямованості людини, предмета її наполегливості в досягненні бажаної мети.

Мета своїм змістом задає напрям розвитку й одночасно є способом контролю відповідності діяльності потрібним критеріям. Живий людський рух здійснює не лише виконавчі функції – приведення у відповідність образу і руху, – а й пізнавальні. Оскільки психомоторна дія служить джерелом одержання інформації про її тілесні властивості, то метою рухів людини (у навчанні, тренуванні) є оволодіння способом подолання надмірних ступенів свободи рухів під час вирішення психомоторного завдання і перетворення руху на оптимально керовану систему.

Одержувана під час дії інформація – відображення тілесних властивостей рухів – трансформується в перцептивні схеми, смислові структури, символи і цими здобутками розширює та поглиблює зміст мети.

Відображення рухів, їхнє відчуття містять два відносно самостійних утворення – образ і мотив. Відчуття-образ у розвитку піднімається від «темного» м'язового почуття рухів, у якому потенційно міститься вся інформація про їх тілесні властивості, до символів абстрактного мислення.

Мета дії – досягнення мінімального приросту позитивних змін у системі рухів, удосконалення здатності та одержання задоволення від цієї активності. Навченість рухів визначається не кількістю повторень, а якістю кожного повторення вирішення психомоторного завдання у змінних умовах. У результаті дія обростає «ореолом» різноманітних відчуттів власних рухів, що забезпечують їх успішність за різних обставин.

Мета дії та дія, яка обмірковується, мають однаковий зміст. Зрозумівши сутність дії та зробивши її своїм наміром, мотивом, людина думкою опановує свою мету і звіряє її зі ступенем бажаної досконалості. Регулювати тренування та психомоторні процеси означає виконувати доцільні дії, цілеспрямовано впливати на психічне відображення, проектування оптимальної та породження нової дії – головні здібності людини.

Цілі дії вибирають на підставі не суб'єктивних переваг чи симпатій або з орієнтацією на доступний рівень своїх досягнень, а об'єктивних уявлень про оптимальну дію, оптимальний шлях досягнення гармонії тренування. Думати про бажане – це відшукувати умови його реалізації психомоторними рухами, з одного боку, та уявляти його вже здійсненим прагненням – з іншого. Таким чином, і мрія, і мета, і думки здатні переходити безпосередньо в рухи й дії. Мислення – це не тільки здійснення задуманого, а і його мотивування, що дає людині енергію емоцій та почуттів для дії.

Системоутворююча функція мотивів полягає в тому, що в діяльності, крім мети рухів і дії, є ще й кінцева мета – досягнення гармонії тренування, перетворення його на оптимальну активність, яка сприяє досягненню бажаного результату. На шляху до гармонії важливу роль відіграють проміжні цілі, що формулюються залежно від умов вирішення психомоторних завдань. Але це не означає, що проміжні цілі самостійні й виходять за межі кінцевої мети. Вони виконують допоміжну роль і відображають істотні характеристики психомоторики. У цьому полягає єдність утворення мети та змісту діяльності. Крім того, системотвірна функція мотивів виявляється в організації частини

активності, пов’язаної з досягненням естетичного й морального ідеалів і відповідних почуттів.

Кожне з цих почуттів має свій зміст. Після осмислення змісту (спершу у формі думки про вищу досконалість, а потім практично – у діях, тренуванні) думки, перетворені на почуття (пізнавальні, моральні та естетичні), втілюються у матеріальну конструкцію дії, поводження, вчинку.

Уявлення про естетичний ідеал дії передбачає вирішення у тренуванні завдань, спрямованих на досягнення гармонійної єдності змісту свідомості та дій, природних можливостей людини і способів тренування, особистості та культури. Ця єдність виявляється у розвитку творчих можливостей і виступає в ролі самоцілі діяльності. Розвинений естетичний смак та його практичне вираження – естетичне почуття – характеризують повноту розвитку особистості, будучи одним із компонентів її структури. Але ці здобутки (специфічні переживання) виникають не спонтанно, а внаслідок естетичного сприйняття і ставлення до дії як до гармонійного утворення.

Щодо естетичного почуття, то чуттєво-образне відображення стає органічною складовою дій і виявляється у поведінці людини. Ці почуття утворюються під час дії та є втіленням закономірностей гармонії рухів і дій; позитивні почуття сприяють природній гармонії рухів, а негативні руйнують її.

Коли естетичне почуття залучається в регуляцію рухів і дій, людина переживає почуття краси, гармонії, цілісності тощо. Той, хто захоплювався психомоторним тренування, переживав незабутнє почуття м’язової радості, а воно, як відомо, є естетичним.

Коли дії регулюються іншими установками, образами і негативними чинниками, тоді вони супроводжуються почуттям дисгармонії, потворними виявами, які руйнують гармонію рухів і дій. З цих явищ починаються їх деградація, зниження якості, що спричиняє зниження результативності дій не лише у новачків, а й у досвідчених майстрів, коли вони нехтують естетичними критеріями тренування.

У процесі формування особистості засобами психомоторики під час здійснення психологічного підготування відбувається цілеспрямований розвиток моральних якостей і норм моральної поведінки. У моральному ідеалі, прийнятому людиною, наявні не лише уявлення про моральну досконалість, найчастіше в образі конкретної особистості, яка виробила в собі позитивні риси, а й гама моральних почуттів. Якщо зовнішні вияви моральності є зразком для наслідування, то реальні почуття – безпосередніми регуляторами не лише рухів і дій психомоторних вчинків – дій, які утворюють соціальні цінності.

У моральному ідеалі в концентрованому вигляді виявляються переконання особистості, її світогляд, активна життєва позиція, а разом з ними імперативно-оцінні моменти кожної дії (пізнавальної, естетичної, психомоторної тощо), яка перетворилася на вчинок, і становить соціально-культурну цінність. Тому моральний ідеал – це основні вищий мотив, яким керується людина у сьогоденні, визначає план її майбутнього життя. Осмислений моральний ідеал породжує величну енергію для перетворення його на реальні риси власного характеру.

Формування моралі – сукупності життєвих принципів, моральних норм і моральних почуттів, що виходять із гуманістичних ідеалів, – основа психологічного підготування людини до дій і вчинків у спорті. Моральні якості особистості – усвідомлені форми свідомості – засвоюються в процесі виховання і є способами соціального контролю поведінки та діяльності. Причому ці форми свідомості виражаються раціонально, дискурсивно-логічно (у поняттях, судженнях) і чуттєво-інтуїтивно (у вигляді емоцій, почуттів, схильностей і спонукань). Особистість їх виявляє в діяльності, й у діяльності вони формуються та зміцнюються. Моральна норма, відповідальність, совість – види обов'язків та одночасно вимоги до моральності особистості підготування до вчинку – провідна мета тренування.

2.6 Мотивація на етапі спортивної майстерності

На етапах попередньої та спеціалізованої базових підготовок спортсмена виникає стійкий інтерес до певного виду спорту, чому сприяють як фізичний розвиток і формування навичок, так і усвідомлення того, що обраний вид спорту відповідає його нахилам. Метою занять спортом стає не тільки задоволення від самого процесу, але досягнення високих результатів внаслідок важкої і кропіткої праці. Фізичні навантаження стають звичними, з'являється потреба в них, а їх відсутність (через хворобу, наприклад) викликає відчуття фізичного дискомфорту.

У спортсмена виникає пізнавальний інтерес до цього виду спорту, його техніки і тактики, тобто він починає пізнавати даний вид «зсередини», не задовольняючись як на першій стадії, зовнішнім враженням.

Важливе місце в підтримці мотивації занять спортом починають відігравати стосунки з тренером. При позитивних стосунках, що складаються, у спортсменів другого-третього розрядів мотив, пов'язаний з відповідальністю перед тренером, є одним з провідних [39]. Тоді як розподіл тренером учнів на «любимчиків» і «не любимчиків» призводить до негативних змін у мотиваційній сфері юних спортсменів – «нелюбимчики» зневіряються у своїх можливостях і часто кидають заняття спортом, а в «любимчиків» виникає до спорту споживацьке ставлення.

На етапі досягнення найвищої спортивної майстерності основними мотиваційними факторами є прагнення підтримати і розвинути, наскільки це можливо, свої досягнення, здобути престиж і славу в спортивному світі, сприяти своїми успіхами прославлянню міста, країни, сприяти розвитку певного виду спорту (збагачуючи його техніку і тактику, упроваджуючи свій оригінальний стиль тощо), а також забезпечити свій матеріальний добробут.

На цьому етапі досить часто у спортсмена виникає необхідність вибору одного з двох протилежних взаємовиключних мотивів змагальної діяльності (наприклад, нападати чи захищатися). Виділяють такі мотиваційні альтернативи:

1. Психотактична альтернатива диктує техніко-тактичний характер дій; «Нападати чи не нападати?», «Якщо нападати, то як?», «Якшо нападати

нападаю я, то що буде робити супротивник: захищатися чи відступатися», «Контактувати? та ін.

2. Притягувально-імовірна альтернатива – характеризує протиріччя між рівнем домагань спортсмена і сумнівами у своїх можливостях: «Хочу виграти, але супротивник сильніший!», «Маю виграти, але не достатньо готовий!», «Можу бути першим, але й можу програти» і таке інше.

3. Морально-поведінкова альтернатива – визначає морально-етичну сторону діяльності спортсмена: «Треба бути коректним, але спортивно злим», «Для команди доцільний один варіант дії, а особисто для мене – інший» [3, с. 202].

У цьому контексті процес ухвалення рішення спортсменом у ході змагальної боротьби досить часто є вирішальним у перемозі. Зазвичай процес ухвалення рішення спортсменом у ході змагальної боротьби складається з таких етапів:

1. Реальну обстановку двобою «переводять» на схему плацдарму.

2. Мету співвідносять у свідомості зі схемою.

3. До обстановки двобою підбирають ті чи інші техніко-тактичні засоби – доктрину [3, с. 213].

На цій стадії спортсмен може вже сам вибирати собі тренера, тому його мотивація значною мірою зумовлена ставленням до тренера як до фахівця.

Стадія завершення активної участі у змаганнях характеризується наростаючим зниженням спортивних результатів, перенасиченням спортивною діяльністю, «емоційним згорянням» спортсменів. Виникає не стільки фізична, скільки психічна втома від нескінченних тренувань і напруги змагань, від переїздів з місця на місце і проживання далеко від домівки і родини. При цьому виникає суперечність між бажанням закінчити активні виступи і небажанням втратити матеріальні блага, одержувані за рахунок спорту. До цього додається й острах втратити свій престиж в очах уболівальників і колег по спорту у зв'язку зі зниженням спортивних результатів. Усе це може призвести до появи остраху відповідальних змагань (від яких водночас важко відмовитися через матеріальну винагороду). Тому прийняття спортсменом рішення про припинення активних занять спортом може бути для нього довгим і болісним процесом. Адже відхід від занять спортом – це ще і «відхід від слави», що його оточує, і зміна звичного способу життя. Якщо в спортсмена є якісь інші значні життєві інтереси, вони можуть поступово замінити мотив спортивної діяльності, іноді частково (коли він не пориває зі сферою спорту, а стає спортивним керівником, тренером, викладачем фізичної культури, поступає в аспірантуру для наукового вивчення спортивної діяльності), а іноді – повністю (коли він починає працювати за спеціальністю, не пов’язаною з фізичною культурою). Але часто буває так, що за час занять спортом спортсмен не закінчує якого-небудь професійного навчального закладу і не здобуває іншої професії. У такому разі він стає безпомічним перед новим етапом свого життя, що часом призводить до вибору, який має антисоціальну спрямованість (починає займатися рекетом, спекуляцією тощо). Розуміючи це, багато хто прагне усіма силами залишитися дієвими спортсменами, продовжити термін

перебування в спорті. Але оскільки їхні результати вже не такі високі і стабільні, вони починають відходити від змагань, де їхньому престижу може бути завдано шкоди.

Правда, бувають інші випадки. Вирішивши, що високих результатів йому більше не досягти, спортсмен внутрішньо розкріпачується, скидає тягар відповідальності за свій престиж і, почавши займатися спортом заради задоволення, підтримуючи хорошу фізичну форму, іноді домагається більш великих успіхів, ніж раніше. Відомі випадки, коли після багаторічного застою і відносно невисоких спортивних результатів спортсмени встановлювали світові рекорди у вже досить «похилому» для спорту віці – у 32-34 роки. Основними мотивами відходу зі спорту дорослих спортсменів, за даними Н. Л. Ільїної [22], є такі: у чоловіків – фінансові ускладнення і неможливість їх подолання при активних заняттях спортом (у 67%), у жінок – вступ у шлюб, народження дитини (у 60%).

Багато хто, не досягнувши істотних результатів, прагнуть по закінчення спортивної кар'єри домогтися високого статусу у світі спорту через суддівство. Не випадково серед спортивних суддів високого рангу більшість мали розряд не вище «кандидата в майстри спорту». Звичайно, підвищення престижу є не єдиною причиною занять спортивним суддівством, відіграють роль і інтерес до поїздок, інші міста та країни (спортивний туризм), а також потреба в матеріальному добробуті.

3. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА

3.1. Психологічні особливості спортсменів високого класу

Психіка спортсмена абсолютизується тільки при умові активної взаємодії з навколишнім світом у процесі тренувальної та змагальної діяльності. Успіх у спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена, а окремі види спорту висувають певні вимоги і разом з тим формують якості особистості, необхідні для успішного втілення змагальної діяльності.

Дослідження особливостей особистості спортсменів високого класу в порівнянні з менш кваліфікованими спортсменами, а також особами, що не займаються спортом, дозволили встановити риси характеру, властиві найкращим спортсменам [47, с. 327]:

- відчуття переваги і впевненості у соціальній захищеності;
- самовпевненість і підвищена готовність до відстоювання своїх прав;
- наполегливість;
- небалакучість;
- емоційна стійкість;
- екстравертованість;
- агресивність у змаганнях.

Спортсменам високого класу, порівняно зі спортсменами низької та середньої кваліфікацій, властива ефективна пізнавальна діяльність, яка проявляється в загостреній увазі, підвищеній здатності до сприйняття та оцінки ситуації, вміння долати тривожність, неспокій та труднощі. Водночас загострені почуття суперництва, переваги, самовпевненості, впертості часто є небезпечними антисуспільними реакціями.

Властивості особистості взаємопов’язані зі специфічними особливостями певного виду спорту. Найбільш яскравими властивостями особистості, які впливають на ефективність і надійність змагальної діяльності в спортивних іграх, є такі [47, с. 327]:

- в мотиваційно-вольовій сфері – змагальна мотивація, саморегуляція, рішучість, вольовий самоконтроль;
- в емоційній сфері – емоційна витривалість, стабільність, стійкість до перешкод, тривожність;
- в комунікативній сфері – високий персональний статус у спортивно-ділових і неформальних взаємовідносинах.

Слід врахувати, що під впливом тренувальної та змагальної діяльності, характерних для різноманітних видів спорту, особливо пов’язаної з екстремальними умовами, формуються певні психодинамічні властивості, які, з однієї сторони, сприяють розвитку соціальних здібностей, а з іншої – є основою формування індивідуального стилю спортсмена. Деякі такі властивості, на перший погляд, які негативно впливають на ефективність рішення завдань, пов’язаних з діями (наприклад, невротичність, підвищена збудженість, зміна настрою тощо), можуть оптимізувати прояв швидкісних здібностей,

прискорювати процес спрацювання, забезпечувати рухливість діяльності функціональних систем в екстремальних умовах тощо.

Дослідження взаємозв'язку між окремими характеристиками особистості і спортивними результатами в різноманітних видах спорту показали, що риси характеру далеко не завжди точно визначають результативність поведінки спортсмена в тренувальній та змагальній діяльності. Та спортсмени високого класу, без сумніву, відрізняються більш «здоровим» настроєм порівняно зі спортсменами середньої та низької кваліфікації (рис.3.1).

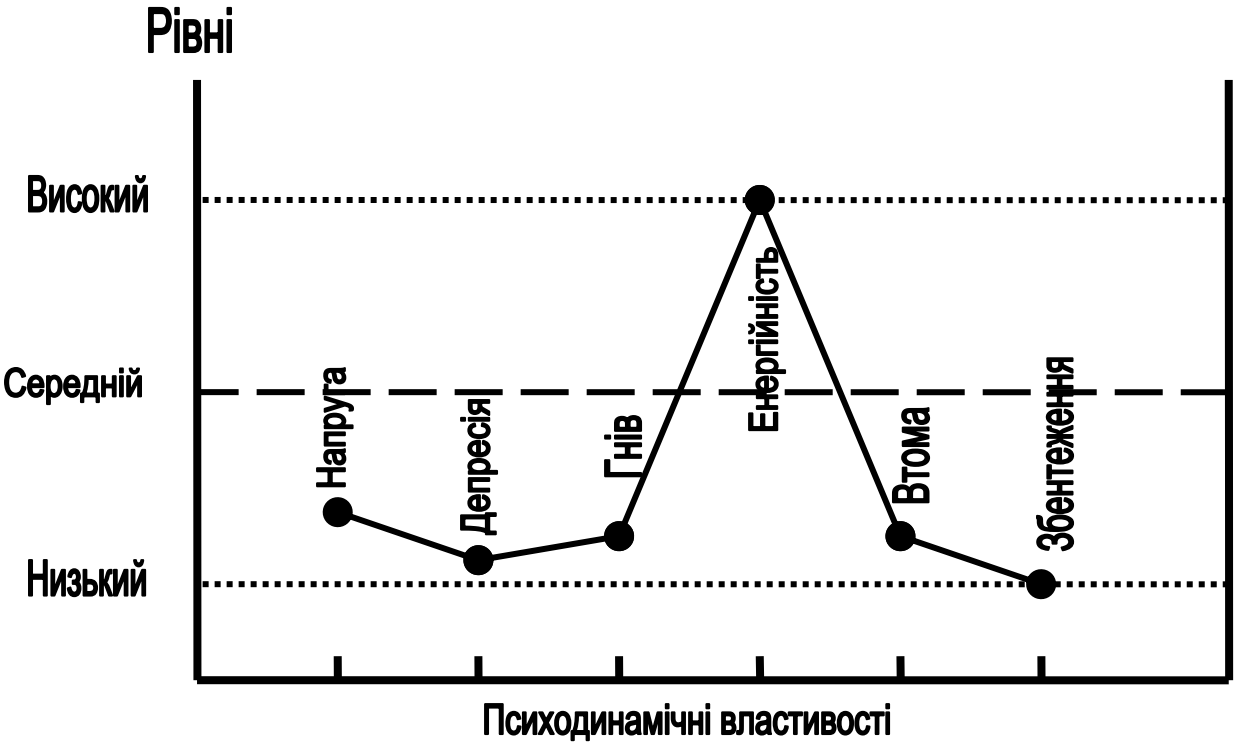


Рис. 3.1. Характеристика особистості спортсмена високого класу

З рівнем спортивних досягнень більш тісно пов'язані комплексні психічні якості, що мають складну структуру. Вони по особливому проявляються в тренувальній та змагальній діяльності, характерній для різноманітних видів спорту, для них характерні відповідні засоби і методи удосконалення. До таких якостей, перш за все, відносять [47, с. 328-329]:

- різноманітні вияви волі;
- стійкість спортсмена до стресових ситуацій у тренувальній і особливо в змагальній діяльності;
- ступінь досконалості кінестетичних і візуальних сприймань параметрів рухових дій і оточуючого середовища;
- здатність до психічної регуляції рухів, забезпечення ефективної м'язової координації;
- здатність сприймати, організовувати, переробляти інформацію в умовах дефіциту часу;

ВОЛЯ БОЙОВИЙ ДУХ ІНІЦІАТИВА ПЛАСТИЧНІСТЬ ЧЕСТОЛЮБСТВО

ТЕРПІННЯ НАДІЙНІСТЬ СКРОМНІСТЬ ЧЕСНІСТЬ ЩИРІСТЬ

УСПІХ

Самовіддача
Віддай все, коли потрібно.
Гарний спортсмен в потрібній ситуації втрачає всі 100% своїх сил і можливостей. Чим тяжче матч, тим краще він виступає.

Інстинкт переможця Ніколи не здавайся, ніколи не погоджуйся з поразкою, борись до останнього. Ніколи не втрачай бажання змагатись		**Віра в себе** Ніколи не переоцінюй суперника. Якщо ти добре підготовлений – прийдуть впевненість і віра в себе
Фізичний стан Кондиція і сила. Увага тренуванню, відпочинку, харчуванню	**Тактика** Якщо потрібно, жертвуй особистими успіхами заради команди	**Техніка** Знай і володій всіма технічними прийомами. Технічний – означає добре підготовлений

Вміння володіти собою Завжди тримай свої почуття під контролем. Зберігай розсудливість	**Самокритичність** Будь завжди об'єктивним, знай свої слабкі місця і прагни їх подолати	**Дисципліна** Інтереси команди став вище за все. Всі повинні підкорятись її правилам і законам	**Характер** Будь реалістом і впевнено йди до поставленої мети, не піддаючись спокусам, твердо відстоюй свою думку

Енергія Нічого не дається задарма! Кожний успіх потребує праці. Почуття повного задоволення настає після виконання тяжкої, але продуманої і точно спланованої роботи	**Дружба** Взаємна увага та повага	**Лояльність** Будь лояльним по відношенню до самого себе і всіх оточуючих. Поважай себе та інших	**Співпраця** Допомагай всім, хто цього потребує, завжди намагайся поглянути на проблему з іншого боку	**Ентузіазм** Повністю віддавайся справі, якою займаєшся, і заохочуй інших так само відноситися до праці

Твої почуття не повинні пригнічувати почуття інших
Твої права не повинні утверджуватись за рахунок прав інших

Рис. 3.2. Психологічні якості, які визначають успіх в спорті вищих досягнень

- досконаліть просторово-часової антиципації як фактору, що підвищує ефективність техніко-тактичних дій спортсмена;
- здатність до формування в структурах головного мозку випереджаючих реакцій, програм, які передують реальній дії, необхідність якої диктується потребами ефективної змагальної боротьби;

Здатність керувати своєю поведінкою, вчинками в міжособистісних взаємодіях з партнерами та суперниками, розширенню уявлень про якості, які визначають рівень психологічної підготовки спортсмена, можуть сприяти дані, котрі добре дослідженні у професійному хокеї (рис. 3.2).

Специфічна різноманітність видів спорту накладає суттєвий відбиток на вимоги до вольових якостей та особливості їх прояву в змагальній діяльності. А.І. Пуні (1984) встановив, що у представників кожного виду спорту є свої вольові якості, найближчі до них та їх підкріплюючі, і об'єднуюча всю структуру цілеспрямованість.

Навантаження сучасного спорту, найвищий рівень конкуренції на змаганнях призводять до того, що спортсмен зазнає значного стресу, який має різні прояви. Неспокій, тривога, страх стимулюють фізіологічні зміни, які знижують рівень координаційних здібностей, що підвищують м'язове напруження. Разом з тим вони сприяють розвитку втоми, уповільненню встановлених реакції, що погіршують концентрацію уваги. В свою чергу ці зміни по принципу зворотного зв'язку впливають на увагу спортсмена, його почуття, думки, оцінки, збільшуючи негативний вплив стресу. Негативний вплив стресу не обмежується його дією на різноманітні характеристики тренувальної і змагальної діяльності, він проявляється в різко зростаючій вірогідності спортивних травм.

У цьому зв'язку виключно важливою стороною психологічної підготовки спортсмена є розвиток здібностей до подолання стресу з використанням різноманітних видів психологічного втручання й обов'язковою активною участю самого спортсмена, створення атмосфери всебічної соціальної підтримки.

Особливості тренувальної і змагальної діяльності кожного виду спорту визначають структуру і прояви різних психічних явищ, з однієї сторони, знаходяться в числі найбільш значущих факторів, які обумовлюють рівень спортивних досягнень, а з іншої – формуються в результаті занять окремим видом спорту. Наприклад, спортсменам, які спеціалізуються в боксі, боротьбі, метанні, важкій атлетиці, спринтерських дистанціях циклічних видів спорту, властиві такі якості, як схильність до лідерства, незалежність, високий рівень мотивації в досягненні поставленої мети, схильність до ризику, вміння сконцентрувати всі сили в певний момент і реалізувати їх за для перемоги. Але одночасно їм часто властиві недовіра, прагнення уникати підлеглої ролі, впертість, схильність до конфліктів.

Успішна змагальна діяльність у єдиноборствах і, зокрема, спортивних іграх висуває вимогу наявності у спортсменів постійного прагнення до вдосконалення майстерності, наполегливості, рішучості, сміливості, емоційної

стійкості, широкого розподілення, швидкого переключення і стійкості уваги, швидкості рухових реакцій, пошуку шляхів оперативних рішень, легкості виникнення і перебудови рухових навичок. Це пов’язано з тим, що в цих видах спорту на перший план виступає система перцептивно-інтелектуальних і емоційно-вольових процесів, які протікають в безперервно змінних умовах діяльності при дефіциті часу для сприйняття і аналізу ситуацій, при активній протидії суперників. Змагальна діяльність у цих видах спорту потребує не тільки точності сприйняття об’єкту, швидкої реакції і виконання рухових дій, але й оперативної мисленнєвої діяльності, яка забезпечує аналіз ситуації, вибір та реалізацію оптимального рішення з ряду альтернатив.

Таким чином, в цих видах спорту спортсмен стикається з необхідністю долати постійно виникаючі стресові ситуації, тобто вплив стресу і реакція на нього носять циклічний характер. Ефективність дій спортсмен у цих умовах може бути забезпечена тільки в тому випадку, коли акцент ставиться не тільки на ситуацію, але й на її сприйняття індивідом (рис. 3.3).

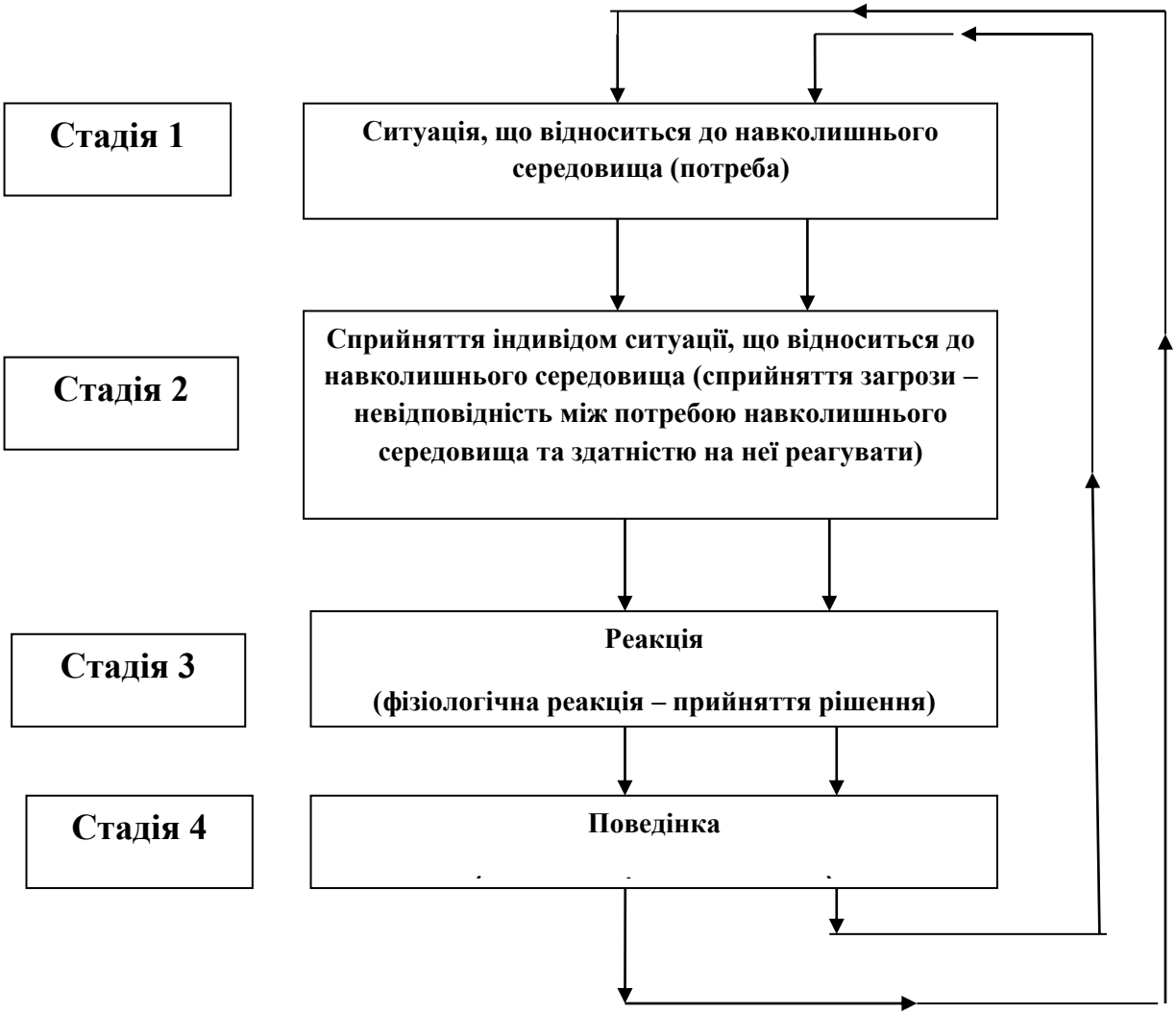


Рис. 3.3. Реакція борців на стресові ситуації

Найважливішим компонентом психологічної підготовки в спортивних іграх є ступінь єдності команди, її об’єднання для досягнення спільного

командного результату. Тут потрібно взяти до уваги такі аспекти як лідерство провідних гравців, стосунки на рівні команди окремих гравців, індивідуальні амбіції окремих спортсменів тощо.

Система психологічної підготовки команди з урахуванням цих факторів дозволяє різко підвищити ефективність як індивідуальної, так і командної змагальної діяльності, формує почуття єдності гравців і командної впевненості в досягненні високого результату. Недостатня увага до цих факторів може різко знизити ефективність командних процесів. Наприклад, суперництво всередині команди може суттєво впливати на структуру й ефективність змагальної діяльності не тільки окремих гравців, а й команди в цілому. Врахування цього суперництва при розробці техніко-тактичних схем ігрової діяльності в процесі психологічної підготовки окремих спортсменів здатне значно підвищити результат тренувальної діяльності, водночас, як його недооцінка, ігнорування чи пригнічення можуть призвести до найгірших наслідків. Особлива увага в цьому питанні повинна бути виділена забезпеченню раціональної поведінки лідерів команди і взаємозв'язку поведінки лідерів та інших членів команди (рис. 3.4).

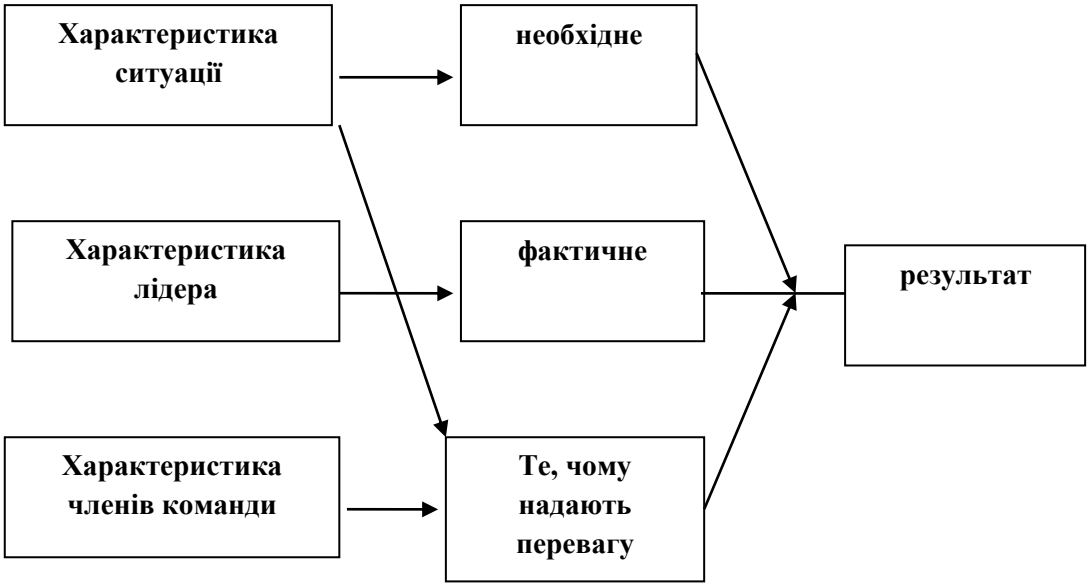


Рис. 3.4. Поведінка лідера та ефективність командної діяльності

Спортсменів, які спеціалізуються на довгих дистанціях у циклічних видах спорту, пов'язаних в основному з аеробним енергозбереженням роботи, виділяють активність, здатність до перенесення високих навантажень, уміння підпорядковувати особисті інтереси суспільним, відсутність ліні. Разом із тим, вони нерідко недостатньо впевнені у власних силах, потребують лідера, схильні до певних вчинків і суджень.

Для спринтерів, які спеціалізуються на дистанціях *100* і *200 м*, спринтерському бігові на ковзанах, перегонах на трасі, спортивних іграх, єдиноборствах, важко координаційних видах спорту, характерні стійка увага, ефективне зорове сприймання, швидкість сенсомоторного реагування і оперативного мислення.

Для багатьох видів спорту важливою стороною психологічної підготовки є толерантність до болю. Встановлено, що спортсмен, який спеціалізується на циклічних видах спорту, потребує прояву витримки, а також у контактних видах єдиноборств (різноманітні види боротьби, бокс) відрізняються значно більш високою здатністю до перенесення болю в порівнянні зі спортсменами, що спеціалізуються на інших видах спорту. Встановлено також, що толерантність до болю залежить і від кваліфікації та підготовки спортсмена. Наприклад, плавці високого класу значно легше переносять больові відчуття, що обумовлені ішемією м'язів, аніж менш кваліфіковані спортсмени чи особи, що просто займаються оздоровчим плаванням. Цікаво також, що підвищення толерантності до болю прямо пов'язане з періодом підготовки та рівнем підготовленості спортсмена. Систематичне застосування великих навантажень, високий рівень функціональної підготовки супроводжуються підвищеною толерантністю до болю. Періоди відпочинку, тренування з невисоким навантаженнями, зниження функціональних можливостей спортсменів, навпаки, супроводжується зниженням здатності спортсменів переносити больові відчуття.

Спортсмени високого класу володіють достатньо високим інтелектуальним рівнем, який дозволяє їм усвідомити своє місце в спорті, соціальну значимість спортивних досягнень, творчо підійти до вирішення тренувальних завдань. Крім того, їх відмінними рисами виступають впевненість у своїх діях, чітке уявлення про свої можливості, здатність обмежено мобілізувати їх в боротьбі не тільки з рівними, але й більш сильними суперниками; емоційна стійкість і здатність до самоконтролю. Взагалі психологічна підготовленість тісно пов'язана з інтелектуальними проявами спортсмена: вмінням сконцентровувати увагу на ефективному рішенні задач у процесі тренування і змагання, ефективному сприйнятті знання; логічним, послідовним і нестандартним мисленням, особливо в важких ситуаціях; здатністю до оперативної переробки інформації, отриманої внаслідок спостережень і сприйманні, реалізації її у відповідних діях.

Рівень різноманітних складових психологічної підготовки значною мірою визначається **типом уваги**, який залежить від об'єму і зосередженості.

Перший тип уваги відрізняється великим об'ємом і внутрішньою спрямованістю (відчуття спортсмена, його почуття, думки). *Для другого типу* характерний великий об'єм уваги, але із зовнішньою зосередженістю. Він сприятливий для спортсменів, яким потрібно приймати рішення з врахуванням великої кількості зовнішніх факторів (наприклад, у спортивних іграх). *Третій тип* відрізняється великим об'ємом і зовнішньою зосередженістю. Така увага дозволяє реагувати на декілька об'єктів чи рухів та швидко приймати рішення, що дуже важливо в іграх, єдиноборствах, високо координаційних видах спорту. *Четвертий тип* характеризується невеликим об'ємом і внутрішньою зосередженістю. Цей тип уваги має велике значення для успіху в циклічних видах спорту, особливо пов'язаних із проявами витримки, де важливо вміти точно оцінити свій фізичний стан, ступінь втоми, особливості структури рухів тощо.

Кожен із типів уваги проявляється в різноманітних змагальних ситуаціях. Уміння спортсмена переключатися з одного виду уваги на іншу, контролювати об'єм і напрямок уваги – важлива складова частина психологічної підготовленості і характеризується як *пластичність уваги*. Встановлено, наприклад, що спортсмени високої кваліфікації, які спеціалізуються на циклічних видах спорту, пов'язаних із проявами витримки (велосипедний спорт, біг на довгі дистанції тощо) здатні суттєво змінювати напрямок уваги в тренувальній та змагальній діяльності. Вони ретельно контролюють основні характеристики рухів, дихання, діяльність м'язів при інтенсивній роботі і в умовах втоми, і водночас здатні відволікатися при відносно невисокому навантаженні, в стійкому стані.

Дуже важливим є вміння спортсменів уникати відволікання уваги від ефективного виконання тренувальних та змагальних дій на сторонні подразники. Існує багато причин, які можуть відволікати увагу спортсменів від головної задачі. Одним із факторів, відволікаючих увагу, є невпевненість, неспокій, відчуття страху. Ці емоційні реакції, відволікаючи увагу спортсмена на сторонні думки, знижують якість рухових дій. Ще одним джерелом відволікання уваги є загострена реакція спортсмена на враження, яке вони справляють, чому сприяє присутність глядачів, фото- і телекореспондентів.

В результаті може суттєво знизитись ефективність техніко-тактичних дій, оцінка ситуації в змаганнях.

До зникнення ефективності рухових дій може призвести і загострена увага до добре автоматизованих рухових навичок, які виконуються в умовах відповідальних змагань. Пояснюється це тим, що у відповідальних ситуаціях, коли спортсмени загострено усвідомлюють важливість виконання рухових дій із високою ефективністю, вони часто прагнуть підкорити автоматизовані навички механізму керуючої (свідомої) обробки. Спроба активно та свідомо контролювати процес, втягнутий у навичку, як правило, призводячи до погіршення рухових дій. Рівень психологічної підготовки спортсмена значною мірою залежить від можливостей аналізаторів (зорового, вестибулярного тощо), обумовлюючих регуляцію рухів у просторі і часі. Ці можливості виявляються тісно взаємопов'язаними зі специфічними потребами різноманітних видів спорту. Наприклад, у спортсменів, які спеціалізуються в спортивних іграх, великі здібності до просторової орієнтації обумовлені можливостями зорової системи, які виражені границями поля зору і його об'ємом. Високі можливості вестибулярної стійкості реєструються у фігуристів і гімнастів. Бігуни проявляють високі здібності до оцінки відчуття часу, ритму і темпу, підвищення і пониження швидкості бігу. Встановлено, що специфіка спортсменів обумовлює дуже тонкі ефекти локалізації гостроти відчуттів у тих зонах рухового апарату, рух в яких визначає технічну основу спортивних дій.

Важливою стороною психологічної підготовленості спортсмена є його здатність керувати рівнем збудження безпосередньо перед змаганнями та під час них.

Підвищене емоційне збудження в передстартовій атмосфері є позитивним фактором, якщо не виходять за межі, оптимальні для даного спортсмена.

Оптимальне збудження появляється у впевненості спортсмена в своїх силах, позитивній установці на змагальну боротьбу, підвищеній увазі, високого ступеня регуляції рухів тощо. Як тільки рівень емоційного збудження перевищує оптимальний діапазон, наступає перезбудження, що призводить до невпевненості, тривожності, зниження уваги, дискомфорту, дискоординації рухової та вегетативної функції і, як наслідок, – до зниження ефективності змагальної діяльності.

Рівень емоційного збудження сприяє формуванню поля зору, що винятково важливе для змагальної здатності. Оптимальне збудження чи підвищене емоційне збудження, що відповідає змагальній ситуації та можливостям спортсмена, супроводжується оптимальним полем уваги. Для перезбудження характерно занадто вузьке, а для низького ступеня збудження – занадто широке поле уваги (рис. 3.5).

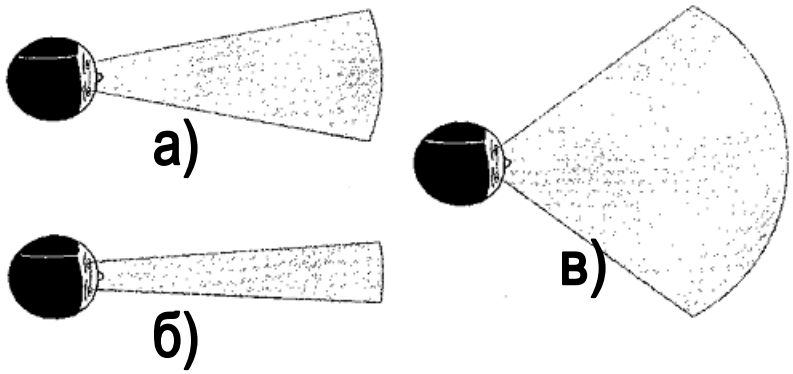


Рис. 3.5. Поле уваги залежно від рівня емоційного збудження спортсмена:

а) оптимальне поле уваги – середня (оптимальна) ступінь збудження;
б) оптимальне поле уваги – середня (оптимальна) ступінь збудження;
в) занадто широке поле уваги – низька ступінь збудження.

В структурі психологічної підготовленості спортсменів слід виділити їх відношення до помилок та поразок. Якщо недостатньо кваліфіковані та підготовлені спортсмени сприймають поразки як природній стан, що призводить до розвитку невпевненості, почуття страху і, звичайно, до нових помилок, то спортсмени високого класу сприймають помилки і поразки як випадковість, виняток, який потребує корекції тренувальної та змагальної діяльності.

Велике значення для ефективного виконання тренувальних програм має впевненість спортсмена у прийнятій методиці підготовки. Ця впевненість формується під впливом авторитету тренера, досвідченості спортсмена, його фізичного та психологічного станів, працездатності, перенесенні навантажень, сну, психологічної атмосфери на заняттях, настрою. Формування і підтримка такої впевненості значною мірою визначає ефективність тренувальної діяльності, що є необхідною передумовою успіху на змаганнях. В якості змагальних принципів, які повинні використовуватись при постановці і досягненні цілей, виділені такі [47, с.333]:

1. Залучення спортсмена до процесу визначення цілей. Спортсмен не усвідомлює поставлених цілей, якщо вони йому нав'язуються.

2. Цілі повинні виділятись чітко та зрозуміло. Спортсмени в більшій мірі присвячують себе поставленим цілям, якщо вони чіткі, специфічні, важкі, але реальні.

3. Необхідність постійного зворотного зв'язку і підкріплення його в процесі досягнення мети. Спортсмен повинен мати план досягнення цілей, а також можливість постійно оцінювати прогрес у їх досягненні. Програма підготовки повинна також включати систему заохочень у випадку досягнення поставлених цілей.

Формування оптимального психологічного стану спортсмена багато в чому визначається взаємодією спортсмена і тренера. Різноманітні фактори, що належать до особистісних, професійних і поведінкових характеристик тренера, визначають його поведінку і вплив на спортсмена. Зокрема, соціокультурний контекст (1), організаторські (2) і особистісні (3) характеристики, поєднуючись з очікуваннями, цінностями, переконаннями та цілями (4) визначають поведінку тренера. Існує тісний зв'язок між поведінкою тренера та цілями (5), психоемоційним станом спортсмена, його поведінкою і результатами діяльності (6). Але, з іншого боку, результати поведінки спортсмена (6) обумовлюються особистісними характеристиками самого спортсмена (7) його сприйняттям, інтерпретацією і оцінкою поведінки тренера (8), переконаннями та об'єктивністю спортсмена (9) і, нарешті, рівнем і типом мотивації (10). Все це визначає індивідуальне сприйняття та інтерпретацію спортсменом поведінки тренерів (рис. 3.6)

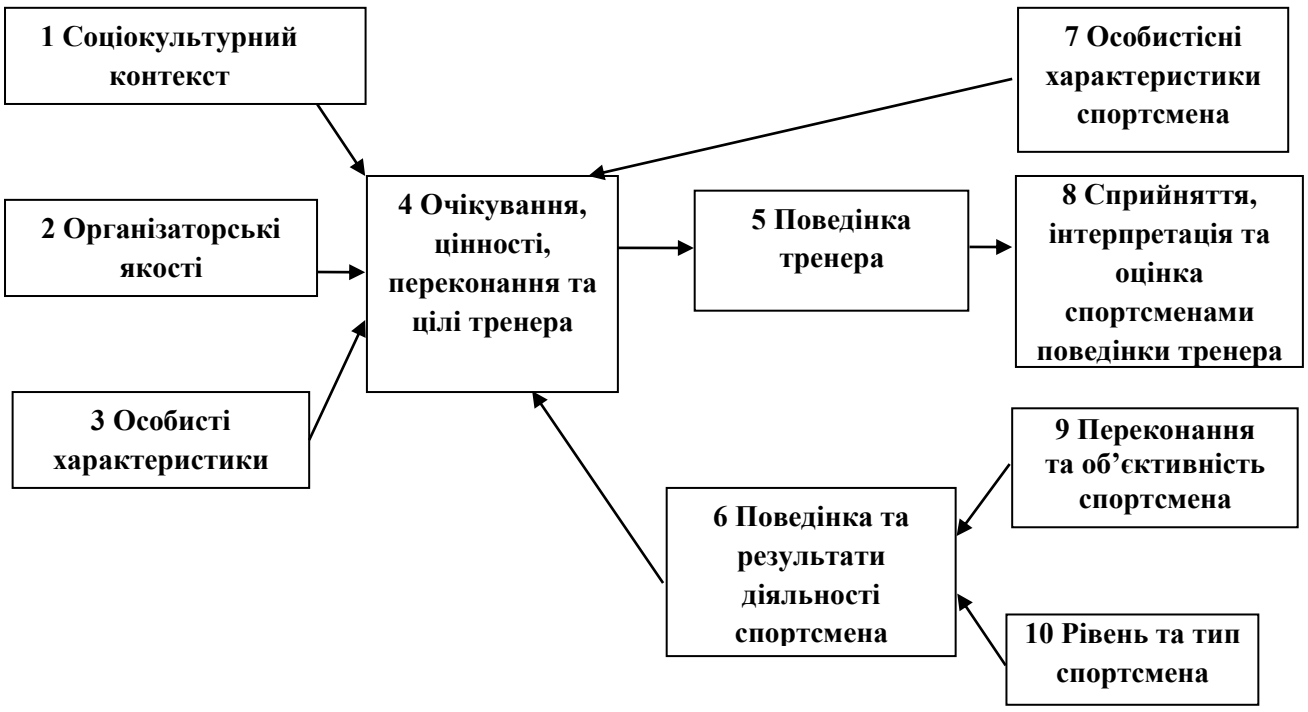


Рис. 3.6. Робоча модель ефективності тренерської діяльності

Чим більше уваги приділяється вказаним факторам як зі сторони тренерів, так і зі сторони самого спортсмена, тим ефективніше буде проходити процес психологічної підготовки спортсмена в плані формування необхідного рівня самосприймання і психоемоційного стану в цілому.

Психоемоційні фактори відіграють виключно велику роль у справі ефективності спортивної підготовки. Вивчення зв'язку між негативними життєвими ситуаціями й ефективністю підготовки переконливо показало, що у спортсменів, у яких виникли серйозні життєві проблеми, значно нижча працездатність, менш ефективно проходять відновні реакції, занижена здатність до ефективних техніко-тактичних дій. В них у процесі тренувальної і змагальної діяльності на 50-80% зростає вірогідність травматизму.

Виховання потреби щодо досягнення успіху в процесі тренувальної та змагальної діяльності є важливою частиною психологічної підготовки спортсмена. Важкі, але реальні щодо виконання завдання, змагання з рівними чи з більш сильними суперниками, активна участь у створенні процесу підготовки, вибір техніко-тактичних дій змальованої боротьби, роль лідера у команді, тренувальні групі тощо – необхідні компоненти формування у спортсменів мотивації до досягнення успіху.

Здатність до самопереконування також може багато в чому впливати на ефективність підготовки спортсменів, рівень прояву ними різноманітних рухомих якостей. В якості прикладу можна навести дані експерименту, в якому дві випробувальні групи виконували тренувальну програму, яка направлена на розвиток максимальної сили. Відмінність полягала в тому, що одна група під виглядом анаболічного стероїду приймала плацебо. Контрольні тестування показали значно більший приріст сили (по сумі результатів у контрольних вправах) у осіб, що приймали плацебо.

Клименко В.В. [25] розглядає головні гармонійні психічні стани як вищий прояв здібностей, а також критерії для оцінки раціональності навчання.

Спортсмен не припускається помилок у сприйнятті власних рухів, збереженні їх у пам'яті та в наступному відтворенні. Це вершина досконалості, коли рухи виконуються з великою точністю, оскільки в багатьох видах спорту результат рухів фіксується саме за фінальною точністю. Проте не враховується їхня процесуальна точність від початку руху до його завершення. Але вона-то і визначає фінальну точність усієї дії.

Здатність до безпомилкових розумових і психомоторних дій можна легко оцінити за показниками точності. Для наочності використовують шкалу, градуйовану від «0» до «1». Рівень «1» займатиме той, хто не припускається помилок під час діяння, його можна назвати ідеальним за майстерністю і досконалістю психомоторики. Між «0» і «1» розташуються ті, хто припускається помилок, забуває необхідні рухи, не в змозі після багаторазового виконання запам'ятати їх, робить неточні рухи тощо. А нижче від шкали – усі «новачки».

Спортсмен має набути здатності переробити інформацію м'язового почуття рухів – їх психічного відображення як осмислене, предметне і цілісне повідомлення.

Інформація від «чуттєвої тканини» і подій у системі рухів надходить до свідомості. Розшифрування змісту цього «темного» м'язового почуття рухів, природно, передбачає дуже досконале вміння виділяти і точно переробляти три види інформації [25, с. 177]:

- *структурну,* яка відображає деталі системи рухів, їх конструкції, враховує відхилення від попереднього наміру-програми і зміни, що, зокрема, бувають у стані стомлення;

- *регулювальну* – часовий, динамічний і просторовий ритми дії;

- *зміст дії* – формули, рівняння цілісної дії, що відбиваються у свідомості спортсмена як кінетична «мелодія» рухів, плине паралельно до самих рухів.

Зазначені види інформації завжди містяться в «темному» м'язовому почутті рухів. Новачкові потрібно навчитися їх засвоювати, впізнаючи їх за сенсорними еталонами в біодинамічній тканині своїх рухів, підкоряти своїй волі, збагачуючи новими вміннями.

На шляху до майстерності спортсмен змушений набути здатності розуміти зміст сприйняття рухів, переводити чуттєво-інтуїтивний зміст м'язової динаміки в осмислене повідомлення від кожного моменту руху, швидкоплинного в часі. Сприйняття завжди звернене до діючої людини і недоступне для сприйняття і розуміння іншому; воно суб'єктивне і має тільки одного адресата – спортсмена, який повинен його зрозуміти й осмислити. Спортсмен має навчитися здійснювати з високою точністю звірення й оцінювання в процесі регуляції рухів, тобто мати високий рівень критичності мислення, почуттів та уяви.

Критичність людини – її здатність розрізняти й осмислювати відповідність поточного руху прийнятій програмі-наміру.

Існують такі види критичності, або процесів звірень, оцінювання і прийняття рішень [25, с. 178]:

1. Порівняння й оцінювання під час мікрорегуляції рухів, що здійснюється підсвідомо й інтуїтивно. Розгортаються вони в інтервалах сотих часток секунди за тривалістю і контролюють правильність дії. Мислення під час мікрорегуляції рухів називається дійовим і нерозривно існує із самим рухом. Воно – рух-думка, що існує стільки, скільки триває рух.

2. Порівняння й оцінювання програми-наміру, створеної символічним мисленням, і точності діяння, а на цій основі прийняття рішення про корекцію чергової дії. У процесі образного мислення звіряються два образи руху: образ дії з образом, створеним символічним мисленням.

3. Оцінювання і порівняння програми дії з її гармонією-моделлю, яка утворюватиметься у майбутньому. Цим визначається ступінь досконалості на сьогодні й уточнюється дистанція до гармонії. Це робиться тим точніше, чим вища критичність – здатність розрізняти. Отримана інформація і наступне її оцінювання дають підстави для корекції тренування.

Усе це і становить справжнє розуміння й використання добутих у дії нових сприйнять, нового розуміння, що дає змогу вийти за межі сьогоднішнього уявлення до того, що повинно міститися в рухах і породжує нову здатність –

4. Здатність виконувати всі вивчені правила й розпорядження, відповідно до яких необхідно тренуватися, щоб створити раціональні, гармонійні, економічно вигідні та здійсненні рухи-ідеали.

Спортсмен повинен засвоїти мовну модель гармонійних рухів і дій. Такі знання містять науковий і методичний тести, задають стандарти значеннєвого сприйняття дії, а потім і тренувального процесу. Не можна побудувати проект рухів, не знаючи законів їх функціонування: без знань важко зрозуміти себе в рухах і тим більше сформувати здатність з високою точністю втілювати образ-проект у рухах і діях.

Таким чином, неусвідомлювані спонукання, інтереси, прагнення, цілі й поняття гармонії – складові єдиної спрямованості особистості спортсмена. Між цими спонуканнями до діяльності зазвичай установлюється певна підпорядкованість досягненню гармонії, з якою пов'язуються деякі цілі.

Важливою психологічною умовою виступу у змаганнях є почуття впевненості. Це підвищення життєвих сил, життєвого тонусу, усвідомлення можливої перемоги, відповідальність, компетентність. Для формування впевненості можна завищувати показники (повідомляють завищений результат). Це потрібно робити обережно, дотримуючись поступовості і доступності.

У процесі спортивної діяльності у спортсмена може формуватися самовпевненість. В основі цієї якості – переоцінка своїх сил. При цьому тренеру, спортивному психологу необхідно більш ретельно враховувати індивідуальні особливості спортсмена, зокрема, самооцінку і вольові якості, а також рівень його домагань та ієрархію мотивів. Зокрема, видатний гімнаст Борис Шахлін спеціально тренував волю – не допускав невиконання поставленої задачі.

Для розвитку і удосконалення позитивних якостей особистості спортсмена слід у процесі розв'язання завдань психологічної підготовки використати всі відомі методи морального виховання і насамперед *метод переконування.* Цей метод використовують для формування етичних понять, створення естетичних ідеалів і високих моральних принципів.

Важливим фактором спортивних успіхів виступає психологічна надійність спортсмена. Під психічною надійністю спортсмена розуміється вірогідність стабільного збереження ним високого рівня ефективної психічної діяльності і позитивного психологічного стану в екстремальних ситуаціях, тренуваннях і змаганнях. Компоненти психічної надійності спортсмена:

1. Ефективність і стійкість програмуючої функції психіки спортсменів є тією «пусковою системою», за допомогою якої реалізується подальша діяльність спортсмена. Існує багато факторів, які впливають на надійність інформаційно-спрямовуючих процесів у спортсменів: особливості завдань і рухової установки, внутрішні і зовнішні перешкоди, особливості задатків рухливого апарату, екстраполяції.

2. В багатьох видах спорту (спортивних іграх, єдиноборствах, технічно складних видах) ефективність діяльності безпосередньо залежать від рівня розвитку психомоторних якостей і сенсорного самоконтролю, а її стійкість – від стабілізації психомоторики. Важливу роль в забезпечені психічної надійності в

ряді видів спорту грає психологічна стійкість, тобто вміння зберігати сприйняття різних компонентів руху при великих навантаженнях. Ефективність сенсорного самоконтролю залежить від рівня мотивації і напруженості (психологічної), рівня натренованості, загального рівня спортивної майстерності, індивідуальних особливостей сенсорно моторної сфери, ступеня втомленості і т. д.

3. В забезпечені надійної діяльності спортсменів велику роль відіграють особливості її мотиваційного напрямку – інтенсивність і стабільність важливої для них мотивації, оптимальність рівня тяжіння і адекватність його змін по відношенню до успіхів і невдач.

4. Важливим фактором психологічної надійності спортсмена високого рівня є психічна (емоційна) стійкість. Вона характеризується силою нервової системи відносно збудження, мірою впливу слова на підвищення збудження нервових структур, особливо довільної регуляції.

5. Надійність спортсмена в змаганні характеризується його здатністю до саморегуляції на мимовільному і довільному рівнях безпосередньо перед змаганням.

6. В тих видах спорту, де ефективність діяльності з'ясовується взаємодією партнерів, компонентом надійності є соціально-психологічні фактори: а) особливості функціональної і емоційної структур групи та їх взаємодія. Чим більш чітко диференційовані ролі «Я», ділові обов'язки спортсмена в тренувальній і змагальній діяльності, тим більша інтелектуальна підготовленість та емоційна стійкість в спортивному колективі; б) рівень соціальної мотивації спортсменів (прагнення до визнання групою, задоволення традицій колективу, підтримання престижу команди); в) соціально-психологічний клімат команди. До числа факторів і умов, які впливають на психологічний клімат команди відносяться рівень психологічної сумісності членів команди система прийнятих норм і взаємооцінок поведінки її членів, система їх цілісних орієнтацій, ступінь психологічної готовності, можлива конфліктність; г) адекватне розпізнавання можливостей суперників та їх дій.

Таким чином, оптимальна відповідність всіх психологічних компонентів надійності спортсмена забезпечує ефективне виконання змагальних завдань.

Підвищення рівня надійності спортсмена здійснюється в процесі його психологічної підготовки і передбачає такі напрямки взаємопов'язаних систематичних психолого-педагогічних впливів:

1) формування мотиваційної сфери спортсмена і пов'язаної з нею вольової сфери;

2) навчання прийомам саморегуляції;

3) оптимізація психологічного клімату і системи міжособистісних відношень у командах;

4) удосконалення системи рухового апарату і психомоторики спортсмена.

Керування психологічною підготовкою спортсменів потребує постійного нагромадження і розширення знань тренера про кожного з них. Для цього складається науково обґрунтована психологічна характеристика особистості спортсмена. Щоб успішно сприяти психологічній підготовці юних спортсменів

характеристика має бути якомога повнішою, всебічною і вірогідною. В.М. Платонов [47] пропонує включати до психологічної характеристики спортсмена такі структурні групи:

1. Спрямованість особистості з оцінкою тих її властивостей, які індивідуум набуває протягом усього життя через виховання і самовиховання під впливом соціального середовища. Сюди входять основні форми спрямування особистості – світогляд і переконання, сформовані потреби, інтереси, ідеали, схильності і прагнення.

2. Досвід спортсмена з оцінкою рівня спортивної підготовки і культури поведінки.

3. Індивідуальні особливості психічних процесів з проявом емоційної збудливості і стійкості, вольової активності, ступенем розвитку пізнавальних психічних процесів.

4. Біологічно зумовлена підструктура особистості спортсмена: його темперамент, сила, рухливість і урівноваженість нервових процесів, наявні і передбачувані патологічні зміни особистості.

5. Прояви здібностей спортсмена з урахуванням виду спортивної спеціалізації.

6. Розвиток основних рис характеру спортсмена з оцінкою його ставлення до соціальних явищ дійсності (його переконаність, патріотизм), суспільно корисної діяльності, в тому числі спорту (працьовитість, принциповість), ставлення до інших людей, товаришів (повага, чуйність), самого себе (акуратність, охайність, організованість), а також з визначенням вольових рис характеру (цілеспрямованість, рішучість, сміливість, дисциплінованість тощо). Знаючи ці відомості про особистість спортсмена, тренер, психолог можуть досить повно визначити рівень розвитку його психіки в цілому. При складанні характеристики слід враховувати типові випадки з життя і діяльності спортсмена, аналізувати результати навчально-тренувальних занять і виступів на змаганнях.

Для збирання фактичного матеріалу тренер повинен вести спеціальний журнал з такими розділами: загальні відомості про спортсмена, рівень спортивної підготовки, спрямованість його особистості, риси характеру, темперамент, динаміка розвитку психічних функцій, оцінка перенесених під час тренувань і змагань труднощів, а також записувати додаткові відомості які дадуть змогу повніше виявити індивідуальні особливості спортсмена.

Вірогідність зібраного матеріалу для складання психологічної характеристики особистості спортсмена залежить від методів психологічного обстеження. Найкращими з них є систематичне і цілеспрямоване спостереження за поведінкою спортсмена в побуті, на змаганнях, опитування і бесіди, організація та проведення лабораторних досліджень.

Психологічна характеристика особистості спортсмена повинна систематично поновлюватись і доповнюватись новими відомостями про динаміку його духовного і фізичного зростання.

В роботі зі спортсменами високої кваліфікації спортивні психологи пропонують використовувати розроблену ними карту особистості спортсмена [34] (табл. 3.1).

В роботі тренера, спортивного психолога важливого значення набуває знання ними індивідуально-психологічних особливостей спортсмена. Е.П. Ільїн [21, с. 118-119] вказує на дві основних групи типологічних особливостей спортсмена, які суттєво впливають на спортивні результати. Перша група – це властивості темпераменту: екстраверсія – інтроверсія, рівень тривожності, емоційна збудливість, імпульсивність, ригідність, лабільність. Друга група – це типологічні властивості нервової системи (сила-слабкість, рухливість-інертність, урівноваженість-неурівноваженість нервових процесів як у сторону збудження так і в сторону гальмування).

Таблиця 3.1

Компоненти структури особистості спортсмена

Підструктура	Група якостей	Окремі якості, вміння, навички
Соціально-психологічна	Відношення до себе	Правдивість, чесність Самокритичність Вимогливість до себе Товариськість, чуйність Дружелюбність Почуття власної гідності Дисциплінованість
	Відношення до суспільства	Готовність прийти на допомогу Організаторські здібності Оптимальний конформізм
	Ставлення до праці	Працелюбство й інтенсивність праці Акуратність у праці Відповідальність
	Інтереси	Інтерес до спорту Інтерес до свого виду спорту Інтерес до медико-біологічних питань фізичної культури й спорту Широта інтересів Глибина інтересів Стійкість інтересів
	Здібності	Рухові Сенсорні Сенсомоторні (психомоторні) Спортивна обдарованість
	Інтелект	Активність мислення Самостійність Логічність мислення Розумові якості
Психологічна	Психофізіологічні якості	Увага (об’єм, розподіл, концентрація, переключення,

		стійкість) Пам’ять (короткочасна, довгострокова, оперативна) Мислення (логічне, творче, активне, самостійне)
	Емоційна сфера	Відсутність підвищеної нервозності Обережність Емоційна стійкість Тривожність Фрустрація Емоційна збудливість Емоційно-моторна стійкість Стенічність емоцій
	Вольові якості	Самовладання Наполегливість Рішучість Уміння мобілізувати свої резерви
	Стан аналізаторів та їх взаємодії	Абсолютний поріг Диференційований поріг Взаємодія рухового й зорового аналізаторів
	Психомоторика	Швидкість простих сенсомоторних реакцій Швидкість реакцій за вибором Антиципація Уміння працювати в оптимальному темпі
Професійна (спортивної майстерності)	Спортивний результат	Найвище спортивне досягнення Найвище досягнення в поточному сезоні Здатність перевищувати на змаганнях тренувальний результат Частота зривів на відповідальних змаганнях Стабільність результатів, досвід змагань Динаміка результатів за роки тренувань
	Технічна майстерність	Арсенал технічних прийомів Техніка на фоні втоми Арсенал технічних прийомів в умовах стресу
	Тактична майстерність	Вміння програмувати дії Вміння реалізовувати програму дій Вміння поєднувати прості дії зі

		складними Вміння швидко перебудовувати свою діяльність Вміння не губитися у складному становищі
	Спеціальна фізична підготовленість	Стан спеціальних фізичних якостей Обсяг тренувальних навантажень Обсяг змагальних навантажень
	Відновлюваність	Здатність відновлюватись під час змагань Здатність відновлюватись між змаганнями Здатність відновлюватись після напруженого сезону
Медико-біологічна (спортивних можливостей)	Анатомо-морфологічні	Показники зросту і ваги Силовий індекс Жирова маса Зріст Вага
	Фізичні якості	Витривалість: загальна силова швидкісна швидкісно-силова статична Швидкість Сила Спритність
	Тип ВНД	Сила збудження процесів Сила гальмівних процесів Врівноваженість нервових процесів Рухливість гальмування та збудження
	Компоненти оцінки здоров’я	Гострі та хронічні захворювання Гострі та хронічні травми Частота звернень до лікарів(скарги) Трудотерапія Здатність до великих навантажень
	Функціональні показники енергетики (кардіо-респіраторної системи)	Аеробна працездатність (PWC-170) Анаеробна працездатність ЧСС в спокої ЧСС та інші функції після роботи максимальної інтенсивності

3.2. Індивідуально-типологічні особливості спортсмена та їх прояв у спортивній діяльності

В дослідженнях вчених показано переважаючі тенденції в виразності типологічних особливостей якостей нервової системи у представників різних видів спорту [21, с. 121-122] (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Переважаючі тенденції в виразності типологічних особливостей якостей нервової системи у представників різних видів спорту

Види спорту	Типологічні особливості
Лижні гонки	Середня або слабка нервова система, інертність збудження і гальмування, урівноваженість збудження і гальмування по зовнішньому і внутрішньому балансу
Біатлон	Слабка нервова система, рухливість нервових процесів, урівноваженість по зовнішньому і внутрішньому балансу
Стрибки на лижах із трампліна	Сильна нервова система, середня рухливість збудження і гальмування, урівноваженість по зовнішньому балансу, перевага гальмування по внутрішньому балансу
Лижне двоєборство	Середня сила нервової системи, рухливість збудження, середня рухливість гальмування, урівноваженість по зовнішньому і внутрішньому балансу
Фехтування:	
Рапіра	Слабка нервова система, рухливість збудження, урівноваженість по зовнішньому і внутрішньому балансу
Шабля	Сильна нервова система, інертність збудження, рухливість гальмування, урівноваженість по внутрішньому і зовнішньому балансу
Шпага	Слабка нервова система, рухливість збудження, урівноваженість або перевага збудження по зовнішньому і внутрішньому балансу
Спортивна гімнастика	Сильна нервова система, інертність збудження і гальмування, урівноваженість нервових процесів по зовнішньому і внутрішньому балансу
Художня гімнастика	Слабка нервова система, інертність збудження і гальмування, урівноваженість по зовнішньому і внутрішньому балансу
Акробатика	Середня і слабка нервова система, рухливість збудження і гальмування, урівноваженість по зовнішньому балансу з невеликим зрушенням убік збудження, урівноваженість по внутрішньому балансу
Спортивні ігри (баскетбол, волейбол)	Сила нервової системи різна, рухливість збудження, урівноваженість по зовнішньому і внутрішньому балансу

Настільний теніс	Слабка нервова система, інертність нервових процесів, перевага збудження по зовнішньому і внутрішньому балансу
Бадмінтон	Слабка нервова система, інертність збудження і гальмування, зовнішній баланс різний
Хокей із шайбою	Сила нервової системи різна, середня рухливість збудження і гальмування, перевага збудження або урівноваженість по зовнішньому балансу
Футбол	Слабка нервова система, інертність збудження и і гальмування, урівноваженість по зовнішньому балансу, перевага збудження або урівноваженість по внутрішньому балансу
Легка атлетика:	
короткий спринт	Слабка нервова система, рухливість збудження і гальмування, урівноваженість або перевага збудження по зовнішньому балансу
довгий спринт	Сильна і середня нервова система, інертність збудження, урівноваженість по зовнішньому балансу і перевага збудження по внутрішньому балансу
середні і довгі дистанції	Слабка нервова система, середня рухливість або інертність нервових процесів, урівноваженість по зовнішньому балансу
бар'єрний біг	Середня сила нервової системи, середня рухливість нервових процесів, урівноваженість по зовнішньому балансу
Метання	Середня або слабка нервова система, інертність збудження, урівноваженість по зовнішньому балансу
Плавання (спринт)	Середня сила нервової системи, рухливість збудження і гальмування, урівноваженість по зовнішньому балансу
Веслування на байдарках і каное	Сила нервової системи різна, рухливість збудження і гальмування, зовнішній баланс різний, практичне відсутність осіб з перевагою гальмування по внутрішньому балансу
Стрибки у воду	Слабка нервова система, рухливість збудження і гальмування, урівноваженість по зовнішньому балансу
Велосипедні гонки:	
на треку	Слабка нервова система, рухливість збудження і гальмування, урівноваженість по зовнішньому балансу
на шосе	Слабка нервова система, інертність збудження, рухливість гальмування, урівноваженість по зовнішньому балансу
Городки	Слабка нервова система, інертність збудження і гальмування, урівноваженість по зовнішньому і внутрішньому балансу
Важка атлетика	Слабка нервова система, інертність збудження і гальмування, урівноваженість по зовнішньому і

	внутрішньому балансу
Боротьба класична	Сильна нервова система, інертність збудження і гальмування, урівноваженість по зовнішньому і внутрішньому балансу
Парашутний спорт	Сила нервової системи середня або слабка, інертність збудження і гальмування, урівноваженість по зовнішньому і внутрішньому балансу
Стрільба з лука	Сильна нервова система, інертність збудження і гальмування, урівноваженість або перевага гальмування по зовнішньому балансу, урівноваженість по внутрішньому балансу
Мотогонки	Сильна нервова система, рухливість збудження інертність гальмування, урівноваженість по зовнішньому і внутрішньому балансу
Спортивне орієнтування	Слабка нервова система, інертність збудження, перевага збудження по зовнішньому балансу

Виявлено також, що психомоторні здібності обумовлені багатьма задатками (в нашому випадку – типологічними особливостями), що дає право говорити про типологічні комплекси, які визначають ту чи іншу здібність [21, с. 124-125] (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Зв’язок психомоторних якостей з типовими особливостями якостей нервової системи

Здібності	**Типологічні особливості**
Психомоторні:	
час простої реакції	Слабка нервова система, рухливість збудження і гальмування, перевага збудження або урівноваженість по зовнішньому балансу
максимальний темп рухів	Ті ж
швидкість розслаблення м’язів	Інертність гальмування, перевага гальмування по зовнішньому балансу
Витривалість	Інертність нервових процесів
час до появи утоми	Слабка нервова система, інертність збудження
час терпіння на тлі утоми	Сильна нервова система, інертність збудження, перевага гальмування по зовнішньому балансу, перевага збудження по внутрішньому балансу
Низький тремор	Слабка нервова система, перевага гальмування по зовнішньому і внутрішньому балансу
Пам’ять на зусилля і довжину рухів	Інертність збудження
Психічні процеси:	
концентрація уваги	Сильна нервова система, перевага збудження по

	зовнішньому балансу
переключення уваги	Слабка нервова система, рухливість нервових процесів
Довільна пам’ять (вербальна і невербальна)	Сильна нервова система, інертність нервових процесів
швидкість розумових процесів	Рухливість нервових процесів

Разом з тим вчені показують залежність тривалості зосередженості перед виконанням вправи від властивостей темпераменту [21, с. 119] (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Тривалість зосередженості у спортсменів з різними властивостями темпераменту

Спортсмени	Тренування, с	Змагання, с
Тривожні	4,25	3,47
Не тривожні	4,25	4,55
Імпульсивні	3,87	3,07
Не імпульсивні	5,67	5,07
Ригідні	3,50	3,40
Неригідні	3,77	3,80
Емоційно збудливі	4,62	4,15
Емоційно незбудливі	3,00	3,15

Сьогодні психологія володіє достатнім арсеналом роботи зі спортсменами враховуючи їхні індивідуально-психологічні властивості, зокрема тими, що пов’язані з типом ВНД.

Рекомендації по індивідуалізації діяльності тих, хто займається фізичною культурою і спортом з різними типами темпераменту. З метою досягнення оптимальних спортивних результатів, довірливих стосунків, психічного благополуччя, попередження або запобігання конфлікту дуже важливо враховувати тип темпераменту спортсмена. Це Вам допоможе обрати вірний тон розмови та побудувати її відповідним чином.

Холерику притаманна підвищена збудливість – стримуйте його, слідкуйте за своїми емоціями, намагайтесь ввести розмову у спокійне русло.

Меланхолік здатний довго пам’ятати та переживати образу. Будьте обережні, слідкуйте за своєю мовою та поведінкою під час розмови.

Флегматика дуже складно переконати у будь-чому. Робіть це дуже обережно. Частіше погоджуйтесь із ним, використовуйте вагомі аргументи, якщо ствердження співрозмовника хибні.

Сангвінік швидко збуджується, але й швидко заспокоюється – йому часом нелегко стримувати свої почуття. Спробуйте розмовляти з ним відверто – він зрозуміє.

Тривожність (висока)

1. Утримання від надмірної витрати енергії.
2. Толерантне, м’яке, тактовне, чуйне, доброзичливе відношення.
3. Підтримка бадьорого оптимістичного настрою. Навіювання впевненості.
4. Допомога в прийнятті і виконанні відповідальних рішень.
5. Мінімізація загрози в екстремальних ситуаціях.
6. Надійність страхування.
7. Стимулювання сміливих і рішучих дій в стані бойової готовності.
8. Підтримка, розуміння при невдачах.
9. Перевага методу заохочення (в порівнянні з покаранням).
10. Відволікання уваги думок і переживань які дратують.
11. Зменшення, пониження відповідальності в стресогенних умовах на змаганнях.
12. Обов’язкове навчання прийомам регуляції емоційних станів.

Тривожність (низька)

1. Проведення занять з високим навантаженням.
2. Підвищена вимогливість і щоденний контроль за виконанням завдань тренера.
3. Створення умов ризику, небезпеки в діяльності спортсмена.
4. Підвищення інтересу до оволодіння нових вправ.
5. Заохочення проявів самостійності та активності.
6. Врахування схильності до виважених і розмірених дій в екстремальних ситуаціях.
7. Використовувати не лише похвалу але й покарання.
8. Додаткове стимулювання на змаганнях.

Ригідність

1. Стимулювання до попереднього планування своїх дій.
2. Моделювання умов діяльності.
3. Планування рівномірного розподілу сил на дистанції.
4. Стимулювання уявного відтворення наступної діяльності.
5. Врахування схильності високої зосередженості і стійкої уваги
6. Врахування схильності до тривалого і надійного формування рухових навичок.
7. Заохочення схильності дотримання режиму в повсякденному життя і спортивної діяльності.

Пластичність

1. Врахування хорошої адаптованості до змін тренувальної і змагальної діяльності (процесу).
2. Планування нерівномірного розподілу сил по дистанції.
3. Обов’язковість розминки перед змаганнями.
4. Врахування схильності до високого рівня переключення і розподілу уваги.
5. Попереднє моделювання умов змагань.
6. Врахування схильності до зміни своїх рішень і захоплень.

7. Стимулювання до більш широкого використання арсеналу прийомів і способів ведення спортивної боротьби.

8. Неодноразове повторення виконання фізичних вправ з метою кращого закріплення рухових навичок.

Екстраверсія

1. Врахування схильності до спілкування з незнайомими людьми.

2. Стимулювання діяльності за допомогою зовнішнього впливу (глядачів, фактор свого поля, підтримка тренера, партнерів).

3. Використання схильності до лідерства і керівництва колективними діями.

4. Заохочення здатності легко орієнтуватися у тактичних взаємодіях з партнерами.

5. Вимога кращої концентрації уваги на власних діях, систематична робота над собою.

Інтроверсія

1. Врахування схильності обмеженого спілкування незнайомими людьми.

2. Стимулювання діяльності в умовах відсутності зовнішніх перешкод.

3. Використання дій, які вимагають глибокої внутрішньої зосередженості.

4. Навчання різних прийомів ідеомоторного тренування в різних варіантах.

5. Стимулювання інтересу до занять, тактовність і допомога у плануванні майбутнього.

Учені виділяють інші індивідуально-типологічні чинники, які впливають на результативність спортивної діяльності. Це стійкість до несприятливих станів, яка залежить від властивостей нервової системи, а також стилі спортивної діяльності. Стиль – це стійкі способи і прийоми діяльності, характерні для певної людини. Виділяють підготовчі та виконавські. Виконавські поділяються на стилі пов’язані з розподілом сил на дистанції та стилі, що характеризують домінуючу тактику ведення спортивних єдиноборств (атакуючий, захисний, контратакуючий). Виділяють інші стилі діяльності спортсмена [21, с. 126-133].

3.3. Вольова підготовка спортсмена

Воля, як активна сторона свідомості людини, яка в єдності з розумом і почуттям регулює його поведінку і діяльність у важких умовах, має три структурних компоненти:

- пізнавальний – пошук правильних рішень;
- емоційний – самопереконання, передусім, на основі моральних мотивів діяльності;
- виконавський – регулювання фактичного виконання рішення під дією свідомого самопримушення.

У вольовій підготовці спортсмена важливе місце належить вольовим зусиллям. Вольові зусилля у спорті це свідоме напруження психологічних і фізичних можливостей спортсмена з метою подолання перешкод, специфічний механізм волі, за допомогою якого здійснюється подолання перешкод, зумовлених різним за змістом і ступенем труднощами [3, с. 207].

В структурі вольової підготовки виділяють такі якості, як цілеспрямованість (виділення перспективної мети), рішучість та сміливість (схильність до розумного ризику в зв'язку зі своєчасністю та обдуманістю рішень), наполегливість та завзятість (здатність до мобілізації функціональних резервів, активність у досягненні цілей і подоланні перешкод), витримка і самовладання (ясність розуму, здатність керувати своїми думками та діями в умовах емоційного збудження), самостійність та ініціативність (вміння ставити ціль і виділяти шляхи їх досягнення).

А.Ц. Пуні зауважував, що в кожному вольовому виявленні особистості є інтелектуальні (гностичні) компоненти, бо воля – діяльнісна сторона розуму; емоційні (мотиваційні), бо воля – це діяльнісна сторона моральних почуттів; операційні компоненти (уміння), бо виявлення волі пов'язане з подоланням перешкод різної важкості.

Виявлення волі, так само як і процес її розвитку, у кожної людини має свої особливості. Вони зумовлені неповторністю пройденого життєвого шляху, випливають із індивідуальної своєрідності особистості і пов'язані з її спрямованістю, моральними принципами, індивідуально-типологічними особливостями, системою діяльності складної структури вольових властивостей.

Фундаментом вольової підготовки А.Ц. Пуні вважав створення інтелектуальних основ (самостійності, критичності, гнучкості розуму) та моральних основ волі (моральне виховання) і формування вміння долати перешкоди.

Пуні А.Ц. і його учні розробили техніку регуляції вольових зусиль у спорті. Прийоми саморегуляції спрямовані на впорядкування діяльності станів спортсменів, економію сил, корекцію техніки, виконання рухових актів, відволікання і зосередження уваги на ідеомоторній підготовці, зосередженість на техніці рухів, регуляція дихання тощо. Прийоми самомобілізації (переконування, самосхвалення, самообов'язковість, самонаказування) виступають переважно словами, фразами, навіть монологами, які висловлюють. Практика застосування цих прийомів у процесі спортивної діяльності засвідчила їхню високу ефективність. До речі, деякі автори (І.О. Баклицький та інші) вказують на доцільність застосування цих прийомів в окремих видах трудової діяльності (де виникає потреба в негайній дії або потреба в гальмуванні негативної дії і реакції).

Вольова дія за своєю структурою складається з мети, боротьби мотивів, вибору шляхів і засобів їх досягнення, прийняття рішення і його практичного здійснення. Дія реалізується в умовах, починаючи від таких, коли достатньо прийняти рішення (а дія після цього втілюється якби сама собою), і закінчуючи такими, в яких реалізація вольового рішення перешкоджає сильна протидія. При цьому виникає необхідність у спеціальних умовах для її подолання і

здійснення запланованої мети. Саме ці останні прояви волі типові для більшості ситуацій як у тренувальній, так і в змагальній діяльності [46].

У процесі вольової підготовки вожливо розуміти вольову активність спортсмена, основними ознаками якої є свідома постановка мети і подолання труднощів, що виникають на шляху її досягнення.

Українські вчені В.Й. Боченюк і О.А. Черепехіна виділяють такі психічні стани у вольовій активності:

а) вольової активності й пасивності;

б) рішучочті й нерішучочті;

в) впевненості й невпевненості;

г) боротьби мотивів;

д) стриманості, нестриманості й каяття [3, с. 202].

Вольова підготовка здійснюється успішно, якщо процес виховання волі органічно пов'язаний з удосконаленням технічно-тактичної майстерності, розвитком фізичних якостей, інтегральної підготовки спортсмена.

Роль вольових якостей у різних видах спортивної діяльності різна. Болгарський психолог Ф. Генов поділив всі вольові якості на три групи: провідні для даного виду спорту, найближчі до провідних якостей, наступні за ними якості [7] (табл. 3.5).

При вихованні вольових якостей вирішальним фактором виступає орієнтація діяльності спортсмена на систематичне подолання зростаючих труднощів. Спрямованість на високі результати, постійне підвищення навантажень створюють для цього передумови як у тренувальному, так і в змагальному процесі, що сприяє вихованню вольових якостей. Практичною основою методики вольової підготовки виступають такі фактори [33]:

1. Регулярна обов'язкова реалізація тренувальної програми і установок змагань. Вирішальним тут являється виховання спортивного і ділового стилю організації занять.

Таблиця 3.5

Порівняльне значення вольових якостей в окремих видах спорту

Види спорту	Провідні вольові якості	Найближчі до провідних якостей	Наступні за ними якості
Перша група: легкоатлетичний біг, біг на лижах, плавання, велоспорт, гребний і вітрильний спорт, ковзанярський спорт	Наполегливість	Самовладання, стійкість	Ініціативність, самостійність, рішучість, сміливість
Друга група: спортивна і художня гімнастика, акробатика, важка атлетика, метання і стрибки в легкій	Наполегливість, самовладання	Сміливість	Ініціативність, самостійність, рішучість

атлетиці, фігурне катання, стрільба			
Третя група: стрибки на лижах, слалом, стрибки у воду, стрибки з парашутом, мотоспорт, кінний спорт, альпінізм	Сміливість, рішучість	Наполегливість, самовладання	Ініціативність, самостійність
Четверта група: спортивні ігри	Ініціативність, самостійність	Наполегливість, рішучість, сміливість	Самовладання, стійкість
П’ята група: бокс, боротьба, фехтування	Ініціативність, самостійність	Рішучість, сміливість	Самовладання, наполегливість, стійкість

Вимоги обов’язкового виконання тренувальних завдань і змагальних установок пов’язано з вихованням у спортсмена звички до систематичних зусиль і настирливості у подоланні труднощів, уміння доводити розпочату справу до кінця, дотримуватись взятих зобов’язань. Успіх при цьому можливий тільки у тому випадку, коли спортсмен чітко усвідомлює завдання в спорті, розуміє, що досягнення високих результатів неможливе без подолання значних труднощів, вірить тренеру і доцільність вибраної методики підготовки.

2. Системне введення додаткових труднощів. При цьому використовуються різні прийоми:

- включення додаткового завдання;
- проведення тренувальних занять в ускладнених умовах;
- збільшення рівня ризику;
- включення додаткових сенсорно-емоційних факторів, (які ускладнюють виконання тренувальних завдань);
- ускладнення змагальних умов.

3. Використання змагань і змагального методу. Збільшення ефективності використання змагального методу сприяють методичні прийоми, що широко застосовуються на практиці:

- змагання з установкою на кількість виконаних завдань;
- змагання з установкою на якість виконаних завдань;
- змагання у незвичних або більш важких умовах.

4. Поступове посилення функції самовиховання на основі самопізнання, осмислення спортсменом сутності своєї спортивної діяльності. Сюди входять такі компоненти:

- дотримання загального режиму життя;
- само переконування, самоспонукання до виконання тренувальної програми і досягнення бажаного результату змагань;
- саморегуляція емоцій, психічного і загального стану за допомогою різних методів і прийомів;
- постійний самоконтроль.

В процесі вольової підготовки особливу увагу слід звертати на етичне виховання спортсменів.

3.4. Психологічна стійкість спортсмена

Повноцінне функціонування, адекватна саморегуляція, динамічний розвиток, висока результативність діяльності, досить повна адаптація можливі в разі психологічної стійкості особистості.

Питання психологічної стійкості особистості спортсмена мають величезне практичне значення, оскільки стійкість охороняє особистість від дезінтеграції й особистих розладів, створює основу внутрішньої гармонії, сприяє досягненю високих спортивних результатів, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності. Дезінтеграцію особистості розуміють як втрату організуючої ролі вищого рівня психіки в регуляції поведінки і діяльності, розпад ієрархії життєвих сенсів, цінностей, мотивів, цілей. Психологічна стійкість спортсмена безпосередньо визначає його життєздатність, психічне і соматичне здоров'я.

Слово «стійкий» у багатьох мовах світу означає «стабільний, твердий, міцний, кріпкий».

Можливі різні підходи до трактування психологічної стійкості. У контексті нашої теми, цікаві позиції представника сучасної зарубіжної позитивної психології С. Мадді, який увів у психологію розвитку особистості поняття «життєстійкості». Він вважає, що «життєстійкість формує мужність визнавати, а не заперечувати стрес і мужність намагатися перетворити його на перевагу». У розумінні С. Мадді життєстійкість – це система установок або орієнтацій особистості на включеність у соціальну взаємодію на противагу відчуженості й ізоляції, на контроль за подіями у своєму житті на противагу безсиллю і на прийняття викликів на противагу прагненню до безпеки. Вона є неспецифічним чинником саморегуляції, що опосередковує негативні впливи на свідомість і поведінку особистості та піддається до певної міри формуванню й розвитку, особливо на ранніх етапах вікового становлення.

С. Мадді описав різні типи особистісного розвитку залежно від того, які потреби (біологічні, соціальні чи психологічні) виходять на перший план у людини. Люди, в яких домінують біологічні і соціальні потреби, розвиваються за конформістським типом особистісного становлення, ті, які діють здебільшого на основі психологічних потреб, – за індивідуалістським типом, який забезпечує подолання ситуативності поведінки і формування здатності планувати теперішні та майбутні дії, а також оцінювати їх смисл у контексті свого життя.

Стійкість може розумітися як постійність і мінливість особистості. Йдеться про постійність головних життєвих принципів і цілей, домінуючих мотивів, способів поведінки, реагування в типових ситуаціях. Мінливість виявляється в динаміці мотивів, появі нових способів поведінки, пошуку нових способів діяльності, виробленні нових форм реагування на ситуації. При такому розгляді підкреслюється, що в основі психологічної стійкості особистості лежить взаємодоповнююче поєднання, гармонійна єдність постійності особистості і

динамічності. На фундаменті постійності будується життєвий шлях особистості, без нього неможливе досягнення мети життя. Вона підтримує та укріплює самооцінку, сприяє прийняттю себе як особистості, індивідуальності. Динамічність і пристосованість особистості найтіснішим чином пов'язані з самим розвитком та існуванням особистості. Розвиток неможливий без змін, які відбуваються в окремих сферах особистості і в особистості в цілому, вони обумовлені як внутрішньою динамікою, так і дією середовища. По суті, розвиток особистості і є сукупністю її змін.

У психологічній стійкості важливий ще один аспект – відповідність приємних і неприємних відчуттів, що зливаються в чуттєвому тоні, відповідність між відчуттями благополуччя і переживаннями радості, щастя, з одного боку, і відчуттями незадоволеності життям і своїми справами, собою, відчуттями смутку і печалі, стражданнями – з іншого. Без тих і інших навряд чи можливо відчуття повноти життя, її змістовної наповненості.

Для психологічної стійкості особистості необхідна здатність до саморозвитку, формування власної індивідуальності. Стійкість не слід розуміти як фіксованість психічних якостей, застигання психічних механізмів. Це сукупність адаптаційних процесів, інтегрованість особистості в сенсі збереження узгодженості основних функцій особистості, стабільності їх виконання. Стабільність виконання не обов'язково передбачає стабільність структури функцій, але швидше припускає її достатню гнучкість.

Психологічна стійкість дає змогу людині зберігати справжню внутрішню рівновагу, знаходити душевний спокій, утихомирювати пристрасті. До переліку основних складових стійкості входять домінанти активності: домінанта пізнання і самопізнання, домінанта діяльності, домінанта інтеракції.

Відсутність мотивації до самопізнання, саморегулювання і саморозвитку створює основу для ослаблення психічної стійкості, а потім і до хвороб. Відсутність відповідної психологічної компетентності може бути причиною того, що людина не усвідомлює зв'язку між емоційним дискомфортом, який поглиблюється, дисгармонією особистості й соматичним розладом.

Психологічну стійкість варто розуміти як помірність, рівновагу сталості й мінливості особистості. Йдеться про сталість головних життєвих принципів і цілей, домінуючих мотивів, способів поведінки, реагування в типових ситуаціях. Мінливість виявляється в динаміці мотивів, появі нових способів поведінки, пошуку нових способів діяльності, виробленні нових форм реагування на ситуації.

У разі такого розуміння в основі психологічної стійкості особистості є гармонійна (розмірна) єдність сталості особистості та динамічності, які доповнюють одна одну. На базі сталості вибудовується життєвий шлях особистості. Вона підтримує і зміцнює самооцінку, сприяє прийняттю себе як особистості й індивідуальності. Динамічність і пристосовність особистості якнайтісніше пов'язані зі самим розвитком та існуванням особистості. Розвиток неможливий без змін, що відбуваються в окремих сферах особистості та в особистості загалом. Вони зумовлені і внутрішньою динамікою, і

середовищними впливами. Фактично, розвиток особистості є сукупністю її змін.

Психологічна стійкість – це властивість особистості, окремими аспектами якої є **стійкість, урівноваженість, опірність.** Вона дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тискові обставин, зберігати здоров'я і працездатність у різних випробуваннях.

Психологічна стійкість залежить від урівноваженості як здатності зіставляти рівень напруження з ресурсами своєї психіки й організму. Рівень напруження завжди зумовлений не лише стресорами і зовнішніми обставинами, а й їхньою суб'єктивною інтерпретацією, оцінкою.

Урівноваженість як складова психічної стійкості виявляється в здатності мінімізувати негативний вплив суб'єктивної складової у виникненні напруження, у здатності утримувати напруження в прийнятних межах. Урівноваженість – це також здатність уникати крайностей у силі відгуку на події, що відбуваються. Тобто бути чуйним, чуттєвим до різних аспектів життя, небайдужим, з одного боку, і не реагувати занадто сильно, з підвищеною збудливістю – з іншого.

У психологічній стійкості важливий ще один аспект – пропорційність приємних і неприємних почуттів, які зливаються в почуттєвому тоні, пропорційність між відчуттями задоволеності, благополуччя і переживаннями радості, щастя, з одного боку, і відчуттями незадоволеності досягнутим, недосконалістю в справах, у собі, почуттями смутку і суму, стражданнями – з іншого. Без тих та інших навряд чи можливе відчуття повноти життя, його змістової наповненості.

Знижені стійкість і урівноваженість призводять до виникнення станів ризику (стресу, фрустрації, переднервових, субдепресивних станів).

Опірність – це здатність протистояти тому, що обмежує свободу поведінки, свободу вибору і щодо окремих рішень, і щодо вибору способу життя загалом. Найважливішою складовою опірності є індивідна й особистісна самодостатність в аспекті свободи від залежності (хімічної, інтеракційної, акцентованої односпрямованої поведінкової активності).

Нарешті, не можна не зазначити постійну міжособистісну взаємодію, залученість у багато соціальних зв'язків, відкритість впливові, з одного боку, а з іншого боку – опірність надмірній взаємодії. Останнє може порушити необхідну особистісну автономність, незалежність у виборі форми поведінки, цілей і стилю діяльності, способу життя, перешкодити відчувати своє «Я», йти своїм шляхом, вибудовуючи свій життєвий шлях. Інакше кажучи, до психічної стійкості належить здатність знаходити баланс між комфортністю й автономністю та утримувати цю рівновагу. Для психічної стійкості необхідна здатність протистояти зовнішнім впливам, дотримуючись своїх намірів і цілей (Петровський).

Домінанти активності як опори психологічної стійкості. Домінантами активності в аспекті психологічної стійкості особистості можуть бути всі види активності: пізнавальна, діяльнісна, комунікативна. Кожна домінанта існує одночасно і як певна спрямованість свідомості. Більш звичним поняттям, що

пояснює механізм тієї або іншої спрямованості свідомості, є установка як готовність, схильність до певного відношення, реагування, інтерпретації, поведінки, діяльності (Куликів, 2000).

Можна виділити такі види спрямованості.

1. Спрямованість на пізнання і самопізнання. Захопленість самопізнанням, пізнанням природи, людини, саморозвитком. Вона виявляється в готовності підвищувати свою психологічну компетентність, знаходити засоби для самовдосконалення, навчатися прийомам саморегуляції тощо.

2. Спрямованість на діяльність: трудову, громадську, навчальну, суспільну, спортивну, захопленість своїм хобі. Досягнення в різних видах діяльності – переконливе свідчення успішності самореалізації, вони підвищують самооцінку і самоповагу. Крім того, захопленість діяльністю сприяє частим і тривалим станам натхнення, тобто робить цей стан стійким. Стан натхнення має саногенний вплив на багато сфер психіки.

3. Інтеракційна спрямованість – це спрямованість на міжособистісну взаємодію або посилення соціальних зв'язків, соціального впливу. Інтеракційна домінанта має два підвиди: а) просоціальний; б) асоціальний. Просоціальна домінанта – це любов, альтруїзм, жертовність, служіння іншим людям. Цей варіант інтеракційної домінанти конструктивний для розвитку самої особистості та сприятливих міжособистісних відносин.

Асоціальна інтеракційна домінанта – це егоїзм, утриманство, маніпуляція іншою людиною або багатьма людьми, володарювання без відповідальності за долю інших і прагнення привести їх до блага. Цей варіант інтеракційної домінанти деструктивний для розвитку самої особистості й міжособистісних взаємин, які в неї формуються із соціальним оточенням.

Для першого підвиду характерно ухвалення самостійної цінності міжособистісної взаємодії, пошук радості події, співпереживання, співтворчості поза зв'язком із величиною досягнутих результатів. Другий є маніпулювання людьми, використання їх для доказу самому собі й оточуючим власної значимості. Для людини, що вибрала подібний спосіб підтримки власної стійкості, маніпуляція найцінніша. На цьому шляху психологічна стійкість може бути зруйнована неприборканою пристрастю до влади або багатства – переконливого доказу свого впливу. Така пристрасть може і не виникнути: маніпулятор задовольниться тим, що управляє небагатьма або однією людиною. І цього може бути достатньо, щоб відвернути себе від непотрібного діалогу з самим собою, який часто викликає неприємні переживання.

Людині необхідно відчувати себе частиною «ми», і етнос – не єдина група, в усвідомленні належності до якої людина шукає опору в житті. Серед таких груп можна назвати партії, церковні організації, професійні об'єднання, неформальні об'єднання молоді. Багато людей цілком «занурюються» в одну з подібних груп, але членство в них не завжди приводить до задоволення потреби в психологічній стабільності. Опора виявляється не дуже стійкою, адже склад груп постійно оновлюється, терміни їх існування обмежені в часі, саму людину можуть за якусь провину з групи виключити. Необхідно також зауважити, що діючі спортсмени часто бувають у від'їздах, їхній режим не завжди дозволяє бути активним членом

такої групи. Всіх цих недоліків позбавлена етнічна спільність – група, стійка в часі, для якої характерна стабільність складу. Кожна людина володіє стійким етнічним статусом, її неможливо «виключити» з етносу. Завдяки цим якостям етнос стає для людини надійною групою підтримки.

Розглянуті види спрямованості (установки) розрізняються ступенем відповідальності, яку особа бере на себе – за свої вчинки, своє життя в цілому, свою долю, власну індивідуальність, неповторність, унікальність.

Брати на себе відповідальність означає сприймати себе як активну, свідомо діючу силу свого власного життя, здатну ухвалювати рішення і відповідати за їх наслідки. Відповідальність тісно пов'язана з внутрішньою незалежністю – слідування своїм переконанням і своїй ієрархії цінностей без зневаги думкою і переконаннями інших і без їх простого ухвалення.

Розглянуті домінанти активності не є альтернативними, взаємовиключаючими. Це опори стійкості особистості, які цілком можуть поєднуватися один з одним. Частіше одна з них займає в свідомості центральне місце. Акцент на одній опорі може давати стійкість, але вона недосконала, оскільки може бути міцною і тривалою, але може бути і передумовою виникнення особистої дисгармонії.

Три перераховані домінанти активності конструктивні як опори психологічної стійкості, оскільки підтримують готовність брати на себе відповідальність за власну активність. Неконструктивну слід визнати магічну спрямованість свідомості. Поєднання конструктивних видів спрямованості сприяє гармонізації особистості і тим самим укріплює її стійкість.

Усі названі домінанти перестають бути опорою стійкості, якщо акцент на них стає надмірно сильним. Віра в себе стає самовпевненістю, відгороджує людину від інших і неминуче породжує внутрішньоособистісний конфлікт. Саморозвиток стає надцінністю, людина починає ігнорувати інші сторони самореалізації, забуває про те, що розвинені особисті якості повинні бути для чогось використані, повинні служити досягненню значущої мети. Захопленість діяльністю переростає в трудоголізм. Альтруїстична установка приводить до розчинення в іншій людині і втраті свого Я, маніпулятивна установка переходить у патологічне ваблення до влади і також деструктивно впливає на особу. Загострення магічної спрямованості свідомості викликає страх перед потойбічним, паралізує волю, блокує будь-який прояв самостійності.

Фактори психологічної стійкості. Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну властивість особистості, синтез окремих рис і здібностей. Наскільки вона виражена, залежить від багатьох чинників. Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) ресурси і зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка). Ресурси особистості, які підтримують її психологічну стійкість та адаптованість і таким чином сприяють виникненню й збереженню гармонійного настрою. Це досить великий перелік факторів, які стосуються особистісних особливостей та соціального середовища.

Фактори соціального середовища:

• фактори, що підтримують самооцінку;

• умови, що сприяють самореалізації;

• умови, що сприяють адаптації;

• психологічна підтримка соціального оточення (емоційна підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога в справах і т. ін.).

Особистісні фактори. Ставлення особистості (зокрема й до себе):

• оптимістичне, активне ставлення до життєвої ситуації загалом;

• філософське (іноді – іронічне) ставлення до важких ситуацій;

• упевненість, незалежність у взаєминах з іншими людьми, відсутність ворожості, довіра до інших, відкрите спілкування;

• терплячість, прийняття інших такими, якими вони є;

• відчуття спільності (в адлерівському значенні), відчуття соціальної належності;

• статус у групі і соціумі, який задовільняє;

• досить висока самооцінка;

• узгодженість Я-сприйманого і Я-бажаного (Я-реального та Я-ідеального).

Свідомість особистості:

• віра (у різних її формах – віра в досяжність поставлених цілей, релігійна віра, віра в загальні цілі);

• екзистенціальна визначеність – розуміння, відчуття сенсу життя, свідомість діяльності та поведінка;

• установка на те, що можеш сам бути розпорядником свого життя;

• усвідомлення соціальної належності до певної групи.

Емоції і почуття:

• домінування стенічних позитивних емоцій;

• переживання успішності самореалізації;

• емоційне насичення від міжособистісної взаємодії, переживання відчуття згуртованості, єдності.

Пізнання і досвід:

• розуміння життєвої ситуації та можливість її прогнозувати;

• раціональні судження в інтерпретації життєвої ситуації (відсутність ірраціональних суджень);

• адекватна оцінка обсягу навантаження і своїх ресурсів;

• структурований досвід подолання важких ситуацій.

Поведінка і діяльність:

• активність у поведінці й діяльності;

• використання ефективних способів подолання труднощів [4, с. 504].

У цьому переліку наведено позитивні полюси властивостей і чинників, які впливають на психологічну стійкість. У разі наявності цих чинників (позитивних полюсів властивостей) зберігається сприятливій для успішної поведінки, діяльності й особистісного розвитку домінуючий психічний стан і підвищений настрій. Якщо вплив несприятливий, домінуючий стан стає негативним (апатія, зневіра, депресивність, тривога тощо), а настрій – зниженим, непостійим.

Якщо фактори соціального середовища підтримують самооцінку, сприяють самореалізації, одержанню психологічної підтримки, то все це загалом сприяє появі підвищеного настрою і підтримці стану адаптованості. Якщо ж фактори соціального середовища знижують самооцінку, ускладнюють

адаптацію, обмежують самореалізацію, позбавляють людину емоційної підтримки, то все це сприяє зниженню настрою і появі стану дезадаптованості.

Важлива складова психічної стійкості – позитивний образ «Я», у якому, у свою чергу, вагому роль відіграє позитивна групова ідентичність особистості. Людині завжди необхідно відчувати себе частиною «МИ», частиною якої-небудь групи, усвідомлюючи належність до якої вона знаходить опору в житті. До таких груп можна зарахувати етнічні групи, партії, церковні організації, професійні об'єднання, неформальні об'єднання однолітків, осіб з подібними інтересами.

Родина відіграє особливу роль у житті кожної людини. Сімейні стосунки мають величезне значення для розвитку особистості, досягнення соціальної зрілості. Родина може впливати на кожного свого члена, давати емоційну підтримку, яку неможливо нічим замінити. Однак атмосфера родини може також негативно впливати на душевну рівновагу особистості, знижувати емоційний комфорт, збільшувати внутрішньоособистісні конфлікти, породжувати дисгармонію особистості, послабляти її психологічну стійкість. Можна виокремити індивідуальні особливості, які найбільшою мірою зумовлюють зниження стійкості: підвищена тривожність; гнівливість, ворожість (особливо витіснені), агресія, спрямована на себе; емоційна збудливість, нестабільність; песимістичне ставлення до життєвої ситуації; замкнутість, закритість. Психологічну стійкість знижують також ускладнення самореалізації, сприйняття себе невдахою; внутрішньособистісні конфлікти; тілесні розлади. *Вагомим чинником зниження стійкості є тип поведінки А. Лікарі-дослідники Р.Г. Розенман і Г. Фрідман та їхні послідовники описали два типи поведінки, які розрізняють за ступенем ризику виникнення серцевосудинних розладів. Особистісні особливості й стиль поведінки, які підвищують ризик, назвали типом А, або коронарним типом, а ті, що знижують такий ризик, – типом Б.*

Коронарному типові властиві: честолюбство; потреба в схваленні; імпульсивність; нетерплячість; нездатність знизити активність; прагнення все встигнути; емоційність; дратівливість; ворожість; гнівливість.

Серед особистісних властивостей людей коронарного типу – зокрема, висока мотивація досягнення, прагнення змагатися, дух боротьби, висока активність навіть у ситуаціях з низькими вимогами.

Люди такого типу не завжди здатні прийняти ігровий аспект у рухливих іграх і заняттях. Вони легко знаходять у них нове джерело стресу. Мотив змагання дає їм змогу знайти оцінку досягнень у рухових вправах і йти до підвищення показників.

Віра як опора психічної стійкості. Віра – предмет вивчення не тільки психологічної науки. Щодо психології, те необхідно зазначити, що в ній феномен віри досліджено недостатньо. Одна з головних причин цього в тому, що віру часто ототожнюють суто з релігійною вірою. Однак широко використовують поняття довіри і недовіри (до іншої людини, організації, партії, підходу тощо) або поняття впевненості в собі (переконаності у своїй правоті,

упевненості у своїй адекватності, точності, силі). Поняття вірування позначає різні когнітивні конструкти, не обов'язково пов'язані з релігійною вірою.

Віра часто супроводжується почуттям упевненості та низкою інших почуттів. В історії філософії і психології розрізняють три підходи до розуміння віри:

• віра здебільшого як емоційний, почуттєвий феномен (Юм, Джемс та ін.);

• віра як феномен інтелекту (Дж. Ст. Мілль, Брентано, Гегель та ін.);

• віра як феномен волі, як атрибут волі (Декарт, Фіхте та ін.).

ВІРА – необхідний елемент індивідуальної та суспільної свідомості, важливий аспект діяльності людей. Об'єкти віри – факти, явища, тенденції розвитку природної і соціальної дійсності – суб'єкт не має змоги сприймати почуттєво, вони постають тільки як можливості. Слово «віра» – багатозначне. Два значення є основними: поклоніння кому-небудь, чому-небудь і стійкість – спокійна впевненість у своєму виборі, яка не вимагає опори на думку навколишніх, самодостатня впевненість, незалежна від поглядів інших. З іншого боку, поклоніння зумовлюють внутрішні причини, а не зовнішні. У людини релігійної Бог живе насамперед у серці, і в цьому його сила. У слова «стійкість» невипадково один корінь спільний зі словами «стояти, вистояти». Маючи опору, більше шансів вистояти під час різних випробувань. Не впасти, але зберегти сили стояти і йти.

Стійкість – це також здатність не піддаватися тій чи іншій пристрасті, тому або іншому захопленню, здатність зберігати спокій серед спокус світу. Віру та похідні від неї явища (упевненість, оптимістичний настрій, довіра – почуттєва (емоційна) складова позитивної установки) ми розуміємо як важливу частину нераціональної частини особистості, оскільки в житті людини завжди є щось невідоме, непізнаване, несподіване. Будь-який прогноз має вірогідний характер. Ситуація невизначеності зумовлює сильне напруження. Опанувати цю обставину дає змогу двоїста природа особистості – єдність двох начал: раціонального та ірраціонального. Раціональне вимагає дотримуватися логіки, здорового глузду, «тверезого розрахунку» тощо. Ірраціональне – це позалогічне прийняття реальності, воно звільняє від необхідності міркувати, вибудовувати ланцюжок причинно-наслідкових зв'язків тощо.

Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, позитивний розвиток особистості на першій психосоціальній стадії формує в людини здатність до надії.

Релігійна віра має ще один важіль підтримання душевної рівноваги. Віра в Бога і любов до Бога «налаштовують» на потрібну висоту почуття гордості.

Упевненість і невпевненість як чинники впливу на психологічну стійкість. Оскільки соціальне середовище (макросередовище і мікросередовище) – основне середовище існування особистості, то принципово важливою є психічна стійкість у міжособистісній взаємодії. У міжособистісної взаємодії на перший план виходить упевненість (асертивність), здатність до упевненої (самоствердувальної) поведінки. Упевненість виявляється в умінні висловлювати свої думки і почуття в соціально прийнятній формі, тобто не принижуючи при цьому честі інших; у готовності брати на себе

відповідальність за свої дії; у конструктивному підході до розв'язання проблем; у прагненні враховувати чужі інтереси (Крукович). Мета упевненої поведінки – самоактуалізація. Упевнена людина може висловлювати свої побажання чи прохання до іншої людини змінити що-небудь. Вона здатна говорити про це прямо й вислуховувати заперечення, не ніяковіючи.

Дефіцит упевненості виявляється в агресивності або невпевненій поведінці. Для агресивної поведінки характерна тенденція висловлювати свої думки, почуття і бажання у формі вимог і наказів, звинувачень та образ; прагнення перекладати відповідальність за свої дії на інших, придушувати інші думки і стверджувати свої погляди як визначальні під час розв'язання проблем, робити вибір за інших.

Мета агресивної поведінки – примус і покарання. Невпевнена поведінка найчастіше реалізується у формі пасивно-агресивної поведінки, якій властиві:

• невміння або небажання прямо висловлювати свої думки і почуття;

• невизнання відповідальності за свої дії шляхом уникнення вибору, надання цього права іншим;

• жертвування своїми інтересами для розв'язання проблем;

• острах заторкнути чужі інтереси через внутрішню, часто неусвідомлювану переконаність у ворожості навколишнього світу.

Крім того, метою невпевненої поведінки часто стає маніпулювання, тобто спроби приховано керувати думками і почуттями навколишніх й підпорядковувати їх своїм інтересам. Пасивно-агресивна поведінка в міжособистісних стосунках часто спрямована на те, щоб покарати іншу людину непрямим способом, викликаючи в неї відчуття провини.

Непевність та агресивність – не протилежні якості, це дві різні форми вияву дефіциту впевненості в собі. Емпіричні дослідження засвідчили, що пасивність і недоречна агресивність пов'язані з тривогою й ворожою установкою стосовно навколишніх. Обидва ці патерни поведінки негативно позначаються на психічному і фізичному здоров'ї індивіда, на благополуччі й здоров'ї його родини та інших близьких (Крукович).

Упевнена людина частково незалежна від оточення. Психологічно стійка людина здатна утримувати баланс між силою власного впливу і чутливістю до впливу збоку. Порушення цього балансу, а тим більше крайнощі, знижують ефективність міжособистісних контактів, усувають можливість позитивного емоційного насичення від спілкування і таким чином знижують переживання соціального благополуччя. Під соціальним благополуччям ми розуміємо задоволеність своїм соціальним статусом і станом суспільства, до якого належить індивід, задоволеність міжособистісними зв'язками і статусом у мікросоціальному оточенні. Соціальне благополуччя – невід'ємна складова суб'єктивного благополуччя, від якого прямо залежить здоров'я індивіда.

Складові психологічної стійкості. Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особисті) і зовнішні (міжособиста, соціальна підтримка) ресурси.

Наприклад, якщо чинники соціального середовища підтримують самооцінку, адаптивні потенціали й енергетичні ресурси організму, сприяють самореалізації, отриманню психологічної підтримки, то все це в цілому сприяє

виникненню гармонійного настрою і підтримці стану адаптованості. Якщо ж чинники соціального середовища знижують самооцінку, адаптивні потенціали і енергетичні ресурси організму, обмежують самореалізацію людину емоційної підтримки, то все це сприяє виникненню дисгармонійного настрою і появі стану дезадаптованості.

Вважається, що непродуктивно розглядати настрій як один із видів стану. Настрій – відносно стійкий компонент психічних станів, основна ланка взаємозв'язку структур особистості з різними компонентами психічних станів (відчуттями, емоціями, переживаннями подій, що відбуваються в духовному, соціальному і фізичному житті особистості, психічним, фізичним тонусом індивіда).

Вище були перераховані основні складові психологічної стійкості особистості. Проте вони не охоплюють весь базис психологічної стійкості. У її підтримці так чи інакше беруть участь всі сфери особистості. На рівні темпераменту особливістю, що привертає до виникнення нестійкості, є підвищена емоційність. У емоційній сфері важливі, окрім перерахованих, тривожність, схильність до агресії, гніву. Істотно впливає також вираженість вольових якостей: наполегливості, енергійності, уміння управляти собою.

Важлива складова психологічної стійкості – позитивний образ Я, в якому, у свою чергу, істотну роль грає позитивна групова ідентичність особистості.

Провідну роль тут відіграє сім'я. Сім'я відіграє особливу роль у житті кожної людини. Сімейні відносини мають величезне значення для розвитку особистості, досягнення соціальної зрілості. Сімейне виховання значною мірою визначає спосіб життя дітей на їх майбутнє життя, стиль відносин у їх власних сім'ях. Воно закладає уважне або зневажливе відношення до питань психічної саморегуляції, навики здорового способу життя, уміння налагоджувати конструктивні, сприятливі міжособистісні відносини. Сім'я може справляти цілющий вплив на кожного свого члена, давати емоційну підтримку, незамінну нічим. Але атмосфера сім'ї може негативно впливати на душевну рівновагу особистості, знижувати емоційний комфорт, посилювати внутрішньо особистісні конфлікти, породжувати дисгармонію особистості, послаблювати її психологічну стійкість. Можна виділити індивідуальні особливості, що сприяють до зниження стійкості:

- підвищена тривожність;
- гнів, ворожість (особливо пригнічування), агресія, направлена на себе;
- емоційна збудливість, нестабільність;
- песимістичне відношення до життєвої ситуації;
- замкнутість, закритість.

Психологічну стійкість знижують також утруднення самореалізації (наприклад, серія невдалих виступів, травми), сприйняття себе невдахою; внутрішньоособистісні конфлікти; тілесні розлади.

Істотним чинником в зниженні стійкості є тип поведінки А. Лікарі-дослідники Р.Г. Розенман і Г. Фрідман і їх послідовники описали два типу поведінки, що розрізняються ступенем ризику виникнення серцево-судинних розладів. Особисті особливості і стиль поведінки, що підвищують ризик, були названі типом А, або коронарним типом, що знижують – типом Б.

Коронарному типу властиві:

- честолюбство;
- потреба в схваленні;
- імпульсивність;
- нетерплячість;
- нездатність зменшити активність;
- прагнення все встигнути;
- емоційність;
- дратівливість;
- ворожість;
- гнів.

До їх особистих особливостей належать висока мотивація досягнення, прагнення змагатися, дух боротьби, висока активність навіть у ситуаціях із низькими вимогами. Люди такого типа не завжди здатні прийняти ігровий аспект у спортивній діяльності. Вони легко знаходять у них нове джерело стресу. Мотив змагання дозволяє їм знайти оцінку досягнень у рухових вправах і спрямуватися до підвищення показників.

Р.Г. Розенман і Р. Фрідман, крім особистих особливостей, відзначили у осіб, схильних до ішемічної хвороби серця, швидкий, посилений, чутний вдих повітря, підкреслення певних слів у пропозиціях, напруга мускулатури особистості і тіла, часте стискання кулаків під час звичайної розмови, постійне прагнення прискорити хід звичайної бесіди, обриваючи вислови співбесідника або підбадьорюючи його говорити швидше.

Поведінка типу А приблизно в два рази збільшує вірогідність розвитку серцево-судинних розладів.

За даними американських психологів, цей тип вельми поширений, до нього може бути віднесена половина населення США.

Тип Б характеризують позитивні уявлення про себе, спокій, задоволеність життям, неквапливість. Вони чергують роботу і відпочинок, їм властива менша емоційна напруженість і інші якості, протилежні тим, які є у типу А .

Потреба отримання підтримки, перш за все, зі сторони близьких, цілком природна для людини. Спортсмени типу А (особливо при хворобах, травмах) частіше переживають почуття відчуження від соціального середовища, не можуть налагодити контакти з людьми, які могли б надати їм допомогу. Для спортсменів із типом поведінки Б такий контакт звичайний і не залежить від стану їх здоров’я.

Психологічна стійкість як опірність. Г. Оллпорт писав: «Бути людиною означає не тільки переживати моменти насолоди і спалаху щастя, але і протистояти важким випробуванням стражданнями, невизначеністю цілей, частими поразками власних починань і хворобливими перемогами над самим

собою. Психічно хвора людина – це той, хто, принаймні на якийсь час, програв цю битву. Він жалкує про своє минуле, ненавидить своє сьогодення і лякається свого майбутнього… В цілому нам відомо, що означає бути психічно здоровим. Це означає наростити м'язи, залікувавши колишні рани. Або, кажучи словами вісімдесят четвертого псалма, «блаженний той, хто, проходячи крізь юдоль печалі, використовує її на благо».

Досягнення життєвої мети звичайно пов'язане з подоланням труднощів. Чим вищі (соціально значущі) цілі ставить особистість, тим більше вона зустрічає труднощів. Тут є і позитивний момент: подолання супроводжується інтенсивними переживаннями самореалізації. На шляху подолання завжди зустрічаються помилки і невдачі, розчарування й образи, опір інших людей, інтереси яких зачіпаються або обмежуються у зв'язку з активністю суб'єкта. Чим менше у особистості ресурсів збереження і відновлення душевної рівноваги, оздоровлення, підтримки стійкості, тим більше обмежені можливості досягнення життєвої мети.

При виникненні важкої життєвої ситуації, що викликає необхідність адаптивних перебудов, комплекс змін, що відбуваються в організмі особистості, найбільшою мірою залежить від рівня особистої мобілізації.

При зіткненні з труднощами звичайно спостерігаються два основні варіанти реагування: гіперстенія, пов'язана з активною діяльністю (деколи недоцільною), і гіпостенія. В більшості випадків виявляється тенденція до динаміки від гіперстенічних станів до гіпостенічних. При недостатній мобілізації настання фази виснаження може бути прискорено, тому що попередні фази або дуже швидкоплинні і недостатньо розгорнені, або протікають в ідеальному плані без відповідного діяльнісного, поведінкового вираження.

У відношенні до ситуації і домінуючому мотиві головна роль належить узгодженості і відповідності когнітивного й емоційного компонентів відношення.

Надмірний акцент на адаптацію також несприятливий, оскільки робить людину надмірно залежною від середовища. У тому й іншому випадку психологічна стійкість понижена. Підтримка стійкості припускає збалансоване поєднання екстрактивності й адаптації. При відмові від активності, направленої на наочне або соціальне середовище, зменшується незалежність людини від неї. Додамо, що адаптація необхідна для психологічної стійкості, але і сама успішна адаптація неможлива без достатньої психологічної стійкості.

Важливу роль у всій сукупності явищ подолання грає тривога. Пристосувальне значення тривоги полягає в тому, що вона сигналізує про непізнану небезпеку, спонукуючи до її пошуку і конкретизації. Оскільки відвернення уваги впливає на здійснення діяльності, то активно спонукуюча функція тривоги може лежати в основі «безладної поведінки» або дезорганізуючого впливу тривоги на діяльність.

Вірогідний результат подолання важкої ситуації, що стосується життєвих цілей індивіда, визначений складними взаємозв'язками між ситуативною

поведінкою і всім ходом самореалізації особистості. Один процес знаходиться під впливом іншого.

В тому випадку, якщо суб'єкт не знаходить способів вирішення важкої ситуації, а життєві обставини не змінюються в кращу для нього сторону, стан стає настільки несприятливим, що наступають ті або інші розлади психіки.

У контексті нашої роботи, важливо розглянути психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів.

Проблемою вивчення психологічних детермінант стійкості особистості до стресогенних впливів, опору стресу займались В.А. Абабков, Л.І. Вассерман, С.М. Миронець, Л.А. Перелигіна, О.В. Тімченко, О.О. Трифонова, В.Є. Христенко та ін.

Стійкість особистості до дії стресогенних факторів залежить від таких характеристик як:

1) інтенсивність і тривалість стресової події;

2) окремий стрес або кумуляція стресових подій;

3) обсяг змін, що спричиняє стресова подія, і витрати на нове пристосування;

4) передбачуваність та імовірність настання (упевненість/невпевненість у стресовій події і часі її настання) події та пов'язана з цим можливість превентивного пристосування до неї і підготовки до подолання;

5) новизна стресової події та ступінь поінформованості про неї;

6) двозначність стресової події або неоднозначність її визначеності;

7) контрольованість стресової події [31, с. 213].

Після когнітивної оцінки ситуації індивід приступає до вироблення механізмів подолання стресу, тобто до копінг-процесу. Щодо стійкості майбутніх психологів до дії стресогенних факторів, то вона детермінована особливостями саморегуляції поведінки конкретної людини у стресогенній ситуації. На думку В.І. Моросанової, тип особистісної диспозиції взаємопов'язаний зі специфікою структури індивідуальних особливостей саморегуляції. Екстраверти й інтроверти, емоційно лабільні й стабільні характеризуються різними комплексами індивідуально-типових, стильових особливостей регуляторних процесів планування цілей діяльності, моделювання значущих умов, програмування дій, оцінки і корекції результатів, що визначають специфіку типових профілей саморегуляції [37, с. 124].

Специфіка характеру людини визначає слабкі і сильні сторони індивідуального регуляторного профілю за низького і середнього ступенів індивідуальної саморегуляції. При розвитку високого усвідомленого рівня саморегуляції відбувається нівелювання впливу характеру і темпераменту на індивідуальний профіль, може формуватися гармонійний стиль саморегуляції з високим розвитком всіх сторін регуляції. Корекція слабких сторін регуляції може відбуватися за рахунок віку, навчання, досвіду, мотивації. Рівень індивідуальної саморегуляції і розвиток окремих регуляторних функцій взаємопов'язані з особливостями мотиваційно-потребнісної сфери. Існують мотиваційні тенденції, що позитивно впливають на розвиток усвідомленої саморегуляції за високої інтеграції всіх компонентів регуляторної системи.

Індивідуальний рівень усвідомленої саморегуляції позитивно пов'язаний із тенденціями стійко прагнути до поставлених цілей, з агресивністю, а домінування і автономність – з розвиненістю регуляторної самостійності. Негативно пов'язана із загальним рівнем саморегуляції мотиваційна тенденція визначена як схильність до почуття вини. В усвідомленій саморегуляції труднощі довільного регулювання лежать у сфері неусвідомлених суб'єктом установок, мотивів, відношень з оточуючим світом. Несвідоме з його конфліктами і дисгармонією як частина особистісної сфери не може не впливати на ефективність регуляції висунення і досягнення прийнятої суб'єктом цілі. Тому до структури цілісного процесу психічної регуляції включено свідоме і несвідоме. На думку психологів, тип особистісної акцентуації характеру також визначає особливості індивідуального стилю й ефективність саморегуляції поведінки людини. Формування ефективних стилів саморегуляції можливе при різній типології особистості й акцентуації характеру [38, с. 134]. Стійкість особистості до дії стресогенних факторів залежить від реакції людини на травматичні стресори.

Стійкість особистості до дії стресогенних факторів зумовлена стійкими і позитивними переконаннями особистості про зовнішній світ і власне «Я». Пропрацювання травмуючого досвіду запобігає руйнуванню власних переконань, сприяє їх стабільності і збереженню. Тобто ресурсами стресостійкості є позитивні базові переконання про оточуючий світ і власне «Я», а також досвід, що сприяє зміцненню «Я» -концепції особистості. Важливу роль у стійкості до стресу відіграють соціальні фактори, а саме: соціальна підтримка. Стійкість особистості до дії стресогенних факторів як інтегративна якість особистості включає взаємодію з усіма структурними характеристиками психіки як під час, так і після дії стресогенних факторів. Стійкість особистості до дії стресогенних факторів особистості має багаторівневу детермінацію і зумовлена як характеристиками навколишнього середовища, так і особистісними характеристиками. Охарактеризуємо особистісні ресурси стресостійкості або внутрішні психологічні чинники її формування і розвитку. Я-концепція є базисним ресурсом подолання стресу. Вона відображає уявлення людини про себе, своє Я. Я-концепція є складно сконструйованим утворенням, вона відображає як вікові, так й індивідуальні особливості, включена в безліч зв'язків і відносин з іншими феноменами розвитку індивіда, кожний з яких вносить свій внесок у її формування й, разом з тим, характеризує і спрямовує її безпосередню взаємодію [21, с. 303].

На думку багатьох авторів, процеси формування Я-концепції та психологічних механізмів подолання стресу здійснюються паралельно, мають виражений вплив на подолання стресу і є взаємозалежними. З погляду формування механізмів стресостійкості найбільш важливими, на думку ряду авторів, є наступні позиції: Я-концепція є найважливішим особистісним ресурсом подолання стресу; індивідуальні стилі подолання стресу співвідносяться з певними типами Я-концепції; взаємний вплив Я-концепції та копінг-механізмів дає змогу зберегти стійкість системи Я і послабити негативний вплив стресу на організм; формування активних копінгстратегій і

позитивної Я-концепції потенціює взаємний розвиток, сприяє успішній стресостійкості індивіда; формування пасивних стратегій подолання стресу й негативної Я-концепції справляє негативний взаємовплив і знижує рівень стресостійкості індивіда. Суб'єктивний контроль над власною поведінкою і ситуацією – локус – контроль – є важливим особистісним ресурсом, на основі якого формується поведінка, що переборює стрес. Саме від цього ресурсу багато в чому залежить вибір варіанта адаптації до соціального середовища й життєвий стиль особистості [31, с. 228].

Когнітивний розвиток базується на змінах Я-концепції й формуванні зрілого стилю мислення. Процес когнітивного зростання відбувається на різних рівнях і являє собою розвиток здатності критично й концептуально мислити. У процесі розвитку конкретного мислення й одержання емпіричного досвіду індивід здобуває здатність мислити абстрактними категоріями, символами й гіпотетичними вимірами. У той же час формуються й більш реалістичні плани на майбутнє. Когнітивні процеси беруть участь у становленні особистісної ідентичності. Здатність формувати альтернативні пояснення й розглядати різні перспективи ведуть до соціальної адаптації. Когнітивні процеси сприяють підвищенню самокомпетентності й розвитку здатності протистояти середовищу. Розвиток когнітивних можливостей впливає на розвиток навичок подолання проблем і навичок до міжособистісної, комунікативної ефективності. Самоповага й самоефективність, що є продуктом розвитку когнітивних процесів, створюють можливість адекватно реагувати на стресові ситуації та справлятися з ними, ведуть до формування стресостійкої високофункціональної поведінки. Розвиненість комунікативної сфери – наступний важливий особистісний ресурс опору стресу [33, с. 122]. До комунікативних особистісних ресурсів, що впливають на поведінку індивіда, відноситься афіліація й емпатія. До особистісних властивостей, які опосередковують стійкість особистості до дії стресогенних факторів, відносяться: емоційна стабільність, витривалість. Витривалість розглядається як особистісна ознака, що включає комплексну систему переконань стосовно самої себе і навколишнього світу, що підтримує людину в її взаємодіях зі стресовими подіями. Для цієї системи переконань є характерними наступні виміри: зобов'язання, контроль і здатність прийняти виклик. Дані елементи змінюють вплив стресорів, впливаючи на їхню когнітивну оцінку, і тим самим сприяють стресостійкості, підтримуючи відчуття самоцінності, активуючи ресурси подолання. Сюди можна віднести внутрішню гармонійність особистості, самоефективність та оптимізм.

Серед чинників індивідуального розвитку організму найбільше значення у формуванні стійкості до стресу має досвід, що набувається при тривалих стресових впливах. Цей досвід сприяє адаптованості організму до стресу, яка дозволяє зберігати стійкість у реалізації різноманітних форм діяльності та адекватно регулювати поведінку в стресових ситуаціях Стійкість особистості до дії стресогенних факторів зумовлюється мотивацією і рівнем домагань, а також тривалістю, глибиною і стійкістю емоційного переживання. Інтелектуальний рівень визначає здатність особистості підтримувати

оригінальну Я-концепцію, що також впливає на рівень стресостійкості особистості [32, с. 334].

Чинники, які сприяють стресостійкості: а) досвід розв'язання подібних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє; б) схвалення діяльності з боку соціального оточення; в) індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стабільності, вольової саморегуляції, активність, впевненість у собі); г) задоволення професійною діяльністю; д) позитивний емоційний фон (як успішність досягнення мети); е) наявність функціональних можливостей.

Чинники, що негативно впливають на стійкість особистості до дії стресогенних факторів:

а) емоційно-когнітивні фактори (недостатній рівень необхідної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності перед проблемою (ситуацією);

б) надмірний вплив стресогенних, психогенних чи фізичних факторів, що перевищують адаптаційні можливості людини;

в) велика тривалість стресогенного впливу, що призводить до виснаження адаптивних можливостей організму;

г) індивідуально-психологічні особливості: низький рівень емоційної стабільності, врівноваженості, високий рівень невротизації, подразливості, особистісної та ситуативної тривожності [11, с. 208].

Отже, детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності. Стійкість особистості до дії стресогенних факторів як інтегральна характеристика психічного розвитку формується у процесі онтогенезу людини на основі генетично зумовлених індивідних характеристик в умовах конкретного соціального оточення. У структурі психічної діяльності темперамент бере участь в організації поведінки і діяльності. В основі стресостійкості лежить первинна стійкість особистості до дії стресогенних факторів, яку ми визначаємо як біологічну її складову, що включає весь комплекс особливостей функціонування головного мозку: емоційний тонус, витривалість, точність, функціональну рухливість, надійність, основні характеристики й особливості основних нервових процесів, рівень активації, комплекс фізіологічних систем, які забезпечують її адекватне і стабільне функціонування у стресогенних умовах. В цілому стійкість особистості до дії стресогенних факторів залежить як від генотипу, так і характеристик зовнішнього, особистісного і соціального впливу [31, с. 196].

Науковці виділяють три типи взаємодії: збереження, посилення та індукція. Перший тип взаємодії характеризується тим, що якщо існує високий рівень показників первинної стресостійкості, то навіть без відповідного досвіду цей рівень забезпечує оптимальну стійкість особистості до дії стресогенних факторів. За наявності певного соціального впливу, досвіду, навчання та відповідного рівня первинної стресостійкості стійкість особистості до дії стресогенних факторів буде посилюватися. За наявності мінімального рівня первинної стресостійкості розвиток стресостійкості можливий при накопиченні

досвіду, цілеспрямованому соціальному впливі [31, с. 388]. Високі показники первинної стресостійкості → природня висока стійкість особистості до дії стресогенних факторів. Чим вищою є первинна стійкість особистості до дії стресогенних факторів, тим вищою вірогідність нормального функціонування організму і ефективної діяльності за збільшення інтенсивності впливу стресогенних факторів зовнішнього середовища. Чим вищими показники первинної стресостійкості, тим в більш жорстких умовах людина може успішно й активно діяти, чинити опір і долати стрес, тим вищою є вірогідність збереження працездатності і здоров'я після впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища. Первинна стійкість особистості до дії стресогенних факторів суттєво впливає на загальний рівень стресостійкості. Водночас особистісні, соціальні і поведінкові її компоненти та правильно організований зовнішній вплив можуть певною мірою компенсувати слабкі сторони особливостей нервової системи [31, с. 431].

На думку Л.І. Анциферової, аналіз наукових праць дозволяє виділити, принаймні, два типи людей, які відрізняються один від одного специфічним ставленням до світу, переконаннями, самооцінкою, когнітивними стилями, історією успіхів і невдач. У них різні моделі ідентифікації, вони різною мірою звертаються по допомогу до інших людей. Дослідження виявили, що люди, які віддають перевагу конструктивно-перетворювальним стратегіям, виявляються особистостями з оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і високою мотивацією досягнення. Люди ж, які уникають важких ситуацій, звертаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело різноманітних небезпек, у них невисока самооцінка, а світогляд песимістичний. Дані деяких досліджень говорять про те, що центральними особистісними утвореннями, які визначають специфіку кожного типу, є переконання у своїй здатності контролювати і змінювати навколишній світ, впливати на події, що відбуваються, і справлятися з важкими життєвими ситуаціями. Таким інтегральним утворенням вважають «локус контролю», або ж «суб'єктивний контроль». Тих, хто вірить у свої сили, у здатність контролювати і долати, називають інтерналами. Протилежні їм екстернали, які вірять у свою недієздатність і вважають, що негативні події у їхньому житті виникають або ж зі злої волі інших людей, або ж це витівки долі.

Численні психологічні дослідження дозволяють дати більш докладні характеристики цих двох типів особистості. Інтернали, або ж конструктивно долаючі, активні типи особистості, сприймають важку проблему у сукупності її позитивних і негативних аспектів, у її зв'язках з іншими подіями. Невизначеність умов стимулює їх до пошуку нової інформації. Виділили навіть таку рису «долаючих» особистостей, як сенситивність, – підвищену чутливість до непомітних особливостей ситуацій, віддалених асоціацій, які допомагають перебороти труднощі. Упевнені у своїх можливостях контролювати негативні події, вони сприймають світ як джерело «викликів», можливість випробувати свої сили. Невдачі не бентежать інтерналів, не знижують їхньої самооцінки, а дають цінну інформацію, що свідчить про необхідність зміни напряму пошуків

розв'язання проблеми. Стійкість до стресів дозволяє їм зберегти здоров'я навіть у дуже важких умовах.

У працях доктора Чикагського університету С. Кобаса зі співробітниками висувається теорія, що високі резерви опору до стресу викликано особливою диспозицією людини. Ця властивість отримала назву «hardiness», тобто сміливий, стійкий, «міцний горішок». Твердість, міцність, сила протистояння – інтегративна особистісна якість, що включає, на думку авторів, три компоненти. *Перший* – прийняття на себе безумовних зобов'язань, які ведуть до ідентифікації себе з наміром виконати дію і з її результатом. *Другий* – контроль. Суб'єкт контролю діє, відчуваючи себе здатним панувати над ситуацією і протистояти тяжким умовам життя, розцінюючи обставини не як удар долі, а як природне явище, результат дії інших людей. Така особистість впевнена в тому, що кожну важку ситуацію можна змінити так, що вона узгоджуватиметься з її життєвими планами і навіть виявиться в чомусь корисною. Вона впевнена в своїх силах і воліє діяти, а не сидіти склавши руки. *Третій* компонент автори називають «виклик». Небезпека сприймається як складне завдання, що означає черговий поворот мінливого життя і стимулює людину до безперервного розвитку. Такі люди сприймають негативні події як виклик долі, а не як загрозу. Кожна подія розцінюється як стимул для розвитку власних можливостей.

С. Кобаса вважає, що такі якості у людини формуються ще в ранньому дитинстві, і називає певні необхідні умови для цього. Передусім, це – самостійність у розв'язанні проблем, що виникають; створення умов не тільки для розвитку когнітивних здібностей, уяви і вироблення адекватних суджень, а й для заохочення самостійності дітей; наявність «моделей для ідентифікації» – сміливих людей, що контролюють свій життєвий світ. У процесі розвитку в таких умовах у дітей формуються сталі особистісні утворення, переконання, самооцінки, які можуть виступати буфером перед небезпечними ситуаціями, знижувати вплив стресу.

Зовсім інакше виглядає тип особистості, яка уникає практичного перетворення небезпечної ситуації. За даними С. Кобаса, у них погано розвинута самосвідомість, слабка структура уявлень про себе, вони не відповідають на «виклик» долі. Такі люди прагнуть уникати важких ситуацій або ж покірно схиляють голову, не намагаючись з ними боротися. Світогляд їх – переважно песимістичного забарвлення, у них низька мотивація досягнення, котру вони самі пояснюють як відсутність здібностей. До такого типу «нестійких», «слабких» людей належать безперечно, люди з вивченою (набутою) безпомічністю, яка також формується ще в ранньому дитинстві. За даними інших авторів, на вибір тієї чи іншої форми подолання важкої життєвої ситуації впливають такі статево-рольові стереотипи: жінки та фемінні чоловіки більш схильні захищатися і розв'язувати труднощі емоційно, а чоловіки та маскулінні жінки, напроти – конструктивно, перетворенням зовнішньої ситуації. Оптимістичне відношення до життя сприяє не тільки успіхам, але й очевидно є страховкою від багатьох хвороб *(Див.Миллер Э., Люэт Д. Управляем своим здоровьем: новый взгляд на старые болезни. СПб: Питер Ком. 1998, 256с.С.48-49)*.

У цьому контексті, варто згадати, широко відомі сучасній психології погляди М. Селігмана про те, «…що найважливішим фактором, який визначає психологічну стійкість особистості, є рівень оптимізму або, навпаки, песимізму. Цей рівень проявляється в оцінці своїх успіхів і невдач. Виділяють три параметри, які характеризують таку оцінку:

- уявлення про постійність чи тимчасовість успіхів і невдач;
- уявлення про їх ситуативність чи всезагальність;
- приписування їх собі або ж оточенню.

При песимістичній установці невдачі розглядаються як типове явище, яке не обмежене ні даним конкретним моментом (постійність), ні даною конкретною ситуацією (всезагальність) і таке, що визначається невід'ємними властивостями самого суб'єкта. У той же час успіхи пов'язуються з дією короткочасних факторів (тимчасовість), які проявляються лише в даній конкретній ситуації (ситуативність) і визначаються не властивостями суб'єкта, а зовнішніми обставинами. Оптимістичний підхід, який забезпечує психологічну стійкість, характеризується прямо протилежними уявленнями і, як правило, призводить до психічного благополуччя» [Цит.за 65 с.75-76].

Таким чином психологічну стійкість спортсмена можна розглядати як складну якість особистості, синтез окремих якостей і здібностей. До складових психологічної стійкості необхідно віднести:

- здатність до особистого зростання зі своєчасним, адекватним вирішенням внутрішньоособистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових);
- відносну (не абсолютну) стабільність емоційного тону і сприятливого настрою;
- розвинену вольову регуляцію.

Суть волі полягає в свідомому подоланні людиною труднощів (перешкод) на шляху до поставленої мети. Особливості вольової сфери людини виявляються в процесах психічного самоуправління, саморегулювання, самоконтролю. При такому погляді психологічна стійкість об'єднує цілий комплекс здібностей, широке коло різнорівневих явищ.

Рівень психологічної стійкості особистості спортсмена особливо виявляється і в її спортивній діяльності, в надійності, прогнозованості. З іншого боку, успішна спортивна діяльність для багатьох є базисом повноцінного переживання самореалізації, що впливає на задоволеність життям в цілому, на настрій і психологічну стійкість.

3.5. Психологічне здоров'я спортсмена

Не викликає сумнівів, що успіхи у психологічній підготовці спортсмена залежить від його психологічного здоров'я.

Теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічного здоров'я особистості показує, що психологічне здоров'я особистості можна визначити як таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує його гармонійну взаємодію з навколишнім світом (ефективність діяльності і поведінки індивіда,

здійснення його особистісного розвитку тощо). Психологічне здоров'я особистості є одним зі складових елементів здоров'я людини, яке поряд з фізичним здоров'ям (функціонуванням організму людини та окремих його підсистем) складає зміст здоров'я людини в цілому.

Психологічне здоров'я характеризується високим рівнем особистісного розвитку, розумінням себе і інших, уявленням мети і сенсу життя, здатністю керувати своїм життям (особистісна саморегуляція), умінням правильно (адекватно) ставитися до інших людей, до себе, усвідомленням відповідальності за своє життя і розвиток.

Така особистість легко, без великих затрат адаптується до нових умов. Цікаво, що здатність суб'єкта до адаптації визнається американськими й західноєвропейськими дослідниками як найбільш популярний, основний і разом з тим загальний критерій норми психічного розвитку. Так, у гуманістичній психології умовами успішної адаптації індивіда до мінливого соціального середовища є «гарна інтеграція особистості» (Г. Олпорт), гармонічна Я-концепція (при мінімумі внутрішніх суперечностей і єдиному погляді на життя), а також відносна автономія (у розумінні спроможності до незалежної, самостійної поведінки). Автономія пов'язується з формуванням комунікативних здібностей і впевненості в собі (позитивна самооцінка) на їх основі (Р. Бернс, Г. Олпорт, К. Роджерс, М. Херберт, Е. Фромм, Е. Еріксон та ін.). У свою чергу, невпевненість у собі й низька самооцінка розглядаються як джерела порушення адаптації та аномалії розвитку.

Багато вітчизняних і зарубіжних досліджень показують, що негативна Я-концепція приводить до виникнення захисних форм поведінки, знижує соціальну активність особистості, прагнення до саморозвитку, сприяє виникненню дезадаптації людини, тобто веде до появи різного роду проблем, труднощів розвитку емоційного, характерологічного, поведінкового плану.

Такий погляд, сформований у руслі гуманістичної психології, узгоджується з цілим рядом положень вітчизняної психології про важливу роль ставлення до себе і самосвідомості загалом у процесі формування зрілої особистості. Так, наприклад, вважають: якщо криза, пов'язана з переходом від одного вікового етапу до іншого, супроводжується руйнуванням самоповаги особистості, то її варто розглядати як перевищення межі норми. Таким чином, позитивне уявлення людини про себе (образ Я), позитивна Я-концепція може бути критерієм норми психічного розвитку особистості, а формування позитивної Я-концепції слід розглядати як одне із завдань психологічної корекції.

Вагомою є думка багатьох вітчизняних і зарубіжних психологів (М.Й. Боришевський, В.І. Слободчиков, Д.Б. Ельконін, Дж. Ловінгер, Е. Еріксон та ін.), які вважають за необхідне включити в коло критеріїв норми не тільки успішну адаптацію до соціального середовища, а й прогресивний, хоч і нерівномірний розвиток творчого потенціалу особистості, що насамперед засвідчує процес її формування.

Психологічне здоров'я, як правило, супроводжується психологічним благополуччям. Коли говорять про психологічне благополуччя, то мають на увазі, перш за все, процес досягнення рівноваги і відповідальності. По-друге,

необхідно правильно розподілити свій час і енергію між роботою (навчанням) і відпочинком. По-третє, необхідно зберігати рівновагу між контрольованими і спонтанними діями.

Психологи виділяють декілька чинників психічного благополуччя: усвідомлення того, чим ви займаєтесь, взаємостосунки з людьми, що вас оточують, здатність виражати свої почуття (переживання), незалежність від емоцій, здатність сприймати зовнішні й внутрішні зміни без страху, почуття гумору і вміння посміятися над собою, усвідомлення своєї мети. Крім того, часто вважають мірою емоційного душевного здоров'я здатність людини зберігати рівновагу почуттів під час стресу. Необхідно зауважити, що поняття «психологічне здоров'я», яке стали вживати у фаховій літературі, ще не набуло усталеного змісту і перебуває в стадії формування.

Взагалі слід розмежовувати поняття «психічне здоров'я» і «психологічне здоров'я».

Психічне здоров'я – стан внутрішнього комфорту, повноцінної психологічної діяльності людини, яка виражається в бадьорому настрої, хорошому самопочутті, її активності. Основою психічного здоров'я людини є повноцінний психічний розвиток на всіх етапах її життя. Психічне здоров'я є основою більш високого рівня здоров'я – психологічного.

Психологічне здоров'я характеризується високим рівнем особистісного розвитку, розумінням себе та інших, уявленням мети і сенсу життя, здатністю керувати своїм життям (особистісна саморегуляція), умінням правильно (адекватно) ставитися до інших людей, до себе, усвідомленням відповідальності за своє життя і свій розвиток.

Якщо поняття психічне здоров'я є конкретизацією (звуженням щодо сфери психіки) явища здоров'я загалом, то психологічне здоров'я не відповідає цій логіці. Цей термін виник у зв'язку з необхідністю диференціювати стани соматично і психічно здорової людини стосовно її становлення як цілісної особистості, рівня й змісту вищих рухових переживань і процесів смислоутворення. Як слушно зазначає І.В. Дубровіна, психологічне здоров'я можна найбільш евристично розуміти з погляду повноти і розмаїття розвитку особистості. Безумовно, здоров'я загалом і психічне зокрема є необхідними умовами психологічного здоров'я, але водночас останнє (тобто можливість повноцінно розвиватися) впливає на соматичну і психічну сфери людини. Зазначимо, що саме ця суперечлива єдність констатує, зокрема, весь психосоматичний напрям у сучасній медичній і психологічній науках.

Таким чином психологія здоров'я – одна із найдинамічніших у своєму розвитку галузей психології. Це зумовлено не лише визнанням сучасним суспільством значущості поведінки, пов'язаної зі здоров'ям і якістю життя, а також зростанням розуміння та переконання, що для підтримки здоров'я недостатньо лише традиційної медичної системи. Суттєву роль відіграють багато інших чинників, таких як стиль життя, профілактика, просвіта здоров'я та ін. Важливим є аналіз біологічних, культурних і соціально-економічних чинників, таких як стать, вік, освіта, місце проживання чи соціально-

економічний статус. Усі ці аспекти перебувають у фокусі уваги сучасної психології, соціології та психології здоров'я [Див. 65; 67].

Психічне здоров'я – внутрішній стан людини, який забезпечує адекватну дійсності регуляцію поведінки; самовиховання особистості.

Психічне здоров'я має складну будову, зокрема включає:

- особистісно-змістовний рівень (особистісне здоров'я);
- рівень психофізіологічного здоров'я.

Сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки, що найчастіше наводиться в літературі, можна розподілити відповідно до видів прояву психічного (психічні стани, процесі:, властивості, ступінь саморегуляції та ін.). Найчастіше перераховують такі критерії психічного здоров'я:

- властивості особистості: оптимізм, зосередженість (відсутність метушливості), врівноваженість, етичність (чесність, совістливість, тактовність та ін.), адекватний рівень вимог (претензій), почуття обов'язку; впевненість у собі, невразливість до образ (вміння позбавлятися образ), працелюбство, незалежність, безпосередність (природність), відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль;
- психічні стани: емоційна стійкість (самовладання); зрілість почуттів відповідно віку; володіння негативними емоціями (страх, гнів, жадоба, заздрість тощо); вільний природний прояв почуттів та емоцій; здатність радіти; збереження звичного оптимального самопочуття;
- психічні процеси: максимальне наближення суб'єктивних образів до об'єктів дійсності, що відображають (адекватність психічного відображення); адекватне сприйняття самого себе; здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність (здатність до творчості, вміння використовувати інтелект); знання себе; дисципліна розуму (управління думками);
- особливе значення надається ступеню інтегрованості, її гармонійності, консолідованості, врівноваженості, а також таким складовим її спрямування, як духовність (пізнання, прагнення до істини), пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси та ін.), орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості; самоуправління – здорова особистість характеризується вираженою цілеспрямованістю (здобуттям сенсу життя), волею, енергійністю, активністю, самоконтролем, адекватною самооцінкою;
- соціальне здоров'я особистості знаходить відображення в таких характеристиках: адекватне сприйняття соціальної дійсності, інтерес до навколишнього світу, адаптація (рівновага) до фізичного та соціального середовища; спрямованість на суспільну справу, культура споживання, альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм у поведінці [65].

К. Ясперс виділив чотири ознаки психічного здоров'я:

- здатність концентрувати увагу на предметі;
- утримувати інформацію в пам'яті;
- логічне опрацювання інформації;

•адекватна орієнтація у просторі та часі.

Р. Беккер – Шмідт визначає три основні компоненти душевного здоров'я:

•душевне і фізичне хороше самопочуття (повнота почуттів, альтруїзм, відсутність скарг);

•самоактуалізація (розвиток, автономія);

•повага до себе та інших (відчуття власної цінності, здатність любити).

Критеріями психологічного здоров'я, згідно з концепцією А. Елліса, є такі [77]:

•інтерес до самого себе: чутлива й емоційно здорова людина ставить свої інтереси трохи вище інтересів інших, певною мірою жертвує собою заради тих, про кого піклується, але не цілком;

•суспільний інтерес: якщо людина поводиться аморально, не обстоює інтереси інших і заохочує соціальний відбір, малоймовірно, що вона побудує собі світ, у якому зможе жити затишно та щасливо;

•самоврядування (самоконтроль): здатність брати на себе відповідальність за своє життя й водночас прагнення до об'єднання з іншими без вимагання значної підтримки;

•висока фрустраційна стійкість: надання права собі та іншим робити помилки без засудження своєї особистості або особистості іншого;

•гнучкість: пластичність думки, відкритість до змін; людина не ставить собі та іншим жорсткі незмінні правила;

•прийняття невизначеності: людина живе у світі ймовірностей та випадковостей, у якому ніколи не буде повної визначеності;

•орієнтація на творчі плани: творчі інтереси займають більшу частину існування людини й вимагають від неї участі;

•«наукове» мислення: прагнення бути більш об'єктивним, раціональним. Регуляція своїх почуттів і дій за допомогою оцінювання їх наслідків відповідно до ступеня їх впливу на досягнення близьких і віддалених цілей;

•прийняття самого себе: відмова від оцінювання своєї внутрішньої цінності за зовнішніми досягненнями або під впливом оцінки інших, прагнення радіти життю, а не лише стверджувати себе;

•ризик: емоційно здорова людина схильна ризикувати виправдано й прагне робити те, що вона хоче;

•тривалий гедонізм: людина шукає задоволення як від поточного моменту, так і від можливого майбутнього; вона вважає, що краще думати як про сьогодні, так і про завтра, і незахоплена негайним отриманням задоволення;

•нонутопізм: відмова від нереалістичного прагнення до всеохопного щастя, радості, досконалості або до повної відсутності тривоги, депресії, приниження своєї гідності й ворожості;

•відповідальність за свої емоційні порушення: схильність брати на себе відповідальності за свої вчинки, а не прагнення з метою захисту звинувачувати інших або соціальні умови.

Представники психоаналітичного напрямку, зокрема, З. Фройд та його послідовники, акцентували увагу, переважно, на негативних критеріях здоров'я, вивченні причин захворювань, що, на погляд Ж. Сидоренко, не може

використовуватись у якості соціально-психологічних ознак психологічного здоров’я [Див. 65].

До основних критеріїв психічного здоров’я Л.Ф. Бурлачук і Є.Ю. Коржова відносять:

- відповідність суб’єктивних образів тим об’єктам, які відображаються, і характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій;
- адекватний вікові рівень зрілості емоційно-вольової і пізнавальної сфер особистості; адаптивність у мікросоціальних стосунках;
- здатність до саморегуляції, розумного планування життєвих цілей і підтримування активності в її досягненні [34, с. 73] .

Аналізуючи літературу з психології здоров'я, Г.С. Нікіфоров, Н.В. Ходирева [Див. 65; 67] виділяють три основні групи психологічних факторів, що корелюють зі здоров'ям і хворобою: незалежні, передавачі та мотиватори (рис. 3.2)

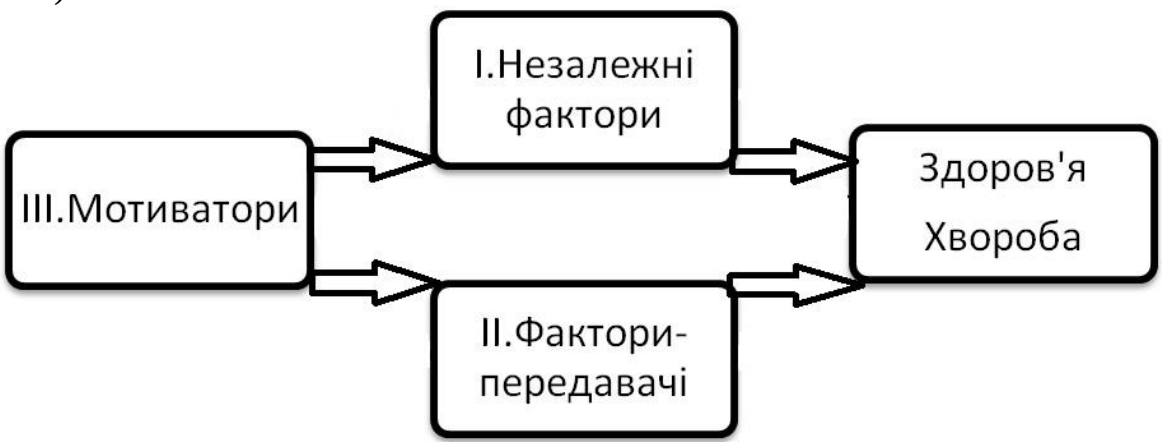


Рис. 3.2. Групи психологічних факторів, що корелюють зі здоров'ям і хворобою

Детальний зміст психологічних факторів, що корелюють зі здоров'ям і хворобою ми подаємо у попередніх наших працях [67, с. 56-64].

Загалом психічне здоров’я вивчає така наука як психогігієна. Тому вчений Х. Менг у статті «Психогігієна і всесвітній рік психічного здоров’я – вчора, сьогодні, завтра», яку він написав до міжнародного року психічного здоров’я за домовленістю між Всесвітньої організацією охорони здоров’я (ВООЗ) і Всесвітньою федерацією психічного здоров’я (ВФПЗ), визначає психогігієну як «науку та практику, яка спрямована на збереження психічного здоров’я кожної окремої людини і суспільства загалом».

Психогігієна спорту – одна з гілок медичної психології, яка вивчає умови та передумови забезпечення психічного здоров’я спортсменів. Чітко вираженими є зв’язки психогігієни спорту з соціальною психологією спорту, психологією особистості, психотерапією, психофармакологією, психопрофілактикою. Психогігієна спорту розглядає вікові передумови, вплив специфічних умов спортивної діяльності, а також комплекс заходів, які спрямовано на зміцнення та збереження психічного здоров’я спортсменів.

У сучасному спорті навантаження на психічну сферу спортсменів є дуже великим. Змагаючись у багатьох випадках на межі людських можливостей, у спорті рівних перемагають ті, у кого міцніші нерви, краща емоційно-вольова підготовка, хто здатний більш якісно відновлювати свою психічну працездатність, усувати надмірну нервову напругу. У міру підвищення результатів змагальної діяльності зростають і вимоги до психічної сфери, заставляючи людину діяти іноді на межі можливостей. Перемогу одержують ті, хто зможе проявити потрібну швидкість реакції, витримку, волю, хто навчиться долати стресові стани, контролювати та використовувати свої емоції, ті чи інші психічні процеси, хто вміє швидко відновлювати духовні та фізичні сили.

Стрес – це широке коло станів людини, які виникають у відповідь на екстремальні впливи (інформаційне перевантаження, дефіцит часу, небезпеку, загрозу, несправедливість, високий темп роботи, велику відповідальність тощо).

До цього слід додати, що спортсмени, побоюючись можливості не увійти до складу команди, пропустити змагання, виявити свою непідготовленість, часто приховують від тренера переживання та несприятливі для спорту стани і тим самим утруднюють перебудову психіки, її адаптацію до тренувального процесу та участі в змаганнях.

У зв’язку з цим основними завданнями психогігієни спорту є відновлення психічної працездатності, формування сприятливого психологічного клімату, управління психічними станами, психічна десенсибілізація, використання психофармакологічних засобів. Кожне з цих завдань вирішується специфічним комплексом засобів та методів за умови проведення відповідної психодіагностики.

Відновлення психічної дієздатності побудовано на використанні можливостей відновлювальної функціональної системи організму, яка одержала назву трофотропної. Дія цієї системи залежить від рівня бадьорості. Розрізняють такі рівні бадьорості:

- активний стан, коли людина займається якоюсь справою;
- пасивний, коли розслаблені м’язи, заплющені очі і людина ні про що не думає, з’являється сонливість;
- дрімотливий, коли сонливість є чітко вираженою, у будь-який момент людина може заснути, але ще не спить;
- сон середньої глибини, коли людина спить, але спить досить сторожко, здатна реагувати на середні за інтенсивністю подразники (так званий «черговий сон»);
- глибокий сон, коли настає повне відключення від денних турбот, людина здатна реагувати лише на досить інтенсивні подразники.

Розвиток процесу гальмування відповідно до названих рівнів (від активного стану до глибокого сну) призводить до поступового наростання ефективності відновлювальних процесів у нервовій системі. На перший погляд простота відновлення психічної працездатності розбивається, як хвиля об скелю, об неможливість просунутись хоча б на сходинку вище в розвитку гальмування, не кажучи вже про здатність заснути. Це явище добре знайоме спортсменам. Шахісти високого рівня рідко обходяться без психолога,

основним завданням якого є забезпечення сну. Спортігровикам, спортсменам «спробових» видів добре відомі явища невикористаних можливостей для відпочинку у період між спробами або виходами на майданчик, коли спортсмен «залишається в грі» або слідкує за спробами суперників. Водночас у досвідчених спортсменів частими є випадки використання сну навіть у проміжках між спробами.

Для забезпечення відновлення психічної працездатності спортсменів використовуються три групи методів: навіювання в стані бадьорості, гіпносугестія, апаратурні методи [52, с. 555-558].

Навіювання у стані бадьорості передбачає формування усвідомленого ставлення до арсеналу використовуваних прийомів змагальних дій з позицій оцінки їх ефективності та раціонального використання енергії, вияв специфічних можливостей конкретного виду спорту для відновлення праце-здатності та «заощадливих технологій» ведення змагальної боротьби. Як правило, у формі довірливої бесіди спортсмен та тренер обмінюються думками про причини невдач під час змагань та аналізують умови подолання недоліків. Найчастіше такими умовами можуть бути: забезпечення емоційної розрядки (дренаж емоцій), відволікання або свідоме переключення уваги на інший об’єкт, а також формування спеціального стилю поведінки, який дозволяє демонструвати суперникам наявність запасу сил та психічної активності. Однією з важливих умов навіювання в стані бадьорості є намагання спортсмена до подолання недоліків та набуття необхідних навичок психічної реабілітації. У командних видах спорту такі бесіди можуть закінчуватись розробкою спеціальних словесних формул, які приймаються усіма гравцями і стають своєрідними законами їх поведінки на полі, майданчику, корті.

Гіпносугестія припускає здатність спортсмена переходити до особливого сноподібного стану, який характеризується довірою до особи, яка проводить сеанс. У гіпносугестії одночасно використовуються властивості трофотропної функціональної системи, і можливості другої сигнальної (за допомогою мови) системи регуляції психіки. Завдяки цьому ефект відновлення може бути вищим, ніж під час сну або при навіюванні в період бадьорості. Проте вираження здібності до гіпносугестивних впливів у людей є досить індивідуальним, тому і застосування даної групи методів не завжди є виправданим.

Апаратурні методи застосовуються в тих випадках, коли ефективність словесних та гіпносугестивних методик виявилась недостатньою або ступінь психічної напруги не дозволяє надіятись на успіх відновлення психічної працездатності. До числа цих методів відносять електроаналгезію, електромасаж, електропунктуру.

Електроаналгезія базується на впливі імпульсних струмів певної форми та частоти (від 500 до 2000 Гц) на центральну нервову систему, що здатне формувати ділянки депресії, яка розповсюджується. Завдяки застосуванню апаратурних методів послаблюються наслідки стресових станів та створюються передумови для більш успішного використання вербальних методів. Депресія – це ефективний стан, який характеризується негативними емоціями, зниженням

рівня мотивації, самооцінки, вольових та пізнавальних процесів, загальною пасивністю поведінки.

Тривалість апаратурного впливу, як правило, не перевищує 30 хв. Більшість спортсменів при проведенні сеансів електроанальгезії відчувають спокій, тепло в кінцівках, полегшення, зникнення переживань та нав'язливих думок. Лише деякі скаржаться на неприємні відчуття; якщо скарги повторюються, процедуру краще не проводити.

Слід зазначити, що сумісне використання апаратурних та вербальних засобів відновлення не тільки більш ефективне, а й здатне навіть зруйнувати невіру в силу словесних методів.

Електромасаж передбачає використання міостимуляції слабким струмом (до 650 мікроампер) різних м'язових груп. Міостимуляції підлягають великі групи м'язів: живота, спини, стегон. Як правило, конструкцією приладу забезпечується почергове (за колом) підключення м'язових груп. Послідовність подачі сигналів сприяє тому, що спортсмен відчуває ніби колові рухи імпульсів по тілу у вигляді легкого подиху теплого вітру.

Електропунктура поєднана з виявом та наступною стимуляцією слабким постійним струмом електрично-активних ділянок шкірного покриття. Виявлення місць полегшується особливими атласами та приладами, які вимірюють опір шкіри на цих ділянках. Вплив на електрично-активні ділянки шкіри сприяє ліквідації дисбалансу збудження та гальмування в центральній та вегетативній нервовій системі.

Регуляція психічних станів. При всій багатогранності динаміки психічних станів у спортивній діяльності специфіка предмета психогігієни спорту дозволяє визначити три основних типи ситуацій, в яких використовується психорегуляція: корекція динаміки втоми, зняття надмірної психічної напруги, подолання стану фрустрації. До речі, в цьому контексті часто в літературі використовують термін «психологічний (психічний) захист». Психологічний захист – це спеціальна регуляторна система стабілізації особистості, спрямована на подолання, мінімізацію почуття тривоги, пов'язаної з конфліктом. Такий захист спортсмена від негативних впливів в процесі змагання являє собою термінову психолого-педагогічну допомогу з боку тренера, спортивного психолога спрямовану на зміну негативного стану спортсмена чи компенсацію такого стану. Психологічний захист, зазвичай, пов'язують з формуванням емоційної стійкості, впевненості, цілеспрямованості, тобто надійності спортсмена.

Психологи спорту розробили широкий спектр методик та засобів успішного вирішення питань психогігієни в названих вище типових ситуаціях, які включають як втручання ззовні, так і саморегуляцію. Вирішення завдань психорегуляції ускладнюється наявністю особливих фаз у динаміці цих станів. Наприклад, наростання втоми проходить фази апатії, підвищеної збудливості та функціональних розладів (аж до захворювань). Апатія – це психічний стан, який характеризується емоційною пасивністю, байдужістю, поверховістю почуттів, послабленням мотивів.

Корекція динаміки втоми в найзагальнішому вигляді зводиться до призначення спрощеного режиму навантажень, оскільки наростання втоми супроводжується підвищеною чутливістю, хворобливим сприйманням впливів, які раніше сприймались як нормальні або мало значимі. В якості додаткових заходів психогігієни втоми можуть бути використані: зміна діяльності, суворе дотримання режиму навантажень та відпочинку, навіювання та самонавіювання сну та сноподібних станів, навчання спортсменів раціональних прийомів відпочинку при короткотривалих паузах, які передбачені регламентом змагань, а також електроанальгезія, електронаркоз, спеціальні аудіо- та відеозаписи картин природи.

Зняття надмірної психічної напруги поєднується із стратегією десенсибілізації – пониження чутливості до факторів, які викликали неадекватну психічну напругу, а також з усуненням об'єктивних причин стресового стану. До числа явних проявів надмірної психічної напруги відноситься передстартова лихоманка.

Вона може бути викликана непосильністю завдання, поставленого перед спортсменом або командою, переоцінкою власних сил та можливостей, своєрідним «зараженням» нервовістю іншого спортсмена або команди тощо.

Існує дві принципово різні ситуації, в яких потрібно зняття надмірної психічної напруги: ситуація перед стартом та ситуація виникнення надмірного хвилювання під час змагання. У першому випадку спортсмен може розраховувати на допомогу ззовні, а у другому частіше за все він повинен покладатись на власні можливості.

Засоби, які використовуються для зняття передстартової надмірної психічної напруги, носять, передусім, заспокійливий характер. Найбільшу ефективність має поєднання гіпносугестивних впливів та електроанальгезії, яка найчастіше відіграє роль відволікаючого фактору. Крайня байдужість, «передстартова апатія» після надмірного збудження бувають рідко, хоча і не виключені повністю.

При виникненні надмірної психічної напруги в процесі змагання основне місце відводиться засобам саморегуляції; ефект саморегуляції залежить від володіння арсеналом її прийомів, які адаптовані до умов змагань у конкретному виді спорту.

Стану фрустрації – психічний стан, викликаний раптовим виникненням перешкод на шляху до наміченої цілі, переживанням невдачі. Нездолання відмінність між бажанням та реально досягнутим є передумовою для виникнення стійких негативних емоцій, а в поєднанні зі втомою та стресом стає значною небезпекою для психічного здоров'я спортсмена (не кажучи вже про результат змагання).

Стратегія подолання фрустрації характеризується швидким переходом від стану спокійного раціонального аналізу до енергійних дій для досягнення цілі. Успішному вирішенню ситуації сприяє усунення надмірної реакції на невдачі та навіювання впевненості у своїх силах. Для цих цілей використовуються самонавіювання та самопереконування.

Особливе місце в саморегуляції психічних станів спортсмена займають засоби саморегуляції. Саморегуляція передбачає вплив людини на самого себе за допомогою слів, уявлень подумки та їх поєднання. Розрізняють

самопереконання та самонавіювання. Самопереконання – це вплив на самого себе за допомогою логічно обґрунтованих доведень, знання законів природи та суспільства. Самонавіювання – це спосіб впливу, який засновано на вірі, довірі до джерела, коли істина приймається у готовому вигляді, без доказів, проте від цього не стає менш значною, ніж істина, яка пізнана.

За допомогою засобів саморегуляції можна управляти процесами, які у звичайних умовах регуляції не піддаються. Як приклад наведемо загальновідомі досягнення йогів з регуляції обміну речовин, роботи серця, температури тіла. В культурі та науці народів світу накопичено багато відомостей про саморегуляцію. У спорті досить часто використовуються чотири різновиди психічної саморегуляції: аутогенне тренування, психорегулююче тренування, психом'язове тренування та ідеомоторне тренування.

Аутогенне тренування (АТ) складається з двох ступенів: нижчої та вищої. Перша орієнтована на зняття психічної напруги, заспокоєння, друга передбачає перехід людини в особливий стан – надії, довіри, віри в безмежні можливості організму з подолання захворювань та різних недоліків характеру, з формування бажаних психічних якостей. При цьому людина не уявляє, яким шляхом може бути досягнуто бажане, повністю покладаючись на можливості свого організму. Ступінь оволодіння методом психорегуляції залежить від розробки своєрідної драбини словесних формул, крокуючи східцями якої, людина переходить від початкового психічного стану до необхідного для здоров'я, вищих спортивних досягнень, розвитку психіки [66, с. 155-157]; [67, с. 226-228].

Психорегулююче тренування (ПРТ) нагадує собою варіант аутогенного тренування, який адаптовано до умов занять спортом. Воно адресоване людям, які добре володіють релаксацією м'язів, є практично здоровими, які приділяють велику увагу розвитку координації рухів. У зв'язку з цим у ПРТ не застосовують формули, які викликають почуття важкості в кінцівках. Іноді, навпаки, включаються формули подолання цього почуття (якщо воно все ж виникає). Головним завданням ПРТ є управління рівнем психічної напруги.

Психом'язове тренування (ПМТ) спрямоване на вдосконалення рухових уявлень, головним чином, за рахунок зосередження уваги та забезпечення свідомого контролю рухів. Методика є більш простою порівняно з АТ та ПРТ, доступною для юних спортсменів. У ній використовуються розробки різних шкіл психотренінгу: дихальні вправи, максимальна ізотермічна напруга м'язів та спокій після неї, а також закривання очей. В ПМТ виділяють чотири ступені переходу до розслаблення і від нього до активізації: загальна перебудова та гармонізація стану, цілеспрямована психом'язова регуляція, загальне розслаблення м'язів тіла та активізація, яка була обумовлена характером діяльності [66, с. 154-155].

Ідеомоторне тренування (ІТ) полягає у свідомому активному уявленні техніки рухів. В ідеомоторному тренуванні прийнято виділяти три основних функції уявлень: програмну, тренувальну та регуляторну. Перша з них базується на уявленні ідеального руху, друга – на уявленнях, які полегшують засвоєння навички, третя – на уявленнях про можливу корекцію, контроль рухів та зв'язки окремих елементів. Відповідно до цього розроблено і структуру ідеомоторного

тренування, яка включає внутрішню актуалізацію (фази експозиції, обсервації, ідеомоторна) та зовнішню реалізацію (фази імітації та практичного тренування). Ідеомоторне тренування більш за все ефективне для підвищення швидкості рухів (до 34%), точності (6-8%).

У спортивній діяльності для психогігієнічних цілей використовується і багато інших методик: «філософія нового мислення», оздоровче мислення (М.Мольц), саногенне мислення (Ю.Орлов), різні напрями психологічного засобів і методів регуляції (формування стану оптимальної готовності та впевненості, саморегуляції, що базуються на відображенні особистістю оточуючого світу, відображенні свого фізичного «Я», відображенні свого духовного «Я», відображенні особистісного соціального «Я»,), імаженативні методи (коли до саморегуляції стану особистостості долучається її уява), методи нормалізації сну, релаксаційні методи, методи саморегуляції емоційного стану через активність, методи нормалізації сну, переорієнтація психіки (за Дж. Джемпольські), «наївна психорегуляція», талісмани, ритуали, музичний супровід та функціональна музика, контроль стану голосу, дихальні вправи, нейролінгвістичне програмування, спеціальні психорегулювальні комплекси фізичних вправ. Ці та інші методи та прийоми ми детально описуємо у наших попердніх роботах. *Див.* [66, с. 150-316]; [67, с. 200-247].

Наша практика засвідчує досить високу ефективність перарахованих методик. При цьому, необхідно враховувати цілий ряд особливостей. Це врахування індивідуально-типологічних особливостей спортсмена та їх прояв у спортивній діяльності, вид спорту, рівень майстерності, вік та стать, психологічну стійкість та рівень вольової підготовки спортсмена, врахування інтересу спортсмена до того чи іншого методу тощо.

Психофармакологічні засоби в психології. Психофармакологічні засоби в сучасному спорті використовуються для психогігієнічних цілей у трьох основних напрямках: для профілактики небажаної психодинаміки, корекції станів та десенсибілізації (пониження чутливості до стресових факторів).

При застосуванні психофармакологічних засобів багато різних проблем пов’язано з морально-етичною стороною, із застосуванням цих засобів без необхідного лікарського контролю, з передозуванням, із звиканням організму до препаратів, які постійно використовуються, з недостатністю вивчення супутніх явищ при застосуванні психотропних засобів, з утворенням певної залежності спортсмена від застосування деяких лікарських форм і можливістю значних змін психіки в період закінчення вживання препаратів, а також із корекцією тренувальних та змагальних навантажень в умовах психофармакологічного втручання.

Розрізняють п’ять основних груп психофармакологічних препаратів, які застосовуються в спортивній практиці.

Транквілізатори (анксиолітичні речовини) – застосовуються для пониження тривожності, страху, психічної напруги, можливих вегетативних розладах; мають заспокійливий вплив.

Антидепресанти (тімолептики) – призначаються у депресивних станах, апатії, в'ялості, при тривожних депресіях; підвищують настрій унаслідок заспокоєння або підвищення активності.

Психостимулятори – призначаються при астенії, перевтомі, тривалому застосуванні нейролептиків (при звиканні до цих препаратів); вибірково активізують мотиви діяльності, яка здійснюється в період прийому препарату.

Ноотропи (препарати метаболічної дії) – призначаються при пониженні розумової активності, отруєннях, розладах свідомості при порушеннях мозкового кровообігу; в спорті використовуються супутні ефекти неотропів при необхідності «очищення» рухових навичок, від зайвої напруги м'язів-антагоністів (економізація), а також у період акцентованого розвитку витривалості.

Адаптогени (в основному рослинні препарати) – призначаються в ситуаціях звикання до навантаження, при зміні часових поясів, кліматичних зон, при тренуваннях та змаганнях із зміною висоти над рівнем моря, різких змінах характеру навантажень; викликають прояви адаптаційного синдрому. Ефект проявляється в адекватному реагуванні на навантаження та помірному підвищенні мотивації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Психология спорта высших достижений. – Москва. – Физкультара и спорт, 1989. – 63 с.
2. Банкрофт Дж. Вмешательство в кризис // Введение в психотерапию / Под ред. С. Блоха. – Амстердам. – К.: Сфера, 1997. – С. 116-135.
3. Бочелюк В.Й., Черепєхіна О.А. Психологія спорту. Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
4. Варій М.Й. Психологія особистості: Навч. пос. – Центр учбової літератури, 2008. – 592с.
5. Всеволодова Ю.В. Особенности постановки целей деятельности на разных этапах спортивной карьеры //Ананьевские чтения – 97: Тезисы научно-практической конференции. – СПб., 1997. – С. 89-103.
6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивних соревнованиях. – М.: Физкультура м спорт, 1991 – 112с.
7. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1989 – 201с.
8. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование практических результатов психопрофилактической работы в спортивных командах – М.: Физкультура и спорт, 1990 – 204с.
9. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
10. Горбунов Г.Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе // Практические знания по психологии. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М., 1989. – 148 с.
11. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие. – Краснодар: КГУ, 1995. – 274 с.
12. Гошек В., Ванек М., Свобода Б. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности: Психология и современный спорт. – М., 1974. – С. 100-121.
13. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. – К.: Вища школа, 1985. – 312с.
14. Дмитриенкова Л.П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов. – Смоленск: СГУ, 1980 –304с.
15. Еделева Е.Г. Отношения учащихся разного возраста к учебному предмету и урокам физической культуры в средней школе. Автореф. дис. канд. – Л., 1989.–21с.
16. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. посібник. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
17. Загайнов Р.М., Киселев Ю.Я. Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованием. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 305 с.
18. Ильин Е. П. Сущность и структура мотива. // Психологический журнал. – 1995. – №2. – С. 27-40.

19. Ильин Е.П. Мотивация и мотив: СПб: Питер, 2000. – 512 с.
20. Ильин Е.П. Мотивация и мотив: теория и методы изучения. – К., 1998. – 507 с.
21. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
22. Ильина Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: Автореф.дис. …канд. – СПб., 1998.– 21с.
23. Коломойцев Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю. А. Коломойцев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128с.
24. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
25. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. навч. закл. – К.: МАУП, 2007. – 423 с.
26. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
27. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1978 –275с.
28. Курамшин Ю.Ф. Роль первоначальных мотивов занятий лыжным двоеборием: Теория и практика физической культуры. – 1975. – №2. – С. 38-44.
29. Лалаян А.А. Психологическая подготовка спортсмена. – Єреван: Айастан, 1985 – 154с.
30. Линдерман Х. Аутогенная тренировка. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 122 с.
31. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Новейший справочник. – М.: Эксмо: СПб.: 2003. – 928 с.
32. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999. – 479 с.
33. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.
34. Методики психодиагностики в спорте / В.П. Марищук и др. – М.: Прсвещение, 1990 – 256с.
35. Морган У.П., Єликсон К.А. Ситуативна тривога та результативність діяльності // Питання психології. – № 3. – 1990. – С. 155-157.
36. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Френкин. – 5-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 621 с.
37. Назаренко Б.П. Засоби допомоги при психотравматизації // Психологія життєвої кризи. – К., 1998. – С. 231-254.
38. Наука в олимпийском спорте. Спецвыпуск. Методические рекомендации по проблемам подготовки спортсменов Украины к играм XXIX Олимпиады 2008 года в Пекине. – № 3. – 2007. – С. 47-68.
39. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – К., – 1989. – 127 с.
40. Онищенко І.М. Психологія фізичної культури і спорту. – К.: «Вища школа», 1975.– 192с.
41. Осадько О.Ю. Технології психологічного консультування. – К.: Ред. загальнопедагогічних газет, 2005. – 126 с.

42. Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996. – 632 с.

43. Палайма Ю.Ю. Мотивы соревновательной деятельности спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1967. – №12.– С.30-33.

44. Перлз Ф. Опыты психологии самосознания: Практикум по гештальттерапии. – М.: Гиль-Зстель, 1993. – 283 с.

45. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984.– 198.

46. Пірен М. І. Основи конфліктології: Навчальний посібник. – Київ: Либідь, 1997. – 378 с.

47. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

48. Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т.Т. Джамгарова и А.Ц. Пуни. – М., 1979. – 243с.

49. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

50. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1989.–198 с.

51. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к совревнованию в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989.– 88с.

52. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М., – 2004. – 576 с.

53. Рудик П.А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 294 с.

54. Сікорська Л.В. Фізичне виховання, як засіб збереження та зміцнення здоров'я студентів та їх спортивного вдосконалення. – Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 9 (28). – Вінниця ТОВ «Твори», 2020. – С. 68-78.

55. Туревский И. М. Структура психофизической подготовленности человека. – Тула: РИО ТППО, 1997. – 201 с.

56. Уилмор Дж.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 503 с.

57. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 2001.– 335 с.

58. Хвацкая Е.Е. Особенности отношения родителей к занятиям ребенка спортом // Ананьевские чтения – 98: Тезисы научно-практической конференции. – СПб., 1998. – С. 53-62.

59. Шаболтас А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: Дис. …канд.псих. наук – СПб., 1998. – 184 с.

60. Штифурак В.С. // Психологія спортивних груп: Навчальний посібник. – Вінниця, 2007 – 129 с.

61. Штифурак В.С. Мотивація спортивної діяльності: Навчально-методичний посібник. – Вінниця, 2006. – 67 с.

62. Штифурак В.С. Основи психології фізичного виховання і спорту: Курс лекцій. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2006. – 50 с.

63. Штифурак В.С. Психологічна підготовка в процесі спортивної діяльності. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2008. – 170 с.

64. Штифурак В.С. Психологічні основи організації рухових дій: Навчальний посібник. – Вінниця: Тезис, 2006. – 122 с.

65. Штифурак В.С., Драчук А.І., Краєвська Т.С. Психологія здоров'я: Навчальний посібник / В.С Штифурак., А.І.Драчук, Т.С. Краєвська, Вінниця.– ТОВ «ТВОРИ», 2018, – 300с.

66. Штифурак В.С., Шаманська О.І. Психологічна допомога: види, підходи та напрями. Навчальний посібник / В.С. Штифурак, О.І. Шаманська; за редакцією В.С. Штифурака. – Вінниця: ПП «ТД «Едельвейс», 2020.– 340с.

67. Штифурак В.С., Шпортун О.М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія. Вінниця: ПП «ТД «Едельвейс».– 2019.–342с.

68. Энрайт Д. Заметки о гештальт-терапии: / Д. Энрайт избранные материалы . – СПб.: 2000. – 139 с.

69. Юзвак Ж. Духовність як психологічний феномен: структура та чинники розвитку / Ж. Юзвак // Філософська думка. – 1999. – №9. – С. 141-147.

70. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени, Прогресс, М., 1994, 336 с.

71. Яковлев Б. Л. Психология физического воспитания и спота: Учебно-метод. пособие / Б. Л. Яковлев. – Сургут, 2003. – 104 с.

72. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: теорія і практика Навч.посіб. /Т.С. Яценко. – К.: Вища шк., 2006. – 382с.

73. Яценко Т.С. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання / Т. Яценко, Б. Іваненко, І. Євтушенко. – К.: Главник, 2008. – 176 с.

74. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. / Т.С. Яценко. – К.: Вища шк., 2004. – 679с.

75. Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. Journal of Counseling Psychology, 31, 179-189.

76. Callahan, J.; Belcheir, M (2017), "Testing Our Assumptions", Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice, 19: 161–175.

77. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational-Emotive Therapy. – N.Y.: Spinger Publishing Company, 1987. – P. 18-20.

78. Gerdes, H.; Mallinckrodt, B. (January–February 1994). "Emotional, Social, and Academic Adjustment of College Students: A Longitudinal Study of Retention" Journal of Counseling and Development. 72 (3): 281–288.

79. Maslow A. Psychological Data and Value Theory // New Knowledge in Human Values. – N-Y., 1959.− P. 133-134.

80. Morgan W. P. Psyholgical characterication of the elite Female distange / W. P. Morgan, P. I. O'Connor, P. B. Sparling, R. R. Rate // Iu teru. I. Sport Med / – 1987 – № 8 (Supper) – P. 124–131

81. Seaboute T. Effect of individualized nonindividualized and package interrention Strategies on Karate performance / T. Seaboume, R. S. Weinberq, A. Jackson, R. M. Suinn // Journal of Sport Psychology. – 1985. – № 7. – P.40–50.

82. Tinto, V. (2006). Research and practice of student retention: What next? Journal of College Student Retention, 8(1), 1–19.

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма для складання психологічної характеристики спортсмена

1. Прояв властивостей нервової системи: сили, рухливості, врівноваженості, лабільності за даними апаратурного дослідження) і властивостей темпераменту (екстраверсії / інтроверсії, тривожності (нейротизму), лабільності / ригідності, сенситивності, активності).
2. Мотиваційна сфера особистості: потреби, інтереси, цінності, мотиви занять спортом і вибору даного виду спорту, рівень домагань, ступінь вираження мотиву досягнення успіху і уникання невдачі, ставлення до навчання і професійної діяльності.
3. Морально-вольова сфера: почуття колективізму, дисциплінованість, ініціативність; вираження вольових якостей (сміливості, рішучості, витримки, терплячості, впертості і стійкості); психологічна стійкість.
4. Емоційна сфера: переважаючі емоції, емоційна збудливість і реактивність, види передстартового збудження, емоційна реакція на монотонну роботу, на успіх і на невдачу.
5. Психічні процеси: властивості уваги (концентрація, переключення, розподіл), властивості сприйняття (точність, об’єм та ін.), пам’ять (зорова, рухова, словесно-логічна), особливості мислення (наочно-дійове, словесно-логічне, практичне, теоретичне, творче).
6. Психомоторна сфера: вираження швидкісних, силових параметрів, витривалості і її компонентів, сили м’язів, різних проявів координації (спритності, точності відтворення і диференціації просторових, силових і часових параметрів рухів).
7. Соціально-психологічні особливості: схильність до лідерства, наявність лідерських якостей, стосунки з товаришами по команді, конфліктність і агресивність.

Додаток Б

Програма психологічного забезпечення спортивної діяльності *(за Г. Д. Горбуновим)*

І. Психодіагностика

Завдання:

1) визначення можливостей спортсменів у тому чи іншому виді спорту (проблема орієнтації і відбору);

2) виявлення можливостей у певному тренувальному циклі чи на окремому занятті (поточний контроль);

3) визначення стану спортсмена перед змаганням.

ІІ. Психологічна підготовка спортсмена

Завдання:

1) формування стійких мотивів тренування і змагання в умовах зростаючих фізичних і психічних навантажень, конкуренції і росту спортивних результатів чи припинення їх;

2) вдосконалення регуляторних механізмів психіки спортсменів з метою протистояння негативним впливам передстартових ситуацій.

ІІІ. Регуляція стану і поведінки спортсмена в тренувальному процесі в ході змагання

Завдання:

1) вибір мотивів, які здатні «тут і зараз» спонукати спортсмена виконати тренувальне навантаження.

2) спеціальне хронометрування перед змаганням і безпосередньо перед стартом з метою оптимізації стану спортсмена і його мобілізації для досягнення високого результату;

3) сприяння пришвидшенню відновлення після тренувань і змагань за допомогою спеціальних психологічних заходів.

Додаток В

Виявлення предметно-змістової сторони передстартового психічного стану спортсмена *(за В. П. Уманським)*

Особливість передстартового стану обумовлюється суб'єктивною оцінкою спортсменом поточної і майбутньої ситуацій діяльності. Оцінюючи властивості ситуації, наділені особистісним смислом для досягнення мети (сприятливість / несприятливість, визначеність / невизначеність), спортсмен намагається передбачити події, скласти прогноз успішності досягнення цілі. Залежно від цього прогнозу в спортсмена виникає очікування певного результату діяльності. Тренеру і психологу важливо знати, як спортсмен оцінює свою готовність до змагань, на що надіється в даному змаганні і чого остерігається.

Виявлення цих предметно-змістовних сторін передстартового стану спортсмена здійснюється під час бесіди з ним. Спортсмен називає очікуваний результат змагання, його верхні і нижні показники. Таким чином, виявляється зона очікувань. Далі виясняється, що може, на думку спортсмена, підвищити запланований результат, а що може йому завадити. Кожен з цих факторів оцінюється спортсменом з точки зору вірогідності їх появу і вірогідної сили впливу (за шкальними оцінками), які можуть мінімально і максимально вплинути на хід змагальної боротьби. Мінімальні і максимальні показники сумуються, обраховується оцінка визначеності і сприятливості умов діяльності.

Крім цього, суб'єктивно шкалуються «рівень готовності до даного змагання», «загальна визначеність змагальної ситуації», «загальна сприятливість змагальної ситуації».

Виясняється, які види пересторог викликає змагальна ситуація в спортсмена:

- боязнь втрати контролю над своїм емоційним збудженням;
- остерігання своїх технічних помилок при виконанні змагальних дій (особливо коли вони ще недостатньо добре освоєні);
- боязнь неправильних чи невчасно прийнятих рішень під час змагання;
- боязнь, що невдачі в особистому житті вплинуть на успішність виступу в змаганнях;
- боязнь суперників, необ'єктивного суддівства, несприятливих погодних умов;
- остереження з приводу наслідків невдалого виступу на змаганнях (престижні, матеріальні та ін.);
- боязнь травми.

Наявність тих чи інших пересторог, які є у спортсмена, виявляються за допомогою асоціативного дослідження в період передстартової підготовки. Доцільно використовувати два варіанти асоціативного експерименту: звичайний і метод незакінчених речень.

Урахування всіх цих факторів дозволить більш чітко й обґрунтовано здійснювати регуляцію передстартового стану спортсмена.

Додаток Д

Рекомендації по індивідуалізації навчально-тренувального процесу і підготовки до змагань гімнасток із різними властивостями темпераменту

Гімнастки	Шляхи впливу
Тривожні	М’яке, тактовне, уважне, чуйне ставлення до спортсменки перед стартом (не допускати критичних зауважень)
	Обов’язкове навчання методам регулювання емоційних станів
	Утримання від надмірної трати енергії
	Дозування мотивації у змаганнях шляхом зниження надмірної відповідальності за даний виступ, акцентувати увагу спортсменки на техніці виконання вправ, їх краси
Не тривожні	Підвищена вимогливість, контроль тренера за відвідуванням занять
	Підвищення інтересу до виступів на змаганнях (постановка цілей)
	Щоденний контроль за самостійною роботою спортсменок
	Додаткове стимулювання перед стартом
Емоційно збудливі	Обов’язкове навчання методам регулювання емоційних станів
	М’яке, тактовне ставлення в умовах змагання
	Регулювання сили мотиву в змаганнях
Емоційно незбудливі	Підвищення інтересу до вивчення нових елементів
	Спеціальна додаткова робота з розвитку музикально-ритмічного почуття
	Включення в тренування змагальної мотивації з ціллю підвищення активності
Імпульсивні	Терпляче і наполегливо переконувати гімнасток в тому, що всі зауваження тренера справедливі
	Вимагати проводити розминку за планом
	Пояснювати і вимагати виконання вправ до кінця в будь-яких умовах
Не імпульсивні	Практикувати нечасту зміну завдань під час тренування
Ригідні	Змінювати на тренуваннях снаряди, місця занять
	Вимагати від спортсменок подумки відтворювати вправу безпосередньо перед її виконанням на змаганнях
	Давати під час тренувань різноманітні елементи і частіше їх змінювати
Екстравертовані	Вимагати систематичної роботи над собою
	Вимагати обмеженості в умовах змагання надмірного інтенсивного спілкування
Інтровертовані	Поручати завдання з надання допомоги подругам під час тренувань
	Заохочувати до колективного обговорювання результатів змагання

Додаток Ж

Методологічні принципи вивчення зв'язку ефективності спортивної діяльності з типологічними особливостями властивостей нервової системи *(за Е.П. Ільїним)*

Можна виділити три основних типи зв'язків типологічних особливостей з ефективністю діяльності, здібностями, мотивами, особливостями поведінки спортсменів.

Прямі зв'язки спостерігаються в тому випадку, коли типологічні особливості проявів властивостей нервової системи виступають у вигляді задатків здібностей, вольових якостей, стійкості до несприятливих станів.

При цьому між вираженістю тієї чи іншої типологічної особливості у спортсмена й ефективністю його діяльності існують як прямолінійні, так і криволінійні залежності. Наприклад, чим слабкіша нервова система, тим більшу стійкість до монотонії має людина, або чим сильніша нервова система, тим більше у неї терпіння до втоми, гіпоксемії. Тут залежність між вираженістю властивостей нервової системи й ефективністю діяльності. В інших же випадках залежності носять криволінійний характер. Так, сила м'язів, максимальний темп рухів найбільші не при переважанні збудження по зовнішньому балансу, а при врівноваженні нервових процесів.

Опосередковані зв'язки проявляються в типологічно обумовленому стилі діяльності, який формується з урахуванням схильностей і здібностей, які залежать від типологічних особливостей прояву властивостей нервової системи, під час впливу на механізми висування того чи іншого спортсмена в лідери, капітана команди в силу властивих йому відповідних вольових якостей: терплячості, самоконтролю, які визначаються не тільки соціальними факторами (вихованням), але і біологічними (психофізіологічними) особливостями.

Супутні зв'язки являються по суті вигаданими зв'язками типологічних особливостей з тими чи іншими характеристиками людини.

Важливість диференціально-психофізіологічного підходу до спортивної діяльності проявляється в тому, що він дозволяє прогнозувати особливості поведінки даного спортсмена у відповідній ситуації, а також його здібності (на основі вияву у спортсмена набору типологічних особливостей і знання того, в яких співвідношеннях вони впливають на особливості поведінки).

1. Кожна типологічна особливість може виступати в ролі як позитивного, так і негативного чинника спортивної діяльності. Так, слабка нервова система має позитивний вплив на швидкість реагування, стійкість до монотонії, але призводить до нестійкості при вираженій психічній напруженості, створює передумови для високої тривоги і переживання страху. Інертність нервових процесів виявляється основою хорошої короткочасної довільної пам'яті, але затрудняє переключення з однієї ситуації на іншу і т.д. Позитивна або негативна роль тієї або іншої типологічної особливості визначається видом спортивної діяльності і вимогами, які пред'являються до людини цією діяльністю.

2. При вивченні залежності ефективності спортивної діяльності від типологічних особливостей потрібно виділяти не тільки крайні групи (сильних / слабких, рухливих / інертних і т.д.), але і групи з середньою вираженістю властивості, що вивчається. Крім того, необхідно мати на увазі що кореляція, близька до нуля, може свідчити або про відсутність зв'язку між властивостями нервової системи і ефективністю діяльності, або про те, що цей зв'язок нелінійний.

3. Кожна типологічна особливість має поліфункціональне проявлення, тобто впливає відразу на декілька особливостей особи. Так, слабкість нервової системи впливає на стійкість до стану монотонії, на проявлення якостей швидкості, на вибір деяких стилів спортивної діяльності. Рухливість збудження сприяє прояву швидкісних здібностей, рішучості, вибору комбінованого стилю ведення спортивного єдиноборства і т.д.

4. Ефективність діяльності залежить від декількох типологічних особливостей, які в поєднанні посилюють вплив один на одного. Так, швидкість реагування на одиночний стимул залежить від слабкості нервової системи, рухливості нервових процесів, переважання збудження по зовнішньому балансу. Терплячість визначається сильною нервовою системою, інертністю нервових процесів, переважанням гальмування по зовнішньому балансу і збудження по внутрішньому балансу. Таким чином, типологічні особливості виступають у ролі своєрідної цеглини, з якої будується ціла будівля тієї або іншої функції. У зв'язку з цим прогноз ефективності діяльності потрібно робити не по окремих типологічних особливостях, а по їх комплексах. Чим більше враховується складових у цей типологічний комплекс властивостей нервової системи, тим більш надійний прогноз.

5. По ефективності діяльності і поведінковим характеристикам не можна робити висновок про наявність у спортсмена якої-небудь типологічної особливості прояву властивостей нервової системи. Це пов'язано з тим, що однакова ефективність діяльності або дії може бути досягнута, по-перше, за рахунок знань і умінь, по-друге, за рахунок різних (у різних спортсменів) типологічних особливостей. Наприклад, середній ступінь стійкості у одного може бути обумовлена високою інертністю нервових процесів, а у іншого – великої силою нервової системи. Істотний також вплив на ефективність діяльності сили мотиву, яка може маскувати прояв типологічних особливостей в тій або іншій діяльності.

6. Вплив типологічних особливостей прояву, властивостей нервової системи може бути опосередковано станами спортсмена. Так, сила нервової системи не впливає на прояв рішучості в спокійній ситуації, але впливає при виникненні у спортсмена стану страху.

7. Різні типологічні особливості можуть приводити при дії одного і того ж чинника до розвитку різних (протилежних) станів. Монотонність тренувальних навантажень може викликати як стан монотонії (що швидко розвивається у осіб сильною нервовою системою) так і стан психічного перенасичення (у осіб із слабкою нервовою системою). Тому, щоб наперед знати індивідуальну реакцію

спортсмена на дію того або іншого чинника, треба враховувати типологічні особливості, що є у нього.

8. Виявляти зв'язок типологічних особливостей з ефективністю діяльності потрібно не тільки, а деколи і не стільки на групах з високими досягненнями, скільки на групах із низькими досягненнями. Це пов'язано з тим, що у ряді ситуацій надійними в спортивній діяльності можуть бути особистості з різними типологічними особливостями, а ненадійними – лише з визначеними. Так, сміливими бувають люди з різними типологічними комплексами, а боязкими – з визначеним, а саме: із слабкою нервовою системою, переважанням гальмування по зовнішньому балансу і з рухливістю гальмування.

9. Відносно врахування типологічних особливостей як критеріїв орієнтації і відбору в підлітковому віці слід дотримуватися обережності, оскільки у зв'язку із статевим дозріванням нейродинаміка підлітків зазнає тимчасових змін: збільшується рухливість нервових процесів, а зовнішній і внутрішній баланси зсовуються в сторону збудження. Це посилення типологічного комплексу і призводить разом з іншими причинами до того, що найбільша природна швидкість виявляється, як показано в лабораторії В.З. Фарфеля у віці 14-15 років. Проте, якщо в цьому віці у підлітка проявляється інертність нервових процесів, або сильна нервова система, або врівноваження нервових процесів, або переважання гальмування, то слід з великою часткою вірогідності чекати, що ці типологічні особливості виявлятимуться у нього і в більш пізньому віці, тобто можуть бути критеріями для орієнтації і відбору. Слід також враховувати, що у дівчаток за зсувом внутрішнього балансу у бік збудження довільно часто наступає зсув у протилежну сторону, що призводить до переважання у них гальмування (з чим пов'язано зниження у віці 16-18 років рухової активності у дівчат). Оскільки набір до цілого ряду видів спорту здійснюється з 6-8 років, слід пам'ятати, що з віком сила нервової системи збільшується, тому ряд новачків із роками може перейти з групи із слабкою нервовою системою до групи з середньою або великої силою нервової системи.

10. Психофізіологічне прогнозування з урахуванням типологічних особливостей властивостей нервової системи є лише складовою, хоча і необхідною частиною комплексного прогнозу ефективності діяльності спортсмена. Прогноз повинен будуватися також на вивченні спрямованості особистості спортсмена, його мотивації до даної діяльності, морфофізіологічних і біохімічних особливостей. Тому психофізіологічне прогнозування пов'язано зі встановленням передумов для ефективного здійснення тієї чи іншої спортивної діяльності, а не прогнозом її результату.

Додаток К

Особливості діяльності гімнасток у зв'язку з індивідуальними відмінностями за властивостями темпераменту *(за Б. А. В'яткіним)*

Високотривожні. *В умовах тренування*. На тренування приходять завчасно, до початку занять виконують вправи, які не вийшли на попередніх заняттях. Займають місце в строю зразу ж по команді тренера. Без особливої необхідності не пропускають тренувань, прагнуть займатися додатково. Снаряди (м'ячі, стрічки, обручі, скакалки) завжди готують ретельно і завчасно. При самостійному тренуванні працюють виключно над виправленням помилок. На зауваження тренера реагують зовні спокійно. Швидко приступають до виправлення помилок, вимагають саму увагу тренера.

В умовах змагань. До виступу в змаганні готуються за декілька днів. Активно роблять розминку. Повторюють всі вправи. Гостро реагують на оточуючу обстановку. Схильні до перебільшення небезпеки. Стурбовано чекають оцінки суддів за виконання вправи. Зауваження тренера не сприймають. Схильні до аналізу виступів. Помилка, допущена на початку комбінації, робить негативний вплив на виконання подальших елементів.

Низькотривожні. *В умовах тренування*. Схильні до спізнювання на тренування. Не поспішають встати в стрій, чекають запрошення. Можуть пропустити тренування без поважних причин. Без нагадування не готують снаряди до занять. При самостійній роботі віддають перевагу статичним елементам. На зауваження тренера зовні реагують спокійно, погоджуються з ним, мовчки намагаються виправити помилку, але швидко забувають про зауваження і продовжують робити по-старому.

В умовах змагань. Виступають на змаганнях спокійно, але особливо не стараються. Оцінки суддів не чекають. В день змагань поводяться спокійно. Відношення з подругами звичайне. Розминаються акуратно, за планом, як на тренуванні.

Емоційно збудливі *В умовах тренування*. На зауваження тренера реагують хворобливо, нерідко оспорюють його. Помилка, вчинена у вправі, негативно впливає на все подальше виконання вправи. Рухи емоційно виразні і музичні. Схильні до імпровізації рухів на будь-який музичний твір. Проявляють активність при розучуванні нових елементів. Проявляють ініціативу в підготовці місць і снарядів для тренування. Охоче відгукуються на будь-яку пропозицію тренера і подруг.

В умовах змагань. До змагань починають готуватися за декілька днів. Перед стартом, як правило, знаходяться в стані підвищеного збудження. Хворобливо реагують на щонайменше зауваження тренера і подруг. Рухи емоційно насичені. Помилки у вправі негативно впливають на весь виступ. Переживають за виступи подруг.

Емоційно незбудливі. *В умовах тренування*. Зауваження тренера сприймають спокійно. Не виявляють цікавості до розучування складних елементів. Вправи виконують на одному емоційному рівні, невиразно. Не схильні до імпровізації рухів.

В умовах змагань. Вправи виконують невиразно. Спокійно реагують на оцінку суддів. На оточуючу обстановку не реагують помітним чином.

Імпульсивні. *В умовах тренування*. Виконання складних елементів звичайно починають відразу, не роздумуючи. Бурхливо реагують на зауваження тренера, не погоджуються з ними. При досконалій помилці втрачаються в перший момент, а потім можуть зібратися і добре закінчити вправу. Зміна завдань не впливає помітним чином на якість виконання вправ. Можуть, не чекаючи дозволу тренера, припинити виконання вправи.

В умовах змагань. Розминку починають з важких елементів (махи, стрибки, розтягання), не замислюючись про можливі травми. Люблять виступати першими (був би швидше початок). Оцінки чекають нетерпляче. Хворобливо реагують на будь-яке зауваження тренера, суддів, глядачів. Люблять давати поради подругам під час виконання тими вправ.

Неімпульсивні. *В умовах тренування*. У виконання вправи включаються не відразу, а після ряду вправ, що підводять. Довго «розгойдуються». Спокійно вислуховують зауваження тренера, не перепитують, не заперечують.

В умовах змагань. Розминатися починають з найпростіших елементів. Звертають увагу на деталі. Ретельно і не поспішаючи готують снаряди до змагання. Не надають значення черговості виступу. Оцінка суддів не робить на них помітного впливу. Пасивно спостерігають за виступом подруг.

Ригідні. *В умовах тренування*. Готуються до занять на одному і тому ж улюбленому місці. Якщо це місце в роздягальні зайнято, проявляють ознаки турботи. Тяжіють до улюблених снарядів і спортивного одягу. Зміна місць занять, снарядів і т.п. для них небажана. Починають розминку завжди з одних і тих же вправ. При роботі над розвитком якостей віддають перевагу якомусь одному виду вправ. Насилу переробляють рухові навики (невірно заучені рухи важко і довго виправляються).

В умовах змагань. Важко звикають до незнайомих залів. Не можуть знайти місце для розминки. Втрачають орієнтацію в незнайомому залі. Під час виконання вправи допускають старі помилки, які раніше були виправлені.

Неригідні. *В умовах тренування*. Рухові навики швидко виробляються і переробляються. Помилку, допущену в одному елементі, швидко виправляють, переходячи до іншого елемента. При розвитку рухових якостей не віддають переваги якому-небудь одному. Швидко освоюються на новому місці.

В умовах змагань. Швидко освоюються на новому місці змагань. Легко встановлюють контакти з оточуючими. Припускаються помилки швидко виправляють по ходу виконання вправи.

Екстравертовані. *В умовах тренування*. Люблять тренуватися групою. Один одного перевіряють і поправляють. Дуже добродушно налаштовані до товаришів по команді, завжди і у всьому приходять на допомогу їм, товариські.

В умовах змагань. Віддають перевагу колективній розминці. Дуже переживають за виступи подруг. Після виконання вправ, до отримання оцінки суддів обговорюють з подругами по команді допущені помилки.

Інтравертовані. *В умовах тренування*. На заняттях тримаються відособлено. Дуже об’єктивно оцінюють свої досягнення. Зауваження, дані

групі або іншим гімнасткам, приймають на свій рахунок. Замкнуті по відношенню до подруг.

В умовах змагань. До змагання готуються мовчки. Перед змаганням ні з ким не розмовляють. Віддають перевагу індивідуальній розминці. До виступу готуються в стороні від тренерів і подруг.

Додаток Л

Методика «Вивчення мотивів занять спортом»

Методика розроблена В.І. Тропніковим для з'ясування ступеня важливості різних причин (ситуацій, обставин), які спонукали і спонукають спортсмена продовжувати займатися вибраним видом спорту.

Інструкція. Постарайтеся якомога точніше оцінити причини (ситуації, обставини), які спонукали і спонукають вас продовжувати займатися цим видом спорту.

Вам пропонується перелік можливих причин, які зазвичай називають спортсмени.

Перш за все прогляньте весь пропонований список. Всі причини потрібно оцінити балами від 5 до 1 за ступенем значущості і важливості їх для продовження вами занять цим видом спорту. Причини, які не мають для вас ніякого значення, оцінюються в 1 бал.

У бланку для відповідей запишіть проставлений вами бал поряд з номером відповіді (причини).

Текст опитувальника (можливі причини)

1. За порадою лікаря.
2. Бажання виховати цілеспрямованість.
3. Щоб одержати спортивну форму й інвентар.
4. За порадою батьків, родичів.
5. Бажання мати фігуру з сильно розвиненою мускулатурою.
6. Тому що це красивий вид спорту,
7. Щоб мати більше друзів і товаришів.
8. Тому що заняття спортом дозволяють підвищити авторитет серед колег по роботі (навчанню).
9. Щоб набути уміння і навички, оскільки вони стануть в нагоді в житті.
10. Бажання захищати честь команди (спортивної секції) на різних змаганнях.
11. Щоб розширити свій кругозір, світогляд.
12. Тому, що мені приємно, коли хвалить, в тому числі, тренер.
13. Тому, що спортивна база близько від дому (місця навчання, роботи).
14. Не було інших секцій.
15. Я високого зросту, що важливо для цього виду спорту.
16. Бажання одержати наступний спортивний розряд.
17. Бажання стати чемпіоном міста, країни.
18. Бажання розвинути рухливість і координацію.
19. Бажання розвинути силу.
20. З метою підтримувати хороше самопочуття.
21. Бажання виховати сміливість і рішучість.
22. Тому що спортсменам видають талони на харчування.
23. За порадою друзів, товаришів.
24. Тому що це такий вид спорту, де можна тренуватися індивідуально,

незалежно від інших.

25. Бажання мати красиву і стрункy фігуру.

26. Бажання бути в будь-якому колективі.

27. Тому що заняття спортом дозволяють підвищити авторитет серед родичів, друзів, товаришів.

28. Щоб набути уміння і навички, оскільки вони стануть в нагоді під час служби в армії.

29. Бажання захистити честь команди (міста) на різних змаганнях.

30. Бажання більше дізнатися про життя видатних спортсменів.

31. Тому що мені приємно, коли мене хвалять батьки, родичі за досягнуті результати.

32. Через відсутність будь-якого заняття (багато вільного часу).

33. Подивився кіно, телепередачу про цей вид спорту.

34. Вважаю себе рухливим і з хорошою координацією, що важливо для цього виду спорту.

35. Бажання стати майстром спорту.

36. Щоб проводити весело час.

37. Бажання розвинути витривалість.

38. Бажання розвинути швидкісні якості.

39. Щоб підтримувати постійний рівень фізичного розвитку.

40. Бажання виховати силу волі.

41. Тому що спортсмени мають нагоду одержувати цінні призи і подарунки.

42. За сімейними традиціями.

43. Тому що мені подобається складна тактична боротьба на змаганнях в цьому виді спорту.

44. Тому що мені подобається краса і витонченість виконання вправ у цьому виді спорту.

45. Тому що мені подобаються колективні тренування.

46. Бажання стати лідером, капітаном команди.

47. Щоб одержати спеціальність, в майбутньому працювати у галузі спорту.

48. Бажання захищати честь своєї країни на міжнародних змаганнях.

49. Бажання побувати в інших містах, на зборах і змаганнях.

50. Тому що мені приємно, коли успіхи, досягнуті мною, схвалюють.

51. Тому що цей вид спорту розвинений по місцю навчання (роботи).

52. Тому що побував на змаганнях з цьому виду спорту.

53. Вважаю, що у мене хороші швидкісні якості, а це важливо для даного виду спорту.

54. Бажання стати чемпіоном країни, світу, Олімпійських ігор.

55. Тому що це емоційний вид спорту.

56. Тому що змагання з цьому виду спорту проводяться цікаво і привабливо.

57. Бажання розвинути спритність.

58. Щоб позбутися зайвої ваги.

59. Бажання виховати завзятість і наполегливість.

60. Тому що спортсмени мають нагоду одержувати грошову, матеріальну підтримку.

61. Тому що батьки займалися цим видом спорту.

62. Тому що в цьому виді спорту найвиразніше видно зростання власних результатів.

63. Маю потребу в руховій активності.

64. Бажання познайомитися з відомими людьми і провідними спортсменами.

65. Щоб не відставати від своїх друзів і товаришів.

66. Тому що заняття цим видом спорту допомагають в різних життєвих ситуаціях.

67. Тому що мені приємно переживати почуття виконаного обов'язку перед товаришами по команді.

68. Бажання побувати на змаганнях за кордоном.

69. Тому що мені приємно, коли хвалять за досягнуті успіхи.

70. Зустріч (знайомство) із знаменитими спортсменами.

71. Не приймали в інші секції.

72. Вважаю себе фізично сильним, що важливо для цього виду спорту.

73. Вважаю себе витривалим, що важливо для цього виду спорту.

74. Тому що заняття спортом є для мене одним з видів розваг.

75. Тому що мені подобаються гострі відчуття.

76. Бажання розвинути гнучкість.

77. Щоб не хворіти, бути завжди здоровим.

78. Бажання мати сильний характер.

79. Тому що спортсмени мають нагоду одержати кімнату, квартиру, поліпшити житлові умови.

80. Тому що брат (сестра) займався (займається) цим видом спорту.

81. Тому що заняття цим видом спорту виробляють здатність швидко і точно мислити.

82. Фізичні навантаження приносить задоволення.

83. Тому що заняття спортом підвищують відчуття власної гідності.

84. Щоб бути привабливішим для жіночої (чоловічої) статі.

85. Тому що мені приємно переживати почуття виконаного обов'язку перед тренером.

86. Щоб виправдати надії, що покладаються на мене тренером, батьками.

87. Мене захоплює необхідність постійних пошуків досконаліших методів тренування.

88. Тому що фізичні якості, які розвиваються в процесі занять цим видом спорту, цінуються оточуючими мене людьми.

89. Став займатися випадково.

90. Запросив займатися тренер.

91. Вважаю, що тільки в цьому виді спорту зможу досягти значних успіхів.

92. Я невисокого зросту, що важливо в цьому виді спорту.

93. Тому що мені подобається змагатися просто так, незалежно від того,

виграю я чи програю.

94. Тому що мені приємно переживати радість перемог.

95. Тому що заняття спортом підвищують інтелектуальний розвиток.

96. Щоб швидше відновитися після перенесеної хвороби.

97. Бажання виховати витримку і самовладання.

98. Тому що спортсмени мають нагоду модно одягатися (спортивний стиль).

99. Тому що всі мої друзі займаються спортом.

100. Тому що заняття цим видом спорту виробляють навичку самозахисту.

101. Тому що на роботі (навчанні) я мало втомлююся фізично.

102. Бажання стати лідером серед друзів і товаришів, користуватися повагою.

103. Тому що мені приємно відчувати фізичну перевагу над іншими.

104. Щоб позбутися згубних звичок, порвати з поганою компанією, віддалитися від вулиці.

105. Тому що мені приємно переживати почуття виконаного обов'язку перед суспільством.

106. Тому що мені подобається присутність на змаганнях родичів, друзів, товаришів, які переживають за мене і захоплюються досягнутими успіхами.

107. Тому що мені приємно, коли спортсменів показують по телебаченню, коли про них говорять по радіо, пишуть у газетах і журналах.

108. Прочитав оголошення про набір у секцію.

109. Випадково виступив на змаганнях з цього виду спорту.

Обробка результатів

Порівнюється ступінь вираженості у спортсмена того чи іншого мотиву або потреби: спілкування (п.п. 7, 26, 36, 45, 65, 74, 99, 102), пізнання (п.п. 11, 30, 64, 87), матеріальних благ (п.п. 3, 22, 41, 49, 60, 68, 79, 98), розвитку характеру і психічних якостей (п.п 2, 21, 40, 59, 78, 81, 95, 97), фізичної досконалості (п.п. 5, 18, 19, 25, 37, 38, 39, 57, 76, 84), поліпшення самопочуття і здоров'я (п.п. 1, 21, 58, 63, 77, 96, 101, 104), естетичного задоволення і гострих відчуттів (п.п. 6, 43, 44, 55, 56, 75, 82, 93, 94), набути корисних для життя умінь і знань (п.п. 9, 28, 47, 66, 88, 100), потреба в схваленні (п.п. 12, 31, 50, 69, 106), підвищення престижу, бажання слави (п.п. 8, 16, 17, 27, 35, 46, 54, 83, 103, 107), колективістська спрямованість (п.п. 10, 29, 48, 67, 85, 86, 105).

Оскільки кількість пунктів для кожного мотиву в методиці різна, порівняння вираженості цих мотивів можливе в тому випадку, якщо набрану суму балів розділити на кількість пунктів, що відносяться до кожного мотиву, тобто вирахувати середньоарифметичну величину вираженості кожного мотиву.

По відповідях на п.п. 4, 13, 14, 24, 24, 32, 33, 42, 52, 61, 70, 71, 80, 89, 90, 108 можна визначити конкретні мотиви занять даної людини спортом. А по відповідях на п.п. 15, 34, 51, 53, 62, 72, 73, 91, 92, 109 – чому вибраний саме даний вид спорту.

Додаток М

МЕТОДИКА «МОТИВИ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ»

Автор А.У. Шаболтас

Методика призначена для виявлення домінуючих цілей (особових значень) занять спортом і включає десять мотивів-категорії, відповідних певним висловам (думкам), приведеним в опитувальнику.

Мотив емоційного задоволення (ЕЗ) – прагнення, що відображає радість руху і фізичних зусиль. Йому відповідає думка: «Я одержую радість від спорту, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій».

Мотив соціального самоствердження (СС) – прагнення проявити себе, що виражається у тому, що заняття спортом і успіхи, що досягаються при цьому, розглядаються і переживаються з погляду особистого престижу, пошани знайомими, глядачами. Йому відповідає думка: «Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж».

Мотив фізичного самоствердження (ФС) – прагнення до фізичного розвитку, становлення характеру. Йому відповідає така думка: «Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстішати і стати ледачим, хочу бути здоровим».

Соціально-емоційний мотив (СЕ) – прагнення до спортивних подій зважаючи на їх високу емоційність, неформальність спілкування, соціальної і емоційної розкутості. Йому відповідає думка: «Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво і радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань».

Соціально-моральний мотив (СМ) – прагнення до успіху своєї команди, заради якого треба тренуватися, мати хороший контакт з партнерами, тренером. Йому відповідає думка: «Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів, це примушує мене більше тренуватися».

Мотив досягнення успіху в спорті (ДУ) – прагнення до досягнення успіху, поліпшення особистих спортивних результатів. Йому відповідає думка: «Я регулярно тренуюсь, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною (мною) мети».

Спортивно-пізнавальний мотив (СП) – прагнення до вивчення питань технічної і тактичної підготовки, науково обґрунтованих принципів тренування. Йому відповідає думка: «Я хочу бути обізнаним в питаннях техніки, тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися».

Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив (РВ) – бажання займатися спортом для компенсації дефіциту рухової активності при розумовій (сидячій) роботі. Йому відповідає думка: «Я займаюся спортом, щоб відпочити від

розумової (сидячої) роботи, щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі».

Мотив підготовки до професійної діяльності (ПД) – прагнення займатися спортом для підготовки до вимог вибраної професійної діяльності. Йому відповідає думка: «Досягти добрих результатів в навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт».

Громадянсько-патріотичний мотив (ГП) – прагнення до спортивного вдосконалення для успішного виступу на змаганнях, для підтримки престижу колективу, міста, країни. Йому відповідає думка: «Якщо я буду регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни».

Методика, як вимірювальний інструмент, заснована на виборі однієї з попарно пропонованих думок. Головна умова – кожна думка зіставляється зі всіма іншими; всього для десяти мотивів-категорії є 45 пар думок для зіставлення. Таким чином, оцінка кожного мотиву-думки виконується дев’ять разів і з'являється можливість ранжувати мотиви за ступенем їх вираженості (у балах).

Інструкція. Перед вами 45 пар думок, які відображають різні причини заняття спортом. Спочатку виберіть з пари той вислів, який якнайбільше підходить вам. Потім уточніть, в якій мірі він Вам більше підходить. У відповідних графах бланка для відповідей поставте знак «+». Довго замислюватися не треба, відзначайте відповідне судження.

Текст опитувальника

1. а) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

б) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

2. а) Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

б) Досягти добрих результатів у навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

3. а) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстішати і стати ледачим, хочу бути здоровим.

б) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

4. а) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

б) Я хочу бути обізнаним у питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

5. а) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я

хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

б) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною мети.

6. а) Я регулярно тренуюся, щоб обов'язково підтримувати досягнуті спортивні результати, щоб підвищувати досягнення і добитися поставленої переді мною мету.

б) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво і радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

7. а) Я хочу бути обізнаним в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

б) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстішати і стати ледачим, хочу бути здоровим.

8. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

б) Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

9. а) Досягти добрих результатів у навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

б) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

10. а) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

б) Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

11. а) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстішати і стати ледачим, хочу бути здоровим.

б) Я регулярно тренуюся, щоб обов'язково підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною мети.

12. а) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво і радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

б) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

13. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

б) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

14. а) Я хочу розбиратися в питаннях спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

б) Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

15. а) Досягти добрих результатів у навчанні і професії можливо тільки, якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

б) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

16. а) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Я не хочу потовстішати, стати ледачим, хочу бути здоровим.

б) Мені подобаються заняття спортом, змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

17. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

б) Я хочу бути обізнаним з питань спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

18. а) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною (мною) мети.

б) Я займаюся спортом, так як добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

19. а) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок в цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

б) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

20. а) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

б) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

21. а) Досягти добрих результатів у навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

б) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстішати і стати ледачим, хочу бути здоровим.

22. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

б) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною мети.

23. а) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок в цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

б) Досягти добрих результатів у навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

24. а) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною (мною) мети.

б) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

25. а) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

б) Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

26. а) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстішати і стати ледачим, хочу бути здоровим.

б) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок в цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

27. а) Я хочу бути обізнаним з питань спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

б) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

28. а) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво і радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

б) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

29. а) Досягти добрих результатів у навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

б) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною (мною) мети.

30. а) Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

б) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво і радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

31. а) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

б) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстішати і стати ледачим, хочу бути здоровим.

32. а) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

б) Я хочу бути обізнаним з питань спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

33. а) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

б) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

34. а) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво і радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

б) Досягти добрих результатів у навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

35. а) Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

б) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок в цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

36. а) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною мети.

б) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

37. а) Я хочу бути обізнаним з питань спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

б) Досягти добрих результатів в навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

38. а) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок в цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

б) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

39. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

б) Досягти добрих результатів в навчанні і роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт.

40. а) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

б) Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво і радують досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань.

41. а) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і

загартувати свій характер. Не хочу потовстішати стати ледачим, хочу бути здоровим.

б) Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, так само як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж.

42. а) Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб добиватися поставленої переді мною (мною) мети.

б) Я хочу бути обізнаним з питань спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

43. а) Я займаюся спортом, щоб відпочити від розумової (сидячої) роботи, щоб одержати прилив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене у меншій мірі.

б) Моя спортивна команда повинна займати лідируюче положення. Я хочу внести свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів. Це примушує мене більше тренуватися.

44. а) Якщо я регулярно тренуватимуся, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни.

б) Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу потовстішати стати ледачим, хочу бути здоровим.

45. а) Я одержую радість від занять спортом, оскільки можу рухатися і відчувати напруження. Це мене надихає і піднімає настрій.

б) Я хочу бути обізнаним з питань спортивної техніки і тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися.

Бланк для відповідей

П., і, по б., _____Вік_____

Вид спорту_____Розряд_____Стаж_____

№	Вибір	Ступінь переживання			
	«а» або «б»	не знаю	недостатньо	достатньо	Значно
1					
2					
3					
5					
6					
…	…	…	…	…	…
43					
44					
45					
Мотив	ЕЗ СС	ФС СЕ	СМ ДУ	СП РВ	ПД ГП
бали					

Кожен вибір оцінюється від 1 до 3 балів залежно від ступеня переважання однієї думки над іншою: «недостатньо» – 1 бал, «достатньо» – 2 бали, «значно» – 3 бали. За відповідь «не знаю» бали не нараховуються. Підраховується сума балів по кожному мотиву. Максимальна сума для одного мотиву не перевищує 27 балів.

Ключ до розшифровки одержаних даних:

- ✓ мотиву ЕЗ відповідають п.п. опитувальника: 1а, 9б, 13б, 19б, 25а, 31а, 36б, 40а, 45а;
- ✓ мотиву СС відповідають п.п.: 2а, 8б, 10б, 14б, 18б, 25б, 30а, 35а, 41б;
- ✓ мотиву ФС відповідають п.п.: 3а, 7б, 11а, 16а, 21б, 26а, 31б, 41а, 44б;
- ✓ мотиву СЕ відповідають п.п.: 4а, 6б, 12а, 16б, 21б, 28а, 30б, 34а, 40б;
- ✓ мотиву СМ відповідають п.п.: 5а, 12б, 19а, 24а, 26б, 32а, 35б, 38а, 43б;
- ✓ мотиву ДУ відповідають п.п.: 5б, 6а, 11б, 18а, 22б, 24а, 29б, 36а, 42а;
- ✓ мотиву СП відповідають п.п.: 4б, 7а, 14а, 17б, 27а, 32б, 37а, 42б, 45б;
- ✓ мотиву РВ відповідають п.п.: 3б, 8а, 13а, 17а, 22а, 28б, 33б, 39а, 43а;
- ✓ мотиву ПД відповідають п.п.: 2б, 9а, 15а, 21а, 24б, 29а, 34б, 37б, 39б;
- ✓ мотиву ГП відповідають п.п.: 1б, 10а, 15б, 21а, 24б, 27б, 33а, 38б, 44а.

Висновки

Найбільш переважаючі для опитуваного спортсмена ті мотиви, по яких він набрав найбільшу кількість балів.

Додаток Н

Методика «Причини завершення спортивної кар'єри»

Методика розроблена Н.Л. Ільїною і може бути використана як при опитуванні спортсменів про причини завершення спортивної кар'єри, або при опитуванні спортсменів про причини, що змусили їх залишити спорт (або спортивну секцію).

Інструкція

Вам пропонується перелік можливих причин завершення занять спортом. Просимо кожну причину оцінити за важливістю її для Вас за чотирибальною шкалою:

4 бали – головна (основна) причина.

3 бали – важлива (близька до головної) причина.

2 бали – причина, що мається на увазі, але не як основна.

1 бал – не є причиною для того, щоб залишити заняття спортом.

Бали проставте в бланку для відповідей поряд з відповідним пунктом опитувальника.

Текст опитувальника (можливі причини)

1. Важко поєднувати заняття в школі (інституті) з активними заняттями спортом.
2. Дуже далеко добиратися до місця занять.
3. Не влаштовує колектив (команда, взаємини в групі).
4. З'явилися нові інтереси і захоплення.
5. Конфлікти з тренером.
6. Невпевненість у своїх силах.
7. Хвороба, травма.
8. Недостатня кількість змагань.
9. Через незадоволеність рідних, близьких, друзів.
10. Необхідність відриватися від дому (роботи, навчання) і їздити на збори.
11. Незадовільний стан спортивної бази.
12. Не подобається вид спорту.
13. Не подобаються методи роботи тренера.
14. Не влаштовує необхідність дотримуватися режиму.
15. Вимушена зміна тренера.
16. Страх при виконанні окремих вправ.
17. Створення сім'ї (шлюб, народження дитини).
18. Досягнення поставленої мети.
19. Незадовільні матеріальні умови.
20. Вік, який не дозволяє показувати високі результати.
21. Втрата інтересу до занять спортом.
22. Штучне обмеження участі в змаганнях за віком.
23. Відрахування з клубу, організації тощо.
24. Інші причини.

Оцінка за балами тієї або іншої причини показує значущість її для спортсмена.

Висновки

На підставі опитування тренер може виявити причину, через яку спортсмен може залишити спорт, наскільки вона серйозна, і в разі недоцільності такого вчинку знайти протидіючі мотиви, контраргументи.

В. С. Штифурак, Л. В. Сікорська

ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА