О. В. Долгополова, М. Є. Жидко, К. М. Фаворова

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

О. В. Долгополова, М. Є. Жидко, К. М. Фаворова

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

Навчальний посібник

Харків «ХАІ» 2021

УДК 159.9.760.01(075.8)
Д64

Рецензенти: д-р психол. наук, проф. А. М. Большакова,
д-р мед. наук В. М. Загуровський

Долгополова, О. В.

Д64 Психологія спорту [Електронний ресурс] : навч. посіб. / О. В. Долгополова. М. Є. Жидко, К. М. Фаворова. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2021. – 92 с.

Розглянуто основні завдання психології спорту, придатність до спортивної діяльності та її типологічні особливості, особливості загальної психологічної підготовки спортсмена до змагань і зміст змагальної діяльності, головні фактори результативності психологічної підготовки, моделі досягнення успіху у спортивній діяльності. Описано проблему спортивного відбору та спортивної орієнтації, особистісні особливості в спорті, а також психологію особистості тренера спортивної команди.

Для студентів гуманітарних і психологічних факультетів, слухачів спеціальних курсів психологічного профілю, а також для учнів середніх шкіл, ліцеїв, коледжів, які вивчають факультативний курс «Психологія».

Бібліогр.: 33 назви

УДК 159.9.760.01(075.8)

© Долгополова О. В., Жидко М. Є.,
Фаворова К. М., 2021
© Національний аерокосмічний
університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», 2021

ВСТУП

Психологія спорту – наука про закономірності розвитку та функціонування психіки людини в тій частині, яка обумовлена її участю в спортивних тренуваннях і змаганнях, у різних формах суспільного життя, пов'язаних зі спортом (наприклад, в олімпійському русі, у спортивному бізнесі), а також у специфічній командній взаємодії.

Психологія спорту – це область психологічної науки, яка вивчає закономірності психічної діяльності індивідів і груп в умовах спортивної діяльності (тренування, змагання, відновлення).

Предметом досліджень психології спорту є: психологічне забезпечення спортивної діяльності (відбір, психодіагностика, психорегуляція стану й поведінки спортсменів, психолого-педагогічні консультації тощо); психологічна підготовка спортсменів і команд до тренувальної та змагальної діяльності; постспортивна адаптація спортсменів і тренерів; керування соціально-психологічними явищами в спорті; психологія жінки та чоловіка в спорті; дитячий спорт.

Що спонукало психологів, тренерів, організаторів спорту звернутись до спеціального вивчення психіки спортсменів, команд, суддів, вболівальників, до розроблення психологічних основ конструювання спортивних приладів, автомобілів тощо, до створення спеціальних методик психологічної підготовки? Насамперед – практика спортивної діяльності, що породжує гостре спортивне суперництво, але яка не знайшла в традиційній психології відповіді на численні запитання, обумовлені специфікою спортивної діяльності.

Під спортивною діяльністю розуміють сукупність різних специфічних дій, спрямованих на досягнення фізичної досконалості та спортивної майстерності.

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

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

Специфіка спорту – у прикладності, у можливості реалізації досягне-

ного рівня фізичного та психічного розвитку в багатьох інших сферах діяльності людини: військовій, правоохоронній, діяльності в надзвичайних ситуаціях тощо. Спортивні досягнення зазвичай є додатковою рекомендацією для прийняття на роботу.

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

1. ЗАВДАННЯ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ

Можна виділити шість основних завдань психології спорту.

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

2. Вивчення особливостей формування й розвитку особистості спортсмена, тренера, спортивного арбітра. З психологією особистості в спорті поєднано вивчення неповторності, індивідуальної своєрідності поведінки людини і, з іншого боку, відмінностей психічних передумов, що є основою деколи досить зовнішньо подібної поведінки.

3. Вивчення психологічних основ удосконалення рухових навичок та якостей. Основою успіху в спорті найчастіше є постійно вдосконалювані спеціальні рухи та рухові якості. Формування навичок, їх необхідна автоматизація, а також прояви фізичних кондицій з самого початку були в центрі уваги психологів спорту. Сюди входить вивчення психологічної специфіки різних видів тренування (фізичного, технічного, тактичного і т. д.); вивчення спеціалізованих сприймань у спорті; вивчення ефективності методів керування психічними станами (психорегулювальне, психом'язове, ідеомоторне тренування) при засвоєнні рухів.

4. Вивчення факторів, що забезпечують успішність змагальної діяльності. Спортивні змагання – кульмінація й вирішальний фактор спортивної діяльності; вони висувають високі вимоги до психіки спортсменів. Звідси і виділення в спеціальну групу завдань, пов'язаних з проявами та розвитком психіки в умовах змагань.

5. Вивчення основ психологічного забезпечення спортивної діяльності: розроблення психоспортограм видів спорту; вивчення методів керування психічними станами в змагальній діяльності; вивчення психологічних основ відбору в спорті; вивчення ефективності різних методів психодіагностики в спорті тощо.

6. Вивчення шляхів інтеграції спортивної психології в системі наук і використання її досягнень у практиці спортивної діяльності. Це перспективний напрям розвитку спортивної психології, а саме: розроблення сучасної теоретичної концепції спортивної психології і психологічної освіченості тренерів і спортсменів; вивчення подальших перспектив реалізації інтелекту спортсменів; розроблення психологічної класифікації видів спорту, змагальних вправ і спортивних амплуа; використання комп'ютерних технологій для раннього прогнозування спортивних здібностей; дослідження вікових сенситивних передумов для початку занять спортом тощо.

1.1. Психологія спорту в системі наук

Психологія спорту – один із напрямів психології, який вивчає специфіку конкретних видів діяльності людини, таких як психологія праці, психологія гри, педагогічна психологія (психологія навчання, виховання, психологія вчителя).

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

Як область психології психологія спорту займає центральне місце в системі природничих, філософських і спеціальних наукових дисциплін, іноді формуючи і власні наукові напрями. У природничо-науковому напрямі відбуваються взаємне збагачення та взаємоперевірка спортивної психології з фізіологією, психофізіологією, медициною, біологією, математикою, фізикою, у філософському аспекті – як із загальнонауковими методологічними дослідженнями (історизм, системний підхід), так і зі спеціальними науковими (діяльнісний, особистісний, комплексний) підходами. У соціальному напрямі спортивна психологія має тісні зв’язки з педагогікою (навчання й виховання спортсменів, психологія тренера), соціологією (соціальна психологія спорту), культурологією (педагогіка спорту, соціологія спорту, психологія фізичної культури). Як одна з наук про спорт спортивна психологія більш тісно пов’язана з теорією й методикою фізичного виховання (психологія фізичного виховання), фізіологією спорту (психофізіологія спорту), спортивною гігієною (психогігієна спорту), спортивною медициною, біомеханікою спорту, кінезіологією, спортивною метрологією та ін.

Не слід забувати й про те, що у психології спорту використовується значний арсенал допоміжних методів, які реалізують досягнення математики, статистики, кібернетики, електроніки, моделювання. Разом з тим, досягнення спортивної психології набули застосування у створенні різної техніки для гонок, у приладах, які демонструють і забезпечують суддівство змагань, використовуються в численних інформаційних формах (телебачення, радіо, преса).

1.2. Основні поняття психологічної підготовки

Термін «психологічна підготовка» найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів, спортсменів і менеджерів, які спрямовані на формування й розвиток психічних процесів і якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підгото-

вка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальнофізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях. Рідше цей термін застосовується для характеристики педагогічної діяльності тренерів, які вирішують завдання підвищення психічної готовності спортсменів. Під психічною готовністю спортсмена розуміють стан спортсмена, набутий унаслідок підготовки (також і психологічної) і який дає змогу досягти певних результатів у змагальній діяльності. Психологічна підготовка – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів і методів для підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту, з міждисциплінарною взаємодією наук про спорт. Нарешті, досить суттєвим понятійним компонентом психологічної підготовки в спорті є взаємодія видів підготовки (психологічної, фізичної спеціальної, технічної, тактичної, теоретичної). Найчастіше психологічна підготовка розглядається як один із видів підготовки. У цьому випадку їй, поряд з іншими видами, відводиться певна роль у плануванні тренувального та змагального процесів, визначаються відповідні цілі, форми і методи. Такий підхід спрощує вирішення організаційних завдань і структурування підготовки, проте є проблематичним для вирішення завдань системної взаємодії різних її видів. Наприклад, спортсмен виконав великий обсяг силових навантажень, але не займався психотренінгом. Унаслідок цього відбулись зміни і в його психологічній готовності, але вони не були враховані. Те ж саме силове навантаження цілком могло бути використане для розвитку вольових якостей або зосередження уваги. Тоді (у тій же логіці розподілу видів підготовки) не були б враховані зміни фізичних кондицій, що теж є неправильним.

Здається, що, по-перше, потрібно враховувати сумарний вплив навантаження, а по-друге, визначити співвідношення цілей фізичної і психічної підготовки, при цьому, без сумнівів, це співвідношення врешті-решт визначає динаміку мотивів спортсмена. Одна річ, коли спортсмен націлений тільки на вдосконалення силової підготовки, а психічних змін він не усвідомлює (або коли вважає цю підготовку тільки психологічною), і зовсім інша справа, коли він ураховує взаємодію цих видів підготовки, ставить відповідні акценти.

У зв'язку з цим психологічна підготовка може розглядатись не тільки як особливий вид підготовки поряд з фізичною, спеціальною, тактичною, теоретичною, технічною, але і як особлива функція кожного з цих видів підготовки – функція формування суб'єктивного ставлення, оцінювання значущості всіх видів виконаної роботи (також і поза тренуванням) для успіху в спортивній діяльності. Тільки в цьому випадку досягається більш високий системний рівень підготовки, коли всі дії спортсмена організуються відповідно до логіки високих спортивних досягнень, мають чітку мотиваційну структуру. І саме ця суб'єктивізація сприяє включенню цілеспрямо-

ваних дій спортсмена до складу діяльності.

Суб'єктивізація – умова і процес виникнення й розвитку активності людини, у якому її психіка збагачується знаннями і засобами перетворення дійсності, які обмежені діяльністю, що засвоюється. Подальше використання цього збагаченого психічного образу самим суб'єктом при вирішенні практичних завдань створює передумови для оцінювання відповідності цього образу реальній дійсності. Практична перевірка реального значення психічного образу для певного суб'єкта робить його прибічником, прихильником або, навпаки, противником засвоюваної діяльності.

Отже, психологічна підготовка – це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, потрібних для успішної діяльності спортсменів і команд.

2. ПОНЯТТЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Виникнення фізичних вправ історично обумовлене прагненням людини задовольнити потребу в розвитку фізичних якостей.

Запозичуючи на перших етапах свого розвитку рухові дії з області трудової та військової діяльності (біг, боротьба, метання, стрільба з лука, верхова їзда та ін.), спорт позбавляв ці дії їх трудового або військово-прикладного значення. Стаючи спортивними, вони починали виконуватися не для досягнення будь-яких зовнішніх цілей (виготовлення певного продукту праці, перемога над суперником, добування дичини на полюванні), а заради почуття задоволення, яке контролювалося при їх виконанні й супроводжувалося емоційно забарвленим усвідомленням досконалості їх виконання саме по собі.

Основні види спортивної діяльності завжди пов'язані з певними руховими діями – фізичними вправами. Їх характерною особливістю є спеціальна спрямованість на вирішення завдань фізичного виховання (розвиток і вдосконалення фізичних якостей людини). Водночас фізичні вправи сприяють удосконаленню й морально-вольових якостей особистості. У зв'язку з цим фізичні вправи стали спеціальним предметом психологічного дослідження і вивчення: без точного аналізу психологічних основ – фізичних вправ – неможливо розробити раціональні методи навчання й спортивного тренування.

Спортивна діяльність – це завжди спеціальна діяльність у певному виді спорту. Спортивні якості, які виробляються в її процесі, залежать від особливостей певного виду спорту. Спортсмен у процесі тренування намагається насамперед розвинути якості, необхідні для цього виду спорту, а інші розвиває тільки остільки, оскільки вони є основою для його успішної роботи в своєму виді спорту.

Таким чином, певна спортивна діяльність приводить, з одного боку, до утворення специфічних якостей і структур особистості, а з іншого – до до-

сягнення високих спортивних результатів у певному виді спорту або спортивній дисципліні.

Змагальна діяльність спортсменів є основним об'єктом досліджень у психології спорту, де практично застосовуються психологічні рекомендації. Для того щоб спортсмен досяг високих спортивних результатів, необхідно знати особливості того чи іншого виду спорту і спортивного амплуа й відповідно до цього ті вимоги, які ставляться до особистості спортсмена, його психічних якостей і рівня їх досконалості.

Найважливішим компонентом у системі підготовки спортсмена є змагання, які є метою, засобом і методом підготовки спортсмена. Змагання визначаються як спеціальна сфера, у якій здійснюється діяльність спортсмена, що дає змогу об'єктивно порівнювати певні його здібності й забезпечувати їх максимальне виявлення.

У практиці спорту широко застосовуються поняття «спортивна діяльність» і «змагальна діяльність». Найчастіше їх вживають як синоніми, проте зміст і смислове значення кожного з них значно відрізняються один від одного. Спортивна діяльність характерна для спорту як багатогранне суспільне явище, оскільки вона зачіпає різні сфери діяльності людини. Досягнення максимального результату є неможливим без включення в сферу спорту великої кількості людей різних професій. Соціологи, лікарі, педагоги, фізіологи, інженери, фахівці з апарату управління, сфери мистецтва, матеріально-технічного забезпечення та багато інших спеціалістів забезпечують функціонування спорту в країні, причому діяльність цих людей визначається соціальними й економічними умовами життя суспільства.

Спортивна діяльність – це впорядкована організація діяльності щодо забезпечення максимального оздоровлення й удосконалення людини в сфері спорту. Її основні принципи і форми визначаються соціальними умовами функціонування спорту в суспільстві.

Змагання – важливий фактор пізнання людських можливостей і формування етичних взаємовідносин, а також форма спілкування між людьми або групами людей. Кінцевим результатом змагальної діяльності є спортивне досягнення, яке характеризується кількісним або якісним рівнем показників у спорті.

Спортивне досягнення – це показник спортивної майстерності та здібностей спортсмена, виражений у конкретних результатах.

Спортивна й змагальна діяльність, організація й проведення різного роду змагань органічно вливаються в спортивний рух, оскільки у всіх напрямах останнього (масовий загальнодоступний спорт і спорт вищих досягнень) вони відіграють значну роль. Звідси спортивний рух – це спортивна практика в сфері масового спорту та спорту вищих досягнень.

2.1. Придатність до спортивної діяльності та її типологічні особливості

Спорт як вид діяльності має свої психологічні особливості.

Однією з найважливіших особливостей спортивної діяльності є психомоторика – функціональний взаємозв'язок різних психічних процесів з рухами й діяльністю людини. Психомоторика – сполучна ланка між основними факторами й закономірностями психічного розвитку, що забезпечує досконале володіння технікою конкретного виду спорту. До психомоторних процесів належать спеціалізовані сприйняття (почуття води, почуття м'яча), усі довільно керовані дії (у тому числі – рухові навички), швидкість і точність реагування на подразники.

Друга особливість – це прагнення спортсмена до вдосконалення у вибраному виді спорту (необхідність оволодіння досконалою технікою виконання фізичних вправ) і досягнення найвищих результатів у ньому. Це потребує від спортсмена систематичного й тривалого тренування, у процесі якого формуються й удосконалюються певні рухові навички та розвиваються необхідні для конкретного виду спорту якості.

Третя особливість – наявність спортивної боротьби, яка набуває особливої гостроти під час спортивних змагань і супроводжується яскраво вираженими емоціями.

Четверта особливість – наявність яскраво вираженого стресу, особливо на рівні змагань великого масштабу.

Так, стресогенний характер сучасного спорту визначають: бурхливе зростання спортивних результатів, умови гострої змагальної боротьби однакових за силою суперників (на сучасному етапі розвитку спорту фізична і технічна підготовленість найсильніших спортсменів знаходяться приблизно на одному рівні, тому результат змагань визначається значною мірою психологічними факторами), збільшення тренувальних і змагальних навантажень, омолодження спортсменів (на арену великих змагань виходять підлітки, які є психічно незрілими, емоційною нестійкими).

П'ята особливість – взаємозв’язок між психологічними особливостями особистості спортсмена (вольових, інтелектуальних, емоційних та ін.) та успішністю спортивної діяльності.

Шоста особливість – взаємодія учасників спортивної діяльності у формі безпосередньої або опосередкованої боротьби. У процесі змагань вона виявляється в двох формах протиборства – по відношенню до суперника (суперництво), по відношенню до команди (співробітництво).

Ефективність спортивної діяльності залежить від трьох факторів – здібностей та обдарованості спортсмена, професіоналізму його тренера та зовнішніх умов тренувальної й змагальної діяльності. Перший фактор змушує казати про придатність тієї чи іншої людини до певного виду спорту. Одні люди більш придатні для занять гімнастикою, інші – для бігу на

короткі дистанції, треті – для метання і т. д. Існує думка, що непридатних людей немає. Однак спортивна практика показує, що це твердження не є беззаперечним. Уся справа в тому, як розуміти придатність або непридатність. Якщо придатність відносити до можливості людини займатися будь-яким видом спорту, то тут сперечатися нема про що. Інша справа, коли йдеться про високі спортивні досягнення. Хоча працею можна добитися багато чого, але не всього – треба мати природну схильність до того чи іншого заняття. Саме це й мається на увазі, коли йдеться про спортивну придатність.

Придатність з психологічних позицій розглядається на трьох рівнях: нейродинамічному (властивості нервової системи й темпераменту, які є задатками здібностей), психічних процесів (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, увага) та особистісної спрямованості.

З урахуванням цих рівнів розробляються критерії для відбору дітей у ті чи інші види спорту за їхніми здібностями й обдарованістю (талантом).

Необхідно підкреслити, що для надійності прогнозу щодо обдарованості й придатності своїх учнів тренер має спиратися на науково обґрунтовані критерії й методики, а не довірятися тільки власному досвіду. Як показують численні приклади, багато видатних спортсменів не пройшли початкового відбору при прийомі в спортивні школи. Серед них десятиразова чемпіонка світу в парному катанні Ірина Родніна, метальник списа з Латвії рекордсмен світу Яніс Лусис, олімпійський чемпіон з боксу В’ячеслав Лемешев і багато інших. Тому для об'єктивності відбору мають залучатися різні фахівці, у тому числі й психологи, які володіють інструментальними методами виявлення здібностей і їх задатків.

Нейродинамічний рівень придатності містить дві групи типологічних особливостей. Перша група – це властивості темпераменту: екстраверсія/інтроверсія, висока або низька тривожність, емоційна збудливість/емоційна незбудливість, імпульсивність/неімпульсивність, ригідність/лабільність.

Від властивостей темпераменту залежить тривалість зосередження перед виконанням вправ. Тривалість зосередження менша у спортсменів, що мають високу тривожність, імпульсивність, ригідність та емоційну незбудливість. При цьому у спортсменів з цими типологічними особливостями (за винятком емоційно незбудливих) під час змагань час зосередження зменшується, тоді як у спортсменів з протилежними типологічними особливостями воно або не змінюється, або збільшується.

Спортсмени тривожні, емоційно збудливі, неімпульсивні й ригідні погіршують якість виконання вправ на змаганнях порівняно з тренуваннями, а нетривожні, емоційно незбудливі, імпульсивні й неригідні, навпаки, на змаганнях показують краще виконання вправ, ніж на тренуваннях.

До другої групи належать типологічні властивості нервової системи: сила/слабкість, рухливість/інертність, врівноваженість/неврівноваженість

нервових процесів як у бік порушення, так і в бік гальмування. Слід зауважити, що під час здійснення довгострокового й поточного відбору спортсменів психологи часто керуються застарілими поглядами на позитивну або негативну роль властивостей нервової системи в поведінці й ефективності діяльності людини.

3. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Характеристика спортивних змагань

Спортивні змагання є основною ланкою в системі підготовки спортсменів. Вони спрямовані на максимальну реалізацію духовних і фізичних можливостей людини, групи людей (команди). У них здійснюється не тільки контроль за рівнем підготовленості, змагання є найважливішим засобом підвищення тренованості й спортивної майстерності [5, 7, 9].

У системі олімпійського спорту змагання класифікують за такими критеріями:

- за значенням – підготовчі, відбірні, головні;
- за масштабами – районні, міські, регіональні, континентальні, Олімпійські ігри;
- за завданнями, що вирішуються, – контрольні, класифікаційні, відбірні, показові;
- за характером організації – відкриті, закриті, традиційні, матчеві, кубки та ін.;
- за формою заліку – особисті, командні, особисто-командні;
- за віковими категоріями учасників – дитячі, юніорські, для дорослих, для ветеранів;
- за статтю – серед чоловіків чи жінок;
- за професійною орієнтацією учасників – шкільні, студентські та ін.

В. М. Платонов [29] виокремлює підготовчі, контрольні, модельні, відбірні та головні змагання.

Головними завданнями *підготовчих змагань* є вдосконалення раціональної техніки та тактики змагальної діяльності спортсмена, адаптація різних функціональних систем організму до змагальних навантажень та ін. При цьому підвищується рівень тренованості спортсмена, набувається змагальний досвід.

Контрольні змагання дають змогу оцінювати рівень підготовленості спортсмена. У них перевіряються ступінь оволодіння технікою, тактикою, рівень розвитку рухових якостей, психічна готовність до змагального навантаження. Результати контрольних змагань дають можливість коригувати процес підготовки. Контрольними можуть бути як спеціально організовані, так і офіційні змагання різного рівня.

Найважливішим завданням підвідних (модельних) змагань є підведення спортсмена до головних змагань макроциклу, року, чотириріччя. Підвідними можуть бути як змагання, спеціально організовані в системі підготовки спортсмена, так і офіційні календарні змагання. Вони мають моделювати повністю або частково майбутні головні змагання.

Відбірні змагання проводяться для відбору спортсменів у збірні команди й визначення учасників особистих змагань вищого рангу. Характерною особливістю таких змагань є умови відбору: завоювання певного місця або виконання контрольного нормативу, який дасть змогу виступити в головних змаганнях. Відбірковий характер можуть мати як офіційні, так і спеціально організовані змагання.

Головні змагання – це змагання у яких спортсмену необхідно показати найвищий результат на певному етапі спортивного вдосконалення. На цих змаганнях спортсмену необхідно продемонструвати повну мобілізацію наявних техніко-тактичних і функціональних можливостей, максимальну спрямованість на досягнення найвищого результату, найвищий рівень психічної підготовленості.

У сучасній змагальній практиці виділяють три методичні підходи. При першому з них спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях, досягаючи високих результатів у кожному з них. При другому підході спортсмени змагаються не так часто. Різні змагання вони використовують для підготовки до головних змагань. Для прихильників третього підходу змагальна діяльність має бути великою, але строго диференційованою: підготовчі та контрольні змагання можуть використовуватися лише як засіб підготовки до відбіркових і головних змагань [4, 6, 8].

Усі три підходи можуть застосовуватися для індивідуальних видів спорту. Для спортивних ігор досить складно визначити певний підхід, при якому б здійснювалася підготовка до головних змагань. По-перше, це пов’язано з великою кількістю змагань спортсменів командних ігрових видів спорту. По-друге, у деяких ігрових видах спорту внутрішні змагання становлять значно більший інтерес, ніж міжнародні, наприклад, розіграш Кубка Стенлі з хокею в Північній Америці або регулярний чемпіонат НБА з баскетболу в США. Тому для спортсменів ігрових видів спорту найбільш прийнятним є такий підхід до використання змагань у загальній системі підготовки. Усі змагання розбиваються на три групи: попередні, основні й головні.

До попередніх змагань належать: підготовчі ігри, у яких вирішуються завдання вдосконалення техніко-тактичної майстерності, адаптації функціональних систем організму спортсменів до специфічних навантажень, підвищення рівня підготовленості, проведення селекційної роботи; контрольні ігри – удосконалення техніко-тактичної майстерності, адаптація функціональних систем організму до змагальних навантажень, удосконалення психічної готовності гравців до умов змагальної боротьби, проведення селекційної роботи й визначення штатного складу команди, удосконалення

тактичної структури гри команди; підвідні (модельні) ігри – удосконалення техніко-тактичної майстерності, адаптація функціональних систем організму до змагальних навантажень, удосконалення психічної готовності гравців до умов змагальної діяльності, удосконалення тактичної структури гри команди на основі різних методів побудови тактики гри, визначення основного (стартового) складу команди [3].

Основними змаганнями в командних ігрових видах спорту є чемпіонати та змагання на Кубок. У цих змаганнях для багатьох команд часто вирішуються головні завдання спортивного сезону (зайняти певне місце в турнірній таблиці, залишитися у вищій лізі і т. ін.).

У головних змаганнях зазвичай беруть участь провідні клубні команди країни, а також збірні команди. До головних змагань належать офіційні міжнародні клубні турніри, організовані з конкретних видів спорту, а також офіційні змагання на рівні збірних команд (Олімпійські ігри, чемпіонати світу, Європи, відбіркові турніри за право участі у фінальних змаганнях Олімпійських ігор, чемпіонатів світу, Європи).

Слід уточнити, що проведення попередніх змагань для клубних і збірних команд буде відрізнятися як за спрямованістю впливів, так і за характером вирішуваних завдань. Для збірних команд у процесі попередніх змагань в основному використовуються підвідні (модельні) змагання, під час яких удосконалюються тактичні структури гри, визначаються основний склад команди й стратегія участі в головних змаганнях.

Змагання певним чином є путівником підготовки спортсменів у кожному виді спорту. Аналіз змагальної діяльності дає змогу не тільки визначити основні напрями тренувального процесу у виді спорту, а й скоригувати систему керування підготовкою спортсменів.

3.1.1. Загальна психологічна підготовка спортсмена до змагань і зміст змагальної діяльності

Змагальна діяльність у спорті має поліструктурний характер, що дає змогу виділити три основних її елементи: суб'єкт, наділений активністю, – спортсмен; об'єкт-предмет, на який спрямована активність суб'єкта, – певний вид спорту; сама активність – ті чи інші засоби і способи досягнення мети. У змагальній діяльності діалектично взаємозв'язані суб'єкт-об'єкт і суб'єкт-суб'єктивні відносини, які полягають в тому, що спортсмен, активно діючи на об'єкт, тим самим перетворює й удосконалює самого себе. Спортсмен у процесі змагальної діяльності повинен мати конкретну систему цілей, ресурси для їх реалізації, інформацію для прийняття рішень [5, 7, 11].

Отже, маючи конкретну мету, спортсмен повинен мати певний рівень підготовленості (функціональної, технічної, тактичної, психологічної), а також володіти знаннями для того, щоб найбільш ефективно реалізувати по-

ставлену мету. З викладеного вище можна зробити висновок про найбільшу важливість складової змагальної діяльності спортсмена. Такою складовою, безумовно, є структура змагальної діяльності в певному виді спорту.

Психологічна підготовка відіграє важливу роль, її головною метою є подолати страх і сумніви в самому собі.

Страх – це емоції, переживання, які виникають при загрозі як для біологічного, так і для соціального блага людини. Залежно від ситуації і від особистості людини переживання страху має широкий діапазон відтінків: паніка, лякливість, відчай, невпевненість, побоювання. Страх обмежує, заважає.

Підготовка спортсменів характеризується високими фізичними навантаженнями, але лише незначна увага приділяється психологічним аспектам. Через це погіршується результат фізичних тренувань, виявляється нестача бойового духу, виникають стресові стани, емоційна неврівноваженість, передстартова лихоманка, несконцентрованість, неуважність.

Спортсмен переживає різні психічні стани, кожен – індивідуально, по-різному, але все це є результатом стресу.

Стрес – типове явище для спортсменів під час тренувальних і змагальних навантажень. В організмі стрес створює позитивний фон для специфічних гомеостатичних реакцій і мобілізації захисних властивостей організму. Для забезпечення зростання спортивного результату тренувальні навантаження (а, отже, спричинені ними зрушення гомеостазу) мають виявляти стресовий вплив, тобто бути достатньо великими, і тоді посилюється синтез білків, а отже, підвищується ефективність тренувального навантаження.

Але йдеться не лише про поліпшення ефективності навантаження, але й про симптоми слабкості, про надлишки внутрішньої енергії. У дійсності атлет переживає перед боєм, перебуває в стані слабкої готовності. Це явище можна назвати станом адреналінового перевантаження, спричиненого активністю надниркової залози, що стимулює змагальну ситуацію.

Наприклад, головною проблемою для спортсмена, який займається панкратіоном, є відсутність або сповільнення безпосередньо перед боєм чи змаганнями пускових подразників, що призводить до виникнення передстартових реакцій, стартової лихоманки або апатії, тривожного чекання.

3.1.2. Головні фактори результативності психологічної підготовки

Головним фактором результативності підготовки спортсмена до змагань є знаходження взаємозв’язку фізичної та психологічної підготовки, створення правильного педагогічного підходу до неї, системи різних психологічних відпрацьовувань. Перед кожними змаганнями спортсмен має

оптимально психологічно підготуватися. Для цього тренеру необхідно довготривало, індивідуально, психолого-педагогічно діяти, створювати для спортсмена різні змагальні ситуації. Якщо рівень емоційного збудження значно перевищуватиме порогову межу, то ефективність рухових дій знижуватиметься. Під час досліджень цього явища виявлено: якщо в сутичці досвідчений спортсмен не реалізує своїх дій, діє без тактики, а також швидко втомлюється, то це – передстартовий стан.

З основ психології спорту відомо, що існує три види передстартових станів: стартова лихоманка, стартова апатія, бойова готовність.

Завданням тренера-педагога у цьому випадку є допомога в подоланні страху спортсменом, позбавлення його сумніву та втілення впевненості в його діях. Іншими словами, спортсмен має увійти в образ, бути в максимальній бойовій готовності, ефективно сприймати всі настанови тренера, зрозуміти, навіщо він у цих умовах, стимулювати себе до досягнення успіху.

Усі ці процеси керуються правою півкулею головного мозку, що бере на себе керування майже всім тілом, а ліва – різко знижує своє функціонування. Ситуація характеризується змінними процесами вегетативних і соматичних реакцій, психофізіологічними змінами, що повністю налаштовують бійця на поєдинок з неабияким бажанням виграти.

Отже, спортсмен налаштовує себе психологічно, морально, його працездатність підвищується, але в цей момент відбувається гальмування техніко-тактичної підготовки.

Ураховуючи ці два аспекти, головним завданням тренера є привести спортсмена в стан бойової готовності, змусити його повторити захисні дії й атакувальні комбінації в повітря або “аутогенно”.

Одним з досліджених методів тренувань такого стану є зміна суперників у спарингу із завданням виграшу в кожному поєдинку. Таким чином, можна виявити морально-вольовий стан спортсмена та його психологічно-індивідуальний підхід до втоми. Простеживши за його поведінкою у змаганні, завжди можна удосконалити й підняти до максимуму його психологічний стан наприкінці поєдинку.

Психологічна підготовка здійснюється завжди в поєднанні з іншими видами підготовки спортсмена: фізичною, технічною, тактичною, інтегральною. Особливу роль вона відіграє в тому випадку, коли спортсмени мають однаковий рівень за всіма видами підготовки.

Слід звернути увагу на те, що психологічна підготовка є складним і тривалим процесом, який складається із загальної та спеціальної психологічної підготовки. Кожен із цих видів спрямований на підготовку до певного виду діяльності в спорті, що зумовлює їх конкретну мету, зміст та специфіку організації.

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

Психологічна підготовка є складовою частиною всієї системи керування процесом підготовки спортсмена й належить до комплексу заходів для його забезпечення.

4. МІЖНАРОДНИЙ СПОРТИВНИЙ РУХ І ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ. КЛАСИФІКАЦІЯ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ

Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини відомо з глибокої давнини. На їх велике значення для боротьби з хворобами і продовження життя вказували багато поколінь грецьких лікарів і філософів у своїх творах і висловлюваннях. Так, Аристотель казав: «Життя потребує руху»; «Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність».

Ідея використання фізичних вправ в інтересах профілактики хвороб і боротьби за довге життя пройшла через багато століть, і люди в різні епохи не раз поверталися до висловлювань грецьких мислителів. Видатний учений, філософ, лікар Ібн Сіна, або Авіценна (980–1037), писав у своїй праці «Канон лікарської науки», що якщо займатися фізичними вправами й дотримуватися нормального гігієнічного режиму, то не буде потреби у вживанні ліків.

Роль фізичної культури в збереженні і зміцненні здоров'я особливо зросла в наше століття науково-технічного прогресу, коли фізична активність у виробничій та побутовій діяльності зведена до мінімуму. Якщо в минулому столітті на м'язову енергію припадало 96 % виробленої і споживаної енергії, то зараз – лише 1 %.

Гіпокінезія, тобто недостатня рухова активність, негативно впливає на всі системи організму, але передусім уражається серцево-судинна система. Статистика свідчить про те, що катастрофічно збільшується не тільки кількість захворювань серцево-судинної системи, але і смертність від них (в економічно розвинених країнах вона зараз в 3 рази вище, ніж на початку століття).

Численними дослідженнями доведено, що заняття фізичними вправами є могутнім профілактичним і лікувальним фактором. Кардіосклероз, ішемічна хвороба серця й гіпертонічна хвороба у працівників розумової праці, які не займаються фізичними вправами, може бути в 10 разів частіше, ніж у спортсменів або осіб, які ведуть фізично активний спосіб життя.

Фізичні вправи діють всебічно на людський організм. Під впливом систематичних занять фізичними вправами підвищується неспецифічна стійкість організму до різних несприятливих факторів: інфекцій, різких темпе-

ратурних впливів, радіації, інтоксикацій та ін.

Київські дослідники, вивчаючи ефект занять фізичними вправами, виявили, що загальна захворюваність промислових робітників, що займаються фізичними вправами, на 18,4 % нижча, ніж тих, які не займаються, а захворюваність так званими простудами – на 29,4 %. Під впливом занять фізичними вправами підвищується продуктивність праці, зменшуються втрати робочого часу через хворобу.

Важливо також підкреслити, що нераціональне застосування фізичних вправ не тільки не зміцнює здоров'я, але може завдати значної шкоди організму. Передісторія фізичної культури йде в той період, коли вся фізична і розумова діяльність людини обмежувалася безпосередньо забезпеченням умов існування.

Питання полягає в тому, які фактори в цих умовах у безперервній боротьбі з природою спонукали наших предків розробити системи й комплекси фізичних вправ, спрямованих на розвиток і вдосконалення людських можливостей. Автори міжнародних праць з історії спорту пояснюють складну проблему походження спорту за допомогою трьох гіпотез: теорії гри в дусі Ф. Шиллера, теорії зайвої енергії, сформульованої Г. Спенсером.

Однак слід ураховувати, що Ф. Шиллер і Г. Спенсер формулювали свої думки наприкінці XIX ст. стосовно розвитку діяльності, пов'язаної з іграми і мистецтвом, у вузькому значенні слова, і їх положення нині вже вийшли за межі цієї області. Не кажучи вже про те, що суспільна функція, форми вираження, засоби гри, головним чином, мистецтва, настільки відрізняються від функцій і змісту фізичної культури, що згадана вище аналогія вже з першого погляду викликає сумнів.

Формування психології спорту як наукової дисципліни тісно пов'язане з відродженням ідеї олімпійського руху нового часу, проведення в життя якої належить групі ліберальних республіканців на чолі з бароном П'єром де Кубертеном. 1880 року він заснував Національну лігу фізичного виховання і став її головою. З його ж ініціативи 1887 року створено Комітет з пропаганди фізичного виховання, де керівну роль було формально відведено тодішньому міністру освіти Франції. 16 червня 1894 р. у Сорбонському університеті проходив установчий конгрес, на якому були представлені кілька європейських країн, Японія, США. Делегати одноголосно присягнули на вірність принципу аматорства, а потім створили Міжнародний олімпійський комітет (МОК). Було вирішено з 1896 року «в інтересах підтримки й розвитку фізичного виховання і сприяння дружньому спілкуванню народів у цій галузі раз у чотири роки проводити на зразок еллінських олімпіад великі ігри, на які будуть запрошуватися всі цивілізовані народи».

Право на проведення першої в історії нового часу олімпіади отримали Афіни, що успадкували традиції фізичної культури давніх еллінів. У I Олімпійських іграх взяли участь 285 спортсменів з 13 країн, які змагалися за першість у 42 видах програми з 9 видів спорту. Найвидатнішою подією цієї

Олімпіади був марафонський біг. Зимові види спорту з'явилися 1908 року в програмі літньої Олімпіади (фігурне катання). Перші ж зимові Олімпійські ігри були проведені 1924 року в Шамоні (Франція). В Іграх взяли участь 293 спортсмени (у т. ч. 13 жінок), які змагалися за першість у 14 номерах програми з п'яти видів спорту. 1906 року в Парижі на IV Конгресі МОК обговорювалися питання видання спортивної літератури. На V Конгресі в швейцарському місті Лозанні (1913 р.) на порядку денному стояли питання спортивної психології. Тоді ж уперше було застосовано термін «психологія спорту». Ініціатива П'єра де Кубертена і Лозаннський конгрес стали певним стимулом до вивчення проблем психології спорту. У період з 1920 р. по 1940 р. їх розроблення досить активно велося в Німеччині й США.

У розвитку вітчизняної психології спорту необхідно виділити створення П. Ф. Лесгафтом однієї з перших у світі науково обґрунтованої системи фізичного виховання. Цю систему, розроблену й побудовану на сучасних для того часу анатомо-фізіологічних, гігієнічних, психологічних основах, відображено у фундаментальному творі «Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку». Інтенсивного розвитку психологія спорту набула після Другої світової війни.

1965 року з ініціативи Італійської федерації спортивної медицини в Римі організовано 1-й Конгрес з психології спорту. Істотним актом стало створення санкціонованого конгресом Міжнародного товариства психології спорту – ІССП, який вибрав постійно діючий керівний орган і президента товариства. ІССП активно здійснює свої функції. З 1970 р. видається офіційний орган ІССП – «Міжнародний журнал психології спорту».

Створення ІССП стимулювало утворення регіональних об'єднань психології спорту. Так, 1967 року сформувалося Північно-американське товариство психології спорту, а 1969 р. – Європейська асоціація психології спорту. Змагальна діяльність спортсменів є основним об'єктом досліджень у психології спорту та практичного застосування психологічних рекомендацій. Психологія спорту є областю психологічної науки, що вивчає закономірності психіки діяльної особистості в специфічних умовах фізичного виховання і спорту.

Теоретичне завдання психології спорту полягає у вивченні принципів і механізмів саморегуляції, цілеспрямованої поведінки в умовах спортивної діяльності, що потребує максимальної мобілізації можливостей спортсмена. Практичне завдання полягає в забезпеченні досягнення спортсменом найвищих особистих спортивних результатів як реалізації можливостей усебічного розвитку й виховання. Особливістю сучасного спортивного руху є його багатоцільовий характер.

У системі психолого-педагогічних наук, що розробляють проблеми фізичного виховання й спорту, виділяють чотири взаємозв'язані області:

- фізичне виховання;
- масовий спорт;

– спорт вищих досягнень;
– відновна й рекреаційна фізкультура.

Спорт як модель життєвої боротьби є прекрасною ареною для наукових досліджень. Основні напрями в проблематиці досліджень психології спорту: у 20–30-ті роки – проблема впливу фізичних навантажень на психічну сферу людини; у 40–50-ті – формування та вдосконалення рухових навичок; у 50–60-ті – емоційно-вольова підготовка; у 70–80-ті – психологічна підготовка до змагань і саморегуляція; у 80–90-ті – глобальна проблема психологічного забезпечення спортивної діяльності та ментального тренінгу для розкриття глибинних резервів спортсменів як у тренувальному процесі, так і в змаганнях. Для вирішення проблеми опису й виділення психологічних особливостей спортивної діяльності відомі дослідники в галузі психології спорту запропонували класифікації видів спорту та спортивних вправ.

Г. Бергер (класифікація, прийнята в США) виділила три критерії класифікації видів спорту.

Згідно з *першим критерієм* існують види спорту, які через просторову й часову невизначеність потребують швидкої реакції, і види, у яких більшу частину дій контролює сам спортсмен. Прикладом першої категорії видів спорту є парна гра в теніс і боротьба, а другої – штовхання ядра й гімнастика.

Другий критерій, запропонований Г. Бергер, відображає ймовірність отримання фізичної травми в конкретному виді спорту. Згідно з цим критерієм усі види спорту поділяються на дві групи: з вираженою небезпекою одержання фізичної травми (наприклад, боротьба) і з мінімальною небезпекою (наприклад, теніс). Кожен вид спорту може бути віднесений до тієї чи іншої категорії залежно від наведених принципів класифікації.

Третім критерієм класифікації Бергер є тип змагання. Тут мається на увазі непрямий (паралельний – за типологією Ванека і Кретті) або безпосередній контакт з іншим учасником. Прикладом непрямого контакту можуть бути вправи на гімнастичних снарядах, що виконуються спортсменом під час змагання.

На думку Г. Бергер, на основі роду діяльності можна виділити такі риси особистості спортсменів:

1. Спортсмени, діяльність яких безпосередньо спрямована проти їх суперників, є більш домінуючими і схильними при невдачах звинувачувати скоріше інших, ніж себе, а також виявляти агресивність і поза спортивною діяльністю.

2. Спортсмени, що займаються «невизначеними» видами спорту, наприклад такими, як теніс (або в спортивних іграх, де розподіл ролей між партнерами є невизначеним, наприклад, захисник в американському футболі), є більш упевненими в собі, вільніше себе почувають у невизначених ситуаціях, а також мають кілька рис, що дають змогу легко пристосовува-

тися до зовнішніх змін. Потрібно визнати, що хоча класифікації Бергер і бракує даних експериментальних досліджень, принципи її є досить аргументованими, оскільки дають змогу краще зрозуміти психодинаміку спортсменів, що змагаються.

Тому незалежно від того, ідеться про виступ гімнаста, стрибуна на лижах чи важкоатлета, внутрішня психічна структура їх змагальної діяльності міститеме такі моменти, як максимальна концентрація уваги, спеціальне настроювання безпосередньо перед виходом на старт, прийоми самоконтролю за ключовими елементами техніки вправ, уміння протистояти збивальним впливам та ін.

У циклічних видах спорту і змагальних вправах, суть яких полягає у випередженні суперників у процесі подолання різних за довжиною дистанцій (ходьба, легкоатлетичний біг, гонки на лижах, біг на ковзанах, індивідуальна гонка переслідування і спринт у велосипедному спорті, плавання, веслування на суднах-одиночках), домінуючою також є «монофронтальна» психічна активність спортсменів, яку спрямовують на підтримання необхідної швидкості руху, на контроль за власною технікою, на регуляцію фізичних і вольових зусиль в умовах зростаючого стомлення і т. д.

Однак обстановка *безпосередньої боротьби*, пов'язана з тим, що спортсмени змагаються на одній або на паралельних доріжках, на одній лижні або на треку, є потужним мобілізувальним фактором і водночас потребує постійного контролю за діями суперників, за змінами змагальної ситуації і відповідною зміною своїх дій. Таким чином, у цих видах змагальної діяльності є елементи «біфронтальної» психічної активності спортсменів.

Вправи *ациклічні* (парне фігурне катання, командні вправи в художній гімнастиці) з багатьох точок зору мало чим відрізняються від відповідних вправ у їх одиночному варіанті. Однак при парному катанні й при виконанні гімнастами групових вправ виявляється якість, що визначається безпосереднім взаємозв’язком дій партнерів.

Психічна активність спортсменів набуває ще більшою мірою «біфронтального» характеру, оскільки вони мають не тільки програмувати й регулювати свої дії, але найтіснішим чином узгоджувати їх у часі і просторі, за амплітудою, зусиллям, виразністю та іншими параметрами з діями партнерів. Цим визначаються вимоги до структури психічних якостей спортсменів і, отже, до методів і прийомів їх формування та вдосконалення.

Найбільш виразно «біфронтальна» психічна активність виявляється в єдиноборствах, де спортсмени прагнуть не тільки підвищити ефективність своїх дій, але одночасно блокувати, знижувати результативність дій суперника. Зрозуміло, це не єдиний елемент психологічної характеристики спортивних єдиноборств, що проходять в умовах безпосереднього жорсткого фізичного контакту між суперниками.

Разом з тим, планування своїх дій і передбачення дій суперника, швидкі й доцільні відповідні дії, об'єктивна необхідність діяти агресивно (у

спортивному значенні) і локалізувати агресивність суперника тощо відображають загальні закономірності «біфронтальної» активності змагальної діяльності спортсменів-єдиноборців. У командних спортивних іграх активність спортсменів набуває більш різноманітного характеру й полягає в такому: програмування, контроль і регуляція власних дій; реалізація групової взаємодії в команді; блокування, утруднення дій гравців і команди супротивника в цілому.

Ці моменти, а також значення соціально-психологічних детермінант, що зростає, визначають специфічні особливості психологічного змісту і структури змагальної діяльності спортсменів у командних іграх. Запропонований варіант систематики спортивних вправ і видів спорту не претендує на вичерпне й остаточне вирішення проблеми їх класифікації. Однак і в цьому вигляді систематика може розглядатися як «базова» і бути практично корисною при визначенні загальної стратегії й конкретних напрямів подальших досліджень.

5. МОТИВИ ВИБОРУ ВИДУ СПОРТУ ТА ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ. ПОСТАНОВКА СПОРТИВНИХ ЦІЛЕЙ

Кожна людина, народившись на світ, залишає після себе певний слід. Ще 1935 року психотерапевт К. Гольдштейн у книзі «Організм. Холістичний підхід» запропонував поняття «самоактуалізація». Учений уважав, що кожна людина прагне до актуалізації тих можливостей, які закладено в ній від природи. Процес виявлення цих можливостей він назвав самоактуалізацією, розглядаючи її як головний мотив і мету людського життя.

Психолог А. Маслоу стверджує, що в кожній людині у вигляді особливого інстинкту закладено потребу в самореалізації. Пригнічення цієї потреби веде до виникнення неврозів, душевних розладів, отже, перетворення обділеної особистості в повноцінну має розглядатися з огляду на відновлення й розвиток вищих форм мотивації, закладених у природі людини. Уперше слово «мотивація» застосував А. Шопенгауер в статті «Чотири принципи достатньої причини». Пізніше цей термін міцно ввійшов до психологічної термінології для пояснення причин поведінки людини.

Сьогодні мотивація як психічне явище трактується по-різному: в одному випадку – як сукупність факторів, що підтримують і спрямовують, тобто визначають поведінку, у другому – як сукупність мотивів, у третьому – як спонука, що викликає активність людини та визначає її спрямованість. Крім того, мотивація розглядається як процес психічної регуляції конкретної діяльності, як шлях дії мотиву і як механізм, що визначає виникнення, напрямок і способи здійснення конкретних форм діяльності, як сукупність системи процесів, що відповідають за збудження та діяльність.

Живучи в суспільстві, людина не може не залежати в своїх рішеннях і

вчинках від впливу оточення. Ця залежність може бути декількох видів. Референтна залежність виявляється тоді, коли людина, не задумуючись, некритично запозичує установку, норми поведінки, спосіб життя, сподіваючись завдяки цьому стати подібною до «обраних людей», бути зарахованою до певного кола, певної референтної для нього групи. Тут спрацьовує механізм наслідування. Підвищення соціального статусу є важливим мотивом поведінки багатьох людей. Не дивно, що більшість методів реклами базуються на тому, що рекламований товар стає улюбленим предметом користування людей з високим соціальним статусом. Маючи бажання долучитися до цієї категорії, споживач намагається придбати зовнішні ознаки високого статусу – автомобіль певної марки, відповідний костюм, путівку на визнаний курорт тощо. Інформаційна залежність виникає і в тих випадках, коли людина прагне до якоїсь мети, але не володіє необхідною інформацією. У цьому випадку особистість вимушена некритично використовувати інформацію, отриману від людини, яку вважають більш інформованою.

Владна залежність – це залежність індивіда від людини, наділеної спеціальними соціальними повноваженнями або високим авторитетом. Таким чином, мотивація може піддаватися сильному тиску з боку й набувати зовні організованого характеру, тобто залежати від зовнішніх факторів.

Важливою особливістю мотивації людини є її позитивно-негативна будова. Ці дві моделі спонукань (у вигляді прагнення до будь-чого й уникнення, у вигляді задоволення і страждання у двох формах впливу на особистість – заохочення й покарання) виявляються у прагненні до безпосередньої реалізації потреби, з одного боку, і в необхідності – з іншого. При цьому автор посилається на висловлювання С. Рубінштейна про природу емоцій: «…емоційні процеси набувають позитивного або негативного характеру залежно від того, у якому відношенні до потреб, інтересів, настанов індивіда знаходяться дія індивіда і вплив, якому він підлягає, – у позитивному чи негативному».

Таким чином, ідеться не стільки про спонукання й мотивацію, скільки про емоцію, що супроводжує прийняття рішення та його виконання. На значення емоцій у прийнятті рішення як проміжних змінних указував ще О. Маурер у зв’язку з виясненням ролі страху. Він розглядав страх як сигнал до майбутньої небезпеки, як неприємний стан, що спонукає до поведінки, яка допоможе уникнути загрози. 1960 року О. Маурер виклав свою концепцію мотивації, яка ґрунтується на ймовірних позитивних і негативних емоціях. Він пояснив таку поведінку, з одного боку, індукцією потягу – коли поведінка має наслідки покарання (що обумовлює закріплення передбачуваної емоції страху: відбувається навчання страху, тобто, потрапивши знов у певну ситуацію, людина починає її боятися), а з іншого боку, редукцією потягу – коли поведінка має заохочувальні наслідки (що обумовлює закріплення передбачуваної емоції надії: відбувається навчання на-

дії). Автор стверджує також про передбачувані полегшення та розчарування. Полегшення пов'язане зі зменшенням унаслідок реакції емоції страху (редукція потягу), розчарування – зі зменшенням унаслідок реакції надії (індукція потягу). Ці чотири типи передбачуваних позитивних і негативних емоцій (страх і полегшення, надія і розчарування) залежно від збільшення або зменшення їх інтенсивності визначають, які способи поведінки в певній ситуації будуть вибрані, здійснені, підсилені (завчені). Таким чином, передбачувані емоції очікування дають змогу людині адекватно та гнучко приймати рішення й керувати своєю поведінкою, викликаючи реакції, які посилюють надію і полегшення, або зменшують страх і розчарування. У випадку прогнозування можливості задоволення потреби потягу виникають позитивні емоції переживання, у випадку ж планування діяльності як об'єктивно заданої необхідності (у зв'язку з жорсткими обставинами, соціальними вимогами, обов'язком, вольовим зусиллям над собою) можуть виникнути негативні емоційні переживання.

Про необхідність поетапного розгляду мотиваційного процесу писали більшість дослідників.

А. Файзуллаєв (1989 р.) виділяє п'ять етапів мотиваційного процесу:

- Перший етап – виникнення та усвідомлення спонукання. Повне усвідомлення спонукання полягає в усвідомленні змісту спонукання (який предмет потрібен), дії, результату та способів здійснення цієї дії. Спонуканнями можуть бути потреби, потяги.
- Другий етап – прийняття мотиву, тобто внутрішнє прийняття спонукання, ідентифікація його з мотиваційно-змістовими утвореннями особистості, співвідношення з ієрархією суб'єктивно-особистісних цінностей. Іншими словами, на другому етапі людина, відповідно до своїх моральних принципів, цінностей тощо, вирішує, наскільки значущими є потреба, потяг і чи потрібно їх задовольняти. Мотив як одиниця в цій фазі процесу мотивації розглядається не тільки як спонукальна, усвідомлена, спрямована, але і як змістотвірна функція.
- Третій етап – це реалізація мотиву, під час якого залежно від конкретних умов і способів реалізації може змінитись психологічний зміст мотиву. При цьому мотив набуває нових функцій (задоволення, насиченості в потребі, інтересу), що приводить до переходу на 4-й етап мотивації – закріплення мотиву, унаслідок чого він стає рисою характеру.
- Четвертий етап – закріплення мотиву.
- П'ятий етап – актуалізація потенційного спонукання. Мається на увазі усвідомлений або неусвідомлений прояв відповідної риси характеру в умовах внутрішньої або зовнішньої необхідності, звички або бажання.

Відомо, що мотивація – це архіскладний психотренінговий процес, який неможливо тренувати безпосередньо, як, наприклад, навичкам правопису неможливо навчитись, як таблиці множення, їх можна лише стиму-

лювати, розвивати, підвищувати, активізувати.

Отже, проблемою психологічної специфіки впливу на мотивацію людини є резерви та надія на подальше підвищення активної соціальної діяльності та її самоактуалізації.

Кожен із нас має власний погляд на дію мотивації. Ми дізнаємося, що саме мотивує нас і як відбувається мотивація інших людей. Наприклад, якщо комусь із нас подобається викладач фізичного виховання, то він найімовірніше спробує використати чимало з тих мотивів мотивації, які застосовує вчитель. Люди доволі часто створюють власні погляди на мотивацію – як свідомо, так і підсвідомо. Тренер, наприклад, може докладати свідомих зусиль, спрямованих на те, аби мотивувати своїх підопічних, забезпечити їх позитивним зворотним зв'язком і заохочувати. Інший тренер, навпаки, уважає, що люди самі відповідають за свою поведінку, а відтак витрачає мало часу на створення ситуацій, що сприяють підвищенню мотивації.

Попри існування тисяч різних поглядів, більшість дослідників «припасовує» мотивацію до одного з трьох загальних напрямів:

а) орієнтація на основі характерних особливостей індивідума;

б) орієнтація, зумовлена ситуацією;

в) комбінована мотивація.

Згідно з поглядом, що ґрунтується на характерних особливостях (центральною фігурою якого є спортсмен), мотивована поведінка є здебільшого функцією індивідуальних характеристик. Тобто особистість, потреби й цілі спортсмена або того, хто займається фізичною культурою, є головними детермінантами мотивованої поведінки. Саме тому тренери часто характеризують спортсмена як справжнього переможця, розуміючи, що він має структуру особистості, яка дає йому змогу досягати успіхів у спорті. Іншого ж спортсмена можуть характеризувати як невдаху, не наділеного енергією та наполегливістю.

Деякі люди мають особистісні властивості, що вочевидь схиляють їх до успіху та високих рівнів мотивації, тоді як іншим притаманний брак мотивації, персональних цілей і бажання. Проте маємо погодитись з тим, що на людей почасти впливають ситуації, у яких вони опиняються. Наприклад, якщо тренер не створює середовища, яке мотивує вивчення, то мотивація підопічного знижується, створення позитивного середовища (умов) чималою мірою підвищує рівень мотивації. Отже, ігнорування впливу середовища на мотивацію є хибним.

Орієнтація, зумовлена ситуацією, протилежна попередній. Відповідно до неї, мотивація визначається здебільшого ситуацією. Ситуація впливає на мотивацію, але, незважаючи на негативний вплив середовища (умов), спортсмен може зберігати високий рівень мотивації. Наприклад, спортсмен виступає за команду, тренер якої йому не подобається. І хоча він постійно критикував підопічного, спортсмен все-таки не полишав команду та

не втратив мотивації. У цьому випадку ситуація, звичайно, не була головним фактором, що впливає на рівень мотивації.

Сучасні фахівці дотримуються комбінованого погляду на мотивацію, згідно з яким мотивація не є наслідком тільки таких індивідуальних характеристик, як особливості особистості та потреби або цілі, чи тільки таких ситуаційних факторів, як стиль тренера або викладача. Зрозуміти ступінь мотивації можна тільки на основі вивчення взаємодії двох комплексів факторів.

Найоптимальніший спосіб досягнення мотивації полягає у врахуванні й вивченні взаємодії особистісних і ситуаційних факторів. Комбінована модель мотивації має велике значення для тренерів. На основі цієї моделі можна здійснювати практичні заходи щодо посилення мотивації. При цьому необхідно враховувати, що мотивація відбувається як унаслідок ситуаційних факторів, так і внаслідок характерних особливостей особистості.

По-друге, треба зважати на наявність великої кількості мотивів, тобто більш ніж однієї причини, що спонукає до занять спортом. Для більшості людей властива наявність багатьох мотивів. Серед них є загальні й індивідуальні, позитивні й негативні, які конкурують між собою.

По-третє, щоб підвищити мотивацію, необхідно створити такі умови, що відповідають низці запитів і потреб.

По-четверте, важливо пам'ятати про те, що керівник тренувального процесу впливає на мотивацію (тренер повинен усвідомити свою роль у мотиваційному середовищі, а також те, що може впливати на мотивацію як безпосередньо, так і опосередковано).

По-п'яте, необхідно видозмінювати поведінку, аби змінити небажані мотиви спортсменів (тренеру необхідно використовувати методи модифікації поведінки для змінення небажаних мотивів і зміцнення слабких).

Ці складові для формування та підтримки мотивації є вкрай важливими з огляду на підтримання стійкої потреби в тренувально-змагальній діяльності, а вплив сукупності цих факторів є найкоротшою дорогою до успіху.

Розглядаючи фактор мети, де головним є досягнення спортивного результату, ми спираємось на мотивацію досягнення, і маємо з'ясувати, як це поняття пов'язане зі змагальністю. Цей термін виник 1938 року для позначення зусиль людини, спрямованих на виконання завдання, досягнення досконалості, подолання труднощів (перепон), виконання чого-небудь краще від інших. Мотивація досягнення – це орієнтація людини на прагнення до успішного виконання завдання, наполегливість у разі невдач і відчуття гордості за виконання. У спортивному світі мотивацію досягнення зазвичай називають змагальністю. Мотивація досягнення та змагальність стосуються не тільки остаточного результату або прагнення до досконалості. Вони також пов'язані з психічною «мандрівкою» до остаточного результату або прагнення до досконалості. Якщо ми з'ясуємо, чому спортс-

мени мають відмінності в мотивації, то зможемо позитивно впливати на їх мотивацію. За умов заняття спортом мотивація досягнення фокусується на змаганні із самим собою, тоді як змагальність впливає на поведінку в ситуаціях соціального поцінування.

Існує три теорії мотивації досягнення:

1) теорія потреби досягнення (Atkinson, 1974; McClelland,1961);
2) атрибуції (Heider, Weiner, 1985);
3) досягнення мети (Duda, 1992; Roberts, 1993).

Теорія потреби досягнення являє собою комбіновану модель, що враховує як особистісні, так і ситуаційні фактори як важливі показники поведінки.

5.1. Модель досягнення успіху в спортивній діяльності

Модель досягнення успіху в спортивній діяльності (Є. П. Ільїн, 2011) складається з п’яти компонентів:

- особисті фактори або мотиви;
- ситуаційні фактори;
- результівні тенденції (біхевіористична тенденція);
- емоційні реакції;
- поведінка, пов’язана з досягненням.

Кожному спортсменові властиві два основні мотиви досягнення: досягнення успіху та уникнення невдач.

Мотив досягнення успіху визначається як можливість відчути гордість або вдоволення від виконання, тоді як мотив уникнення невдачі – це здатність відчути сором або приниження внаслідок поразки.

За цією теорією, поведінка спортсмена визначається рівновагою цих мотивів. Зокрема, спортсменам, які досягають великих успіхів, властива висока мотивація до здобуття успіху й незначна мотивація до уникнення невдач.

На підставі одних лише характерних особливостей особистості не можна точно прогнозувати поведінку. Треба брати до уваги ситуацію. Імовірність успіху залежить від того, з ким ви змагатиметесь, і від складності завдання. Для спортсменів, які досягають великих успіхів, найбільшим стимулом залучення до поведінки досягнення є умова успіху 50 на 50 (наприклад: складне, але цілком можливе для виконання завдання).

Третім компонентом теорії потреби досягнення є результівна, або біхевіористична, тенденція, що визначається при розгляді рівнів мотивів досягнення людини у зв’язку з певною ситуацією. Теорія є найефективнішою для прогнозування ситуації з імовірністю успіху 50 на 50.

Спортсмени, які досягають великих успіхів, убачають виклик у такій ситуації, оскільки їм подобається змагатися з рівними суперниками або ви-

конувати складні завдання.

І, навпаки, спортсмени, які не досягають великих успіхів, уникають таких ситуацій, даючи перевагу легким завданням, де успіх гарантований або є надмірно складним, де ймовірність невдачі очевидна.

Ті спортсмени, які досягають успіху, і ті, які не досягають його, зазвичай бажають відчувати гордість, проте їхні особистісні особливості порізному взаємодіють із ситуаційними факторами, примушуючи більшою мірою зосереджуватися або на гордості, або на ганьбі, це залежить від емоційної реакції.

П'ятий компонент теорії потреби досягнення показує, як взаємодія попередніх чотирьох компонентів впливає на поведінку. Спортсмени, які досягають великих успіхів, прагнуть змагальних завдань, вдаються до проміжного ризику та краще виступають у разі оцінювання. Спортсмени, які не досягають великих успіхів, уникають змагальних ситуацій, проміжного ризику та гірше виступають у разі оцінювання.

Атрибутивна теорія ґрунтується на тому, як люди тлумачать власні успіхи та невдачі. Відповідно до цієї теорії тисячі різноманітних тлумачень успіху і невдачі можна поділити на кілька категорій. Головними категоріями є стабільність (відносно постійний або непостійний фактор), причинність (внутрішній або зовнішній фактор) і контроль (фактор, що перебуває або не перебуває під контролем). Успіх або невдачу можна витлумачити безліччю різноманітних факторів (атрибутів).

Наприклад, спортсмен може виграти змагання й приписати цей успіх:

– стабільному (скажімо, таланту або великим здібностям) або нестабільному (везінню) фактору;

– внутрішній (докладанню величезних зусиль на фінішній дистанції) або зовнішній (на прикладі, слабкий суперник) причині;

– фактору, який він контролював (наприклад, вибраній стратегії, тактиці), або фактору, який він не контролював (непідготовленість суперника).

Спортсмен може припинити заняття й приписати свою невдачу:

– стабільному (брак таланту) або нестабільному (не подобається тренер) фактору;

– внутрішній (слабка загальнофізична підготовка) або зовнішній (місце тренування знаходиться занадто далеко від домівки спортсмена) причині;

– фактору, який він може контролювати (брак зусиль з його боку), або фактору, який він не контролює (плата за заняття).

Характерні ознаки (атрибуції) впливають на очікування майбутніх успіхів або невдач і на емоційні реакції. Те, як спортсмени тлумачать власні результати, впливає на їхні очікування й емоційні реакції, що, своєю чергою, визначає мотивацію досягнення.

Психологи для з'ясування відмінностей у досягненні стали розділяти цілі досягнення. За теорією досягнення мети, три фактори взаємодії ви-

значають мотивацію людини: цілі досягнення, сприйнятливість і поведінку досягнення. Щоб зрозуміти мотивацію спортсмена, треба з'ясувати, що для нього означають успіх і невдача. Для цього треба визначити цілі досягнення цього спортсмена й те, як вони взаємодіють із сприйманою (чутливою) здатністю компенсації (самооцінки).

Спортсмен добре себе почуває, коли перемагає, і не зовсім добре, коли програє. Він адаптував цільову орієнтацію на результат – змагальну цільову орієнтацію, спрямовану на порівняння себе з іншими й досягнення переваги над ними.

Цільова орієнтація на результат передбачає порівняння себе з іншими й досягнення переваги над ними, тоді як цільова орієнтація на завдання передбачає порівняння свого виступу з попереднім та його поліпшення.

Доцільнішою є орієнтація на завдання, що передбачає порівняння з власними результатами, а не з результатами інших. Суспільство акцентує увагу на соціальній оцінці та змагальних результатах, тому треба протиставити їм орієнтацію на завдання, постійно використовувати стратегії мотивації досягнення. Завдяки чималому впливу на мотивацію досягнення спортсменів тренер може створити клімат, що підвищує досягнення.

Це найкраще досягається шляхом:

а) усвідомлення впливу на мотивацію досягнення;

б) акцентування уваги на націленості на завдання, зниження при цьому націленості на результат;

в) контролю та забезпечення атрибутивного зворотного зв'язку;

г) здійснення правильних атрибуцій при навчанні спортсменів;

д) обговорення зі спортсменами, коли доцільно змагатися та порівнювати себе з іншими, а коли порівнювати результати із власними, здобутими раніше.

5.2. Мотивація до спортивної діяльності на різних етапах підготовки

На початковому етапі спортивної діяльності у більшості випадків мотивація характеризується дифузністю інтересів до різних видів спорту (Г. Б. Горська, 1995; Л. І. Лоскутова, 2008). При цьому часто вибір виду спорту буває обумовлений зовнішніми випадковими обставинами: наслідуванням старшому брату, сестрі або товаришу; природними умовами; близькістю розташування тієї чи іншої спортивної споруди; показом по телебаченню змагань тощо.

Унаслідок цього діти починають займатись одним видом спорту, потім, через короткий проміжок часу, – іншим, тобто, «шукають себе», визначають свою схильність і здібності методом спроб та помилок. При цьому вони прагнуть отримати високий результат як найшвидше, не розуміючи, що шлях до нього довгий і нелегкий.

Суттєвим є те, що більшість дітей, які прийшли в ту чи іншу спортивну

секцію, не можуть актуалізувати у своїй свідомості конкретний мотив вибору певного виду спорту. Але ще гірше, що їх мотивів не знають тренери. У більшості випадків уважається, що дитина почала займатися спортом, тому що її запросив тренер або привели батьки. Внутрішні, глибинні причини (мотиви), чому діти бажають займатись саме цим видом спорту і чому більшість з них незабаром покидають спортивні секції, залишаються для тренерів невідомими. Отже, вони не знають, чим викликати потяг дитини, тобто що зачепити в душі своїх підопічних. Про важливість цього питання свідчить хоча б те, що тільки протягом першого року занять спортивною діяльністю «відсів» становить 80 %. Унаслідок цього не складається спортивний колектив, у дітей виникає розчарування у спорті.

На першому році занять у спортивних секціях основними причинами так званого «відсіву» є великий вплив зовнішніх факторів, невелика розбірливість при виборі спортивної діяльності, відсутність стійкого інтересу до вибраного виду спорту та недоліки в методиці тренування й виховання (наприклад, участь у змаганнях непідготовлених спортсменів).

На другому році занять до «відсіву» призводять невідповідність віку та розряду під час класифікаційних змагань, форсована підготовка найбільш здібних підопічних (натаскування), надмірна участь у змаганнях, що стають самоціллю, а не засобом удосконалення майстерності.

На третьому році тренувань «відсів» спричиняє невміння поєднати заняття у спортивній секції з навчанням у школі, на четвертому – відсутність бажаних результатів, коли спортсмен переконується, що для занять вибраним видом спорту в нього недостатньо здібностей.

Ю. Ф. Курамшин виявив вплив різних мотивів приходу дітей у спорт на припинення тренувальних занять. Найменше залишали спортивну секцію при мотивах: хочу бути схожим на відомого спортсмена (у вибраному виді спорту), подобається цей вид спорту. Решта мотивів приходу в спортивну секцію (запросив тренер, хочу стати майстром спорту, чемпіоном світу, хочу бути здоровим, сильним, спритним і т. ін.) не забезпечували стійкості мотиву до занять певним видом спорту.

Що стосується вікових психологічних особливостей дітей на початковому етапі спортивної діяльності, то за теорією Е. Еріксона в середньому дитинстві (5–11 років) яскраво виражені працелюбність, чітке почуття обов’язку й бажання досягти успіху, розвиток пізнавальних і комунікативних умінь і навичок, постановка перед собою й вирішення реальних завдань, спрямованість гри, фантазії на кращі перспективи. Водночас виявляються аномальні лінії розвитку: почуття власної неповноцінності, уникання складних завдань, ситуацій змагання з іншими дітьми, почуття безглуздості зусиль у вирішенні різних завдань. Усі ці вікові особливості тренер зобов’язаний знати і враховувати під час тренування й виховання своїх підопічних: надавати перевагу ігровому методу на тренуваннях, використовувати винагороду як один із засобів підвищення рівня мотивації.

Ефективність винагороди багато в чому залежить від правильного вибору часу (коли доцільно підкріпити) і частоти (як часто заохочувати) підкріплення.

На початковому етапі тренування бажані реакції належить підкріплювати часто, майже безперервно – після кожної правильної реакції. Безперервний зворотний зв'язок не лише сприяє мотивації, але й забезпечує спортсмена інформацією про те, як він працює. Після опанування певної навички або засвоєння поведінки частоту заохочень варто зменшити, тобто використати переривчастий метод заохочення. Чим раніше після реакції забезпечено підкріплення, тим сильніший його вплив на поведінку. Підкріплення є особливо важливим, коли спортсмен опановує нові навички та коли легко втратити впевненість у разі неправильного виконання елемента. Після опанування навички потреба в негайному підкріпленні відпадає, проте необхідним є певне підкріплення, аби забезпечити адекватну поведінку.

Види підкріплюваних факторів:

1) соціальні – похвала, усмішка, знаки схвалення, схвалення спортивної майстерності;

2) улюблений вид діяльності – гра замість розучування елементів, відпочинок;

3) матеріальні – призи, медалі, подарунки;

4) спеціальні заходи – вечірка команди, запрошення відомого спортсмена, відпочинок на природі.

Більшість тренерів заохочують своїх підопічних за результатами спортивної діяльності (перемоги, виконання нормативу), проте треба заохочувати й інші види поведінки. Серед них:

1) заохочення поступового прогресу (дає змогу спортсмену постійно прогресувати);

2) заохочення правильного виконання (результат часом не залежить від спортсмена, заохочувати треба не тільки результат, а й правильні дії);

3) заохочення зусиль (дуже важливо, щоб тренер відзначав зусилля своїх підопічних).

Позитивне підкріплення має бути домінуючим методом зміни поведінки. На думку вчених, 80–90 % підкріплень мають бути позитивними. Незважаючи на те, що покарання характеризується можливими побічними явищами, особливо коли застосовується надто часто, його іноді просто конче потрібно використовувати, аби викорінити небажану поведінку.

Поведінкові методики використовують у спорті, щоб допомогти спортсменам підтримувати орієнтацію на завдання, а також потрібний рівень мотивації протягом тренувального періоду. Тренеру необхідно дотримуватись певної рекомендації стосовно використання покарань, особливо на початковому етапі спортивної діяльності, а саме:

1) за порушення одних і тих самих правил покарання має бути однако-

вим для всіх;

2) карати потрібно не спортсмена, а його поведінку – пояснити йому, що поведінку треба змінити;

3) дозволяти спортсменам брати участь у виборі покарання за порушення правил;

4) не використовувати фізичні вправи для покарання;

5) будьте впевнені, що покарання не буде сприйняте як заохочення або просто прояв уваги;

6) не кричіть на винного, просто скажіть йому про покарання;

7) не карайте спортсменів за помилки, допущені під час гри;

8) не карайте підопічних у присутності товаришів по команді;

9) застосовуйте покарання економно.

Розглянувши підкріплювальні фактори, заохочення, що є основою зовнішньої мотивації, можна припустити, що поєднання зовнішньої та внутрішньої мотивації забезпечить вищий рівень загальної мотивації. Зовнішні заохочення (наприклад, призи) у поєднанні з внутрішньою мотивацією (скажімо, змагання) мають відповідним чином підвищити мотивацію. Здавалось би, чим більше зовнішня мотивація, тим краще для внутрішньої та загальної мотивації, але ще Альберт Ейнштейн ось так охарактеризував складання іспитів: «Такий примус чинить настільки відлякувальну дію, що після того, як склав останній іспит, вивчення будь-якої наукової проблеми протягом цілого року здавалося мені просто неприємним». Коли спортсмени вважають причиною власної поведінки себе, то вони внутрішньо мотивовані. І навпаки, коли причиною поведінки вважається який-небудь зовнішній фактор (наприклад, зробив або роблю це заради грошей), то спортсмен зовнішньо мотивований.

Отже, зазвичай чим більше людина мотивована зовнішньо, тим меншою є її внутрішня мотивація.

Великий вплив на рівень мотивації початківців у спорті має поведінка батьків. Більшу частину часу в житті дитина проводить біля батьків, їх авторитет безперечний, тому їх похвала, схвалювання до занять на початковому етапі спортивної діяльності значно підвищує рівень мотивації. Їх розумна, обережна опіка, допомога в необхідних вирішеннях проблем, з якими зіштовхується дитина (у тому числі фінансове забезпечення), щирий інтерес, увага до успіхів юного спортсмена – це величезна допомога тренеру у формуванні мотивації до занять спортом його підопічних.

Також певний вплив на мотивацію має близьке оточення – товариші по місцю проживання, навчання. Позашкільний час діти намагаються провести разом, і якщо вони задіяні у спортивній секції та їх «ліфт» залюбки займається спортом, то його вплив на мотивацію товариша або товаришів до занять у більшості випадків буде позитивним. Незважаючи на те, що бажання робити те, що роблять твої товариші спочатку є стихійним, з часом внутрішня мотивація набирає більш конкретних фарб (стійкі причини,

мотиви). Звичайне схвалення товаришів щодо занять спортом також позитивно впливає на мотивацію.

Формування стійкої мотивації на етапі спеціалізованої базової підготовки. На стадії спеціалізації у спортсмена виникає стійкий інтерес до певного виду спорту, чому сприяє як фізичний розвиток і формування навичок, так і усвідомлення того, що вибраний вид спорту відповідає його схильностям.

Спостерігаємо наявність уже визначених мотивів спортивної діяльності, суперництво бере верх над бажанням задовольнити потребу в руховій активності.

На цьому етапі бажання займатись спортом прямо залежить від зростання спортивних результатів. У спортсмена виникає пізнавальний інтерес до вибраного виду спорту, до техніки, тактики, тобто він починає пізнавати цей вид спорту зсередини, не задовольняючись, як на початковому етапі, зовнішнім враженням.

Фізичні навантаження стають звичайними, виникає потреба в них, а їх відсутність (наприклад, хвороба) викликає відчуття фізичного дискомфорту. За Е. Еріксоном (1958 р.), у підлітковому та юнацькому віці (11–17 років) спостерігаються життєве самовизначення, розвиток перспективи планів на майбутнє (Яким бути? Ким бути?), установлення світогляду, ініціатива щодо лідерства серед однолітків і підкорення їм у разі необхідності. Але треба звертати увагу на можливість виникнення плутаності моральних і світоглядних установок, зміщення форм статеворольової поведінки, ролі в лідерстві, втрати трудової та рухової активності.

Важливе значення в підтриманні рівня мотивації до занять спортом відіграють стосунки спортсмена з тренером. Одним з основних мотивів для спортсменів є відповідальність перед тренером. У цей час при помилках у роботі тренера можуть виникнути негативні зміни в мотиваційній сфері юних спортсменів (одні, утративши віру у свої сили, часто припиняють заняття спортом, в інших виникає вимогливе до себе ставлення). Спілкування тренера з підопічними є повсякденною й невід'ємною частиною тренувального процесу. Кожне слово тренера, кожне повідомлення проковтується підопічними, і яким буде ставлення спортсменів до нього, залежить тільки від самого тренера. Багато дослідників уважають, що тренери під час спілкування зі спортсменами мають бути відвертими, мають ідентифікувати власні повідомлення (використовувати «я», а не «ми»), забезпечити повноту та специфічність повідомлення (надавати повну інформацію, щоб підопічний зрозумів повідомлення, не робити передбачень або здогадів); висловлюватись ясно і недвозначно (уникати подвійних повідомлень); чітко та ясно викладати потреби й почуття; відокремлювати факти від думки; акцентувати увагу на одному якомусь моменті (перш ніж говорити, сконцентровувати свою увагу і власні думки); передавати повідомлення негайно (негайне реагування забезпечує ефективний зворотний зв'язок); не допус-

кати прихованого змісту у своїх повідомленнях (наявність прихованого змісту руйнує взаємини); сприяти прийняттю повідомлення (не передавати повідомлення з погрозами або сарказмом); забезпечувати відповідність словесних повідомлень несловесним (жестам, поглядам); закріплювати повторенням (повторювати головні моменти повідомлення); забезпечувати відповідність змісту повідомлення рівневі знань спортсмена; звертати увагу на зворотний зв'язок під час передавання повідомлення (зрозумів, що я кажу, або зрозумів, що робити).

На етапі спеціалізації внутрішня мотивація значною мірою залежить від сприйняття (оцінювання) успіху. Завдання тренера полягає саме в тому, щоб застосувати заохочення так, щоб вони підвищували сприйняття успіху, а відтак сприяли підвищенню внутрішньої мотивації спортсменів.

Р. С. Вейнберг і Д. Гоулд для підвищення внутрішньої мотивації пропонують закріплення у свідомості спортсменів здобутого успіху, що підвищує почуття власної компетентності. Наприклад, якщо опустити кільце й організувати тренування баскетболістів у такий спосіб, щоб воно забезпечило успішний досвід, то можна підвищити почуття власної компетентності спортсменів. При цьому важливим є позитивний зворотний зв'язок стосовно тих аспектів спортивної діяльності, що виконуються правильно.

Водночас необхідно пов’язувати заохочення з певною поведінкою, щоб підвищити інформаційну значущість заохочення. Заохочення правильного продовження гри, проявів дружності, товариськості, опанування нового елемента забезпечує інформацію про компетентність спортсмена. Підопічні мають бути впевнені, що тренер заохочує за правильне виконання якого-небудь елемента, навички тощо, а не намагається якимось чином контролювати. Акцент має ставитись на інформативності заохочень.

Словесні та інші види заохочення. Відомо, що багато тренерів забуває, який сильний вплив має слово. Словесне підбадьорювання забезпечує позитивний зворотний зв'язок і допомагає спортсменам і далі прагнути вдосконалення. Це особливо важливо для спортсменів, які перебувають на вторинних ролях. Просте плескання по спині або слова «чудова робота» є достатнім визнанням внеску спортсмена в успіх команди або власного досягнення особистої мети.

Змінення змісту й послідовності виконання вправ. Як відомо, спортивне тренування може бути доволі нудним, особливо в циклічних видах спорту. Тому треба перервати монотонність заняття, змінюючи послідовність виконання вправ або завдань, а також самі вправи й завдання. Крім того, таке урізноманітнення дає можливість спортсменам випробувати себе в різних позиціях.

Залучення підопічних до прийняття рішення. Спортсмени можуть, наприклад, висловити свої міркування з приводу організації тренувального заняття, визначення складу команди, розроблення правил тощо. Юні спортсмени відчувають вищий рівень компетентності, коли беруть активну

участь у процесі навчання, тренування.

Визначення реальних цілей. Не всі спортсмени можуть стати переможцями. Тому треба визначити реальні цілі з огляду на власну спроможність. Такі цілі можуть стосуватись не тільки результату виступу. Це може бути збереження емоційного контролю, знаходження на полі або майданчику скільки-то хвилин тощо. Цілі, що передбачають показ певного результату й ґрунтуються на власному рівні демонстрованих результатів, дають змогу спортсменам контролювати свій результат (вони не залежать від гри або результату суперника) і підвищують імовірність досягнення успіху. Своєю чергою, досягнення поставленої мети є ознакою компетентності, що позитивно впливає на мотивацію.

Особливості формування мотивації до спортивної діяльності на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена. За Е. Еріксоном, на етапі вищої спортивної майстерності спостерігається активний пошук себе й експериментування в різних ролях, чітка статева поляризація у формах міжособистісної поведінки, стійкі мотиви щодо заняття спортом, але можливе зміщення і змішаність часових перспектив: поява думок не лише про майбутнє і сьогоднішнє, але й про минуле, незадоволеність у виборі спортивного напряму, бажання розібратись у самому собі на шкоду розвитку відносин із зовнішнім світом і людьми, пасивність, апатія.

На цьому етапі домінують мотиви самоутвердження та змагальної діяльності, пов’язані з прагненням утримати високі спортивні досягнення.

Основними мотиваційними факторами є прагнення підтримати та розвинути, наскільки це можливо, свої досягнення, примножити престиж і славу міста, країни, сприяти розвитку певного виду спорту (збагачуючи його техніку і тактику, упроваджуючи свій оригінальний стиль), забезпечити свій матеріальний стан.

На етапі вищої спортивної майстерності спортсмен має можливість сам вибирати собі тренера, тому мотивація більшою мірою обумовлена ставленням до тренера як до фахівця. Мотивація специфічна, стійка. Спортсмен намагається якомога дорожче продати свою майстерність або виступати в престижному клубі, на чемпіонаті (ігрові види спорту), бути готовим до успіхів на комерційних змаганнях і змаганнях найвищого рангу (чемпіонат світу, олімпійські ігри). Спортивна діяльність на цьому етапі перетворюється на спосіб життя, на роботу спортсмена, де тренер – складова частина повсякдення. На цьому етапі вплив тренера на мотивацію до спортивної діяльності є незначним. Більшість спортсменів мають достатньо чіткі цілі, при цьому тільки половина з них повністю довіряють тренеру як людині, яка краще знає, що і як треба робити.

Особливості мотивації на етапі поступового зниження спортивних результатів. На етапі завершення активного виступу на змаганнях спостерігається наростаюче зниження спортивних результатів, пересичення

спортивною діяльністю, «психоемоційне вигоряння» спортсменів. Виникає не стільки фізична, скільки психічна змученість від нескінченних тренувань, напруження змагань, від переїздів з місця на місце та проживання далеко від дому, сім'ї. При цьому виникає суперечність між бажанням закінчити виступи й небажанням утратити матеріальні блага, що отримуються від спорту. До цього додається і боязнь утратити свій престиж в очах «вболівальників, фанатів» і колег по спорту у зв'язку зі зниженням спортивних результатів. Усе це призводить до появи страху перед відповідальними змаганнями (від яких у той час важко відмовитись через матеріальну винагороду). Тому прийняття спортсменом рішення про припинення активних занять спортом може бути довгим і болісним процесом, особливо коли рішення приймаються невчасно.

Піти зі спорту – це ще й «піти зі слави», яка оточує спортсмена, змінення звичайного способу життя. Якщо спортсмен має які-небудь інші значні життєві інтереси, то вони можуть поступово замінити мотив спортивної діяльності, іноді частково (коли він не залишає спортивну сферу, а стає спортивним керівником, тренером, викладачем фізичної культури, коментатором, суддею, займається науковим вивченням спортивної діяльності), а іноді – повністю (коли він починає займатись фахом, не пов'язаним з фізичною культурою і спортом). Але досить часто буває так, що протягом спортивної діяльності спортсмен не закінчує який-небудь професійний навчальний заклад і не здобуває професії. У цьому випадку він стає безпорадним перед новим етапом життя. Щоб не допустити цього, тренеру необхідно заздалегідь турбуватись про долю підопічних у майбутньому.

Віра спортсмена в тренера, його життєвий досвід і вчасні кроки до набуття майбутньої професії роблять перехід від виступів у спорті до звичайного життя менш проблемним.

На етапі фінішу спортивної кар'єри тренер практично відмовляється від участі в постановці цілей. Таким чином, у процесі цілеутворення є істотні недоліки, які заважають мотивації спортсменів до досягнення високих спортивних результатів.

1. Теоретичний аналіз історії розвитку і сучасного стану проблеми мотивації спортивної діяльності дає змогу стверджувати, що вона є невід'ємною, органічною частиною загальнопсихологічної проблеми мотивації в цілому. У зв'язку з цим на її становлення й розвиток значно впливають уявлення стосовно детермінації поведінки й діяльності особистості, що склалися в основних психологічних напрямах (у біхевіоризмі, гештальтпсихології, психоаналізі, когнітивній психології, гуманістичній психології). Проблема мотивації спортивної діяльності, як показано в цьому розділі, характеризується багатьма важливими для оцінювання перспективи її подальшого дослідження особливостей: суперечливістю емпіричних та експериментальних даних, отриманих при дослідженні проблеми мотивації спортивної діяльності, вираженим еклектизмом в їх інтерпретації, явно по-

даною прагматичною орієнтацією більшості досліджень, описовістю, переважно екстенсивним способом розвитку, феноменологізмом, несистематизованістю значного обсягу конкретних результатів. Водночас яскраво простежується гострий дефіцит спроб власне теоретичного осмислення отриманих у межах цієї проблеми результатів. Вирішення цих суперечностей може сприяти переходу до реального використання системної методології, яка дасть змогу розкрити проблему мотивації спортивної діяльності в єдності онтологічного, структурного, функціонального, генетичного та інтегративного аспектів, тобто цілісно, а водночас і концептуально завершено.

2. Мотиваційну сферу особистості спортсмена необхідно розглядати як структуру, до складу якої можуть входити утворення, локалізовані на різних рівнях особистісної організації. У зв'язку з цим мотиваційну сферу спортсмена необхідно розглядати як систему з принципово варіативним змістом на різних етапах багаторічної підготовки. При цьому функціональний принцип об'єднання припускає гнучку наявність у мотиваційній сфері спортсмена різних особистісних утворень і структур. Водночас мотиваційна сфера як система з убудованим метасистемним рівнем має очевидну перевагу: вона змістовно збагачується, використовуючи весь потенціал метасистеми (особистості). Особистісні утворення, інкорпоруючись у мотиваційну систему, набуваючи динамічного потенціалу, забезпечують формування мотивації самодетермінації, самоактуалізації і самореалізації особистості спортсмена, особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена.

3. Мотиваційний процес у своїй сукупності є мультиетапним. Проведений теоретичний аналіз дає змогу виокремити чотири основних етапи, а саме: виникнення та усвідомлення спонукання; прийняття мотиву, тобто внутрішнє прийняття спонукання, ідентифікація його з мотиваційно змістовими утвореннями особистості, співвідношення з ієрархією суб'єктивно-особистісних цінностей; реалізація мотиву, коли залежно від конкретних умов і способів реалізації може змінитись психологічний зміст мотиву; актуалізація потенційного спонукання, тобто усвідомлений або неусвідомлений прояв відповідної риси характеру в умовах внутрішньої або зовнішньої необхідності, звички або бажання спортсмена.

4. Під час формування мотивації до занять спортом необхідно враховувати те, що мотивація відбувається як під впливом ситуаційних факторів, так і завдяки характерним особливостям особистості спортсмена. Водночас важливою є модифікація поведінки спортсмена тренером і врахування всієї сукупності мотивів, які спонукають до занять спортом, у тому числі зовнішніх умов (наприклад, вплив тренера, сім'ї, друзів, навчання, матеріальне заохочення тощо).

5. Загальною закономірністю розвитку мотиваційної сфери спортсмена в процесі тренувальної діяльності є те, що він підпорядковується всім основним відомим нині принципам системогенезу – принципам нерівномі-

рності, гетерохронності, консолідації, прогресованої інтегрованості й диференційованості структури системи. Дія наведених принципів найбільш яскраво виявляється не на компонентному рівні її організації, а на субсистемному рівні – в аспекті генезису основних мотиваційних підсистем. Так, зокрема, показано, що головну роль у генезисі мотиваційної сфери спортсмена відіграють ті метасистеми, до яких вона сама онтологічно належить, – метасистеми особистості, діяльності й соціального макро і мікрооточення.

6. У спорті вкрай важливою є мотивація досягнення, що базується на трьох складових, а саме: потреба досягнення, атрибуція, досягненні мети. Аналізуючи потребу досягнення як комбіновану модель, у якій ураховуються особистісні й ситуаційні фактори, автори виокремили п'ять компонентів: особистісні фактори або мотиви; ситуаційні фактори; результівні тенденції; емоційні реакції; поведінка, пов'язана з досягненням. Проте у спорті спортсмен не тільки досягає успіху, але й зазнає невдач. За атрибутивною теорією важливим є те, як спортсмени сприймають власні успіхи та невдачі. Очевидно, що існує безліч факторів, якими можна обґрунтувати як успіх, так і невдачу. Проте для практики спортивної діяльності важливо виокремити основні категорії атрибуції:

а) причинність (внутрішня, зовнішня);

б) стабільність (стабільні, нестабільні фактори);

в) контроль (підконтрольні й позаконтрольні фактори).

Беручи до уваги ці категорії тренер і спортсмен з певною точністю можуть виокремити як фактори, що призвели до успіху, так і фактори, що стали причиною невдачі.

7. Зазначені в розділі матеріали дають змогу зробити висновок про те, що на початковому етапі спортивної діяльності у більшості випадків мотивація характеризується дифузністю інтересів до різних видів спорту. На стадії спеціалізації у спортсмена виникає стійкий інтерес до вибраного виду спорту, чому сприяє як фізичний розвиток і формування навичок, так і усвідомлення того, що вибраний вид спорту відповідає його схильностям. Водночас спостерігається наявність уже чітко визначених мотивів спортивної діяльності, суперництво бере верх над бажанням задовольнити потребу в руховій активності. На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена домінують мотиви самоутвердження та змагання, пов'язані з прагненням утримати високу результативність спортивної діяльності.

Основними мотиваційними факторами є прагнення підтримати й максимально розвинути свої досягнення, примножити престиж і славу міста, країни, сприяти розвитку певного виду спорту (збагачуючи його техніку й тактику, упроваджуючи свій оригінальний стиль), забезпечити свій матеріальний стан.

На етапі завершення активного виступу на змаганнях відбувається

суттєве послаблення мотивації до тренувальних занять, а водночас і «психоемоційне вигоряння» спортсменів. Виникає як фізичне, так і психічне стомлення. При цьому виникають суперечності між бажанням закінчити виступи й небажанням утратити матеріальні блага, що отримуються від спорту, боязнь утратити свій престиж у суспільстві. З огляду на це прийняття спортсменом рішення про припинення активних занять спортом може бути довгим і болісним процесом, особливо коли рішення приймаються невчасно.

Отже, проблема мотивації спортивної діяльності була, є і залишається важливою науковою проблемою в контексті підвищення ефективності тренувально-змагальної діяльності спортсменів на всіх етапах багаторічної підготовки.

6. ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ У СПОРТІ

Спорт є одним з улюблених дітищ цивілізації і з моменту свого зародження має не тільки апологетів, а й критиків. При всій його, безсумнівно, великій соціальній значущості не можна не визнати, що спонукальна, мотивувальна основа занять спортом вищих досягнень значною мірою належить до області егоцентризму.

Світ, який би великим і різноманітним він не був, лише оточує «Я» спортсмена, його потреби, цілі, мотиви, інтереси, установки, бажання, погляди, переконання та ін. Світ, який існує сам по собі, – це не більше ніж абстракція для будь-якої людини. У відображенні й відносинах кожного суб'єкта світ існує як би для нього. У тому числі спортсмен і тренер, головні персонажі спорту, діють у цьому світі зовні для іншого, але по суті своїй все ж для себе. Людська мораль та етикет орієнтовані значною мірою на те, щоб якомога менше показати це оточуючим. Моральність – це «гальма» на інстинктах, на біологічній основі особистості, без неї людина не виокремилася б з тваринного світу.

Водночас будь-яка мораль – це в чомусь лукавство, оскільки вона нерідко є, нехай обґрунтованим і всіма прийнятним, але все ж лицемірним прикриттям істинно існуючих природних передумов поведінки. Сама суть суб'єктивного відображення себе в цьому світі робить спортсмена з його завданнями в спорті егоцентристом. І узгоджує він свої інстинкти з вимогами оточення і суспільства в цілому тому, що він – істота розумна, він – homo sapiens. Робити це йому часто і цікаво, і вигідно, оскільки, відмовляючись від дрібниць, він виграє у великому. Досягаючи успіху, спортсмен, тренер бачать, відчувають себе в центрі подій, що відбуваються навколо них.

І для багатьох типажів особистості, представлених у спорті, це виявляється здебільшого в системі ціннісних орієнтацій. П'єдестал пошани в спорті – один із символів виділення свого «Я». Перебуваючи на найвищій

сходинці пошани, спортсмен відчуває себе в єдиному на цей момент центрі штучно створеної ситуації в світі спорту. Так само, як і його тренер. Але п'єдестал пошани – це лише один з численних атрибутів спорту. Адже спорт вищих досягнень – це острів особливого життя. Він схожий на релігію: тут свої храми, гімни, одяг, ритуали, пости, символи, правила і т. д. Моляться тут на спортивний результат.

І спосіб життя великих спортсменів, весь їх душевний світ настільки істотно відрізняються від світу неспортсменів, що традиційні, стандартизовані оцінки їх особистості та діяльності часто є просто неприйнятними. Потужне бажання реалізувати свою егоцентричну природу знаходить у спорті сприятливу основу. І спорт, природно, відбирає як своїх вірних служителів людей з найбільш вираженим прагненням до самоствердження, до слави, до переваги. На шляху до цього вони нерідко демонструють безприкладні подвиги з подолання своїх слабостей, стомлення, небезпеки, зовнішніх перешкод та ін.

Це і багаторічні систематичні зусилля в тренуваннях і змаганнях, і відмова від безлічі «мирських» радощів, ризик порушити здоров'я і не реалізувати себе в майбутньому в якійсь інший діяльності. У світі спорту, у бурхливому океані пошуку слави та першості запитання про можливості спортивного психолога, а точніше – «Що може спортивний психолог?», є риторичним. Утім, як і відповідь на нього – «Спортивний психолог може все», це дійсно так, тому що будь-яке завдання людської діяльності, у тому числі і в спорті, містить психологічний компонент, і саме психолог знає, як зробити роботу психіки більш ефективною.

Більш точно і коректно сформулювати проблему можна так: чим може допомогти психолог у підготовці конкретного спортсмена в конкретному виді спорту? Відповідаючи на це запитання, спробуємо охарактеризувати найбільш типові напрями діяльності спортивного психолога. Кожен вид спорту для успішних виступів потребує певного стану фізичних і психічних якостей. І сьогодні, коли фізична підготовленість спортсменів має дуже високий рівень, вирішальним фактором для перемоги в змаганні стає психологічна готовність. Допомогти знайти майбутніх чемпіонів, визначити передумови розвитку необхідних психічних якостей – це завдання психологічного відбору та спортивної профорієнтації.

Підготовка спортсменів здійснюється за різними напрямами, але часом брак волі або невміння керувати своїми емоціями може звести до нуля результати багаторічних тренувань. При регулярній психодіагностиці й активній участі психолога в тренувальному процесі стає можливим урахування індивідуальних особливостей спортсмена, формування й розвиток необхідних для перемоги психічних якостей та умінь. У великому спорті нерідко видатний спортсмен має унікальні здібності, на цих проявах ґрунтується вся його змагальна діяльність або тактика команди. Своєчасно визначити особливості психіки й розробити для кожного учасника змагань ін-

дивідуальний план розвитку здібностей, стратегію передзмагальної та змагальної поведінки – це також область діяльності спортивного психолога. У професійній кар'єрі будь-якого спортсмена бувають кризові періоди, які можуть мати різні причини: невдача в змаганні, перехід до іншого клубу, зміна тренера, обставини особистого життя та ін. Спортивний психолог може допомогти спортсмену розібратися в проблемах і знайти такий вихід з ситуації, який додасть сили для нових спортивних досягнень. Спортивна психологія XXI століття – насамперед психологія, що забезпечує процес формування гармонійної особистості в спорті, здатної до аналізу й готової вирішувати проблеми, що виникають.

Найважливішим завданням спортивної психології XXI століття є створення системи психологічних програм, що забезпечують вирішення завдань, які постійно постають перед тренером, спортсменом під час підготовки до змагань та виступів на них:

– виведення команди, спортсмена на рівень психологічної стабільності;

– керування психологічною стабільністю спортсмена протягом змагального сезону;

– виведення команди, спортсмена на пік спортивної форми;

– формування психічної надійності спортсмена в екстремальних змагальних ситуаціях;

– керування психічним станом спортсмена під час підготовки до найбільш відповідальних змагань та участі в них;

– формування психологічної готовності тренера до керування командою, спортсменом в екстремальних умовах змагальної діяльності.

Саме можливість вирішення цих завдань безпосередньо в процесі тренувань і є основною особливістю цих програм і технологій.

Це потребує істотного змінення загальноприйнятої сьогодні будови тренувальних занять, виступів на змаганнях, коли ефективність тренувальної роботи спортсмена, команди визначається не методичними критеріями (кількістю, якістю виконання техніко-тактичних прийомів), а психологічними – відсотком ефективності виконання при «обмеженні», «однією спробою» з виходом на «право на ризик» і т. д. І ще одне завдання, яке мають вирішувати спортивні психологи, – це перетворення методів психорегуляції на методи психоформувального тренування. У цьому методі органічно поєднуються системи мотиваційних, емоційних, цільових установок, елементи самоаналізу, самонавіювання з закріпленням формування ефектів в практиці і з подальшим переходом їх на рівень неусвідомленої регуляції. Проте, незважаючи на значну кількість досліджень в області психології спорту, психологічних технік і технологій, багато тренерів відмовляються від допомоги психологів.

Вони виходять з позиції «цілісності», у якій психолог і тренер суть одна

і та ж особа, а їх ролі змінюються подібно до акторських масок. Не можна не погодитися з тим, що талановитий тренер наділений даром самомотивації на шляху самовираження. Однією з особливостей видатної особистості взагалі є деяка непередбачуваність поведінки. Іноді це частинки, елементи геніальності, які завжди знаходяться за межами стандартних шляхів, шляхів, так би мовити, позначених прапорцями. Той, хто неухильно виконує інструкції, приписи, методики, сприяє збереженню існуючого порядку, але ніяк не відкриває нові шляхи в науці, мистецтві, спорті. «Викидами» у поведінці суперкласний тренер завжди шокує оточення. І яких тільки негативних епітетів не сиплеться на його адресу, особливо позаочі!

Далеко не завжди правила хорошого тону або навіть просто елементарний такт супроводжують його поведінку. Та й істина зовсім не обов'язково буде на його боці. Але він шукає. Він розраховує, пробує, перевіряє, провокує; граючи, як актор, змінює маски; слухає свою інтуїцію, як музикант, що налаштовує інструмент. І раптом видає якийсь перл, іноді сам не розуміючи до кінця його значення. Звичайно, він помиляється, помилки ріжуть і колють його не менше, ніж іншого, але він їх не боїться, вони його не зупиняють, а лише вливають нову енергію в його пошук. Він, як забіяка, оточений ворогами, від кожного удару лютішає тільки більше і найчастіше знаходить шляхи виходу з кожного, здавалося б, замкненого кола проблем.

Природа заклала в нього рефлекс «антиординара», без якого, перебуваючи на вершині досягнень, просто неможливо рухатися вперед. Відомо, що вміння бачити – головне серед сотень проблем і завдань – становить основу ділової, прогресивної особистості. За іншими дослідженнями, успіху досягає людина, яка вміє знаходити спільну мову з людьми. Але видатний тренер і ці заповіді виконує по-своєму, навіть у них рефлекс «антиординара» є сильнішим за будь-які закономірності.

У цьому головному тренер спочатку наводить порядок, а потім ламає його, наводить новий порядок і знову все перебудовує. Він – ворог закостенілості, стандартності. Іноді здається, що він отримує вище задоволення від того, що руйнує блоки системної структури в своїй роботі, з таким трудом створеного ним же самим, тому що розчищає собі майданчик для нових побудов. І якщо в новому сезоні тренер працює за старою схемою, то досвідчений спортсмен починає сумніватися в успіху. У подібному стилі роботи можна угледіти чималу частку авантюризму. Але психологічні основи авантюризму можуть бути як позитивними, так і негативними, так само як і його результат. І нерідко малопомітна грань відрізняє хороше від поганого в подібному стилі діяльності тренера. Але саме в цьому – суть пошуку та ризику, єдності і боротьби протилежностей. Для творця взагалі характерна готовність до ризику. Основа здорового авантюризму полягає в тому, щоб не втрачати, постійно бачити, відчувати кінцеву мету, нерідко дуже високу, дуже важко досяжну, але реальну. Авантюризм, в основі яко-

го лежить не авангардна перспектива розвитку, а надумане фантазійне прожектерство, безумовно, може завдати багато шкоди. Тренер-творець упевнений у собі, у своїх можливостях, але він має бути впевнений і в реальності своїх максималістичних прагнень.

У спорті тренер, безумовно, найголовніший наставник, причому для юного спортсмена він є ще й орієнтиром у становленні особистості. Так уже склалося, що в нашій в країні тренеру крім прямих професійних обов'язків доводиться виконувати функції селекціонера, менеджера, адміністратора і, природно, психолога. Але, як сказав Козьма Прутків, «не можна обійняти неосяжне», і серйозні психологічні проблеми має вирішувати спеціаліст – психолог.

Це нагадує ситуацію з домашньою аптекою – поки нездужання легке, ми справляємося самі, а при ускладненні хвороби звертаємося до лікаря. У випадку з психологією існують додаткові «підводні камені». Це, по-перше, непомітність проблеми для недосвідченого ока до виникнення кризи, коли спортсмен раптом стає некерованим, не слухає нікого, заглибившись у власні переживання. По-друге, базові знання з психології, отримані в період навчання у вищому навчальному закладі або з популярної літератури, нерідко створюють ілюзію про здатність вирішити будь-яку психологічну проблему. Більшість тренерів, спортсменів намагаються вирішувати свої психологічні проблеми, ґрунтуючись більшою мірою на «своєму життєвому досвіді», без урахування психологічних закономірностей спортивної діяльності. І, як показала практика, це їм вдається досить рідко.

Щоб ефективно надавати психологічну допомогу в спорті, здійснювати психологічний супровід фахівця, потрібно створити атмосферу довіри і взаєморозуміння, установити такі стосунки зі спортсменом, що дають змогу конструктивно впливати на його психіку. Психологи добре знають, наскільки тонкою і вразливою буває нитка, що пов'язує його з клієнтом, як обережно потрібно будувати психотерапевтичні взаємини, коли немає дрібниць, і будь-який необдуманий жест або слово може зруйнувати те, що довго й ретельно створювалося. Психіка спортсмена на відповідальних етапах підготовки й під час виступів на змаганнях має підвищену чутливість, оскільки людина практично постійно перебуває в екстремальних умовах і передстресовому стані. У тренера ж є свої завдання, вирішення яких часто потребує авторитарного тиску на спортсмена й суворої дисципліни, а конкурентність спортивного життя змушує спортсмена виявляти злість, агресивність та інші соціально негативні якості. У цій ситуації спортивний психолог є своєрідним буфером, віддушиною, допомагаючи спортсмену утриматися на тонкій грані піку підготовленості. Особливо актуальною присутність психолога стає у збірних командах та в ігрових видах спорту як людини, яка є зацікавленою, але не бере участі в боротьбі. На жаль, невіра багатьох тренерів у можливості спортивної психології спричиняється їх досвідом невдалих спроб взаємодії з психологами в минулому.

Розглянемо деякі типові причини неефективності роботи системи «тренер – психолог – спортсмен». Нерідко психолога запрошують вирішити в стислі терміни ситуацію, яка «дозрівала» давно.

Але так уже влаштована наша психіка, що для вирішення більшості проблем потребується регулярний вплив протягом певного проміжку часу, часом досить тривалого. Психолог – не хірург. Неможливо миттєво видалити страх перед суперником (вправою, травмою тощо) або сформувати впевненість у перемозі на змаганнях, це завдання психологічної підготовки тренувального процесу, а не настроєння на виступ. І коли психолог починає це пояснювати, то його часом звинувачують у непрофесіоналізмі.

У повсякденному житті, коли людина приходить до психолога, вона звичайно хоче змін і старанно виконує рекомендації фахівця. У спорті ситуація дещо інша. Зазвичай тренер запрошує психолога, щоб той впливав на спортсмена, який не дуже схильний до виконання додаткової роботи. А оскільки багато психотехнік, що використовуються в спортивній психології (наприклад, аутотренінг або ідеомоторне тренування), базуються на активній участі самого спортсмена, якого при цьому неможливо проконтролювати, то може виникнути ситуація, коли робота формально виконується, а результату немає. Але найчастіше причина неефективної роботи психолога зі спортсменом полягає в особистості самого психолога. І справа тут зовсім не у відсутності або наявності професіоналізму, хоча це теж важливий фактор успіху. Ми чомусь не дивуємося, що лікар-окуліст не може поставити пломбу на зуб, але цілком щиро вимагаємо універсальності психолога. А спорт, особливо спорт вищих досягнень, – це дуже специфічна область людської діяльності, і спортивна психологія, природно, теж. Ця специфіка виявляється вже на рівні різних видів спорту, і відомі випадки, коли спортивний психолог, який успішно працював в одному з них, терпів фіаско в іншому.

Серед інших можливих причин неефективності роботи психолога зі спортсменами можна назвати захоплення містикою й біоенергетикою на шкоду серйозному аналізу й плануванню психологічної підготовки, неадаптованість методик до конкретного контингенту спортсменів, нерозуміння психологом внутрішньої сутності конкретного виду спорту і т. д. Ефективність підготовки спортсмена визначається його виступом на змаганнях, але навіть найдосконаліша підготовка не гарантує перемоги. Саме непередбачуваність результатів і робить спортивні змагання завжди цікавими як видовища, тому пошуки нових методів підготовки, тактики і стратегії змагальної поведінки, творчі знахідки і невдачі – це доля всіх учасників тренувального процесу, у тому числі й спортивного психолога. Історія впровадження практичних психологічних методів у спорт у вітчизняній психології починається 1954 року. Цього року А. Ц. Пуні захистив першу докторську дисертацію зі спортивної психології. Однак нині багато питань спортивної психології є відкритими. До них можна віднести й проблему

вивчення професійно важливих якостей психолога у спорті.

З метою визначення причин незатребуваності й низької ефективності діяльності психолога зі спортсменами як у масовому спорті, так і в спорті вищих досягнень було розроблено й проведено опитування. Респондентів також просили виділити професіонально важливі якості, які повинен, на їх погляд, мати психолог, що працює в області спорту. В опитуванні взяли участь 32 фахівці в області спорту та спортивної психології, яким було запропоновано відповісти на запитання анкети про причини незатребуваності психолога в спорті. Результати опитування дають змогу зробити висновок про те, що робота психолога в області спорту ставить вимоги до інтелектуальної, поведінкової, особистісної та міжособистісної сфер діяльності.

Найчастіше у своїх відповідях респонденти називали якості, які, на їх думку, є необхідними для того, щоб робота психолога в спорті була ефективною:

- високий інтелект;
- теоретична підготовка й досвід практичної роботи;
- поведінкова гнучкість;
- комунікабельність і здатність установлювати довірчі взаємини;
- особистий досвід як спортсмена;
- почуття гумору;
- здатність до співпереживання, емпатичність;
- терпимість і витримка;
- заглибленість у роботу.

Були й більш оригінальні відповіді: зовнішня привабливість; патріотизм; «Психолог має бути авторитетом»; «Немає строгого переліку якостей. Любов і повага до людей (до кожного), професійні знання, бажано власний досвід як спортсмена, решта – питання індивідуального стилю роботи». З останньою думкою не можна не погодитися, однак індивідуальний стиль роботи виявляється лише з досвідом, успішність якого багато в чому обумовлена професійно важливими якостями. Більшість перерелічених професійно важливих якостей можуть стосуватися психолога, який працює в будь-якій сфері діяльності.

Але очевидно, що робота психолога в області спорту ставить особливі, спеціальні вимоги до його особистості. Урахування таких особливих професійно важливих якостей є необхідним при професійному відборі, професійній орієнтації, а також при підготовці фахівців для роботи в сфері спорту.

Таким чином, вивчення професійно важливих якостей є перспективною областю досліджень, а також необхідною умовою вирішення проблем ефективності й затребуваності психолога. Професійним простором спортивного психолога є спортивна діяльність; специфіка його роботи полягає

в орієнтації на вивчення психічних феноменів у реальних життєвих ситуаціях.

Спортивний психолог має справу з реальними проблемами реального спортсмена (дитини, дорослого). Діяльність психолога в таких умовах будується не як рефлексія вченого з приводу деякої психічної реальності, яка існує безвідносно до практики, а як особливий тип вивчення, розуміння, що сприяє розвитку людини. Аналізуючи діяльність практичного психолога в спорті, Г. В. Ложкін приходить до думки, що основна робота психолога зводиться до надання психологічної допомоги іншому. Проблеми іншого – це і життєві, і професійні проблеми. Психолог приймає їх у формі завдань і вирішує.

Неспеціаліст (тренер) зводить ці проблеми до типових, для яких уже вироблено стандартні рішення. Далі психолог аналізує й розмежовує позицію іншого, диференціюючи його рольову і життєву поведінку. Неспеціаліст не розрізняє безлічі ролей. Психолог орієнтує іншого в його цілях, відкриваючи інші типи взаємодії. Неспеціаліст має свій інтерес. Позиція спортивного психолога ґрунтується на професійній рефлексії, позиція неспеціаліста – на його Я-концепції. Виходячи з цього, психолог передає відрефлексовану інформацію іншому в адекватній для нього мовній культурі, дотримуючись при цьому етичних норм. Для неспеціаліста «немає проблем» як в отриманні, так і в передаванні психологічної інформації. Найчастіше він використовує псевдокваліфікований лексикон або перевантажує свою промову спеціальними термінами, підкреслюючи винятковість власного висловлювання.

У «Словнику практичного психолога» читаємо: «Психолог практичний – до його сфери діяльності належать діагностика, психологічне вироблення рекомендацій щодо змінення ситуації і безпосередня робота з людьми, що базується на використанні спеціальних психологічних технік». Це означення є занадто функціональним, воно вказує на цілком конкретні етапи діяльності психолога. Але чи вичерпується така позиція арсеналом цих дій? Чому не вказуються такі дії, як дослідження, консультування, корекція, використання «психологічних технік» і т. д.? Перед психологом у сфері фізичного виховання і спорту стоять цілком конкретні завдання, що визначають його практичну діяльність. Структурно їх можна подати у вигляді декількох досить умовних блоків. *Професійні знання* є основою формування психолого-педагогічної культури. Вони містять мотиваційну ланку, ансамбль професійних дій діагностичного, розвивального, формувального, терапевтичного, коректувального й консультаційного характеру і, що дуже важливо, способи компенсації власних недоліків.

Знання спортивним психологом загальних рис, особливостей і конкретики своєї професійної діяльності, її структури, змісту та практики є необхідною передумовою її успішного здійснення. *Професійні вміння* являють собою дії і «техніки» психолога. Вони є вихідними елементами цілісної

технології роботи відповідно до інтересів спортсмена, тренера, команди, а також прийомами мобілізації психічних станів, активізації психічних ресурсів. Серед базових компонентів можна виокремити і здатність регулювати свою розумову діяльність, психічні стани, здійснювати весь комплекс діяльнісних елементів, що утворюють цілісну технологію продуктивної професійної праці психолога. Найбільш значущими психологічними якостями спортивного психолога є: самостійність суджень, проникливість, уміння адаптуватися до різних умов і факторів.

Професійна позиція являє собою стійку систему відносин спортивного психолога, що містить конкретні установки, систему особистих переваг та оцінок внутрішнього і зовнішнього досвіду. Професійна позиція є загальною детермінантою його активності. Позиція – це спосіб самовизначення спортивного психолога, прийняття та реалізації ним своєї професіонально-діяльнісної й особистісної концепції. *Акмеологічні інваріанти* являють собою компоненти професіоналізму, які обумовлюють творчий потенціал. Це передбачення, проникливість, домагання, мотивація досягнення, саморозвиток та інші, незатребувані раніше, професійно значущі якості й індивідуальні особливості. Бачення спортивним психологом стратегії досягнення вершин професіоналізму і слідування логікою просування до них припускають проходження кількох етапів, кожен з яких означає взяття чергового рубежу компетентності.

7. ПРОБЛЕМА СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ТА СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ

Усупереч існуючій до недавнього часу офіційній концепції спорту, нині необхідно об'єднати розрізнені висловлювання окремих учених і сформулювати чітку методологічну позицію: спорт – це не тільки ігрова, а й складна, важка, трудова, професійна діяльність, що потребує від людини великого напруження всіх її фізичних і духовних сил. Це, насамперед, думка самих спортсменів про спорт. Виявилося, що незалежно і від офіційної концепції, і від рівня наукових досягнень, навіть наймолодші спортсмени в переважній більшості вважають спорт працею і сенсом свого життя, основою для особистого самовдосконалення й особистим інтересом.

У дослідженні С. Ю. Носачової, яка опитала понад 300 майстрів спорту, лише 3 % спортсменів уважають для себе спорт розвагою або грою. Спорт як професійна діяльність має певні критерії з відбору й професійної орієнтації. Спортивна діяльність характеризується насамперед чітко окресленими віковими межами. Раціональне планування багаторічної підготовки багато в чому пов'язане з точним визначенням оптимальних вікових меж, у яких зазвичай демонструються найвищі спортивні результати. Зазвичай у процесі багаторічної підготовки виокремлюють три вікові зони – перших великих успіхів; оптимальних можливостей; підтримки високих ре-

зультатів.

У більшості випадків видатні спортсмени досягають найвищих результатів у віковій зоні оптимальних можливостей, проте часто спостерігаються виключення. Так, приблизно 15–20 % від загальної кількості обдарованих спортсменів виявляються в зоні оптимальних можливостей дещо раніше (зазвичай на 1–2 роки) зазначеної межі. Оптимальні вікові межі для найвищих досягнень у більшості видів спорту є досить стабільними, на них істотно не впливають ні система відбору й тренування, ні час початку занять спортом, ні інші фактори.

Однак орієнтація на оптимальні для досягнення найвищих результатів вікові межі (у цілому правильна для переважної більшості) часто не може бути застосована до окремих видатних спортсменів з яскравими індивідуальними особливостями. Віковий розвиток таких спортсменів, адаптаційні процеси, що відбуваються в їх організмі під впливом спеціального тренування, потребують індивідуального планування багаторічної підготовки, значного скорочення шляху підготовки до досягнення найвищих результатів. Рухова обдарованість, виняткова лабільність основних функціональних систем, індивідуальні темпи розвитку дають змогу цим спортсменам, не порушуючи основних закономірностей багаторічного планування, швидко просуватися до вершин спортивної майстерності й досягати видатних результатів часто на 1–3 роки раніше оптимальних вікових меж. Багаторічна спортивна підготовка складається з п'яти етапів:

1) початкової підготовки;
2) попередньої базової підготовки;
3) спеціалізованої базової підготовки;
4) максимальної реалізації індивідуальних можливостей;
5) збереження досягнень (за В. Н. Платоновим).

За більш спрощеною схемою прийнято розглядати такі три етапи спортивної підготовки: початкова, попередня та спеціалізована. У сучасній спортивній педагогіці також існує класифікація, що виокремлює такі етапи, як:

1) початкова підготовка;
2) попередня підготовка;
3) цілеспрямована підготовка;
4) спортивне вдосконалення.

Кожен з етапів багаторічної підготовки має досить точно окреслені цілі, завдання і зміст. *Завданнями етапу початкової підготовки* є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніці вибраного виду спорту й техніці різних допоміжних і спеціальних підготовчих настанов.

Річний обсяг роботи юних спортсменів на етапі початкової підготовки є невеликим, зазвичай становить 100 – 150 год і значною мірою залежить від тривалості етапу початкової підготовки, яка, своєю чергою, пов'язана з

часом початку занять спортом.

Якщо, наприклад, дитина почала займатися спортом рано, у віці 6–7 років, то тривалість етапу може становити три роки з відносно невеликим обсягом роботи протягом кожного з них (наприклад, перший рік – 80 год, другий – 100 год, третій – 120 год). Якщо ж майбутній спортсмен приступив до занять пізніше, наприклад, у 9–10 років, то етап початкової підготовки часто скорочується до 1,5–2 років, а обсяг роботи з урахуванням ефекту попередніх занять фізичною культурою в школі може відразу становити 200–250 год протягом року.

Основними завданнями тренування на етапі *попередньої базової підготовки* є різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку й фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, коли передбачається набуття різноманітних рухових навичок (у тому числі таких, що відповідають специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованої багаторічної спортивної підготовки.

На початку етапу спеціалізованої базової підготовки основними є загальна й допоміжна підготовка, широко застосовуються вправи з суміжних видів спорту, удосконалюється їх техніка. У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут зазвичай визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації, причому спортсмени часто приходять до неї через тренування в суміжних номерах програми.

Наприклад, майбутні велосипедисти-спринтери спочатку часто спеціалізуються в шосейних гонках, майбутні марафонці – у бігу на більш короткі дистанції. У видах спорту, де є змагання на спринтерських дистанціях, у швидкісно-силових і складнокоординаційних видах слід обережно виконувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей. Спортсмени віком 13–16 років легко справляються з такою роботою, унаслідок чого у них різко підвищуються можливості аеробної системи енергозабезпечення, і на цій основі різко зростають спортивні результати.

Тому в практиці тренування в цьому віці часто планують виконання великих обсягів роботи з відносно невисокою інтенсивністю. Досвід останніх років переконливо показує, що такий підхід є правомірним стосовно спортсменів, схильних до досягнень у видах спорту, переважно пов'язаних з проявом витривалості.

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей передбачається досягнення максимальних результатів у видах спорту й номерах програми, вибраних для поглибленої спеціалізації. Основне завдання цього етапу – максимальне використання тренувальних засобів для бурхливого проходження адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу й інтенсивності тренувальної роботи набувають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мі-

кроциклах може становити 15–20 і більше, різко збільшуються змагальна практика й обсяг спеціальної психічної, тактичної та інтегральної підготовки.

Специфіка виду спорту, стать спортсмена значною мірою визначають темпи зростання досягнень. Так, узагальнення досвіду підготовки плавців вищого класу показало, що є суттєва відмінність у темпах зростання спортивних досягнень у чоловіків і жінок. Чоловікам, що спеціалізуються на дистанціях 100 і 200 м, після виконання нормативу майстра спорту необхідно зазвичай не менше 3–4 років напруженого тренування для успішного виступу на чемпіонатах Європи і світу, олімпійських іграх. У жінок же цей часовий проміжок зазвичай становить 1–3 роки.

Особливо довгим є шлях до вищої спортивної майстерності в спортивних іграх, багатоборстві, де рівень спортивного результату визначається дуже великою кількістю складових техніко-тактичного, фізичного та психічного порядку.

Етап збереження досягнень характеризується суто індивідуальним підходом. Пояснюється це так.

По-перше, великий тренувальний досвід підготовки конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити властиві йому особливості, сильні й слабкі сторони підготовленості, виявити найбільш ефективні методи й засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження, що дає можливість підвищити ефективність і якість тренувального процесу і таким чином підтримати рівень спортивних досягнень.

По-друге, неминучим є зниження функціонального потенціалу організму та його адаптаційних можливостей, обумовлене як природними віковими змінами систем та органів, так і виключно високим рівнем навантажень на попередньому етапі багаторічного тренування, що часто не тільки не дає змогу збільшити навантаження, але й ускладнює утримування їх на раніше доступному рівні. Це потребує пошуку індивідуальних резервів зростання майстерності, здатних нейтралізувати зазначені негативні фактори. Одним з найважливіших факторів підтримання спортивних досягнень є тактична зрілість, що прямо залежить від змагального досвіду спортсмена.

З появою шкіл олімпійського резерву, покликаних готувати спортсменів вищої кваліфікації, у спортивній практиці став широко пропагуватися й застосовуватися спортивний відбір. Зазвичай цей відбір полягав у випадковому комплектуванні груп. А потім у процесі тренувального процесу проводився періодичний «відсів» зі спортивної секції. Яке ж коло питань містить проблема спортивного відбору? Передусім скажемо, що спортивний відбір – це процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту. Спортивна орієнтація – це визначення перспективних напрямів досягнення вищої спортивної майстерності, що базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їх майстерності. Орієнтація може

стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах певного виду спорту (спринтер – стаєр, захисник – нападник і т. п.); визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів зростання досягнень; визначення головних факторів підготовленості та змагальної діяльності, що впливають на рівень спортивних результатів тощо.

У відборі здібних спортсменів у процесі багаторічного тренування можна виокремити три основні рівні: на першому з них – попередньому – виявляється доцільність вибору дитиною занять видом спорту на основі врахування його морфофункціональних і психічних особливостей; на другому – проміжному – виявляються здібності до ефективного спортивного вдосконалення в процесі досить напруженого спортивного тренування на другому й третьому етапах багаторічної спортивної підготовки; на третьому – заключному – виявляються можливості спортсменів для досягнення результатів міжнародного класу. Основою спортивного відбору є морфологічні, фізіологічні та психологічні критерії. Якщо відбір відбується за морфологічним критерієм, то найчастіше враховуються генетично успадковані морфологічні фактори (соматотип дитини й батьків). До фізіологічних критеріїв належать максимальне споживання кисню, показники периферичного кровопостачання, життєвий об'єм легенів тощо, які, на думку провідних фахівців в області фізіології спорту, значно залежать від генетично обумовлених спадкових впливів. Серед психологічних критеріїв вивчаються вроджені функціональні особливості сенсомоторики, задатки, здібності та схильності. З усієї сукупності відомих задатків найбільш доцільним уважається вивчення типологічних особливостей нервової системи, що є необхідним для оцінювання рухових здібностей і схильності до конкретних видів спорту.

Спортивний відбір та орієнтація – не поодинокі події на тому або іншому етапі спортивного вдосконалення, а практично безперервний процес, що охоплює всю багаторічну підготовку спортсмена. Обумовлено це неможливістю чіткого виявлення здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної підготовки, а також складним характером взаємовідношення між спадковими факторами, які виявляються у вигляді задатків, і набутими, які є наслідком спеціально організованого тренування. Навіть дуже високі задатки до того або іншого виду діяльності, що свідчать про природну обдарованість людини, є лише необхідною основою високих здібностей до занять спортом. Дійсні ж здібності можуть бути виявлені лише в процесі навчання й виховання і є наслідком складної діалектичної єдності – вродженого й набутого, біологічного й соціального. Завдання відбору та орієнтації на різних етапах є різними.

Якщо на першому етапі важливо передусім установити доцільність серйозних занять вибраним видом спорту для того або іншого підлітка, то на наступних етапах коло завдань значно розширюється: орієнтація спорт-

смена для спеціалізації в конкретних номерах програми, відбір до збірних команд, комплектування команд та ін. Методика спортивного відбору на етапі початкової підготовки визначається основним завданням першого рівня відбору – допомогти дитині правильно вибрати вид спорту для спортивного вдосконалення. Одним з основних моментів, що визначають подальші спортивні успіхи дитини, є вік початку занять спортом.

Достатньо сказати, що прославлена радянська лижниця Г. Кулакова почала займатися спортом у віці 20 років, олімпійська чемпіонка 1976 р. зі швидкісного бігу на ковзанах Г. Степанська – у 17 років, відомі радянські велосипедисти Н. Горєлов, В. Камінський, А. Чуканов – у 17–19 років. У переважній більшості видів спорту фактичний вік початку занять найсильніших спортсменів на 3–5 років більше «директивного». У зв'язку з цим керівникам ДЮСШ, які роблять акцент на залучення до занять дітей 6–7 років, необхідно врахувати такі обставини.

По-перше, прагнення до більш раннього прогнозування спортивних здібностей пов'язане з різким зниженням його достовірності.

По-друге, особливості сучасного спортивного тренування ставлять настільки високі вимоги до організму спортсмена, що діти, які раніше приступили до занять спортом, зазвичай раніше і йдуть зі спорту. І дійсно, численні спостереження показують, що діти, що приступили до занять у 6–8-річному віці, у багатьох випадках припиняють заняття спортом у 15–17 років, тобто до оптимального віку для досягнення найвищих результатів. Сьогодні в різних країнах світу спостерігається прагнення до навчання плаванню 3–5-річних і навіть грудних дітей. У деяких дитячих спортивних школах намагаються залучити до занять спортом дітей з дитячих садків. З позицій вирішення завдань масового оздоровлення дітей за допомогою плавання або ходьби на лижах, їх гармонійного розвитку такий підхід є доцільним. Але ні в якому разі не можна надавати роботі з малолітніми дітьми спортивної спрямованості, як це, на жаль, іноді робиться на практиці. Спроби організувати спортивну роботу з 4–6-річними дітьми є нерезультативними і навіть шкідливими для їх подальшого спортивного вдосконалення. При початковому відборі насамперед потрібно орієнтуватися на стабільні (що мало змінюються в процесі розвитку і незначно залежать від тренувальних впливів) фактори. Найбільшою мірою цим вимогам відповідають морфологічні критерії.

Значною мірою обумовлені генетично й можливості системи енергозабезпечення організму. Зокрема, результати досліджень, проведених у різних лабораторіях за участю близнюків, показали, що такі параметри, як відносні величини максимального споживання кисню і кисневого браку, є досить стабільними характеристиками. У видах спорту, де вирішальну роль відіграють функціональні можливості аеробної системи енергозабезпечення (лижні гонки, біг на довгі дистанції, велосипедний спорт), уже при первинному відборі необхідно оцінювати такі показники, як максимальне

споживання кисню (max VO2) і життєва місткість легенів (ЖМЛ).

Останніми роками під час відбору перспективних спортсменів усе ширше використовуються дані м'язової біопсії. Тренування значно не впливають на скоротні властивості волокон різних видів та їх відсоткове співвідношення; індивідуальні відмінності у структурі м'язової тканини в основному обумовлені генетично. Кількість м'язових волокон у спринтерів є дуже великою, і вони можуть займати до 80 % і більше загальної площі поперечного перерізу скелетних м'язів.

У спортсменів, що спеціалізуються на середніх дистанціях, це співвідношення змінюється, і їх м'язи характеризуються однаковою кількістю волокон різних типів. У структурі м'язової тканини стаєрів переважають м'язові волокна, які повільно скорочуються і можуть займати до 80–90 % площі поперечного перерізу м'язів. У процесі початкового відбору слід широко використовувати прості психолого-педагогічні тести, що дають змогу оцінити рівень рухових здібностей дітей.

При цьому перевагу слід віддавати тим тестам, що характеризують рухові здібності, значною мірою обумовлені природними задатками. Зокрема, особливу увагу слід приділяти тестам, що дають змогу оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість під час аеробної й анаеробної роботи. Також необхідно вирішувати питання формування стійкого інтересу і захопленості заняттями спортом. На етапах попередньої базової та спеціалізованої базової спортивної підготовки необхідним є розроблення прийомів підкріплення мотивів вибору спортивної діяльності за схильностями. Ефективність відбору на цих етапах пов'язана з оцінюванням основних показників, що характеризують рівень спеціальної підготовленості та спортивної майстерності спортсменів. Серед цих показників – рівень розвитку психофізичних якостей (витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), можливості системи енергозабезпечення, досконалість спортивної техніки, економічність роботи, здатність до перенесення навантажень та ефективного відновлення.

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей важливими є оцінювання спортивної обдарованості у вибраному виді спорту, визначення шляхів розвитку необхідних здібностей, максимальних потенційних можливостей спортсмена та їх меж, діагностика та корекція мотивів занять спортом. Особливого значення набуває оцінювання особистісних і психічних якостей спортсмена. При цьому оцінюють стійкість до стресових ситуацій змагань, здатність настроюватися на активну змагальну боротьбу, уміння мобілізувати сили при гострій конкуренції, психічну стійкість і під час об'ємної і напруженої тренувальної роботи, здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, напрямок рухів, розподіл сил у змаганнях, а також уміння показувати найвищі результати в найбільш відповідальних стартах, в оточенні сильних суперників.

Видатних спортсменів зазвичай характеризує вміння вести активну

боротьбу у відповідальних змаганнях, з найбільшою конкуренцією. Недарма досвідчені тренери як один з найважливіших критеріїв оцінювання перспективності спортсменів використовують їх здатність показувати у фінальних стартах більш високі результати, ніж у попередніх. Практика показує, що психічна стійкість, здатність гранично мобілізуватися в екстремальних умовах відповідальних змагань багато в чому обумовлені природними задатками і вдосконалюються з великими труднощами. Має свої особливості відбір у командних дисциплінах велосипедного та веслувального спорту, спортивних іграх.

8. ПРОБЛЕМА ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У СПОРТІ

Численні дані про особистісні особливості спортсменів та осіб, які не займаються спортом, свідчать про суттєві відмінності в рівнях виразності багатьох особистісних якостей. Обстеження великих груп спортсменів високої кваліфікації показує, що найбільш характерними особливостями їх особистості є: висока емоційна стійкість; упевненість у собі; незалежність, самостійність; схильність до ризику; самоконтроль; товариськість. Сьогодні досить широко обговорюється питання про «особистісний профіль» спортсмена, що займається певним видом спорту. Однак аналіз особистісних особливостей спортсменів міжнародного класу з певних видів спорту не підтвердив гіпотезу про «особистісний профіль».

Більш продуктивним виявився підхід пошуку загальних проявів особистості, які обумовлюють успіх у спорті.

До таких рис слід віднести сенситивність, емоційну стійкість, активність у подоланні перешкод. У цілому особистісні особливості, як і типологічні, слід ураховувати в індивідуалізації керування спортивною діяльністю. Роль фактора особистісних особливостей в успішності спортивної діяльності також розглядається при обговоренні проблеми надійності спортсмена. За даними американських спортивних психологів, до найбільш поширених особистісних рис спортсменів належать: високий рівень агресивності (який майже завжди контролюється спортсменом високого класу), високий рівень мотивації досягнення, екстраверсія і твердість характеру, авторитарність, емоційна стійкість і самоконтроль.

Агресивність у багатьох видах спорту, особливо в тих, де допускається безпосередній фізичний контакт, різні форми контрольованої фізичної агресії є просто необхідними. Дані досліджень показують, що спортсмени високого класу, що займаються цими видами спорту, є не тільки більш агресивними, але й схильними до більш вільного виявлення своїх агресивних тенденцій, ніж представники так званої нормальної вибірки. Агресивні тенденції у спортивних ситуаціях, коли допускається прояв контрольованої ворожості, в одних випадках можуть підвищуватися, в інших знижуватися. Якщо спортсмен має велику потребу в агресивних діях, а

спортивна діяльність не спричиняє його фізичної втоми або його спроби виявляти агресивність призводять до фрустрації (штраф за порушення правил або програш), то його агресивність, найімовірніше збережеться. З іншого боку, якщо спортсмен має невисоку потребу в агресивності, спортивна діяльність спричиняє у нього хоча б середню втому або його заохочують за виграш або досягнутий успіх, то його агресивність знижується. Рівень агресивності, прихованої чи явної, істотно змінюється до, під час і після спортивної діяльності.

Уважають, що походження агресивних тенденцій і відповідної поведінки спортсменів можна простежити в їх ранніх дитячих враженнях і досвіді. Потім під впливом своєчасних санкцій і покарання за безпосередній прояв агресивності поведінка індивіда модифікується. Агресивні тенденції формуються у спортсмена задовго до того, як він приходить у спорт. Це формування відбувається різними способами:

1. Батьки заохочують агресивність у своїх дітях безпосередньо або показують приклад відповідної поведінки стосовно інших і щодо навколишнього середовища. У цілому діти бачать агресивність у дорослих, особливо якщо це значуща й авторитетна для них людина, якій вдається досягти успіху завдяки агресивності, і сприймають цю форму поведінки.

2. Батьки карають дітей за прояв агресивності:

- батькам, зазвичай удається виховати в дітях уміння володіти собою в ситуаціях, що провокують агресивну поведінку;
- батьки, які не карають своїх дітей за прояв агресивності, найімовірніше, виховують у них надмірну агресивність;
- батьки, які дуже різко придушують агресивність у своїх дітей, виховують у дитини надмірну агресивність, яка буде виявлятися в більш зрілі роки.

3. Батьки часто по-різному реагують на агресивну поведінку дітей залежно від того, спрямована вона на них чи на однолітків. Зазвичай суворіше карається дитина за агресивність стосовно дорослого, ніж стосовно однолітка або товариша по грі, особливо якщо останній дійсно заслужив це.

З їх допомогою також можна визначити тип і спрямованість агресивної реакції. Керування агресивністю є одним з важливих завдань у багатьох видах спорту, включаючи й ті, де фізичний контакт заохочується і де агресивність можна спрямувати на м'яч, спис або інший об'єкт.

Інтелектуальний рівень. За результатами спостережень за спортсменами і досліджень їх особистісних якостей за допомогою методик Кеттелла було показано, що спортсмени високого класу (гонщики, футболісти, плавці) мають більш високу «здатність до абстрактного мислення».

Але нині існує мало об'єктивних даних з цієї проблеми. Питання про те, які саме компоненти інтелектуальних дій мають найбільшу цінність для різних видів спорту, залишається відкритим.

Твердість характеру. Ця риса є однією з найбільш згадуваних особистісних характеристик спортсмена. За Кеттеллом, для індивіда, наділеного цією рисою, властиві емоційна зрілість, незалежність у думках і діях, твердість і критичність в оцінюванні себе і навколишнього світу, здатність володіти своїми почуттями і не показувати тривоги в різних ситуаціях. Його протилежність, індивід з «м'яким характером», характеризується нетерплячістю, сентиментальністю, чутливістю, емоційною незрілістю, частими переживаннями тривоги. Цей критерій є найбільш тонким для оцінювання особистісного потенціалу, особливо у спортсменів, схильних працювати з повною віддачею. Цей показник також дає змогу виявити спортсменів, які не настільки сильно реагують на стресові змагальні ситуації.

Упевненість у собі в ситуаціях міжособистісного спілкування. У цілому спортсменам високого класу властива впевненість у собі. Цьому сприяє й високий соціальний статус, що досягається спортсменами на всіх рівнях (школа, університет). Індивіди, що мають такий статус, почувають себе досить впевнено і вільно в різних соціальних ситуаціях. Це не виключає тієї ситуації, при якій окремі спортсмени, займаючись фізичними вправами, намагаються подолати почуття власної неповноцінності.

Зокрема, дослідження американських психологів показали, що багато тих, хто займаються атлетичною гімнастикою, нарощуванням м'язової маси, прагнули компенсувати невпевненість у своїх чоловічих достоїнствах. Непевному в собі спортсмену необхідна емоційна й словесна підтримка. Більш упевнений у собі спортсмен буде інакше реагувати на похвалу й осуд тренера, ніж той, хто не впевнений у собі. Як загальне почуття впевненості, так і невпевненість у специфічних спортивних ситуаціях зароджуються в ранньому дитинстві і потім, уже в більш пізні періоди життя, формуються в умовах змагальної боротьби.

Турбота про власну зовнішність і здоров'я. За допомогою об'єктивних і проектних методик було виявлено розбіжності у ставленні спортсменів до своєї зовнішності, до травм і навіть до здатності переносити біль. Деякі спортсмени можуть знижувати інтенсивність вхідного больового стимулу, а деякі спортсмени при цьому блокують візуальні, кінестетичні й больові імпульси.

Спортсмени частіше, ніж люди, які не займаються спортом, виявляють увагу до своєї статури, гігієни тіла. Причиною може бути те, що для спортсменів тіло є засобом досягнення успіху і самовираження. При надмірній турботі про своє тіло цілком можливо, що спортсмен буде виявляти підвищену чутливість до найменших ушкоджень і травм і навіть може бачити в змаганнях небезпеку для свого здоров'я. Зі спортсменами, «схильними до травм», як свідчать клінічні психологи, працювати найважче. Уявні або перебільшені проблеми, пов'язані зі здоров'ям, часто можуть бути свідченням глибоко вкорінених невротичних або психопатологічних тенденцій, на які слід негайно звернути увагу. Крім того, спортсмен іноді може сильно

перебільшувати серйозність стану свого здоров'я або симулювати хворобу для виправдання можливої невдачі на змаганнях.

Авторитарність – це потреба підпорядковувати собі інших, що частіше спостерігається серед тренерів, ніж серед спортсменів.

У спортивних командах можуть бути спортсмени як з високим, так і з низьким рівнем авторитарності. Психологу команди необхідно бути особливо уважним до вираженого прагнення до лідерства, оскільки воно не завжди може поєднуватися з необхідними лідерськими якостями. Комплекс рис «авторитарної особистості» часто поєднується з потребою індивіда в підпорядкуванні іншим. Іншими словами, люди з високою потребою підпорядковувати собі оточення часто прагнуть і до авторитарного контролю над собою.

Індивід з низькими авторитарними потребами буде менш охоче приймати подібні претензії від інших, у тому числі і від свого тренера, особливо якщо це пов'язано з обмеженням його свободи. Спортсмен з високим рівнем авторитарності буде наполегливим у своїх домаганнях, хвалькуватим, зарозумілим, агресивним і, в разі невдач, схильним звинувачувати швидше інших, ніж себе, зазвичай нав'язуючи свою волю грубо й егоїстично. Індивід з низькими авторитарними потребами, навпаки, буде лагідним, іноді не впевненим у собі, скромним, при помилках схильним до самозвинувачень і відносно спокійним.

Індивід, що знаходиться приблизно посередині шкали авторитарності, зможе виявляти то наполегливість, то поступливість залежно від ситуації в команді. Щоб зрозуміти психологічні особливості спортивної діяльності, необхідно розібратися в характері одного з найважливіших її факторів – особистості тренера. Тренера зображували по-різному: то як людину догматичну і грубувату, яка прагне виховати такі ж якості у підопічних, то як невдаху зі свистком на шиї, від якого пішла дружина.

У деяких випадках це був портрет мужнього лицаря з сильною волею й високими моральними принципами, готового захищати своїх юних вихованців від помилок, підготувати їх до життя, сформувати у них позитивні риси характеру й виховати стійкість і мужність, тобто особистість ідеального тренера. Наприкінці 60-х років в Англії було зроблено спробу вивчити особистість ідеального тренера, який працює з плавцями. За допомогою 16PF-тесту людям пропонувалося побудувати профіль особистості тренера, який мав би найбажаніші для них особистісні риси.

Коли результати опитування спортсменів і тренерів порівняли між собою, то вони виявилися дуже схожими за такими характеристиками особистості, як товариськість, емоційна стійкість, а також домінування, реалістичність, невпевненість, напруженість, уява та ін. Таким чином, оцінки особистості ідеального тренера у спортсменів і тренерів збігаються. На їх думку, це має бути відверта, товариська й емоційно стійка людина, здатна, коли це потрібно, керувати спортсменом і контролювати змагальну ситуа-

цію. Більш того, у такого тренера має бути досить високий інтелект, розвинене почуття реальності, практичність і впевненість у собі.

Водночас це має бути людина, схильна до новаторства, заповзятлива, самостійна, що віддає перевагу самій приймати відповідальні рішення. Спортсмени вважали, що тренер має бути людиною, на яку можна покластися в складних змагальних ситуаціях і яка (на думку самих тренерів) може організовувати й контролювати діяльність спортсменів.

Збіги між реальними й побудованими профілями були незначними. Стало очевидним, що самооцінки тренерів та їх уявлення про ідеального тренера різнилися досить істотно. Тільки за двома факторами – домінуванням і готовністю прийняти нове – не було виявлено достовірних відмінностей. За іншими якостями між ідеальною роллю, яку тренери, на їх власну думку, мають відігравати, і дійсними особистісними особливостями було виявлено істотні відмінності.

Отже, можна зазначити, що в цьому випадку бажане розбігається з дійсністю. Хоча тренери та спортсмени знають, що в житті тренери за своїми емоційними й інтелектуальними якостями не є зразками, все-таки і ті, і інші ставлять до них високі вимоги. Успіх тренерської роботи значною мірою залежить від того, як тренер будує свої стосунки зі спортсменами й командою і як любить показувати свої знання. Здатність тренера виконувати роль, якої очікують від нього спортсмени, у поєднанні з його професійними знаннями може, мабуть, компенсувати деякі його недоліки. *Авторитарність – демократичність тренера.* Авторитарні тенденції у тренерів були підтверджені даними досить поверхневих і несистематичних досліджень. Але дані проведених досліджень підтверджують авторитарність тренерів порівняно з представниками інших професій.

Існує кілька причин, які дають пояснення тому, що більшість тренерів є авторитарними в своїй діяльності:

1. Особливість сприйняття тренером своєї ролі ґрунтується на авторитеті й поведінці, що відбиває авторитарність.

2. Висока потреба керувати діями інших була причиною того, що вони вибрали спортивну діяльність для задоволення цієї потреби.

3. Лідерство й керівництво в стресових ситуаціях, характерні для спортивної діяльності, потребують, мабуть, досить жорсткого контролю за поведінкою спортсменів як в командних, так і в індивідуальних видах спорту.

4. Деякі спортсмени, які звикли підкорятися авторитету, очікують від тренера домінувальної поведінки. Тому тренери нерідко поводяться саме так, щоб задовольнити потреби спортсменів.

Можна зазначити такі переваги домінувальної поведінки тренера:

1. Невпевнений у собі спортсмен буде відчувати себе впевненіше і спокійніше в стресових ситуаціях.

2. Агресивність, спричинена авторитарністю, спрямована не на трене-

ра, а на боротьбу з суперниками, або сприяє більш активним діям спортсмена (наприклад, швидше біжить, далі метає).

3. Авторитарна поведінка тренера може дійсно відповідати потребам спортсмена, і в цьому випадку він виступить краще, ніж звичайно.

Однак серед тренерів, які досягли успіху, є й демократичні за стилем поведінки. Вони досягають успіху з таких причин:

1. Менш авторитарний тренер доступніший для спортсменів. Його вихованці вільно почувають себе з ним та охочіше спілкуються. Тому тренер зможе краще знати про їхні побоювання, проблеми й можливі розчарування і тим самим запобігти розколу в команді.

2. Спортсмени мають можливість виявляти ініціативу й самостійність, досягти певної незалежності в стресових ситуаціях.

3. Якщо тренеру вдається передати частину відповідальності за прийняті рішення спортсменам, і вони починають відчувати свій авторитет, то це сприяє формуванню у них більш емоційно зрілої поведінки.

4. Спортсмени, дії яких надмірно не обмежує авторитарний тренер, можуть приймати більш гнучкі тактичні рішення.

5. Більш гнучкий тренер, на відміну від авторитарного, не прийме авторитарних претензій і заяв з боку інших.

6. Авторитарний тренер характеризується великою нетерплячістю і фанатизмом.

Більш гнучкий тренер готовий прийняти інших людей такими, які вони є насправді, оцінити їх позитивні й негативні сторони, поважати свою і чужу думку. Психологи, які досліджують проблеми керування в області промисловості й викладання, запропонували кілька методів поєднання авторитарної і демократичної поведінки з боку керівника. Вони рекомендують більш гнучкий підхід у ситуаціях, що потребують взаємодії групи й лідера. Викладач у спорті, на думку М. Мосстона, має починати з авторитарного підходу – «роби, як тобі кажуть». Коли учні освоять і приймуть цю модель, відповідальність за прийняття деяких рішень може бути покладена на них. М. Мосстон рекомендує надати право учням вирішувати питання, пов'язані із завданням, – коли почати тренування, скільки часу тренуватися, на яких снарядах і т. д. Він уважає, що в цьому випадку школярі більш активні на уроках фізичної культури, ніж коли ці вказівки даються вчителем. Якщо вихованці успішно справляються з цим, то М. Мосстон рекомендує для оцінювання виконаної вправи залучати самих учнів. Для цього він пропонує розбити учнів на пари, а потім поділити на групи для того, щоб вони могли бачити один одного й оцінювати якість виконання вправ.

Далі М. Мосстон пропонує дозволити учням самим складати індивідуальний план тренувань з урахуванням їх можливостей. Таким чином, учневі можна запропонувати скласти програму для розвитку сили й витривалості. І, нарешті, М. Мосстон рекомендує підвести спортсмена до етапу, який він називає «керованим самопізнанням», – до методу Сократа, коли учень шляхом відповіді на запитання відкриває для себе принципи й осно-

ви, що сприяють удосконаленню майстерності. Як приклад подібного самопізнання М. Мосстон описує групову дискусію баскетболістів, у якій вони «відкрили» для себе тактику швидкого прориву. Порівняльні дослідження авторитарного й демократичного підходів у фізичному вихованні показують, що хоча в першому випадку навички будуть набуватися швидше, однак при більш активній участі спортсмена в педагогічному процесі він краще розумітиме, чому застосовується та чи інша тактика, і дії його будуть більш гнучкими.

9. ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Й КЕРУВАННЯ НЕЮ

Під керуванням у спортивному тренуванні слід розуміти одну з найважливіших функцій, що забезпечують підтримання оптимальної структури, реалізацію програм і цілей системи спортивного тренування. Основою для керування процесом спортивного тренування є різні можливості спортсмена, що постійно змінюються, коливання його функціонального стану, інформація про які надходить від спортсмена за допомогою зворотних зв'язків чотирьох типів:

1) відомості про стан спортсмена (самопочуття, ставлення до роботи, настрій і т. ін.);

2) відомості про поведінку спортсмена (обсяг тренувальної роботи, її виконання, помічені помилки і т. ін.);

3) дані про терміновий тренувальний ефект (величина й характер зрушень у функціональних системах, спричинених тренувальним навантаженням);

4) відомості про відстрочений і кумулятивний тренувальний ефект (зміни в стані тренованості й підготовленості спортсмена).

Об'єктом керування в спортивному тренуванні є поведінка спортсмена та його стан – оперативний, поточний, етапний, що є наслідком застосовуваних тренувальних і змагальних навантажень, усього комплексу впливів у системі спортивної підготовки.

Метою керування тренувальним процесом є оптимізація поведінки спортсмена, доцільний розвиток тренованості й підготовленості, що забезпечує досягнення найвищих спортивних результатів. Керування тренувальним процесом передбачає комплексне використання як можливостей системи спортивного тренування (закономірностей, принципів, положень, засобів і методів та ін.), так і позатренувальних і позазмагальних факторів системи спортивної підготовки (спеціального інвентарю, обладнання й тренажерів, засобів відновлення, кліматичних факторів, організаційних моментів та ін.). З одного боку, це визначає надзвичайну складність керування в спортивному тренуванні, а з іншого – його велику ефективність у разі обґрунтованості реалізованих рішень. У загальному вигляді керуван-

ня можна визначити як упорядкування системи, тобто зведення її до відповідності з об'єктивною закономірністю, що діє в цій сфері. У цьому плані динамічна система визначається як самокерована система, що складається, по суті, з двох підсистем: керованої і керувальної, які в єдності утворюють систему керування. Як приклад такої залежності можна навести людський організм, який, як писав І. П. Павлов, є «у найвищому ступені саморегульованою системою, що підтримує і навіть вдосконалює», де керувальною підсистемою є центральна нервова система, що здійснює саморегуляцію організму, підтримує і зберігає сталість його істотних, необхідних для нормального функціонування й розвитку характеристик, відновлює порушені функції, коригує різні зрушення і тим самим забезпечує рівновагу організму з середовищем.

Важливою стороною процесів керування складними динамічними системами є принцип зворотного зв'язку. Згідно з цим принципом успішне керування може здійснюватися тільки в тому випадку, якщо той, хто керує, буде отримувати інформацію про ефект, досягнутий керованим об'єктом. У практиці спорту виокремлюють три види контролю – етапний, поточний та оперативний, кожен з яких пов'язується з відповідним типом фізичних і психічних станів спортсменів.

Метою контролю є оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивного оцінювання різних сторін їх підготовленості і функціональних можливостей найважливіших систем організму. Предметом контролю в спорті є зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості спортсменів, їх працездатність, можливості функціональних систем. Етапний контроль дає змогу оцінити етапний стан спортсмена, який є наслідком довготривалого тренувального ефекту. Такі стани спортсмена є результатом тривалої підготовки – протягом кількох років, року, макроциклу, періоду або етапу.

Поточний контроль спрямований на оцінювання поточних станів, тобто тих станів, які є наслідком навантажень серій занять, тренувальних або змагальних мікроциклів.

Оперативний контроль передбачає оцінювання оперативних станів – термінових реакцій організму спортсменів на навантаження під час окремих тренувальних занять і змагань. Залежно від застосовуваних засобів і методів контроль може мати педагогічний, соціально-психологічний і медико-біологічний характер. У процесі педагогічного контролю оцінюється рівень техніко-тактичної та фізичної підготовленості, особливості виступу в змаганнях, динаміка спортивних результатів, структура і зміст тренувального процесу та ін.

Соціально-психологічний контроль пов'язаний з вивченням особливостей особистості спортсменів, їх психічного стану і підготовленості, загального мікроклімату й умов тренувальної і змагальної діяльності та ін. Меди-

ко-біологічний контроль передбачає оцінювання стану здоров'я, можливостей різних функціональних систем, окремих органів і механізмів, що зазнають основного навантаження в тренувальній і змагальній діяльності. Принциповим положенням медико-біологічного контролю є те, що до фізичних навантажень і змагань допускаються здорові люди. Центральною проблемою врахування психологічних аспектів організації керування тренувальним процесом є діагностика й оцінювання психічного стану спортсмена.

Сучасний спорт вищих досягнень характеризується високою інтенсивністю й великими обсягами фізичних навантажень. Під впливом навантажень, їх обсягу, інтенсивності, тривалості фізіологічні й психологічні функціональні системи організму спортсмена можуть працювати в режимах самовідновлюваності і невідновлюваності функціональних можливостей.

Абстрагуючись від цільових завдань конкретного тренування, слід казати про деякий оптимально дозований діапазон тренувальних навантажень, який не доводить спортсмена до повного виснаження, а створює найкращі умови їх перенесення, адаптації до них. Вдале поєднання «ударних» і більш «м'яких» режимів тренувальної роботи створює сприятливі умови для підвищення функціональних можливостей спортсмена. У таких умовах різко зростає роль психіки, яка виконує функції саморегуляції і самоврядування функціональних підсистем організму й поведінки людини в цілому. Суб'єктивні й об'єктивні ознаки психічних станів дуже різноманітні, і їх вираженість залежить як від особливостей людини, так і від характеру виконуваної роботи.

Суб'єктивні ознаки стану. Характеристика суб'єктивних ознак багато в чому визначається мотивами діяльності, і, особливо при стані адекватної мобілізації, деякі негативні ознаки можуть або не помічатися, або бути прихованими. Протягом перших фаз змін працездатності у відчуттях людини домінують позитивні мотиви: прагнення до діяльності, почуття змагання, певне почуття відповідальності за виконання дій.

У міру переходу до наступних фаз виникає поступове зміщення мотивів у бік охорони індивідуума. Виникає небажання працювати, прагнення переключитися на більш прості форми діяльності тощо. Для крайніх фаз і особливо для перевтоми характерною є поява мотиву ненависті до роботи, іноді з переорієнтацією об'єкта ненависті на знаряддя праці або на оточення. У міру продовження роботи навіть за наявності фази компенсації й особливо при наступних фазах зазвичай виникає почуття втоми. З'являються болі, відчуття оніміння в кінцівках, м'язах шиї, шум у голові, тиск у скронях, виникають головний біль і зорові порушення. При виражених явищах утоми виникають відчуття перебоїв у серці, нестачі повітря.

Об'єктивні ознаки стану. При будь-якому вигляді втоми детальне дослідження може виявити змінення в характері функціонування будь-якої системи організму – серцево-судинної, рухової, центральної нервової,

травлення, видільної та ін. Однак слід зазначити, що основними при фізичній роботі визнано м'язову й рухову системи, а також системи, що забезпечують виконання фізичного навантаження, – дихальну й серцево-судинну. Серед психофізіологічних і психологічних характеристик – показники сенсомоторики (латентний період рухової реакції, критична частота подразників, змінення порога чутливості до світлових і слухових подразників). У діагностиці психічних станів у трудовій і спортивній діяльності використовується до 50 груп показників. Виходячи з теорії функціональних систем, достатньо використовувати 4–5 показників. За даними В. К. Сафонова, адекватними психодіагностичними методами суб'єктивного оцінювання психічного стану є самооцінки:

1) загального стану на тренуванні;
2) рівня втоми за весь тренувальний день;
3) суб'єктивної легкості заключної частини тренування;
4) загального стану після тренування;
5) вираженості втоми після тренування;
6) стабільності працездатності на тренуванні.

Цей факт підкреслює необхідність диференціювати в діагностичній роботі компоненти стану за їх стійкістю в часі. Об'єктивізації стійкого компонента приділяється особлива увага, оскільки для індивідуалізації тренувального процесу його знання є більш істотним, ніж традиційно оцінювані психологами спорту операційні й поточні компоненти перед конкретними виступами. Досить гострим є питання психофізіологічних проявів станів тренованості і «спортивної форми», які є важливими для прогнозування результативності спортивної діяльності. Часто ці стани, по суті, не диференціюються і зв'язуються:

1) з властивостями особистості спортсмена, що формуються в процесі багаторічного тренування;
2) з «перманентними станами, які тривають тижні й місяці»;
3) з оперативним станом готовності до конкретних змагань (іноді поняття «стан тренованості» і «стан спортивної форми» трактуються як окремі випадки «рівня підготовленості» і «стану готовності»).

Специфіка вимог до діяльності спортсменів у видах спорту групи витривалості (велосипедні гонки, біг на середні й довгі дистанції, плавання та ін.) показує необхідність диференційованого психофізіологічного аналізу якостей «тренувальних» і передзмагальних станів.

Стан тренованості і стан спортивної форми – окремі випадки психофізіологічного стану спортсменів, під яким розуміється «цілісна реакція особистості на зовнішні і внутрішні стимули, спрямована на досягнення корисного результату». Оскільки людина не може одночасно перебувати в кількох цілісних станах (перманентному, поточному й оперативному), слід це ціле багатство поділяти на різні за стійкістю (або різні за оборотністю зміни) елементи.

При цьому найбільш конструктивним є дихотомічний розподіл, коли менш стійкі, динамічні елементи стану об'єднуються в оперативний компонент, а більш стаціонарні, перманентні – у стійкий компонент цілісного стану. Основна функція оперативного компонента психофізіологічного стану виявляється в забезпеченні узгодженості (або неузгодженості) проходження домінувальних процесів функціонування підсистем організму й особистості, спрямованих на досягнення найближчої в часі мети діяльності.

В енергетичному відношенні оперативний компонент здійснює перехід потенціальної енергії в кінетичну й визначається, в основному, суб'єктивною значущістю найближчої мети діяльності та труднощами її досягнення. Стійкий компонент являє собою «фон, на якому розгортається діяльність». Він виконує функцію, обернену до функції оперативного компонента: сприяє накопиченню потенціальної енергії й готує реалізацію відстрочених цілей діяльності спортсмена. Таким чином, взаємодія стійкого й оперативного компонентів станів спортсменів забезпечує цілісність їх організму й особистості в часі та доцільність роботи всіх функціональних систем залежно від відстрочення основної мети спортивної діяльності. Стан тренованості і стан спортивної форми – це цілісні стани спортсмена, що різняться якістю оперативного компонента і ступенем задіяності стійкого компонента. Вони діагностуються за такими методиками:

- ✓ електробіопотенціометрія;
- ✓ проста сенсомоторна реакція;
- ✓ реакція на рухомий об'єкт;
- ✓ теппінг-тест і динамометрія в оптимальному й максимальному варіантах;
- ✓ тест на «почуття часу» – відмірювання часу;
- ✓ методика дозування темпу і статичного зусилля;
- ✓ 30-секундний теппінг-тест у максимальному темпі;
- ✓ бланкові тести: САН і шкала реактивної тривоги.

На суб'єктивному рівні стани тренованості і спортивної форми зв'язуються з почуттям «легкості початку тренування» і «легкості її закінчення».

Переживання почуття «легкості початку тренування» інтерпретується як оперативний компонент стану тренованості. За об'єктивними показниками це почуття виявляється у стабілізації темпу рухів, сприятливій підтримці рівномірного темпу на дистанції (координаційний компонент), помилці в напрямку при вимірюванні часу «в мінус» і сумарного рівня активації (енергетичний компонент).

Сукупність показників, взаємозв’язаних з «легкістю закінчення тренування», інтерпретується як прояв стійкого компонента стану тренованості. Він також містить координаційну й енергетичну складові. Координаційна складова виявляється в стабілізації дозованого й оптимального статичного зусилля. Зменшення варіативності за цими показниками, на нашу думку,

відображає підвищення стійкості (закріпленості) найбільш важливої специфічної якості представників групи витривалості – здатності точно в часі розподіляти свої сили на дистанції. Енергетична складова сталого компонента стану тренованості виявляється у зменшенні значень активації.

Активація (збудження) – це своєрідний синдром фізіологічних і поведінкових ознак, що характеризують ступінь готовності спортсмена діяти, тоді як тривожність пов'язана з побоюваннями спортсмена з приводу виступу в майбутньому змаганні, невпевненістю в своїх можливостях, переоцінюванням сили своїх суперників.

Стан «спортивної форми» характеризується єдністю енергетичних складових оперативного й сталого компонентів. Чим більше перевищення рівня активації над оптимальним, тим нижче рівень активаційних резервів, гірше настрій, «слабше» бажання тренуватися і тим нижче успішність виступу на змаганнях. З іншого боку, чим рівень активації нижче оптимального, тим краще настрій, «сильніше» бажання тренуватися, але тим нижче здатність до реалізації енергетичних ресурсів і нижче успішність на змаганнях. Імпульсивність (різноманітність) тренувального навантаження в передзмагальному періоді є одним з факторів підвищення активації до рівня, вищого за оптимальний. Монотонність навантаження, навпаки, належить до причин, що знижують активацію. Нестійкість самооцінки готовності спортсмена до змагань може бути показником як неоптимально високого, так і неоптимально низького рівня його активації. З метою визначення впливу фізичних навантажень на організм прийнято вивчати часовий, відстрочений і кумулятивний тренувальні ефекти. Під часовим тренувальним ефектом розуміють зміни в організмі безпосередньо під час виконання вправи і в найближчий період відпочинку. Під відстроченим тренувальним ефектом мають на увазі зміни в пізніх фазах відновлення – після тренування, у наступні дні.

Кумулятивний тренувальний ефект – це зміни, що відбуваються в організмі внаслідок підсумовування часових і відстрочених ефектів великої кількості окремих занять.

Дослідження безпосередньо на тренувальному занятті застосовуються у випадках, коли треба вирішувати питання щодо правильності побудови, раціональної послідовності фізичних вправ і кількості їх повторень, достатності та тривалості інтервалів відпочинку і т. ін. Для вирішення цих питань використовуються різні прості показники, найчастіше ЧСС (частота серцевих скорочень), ЧД (частота дихання) і АТ (артеріальний тиск), які визначають у спортсмена перед тренувальним заняттям, після його окремих частин, після інтервалів у заняттях і, якщо треба, після окремих вправ і наприкінці заняття.

За наявності телеметричної апаратури дослідження проводять безперервно, унаслідок чого отримують так звану фізіологічну криву тренування, що показує, як, коли і наскільки змінюється той чи інший показник.

Дослідження до і після тренувального заняття (через 20–30 хв) дає змогу судити про вплив тренувального заняття в цілому. Якщо при цьому дослідженні у спортсмена виявляються які-небудь відхилення або ознаки втоми (зниження рівня функціонального стану), то для оцінювання тривалості відновного періоду необхідно визначати досліджувані показники через 4–6, 24 і 48 годин після занять. При 2–3-разових тренуваннях у день, з огляду на можливе перевантаження, лікарсько-психологічні спостереження (ЛПС) слід проводити вранці, до початку тренувальних занять і ввечері після них. Аналогічно проводяться ЛПС для оцінювання впливу мікроциклів різної тривалості (до і після мікроциклу) і певних етапів тренувальних занять.

Зокрема, істотне значення має визначення впливу тренувальних зборів. Такі дослідження проводяться зазвичай після дня відпочинку вранці і натще для того, щоб виключити безпосередній вплив попередніх фізичних вправ. У день дослідження спортсмену не слід робити навіть фіззарядку. Вибір методів дослідження основних функціональних показників залежить від поставлених перед дослідженням завдань, форми організації ЛПС і можливостей лікаря й психолога. До простих методів дослідження належать оцінювання суб'єктивних відчуттів, візуальні спостереження за зовнішніми ознаками втоми, визначення ЧСС, ЧД і АТ, вимірювання маси тіла, потужності вдиху й видиху (пневмотахометрія), ортостатична проба, оцінювання сухожильних рефлексів, найпростіші методики дослідження нервової і нервово-м'язової систем та опорно-рухового апарату, методика САН (самопочуття, активність, настрій), самооцінні опитувальники, анкети, шкали. Визначення маси тіла та її змін – простий, але важливий метод оцінювання впливу фізичних навантажень. Масу слід вимірювати вранці натще, а також до і після тренувального заняття.

Після навантажень середнього обсягу й інтенсивності маса має знижуватися на 300–500 г у тренованого спортсмена і на 700–1000 г у новачка. Після великих, інтенсивних і тривалих навантажень (біг на довгі дистанції, лижні й велосипедні гонки) утрата маси за тренування або змагання може становити 2–6 кг. У підготовчому періоді річного тренувального циклу маса знижується більш активно, ніж у подальших періодах. З досягненням високої тренованості маса спортсмена стабілізується.

Найбільш доступним та інформативним методом оцінювання реакції організму на фізичне навантаження є визначення ЧСС. Її слід визначати перед заняттям, після розминки, після виконання окремих вправ в основній частині заняття, після відпочинку або періодів зниження інтенсивності навантаження. Оскільки при значному почастішенні пульсу (до 170–180 уд./хв) визначити його на променевій артерії нелегко, рекомендується визначати пульс протягом 6–10 с на сонній артерії або за верхівковою поштовху серця або відраховувати кількість скорочень серця за 30с і переводити ці дані в ЧСС за 1 хв. Зіставляючи характер та інтенсивність

навантаження зі змінами частоти пульсу і швидкістю його відновлення, визначають рівень функціонального стану організму.

Наприклад, якщо при пробігу 400 м за 70 с пульс у спортсмена частішав до 160 уд./хв і відновлювався до 120 уд./хв за 2 хв, а в подальшому після такого ж навантаження частішав до 150 уд./хв і відновлювався за 3 хв, то є підстави казати про погіршення функціонального стану серцево-судинної системи. Сьогодні в більшості видах спорту (особливо циклічних, пов'язаних з проявами витривалості) тренери планують обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень не тільки в годинах, метрах, а й за ЧСС, що зазначається під час цієї роботи. У легкій атлетиці, наприклад, за ЧСС виділяють кілька зон інтенсивності тренувальних навантажень, що характеризуються певним типом енергозабезпечення. Так, якщо частота серцевих скорочень не перевищує 170 уд./хв, то тип енергозабезпечення є аеробним. При цьому відновна зона інтенсивності навантажень має місце, якщо ЧСС не перевищує 130 уд./хв, зона підтримувальної інтенсивності – до 150 уд./хв, зона розвивальної інтенсивності – до 170 уд./хв (Ф. П. Суслов). При пульсі від 170 до 190 уд./хв тип енергозабезпечення є змішаним, аеробно-анаеробним. При пульсі понад 190 уд./хв тип енергозабезпечення також є змішаним, але переважно анаеробним.

Нормування фізичних навантажень за ЧСС має величезне значення в масовій фізичній культурі і при самостійних заняттях фізичною культурою. Дуже важливо правильно оцінити ступінь фізичної підготовленості людини, що дає змогу правильно рекомендувати йому руховий режим. З віком максимальний пульс знижується, але він тим більше, чим вище рівень фізичної підготовленості людини. Максимальний пульс можна визначити за такою формулою: Макс. ЧСС = 220 – вік (роки). Важливим показником функціонального стану організму є, як уже зазначалося, швидкість відновлення пульсу. У добре тренованих спортсменів ЧСС зменшується протягом 60–90 с з 180 до 120 уд./хв. У цьому випадку вони бувають готові до повторного виконання вправи. Відстрочений ефект фізичних навантажень може бути вивчений з урахуванням змін ЧСС на наступний ранок, натще. Унаслідок інтенсивного розвитку масової фізичної культури суттєво підвищилася роль самоконтролю. Дані самоконтролю є особливо важливими для тих, хто самостійно займаються оздоровчим бігом, дозованою ходьбою, плаванням, їздою на велосипеді та іншими видами фізичних вправ.

Забезпечення самоконтролю, роз'яснення його ролі для організації занять – важливе завдання. Усі дані самоконтролю необхідно фіксувати в щоденнику. Ті, хто займаються фізичною культурою, особливо самостійно, мають записувати в щоденнику самоконтролю як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи, про реакцію на неї організму. Те ж саме можна сказати і про результати проведення найпростіших функціональних проб.

У щоденнику насамперед мають відображатися суб'єктивні дані про

стерпність виконуваних фізичних навантажень: ступінь утоми після роботи, бажання, з яким вона виконується, почуття задоволення після неї, відчуття дискомфорту і т. д. Відстрочені ефекти стерпності навантажень позначаються на характері й глибині сну, апетиті, настрої. Поява негативних оцінок суб'єктивних даних самоконтролю свідчить про надмірність фізичних навантажень, неправильний розподіл їх у тижневих мікроциклах, неоптимальність співвідношення обсягу й інтенсивності.

Достовірність суб'єктивних оцінок стерпності навантажень підвищується при підкріпленні їх даними об'єктивного самоконтролю, наприклад ЧСС, АТ. При індивідуальних заняттях бігом є можливість програмувати ЧСС з тим, щоб забезпечити тренувальний ефект та адекватність навантаження залежно від віку, статі, завдання тренування (підвищення фізичної працездатності, рекреація, реабілітація після захворювань і т. д.). Але не тільки пульсу варто приділяти увагу. Бажано вимірювати також і АТ до і після навантаження. На початку навантаження максимальний тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10–15 хв) тиск знижується до рівня, нижчого за вихідний, а потім набуває початкового стану. Мінімальний же тиск при легкому або помірному навантаженні не змінюється, а при напруженій важкій роботі трохи підвищується. Відомо, що величини пульсу й мінімального тиску в нормі збігаються. Було запропоновано обчислювати індекс за такою формулою:

$$\text{ІК (індекс Кердо)} = \text{АТ}_{min} / \text{ЧСС}.$$

У здорових людей цей індекс близький до одиниці. При порушенні нервової регуляції серцево-судинної системи він стає більшим або меншим від одиниці. Найбільш складним при самоконтролі є проведення функціональних проб, найбільш доступними серед яких є ортостатична проба (реєстрація ЧСС на променевій артерії в горизонтальному й вертикальному положеннях) і тест Руф'є, у якому основну інформацію отримують за даними вимірювання ЧСС. Динаміка обох проб дає змогу судити про ефективність тренувальної роботи, що проводиться за затвердженою викладачем програмою. Оскільки психологічна підготовленість спортсменів постійно змінюється, вона підлягає кількісному та якісному оцінюванню в умовах етапного, поточного й оперативного контролю.

Основні напрями досягнення психологічної підготовленості:

- формування мотивації занять спортом;
- виховання вольових якостей;
- аутогенне, ідеомоторне, психом'язове тренування;
- удосконалення швидкості реагування;
- удосконалення спеціалізованих умінь;
- регулювання психічної напруженості;
- вироблення толерантності до емоційного стресу;
- керування стартовими станами.

Принципового значення в цьому випадку набувають способи визначення підготовленості спортсменів. У процесі контролю психічної підготовленості оцінюють таке:

– особистісні й морально-вольові якості, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів на змаганнях у різних видах спорту (здатність до лідерства, мотивація в досягненні перемоги, уміння концентрувати всі сили в потрібний момент, здатність до перенесення високих навантажень, емоційна стійкість, здатність до самоконтролю та ін.);

– стабільність виступу на змаганнях за участю суперників високої кваліфікації, уміння показувати кращі результати на головних змаганнях;

– обсяг і зосередженість уваги в зв'язку зі специфікою видів спорту і різних змагальних ситуацій;

– здатність керувати рівнем збудження безпосередньо перед і під час змагань (стійкість до стресових ситуацій);

– ступінь досконалості різних сприйнять (візуальних, кінестетичних), параметрів рухів, здатність до психічної регуляції м'язової координації, сприйняття й перероблення інформації;

– можливість аналізаторної діяльності, сенсомоторних реакцій, просторово-часової антиципації, здатність до формування випереджальних рішень в умовах дефіциту часу та ін.

10. СТАРТОВІ СТАНИ Й ПЕРЕДСТАРТОВА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ

Зростання спортивних результатів та їх престижність, підвищення конкуренції, відповідальність спортсмена за свій спортивний результат збільшують психічне напруження спортсмена під час змагань. Рівень психічної напруженості спортсмена при цьому визначається балансом процесів збудження й гальмування. За ступенем переважного прояву цих процесів можна розрізняти чотири стани змагальної готовності спортсмена:

1) недостатнє збудження;
2) оптимальне збудження;
3) перезбудження;
4) гальмування внаслідок перезбудження.

Стан недостатнього збудження виявляється в деякій млявості, недостатній зосередженості, неможливості спортсмена сконцентрувати увагу на майбутньому поєдинку. Зовні спортсмен спокійний, навіть байдужий, доброзичливий до оточення, навіть до суперників.

Однак він нездатний максимально реалізувати в змаганнях свої функціональні можливості, його дії часто характеризуються несвоєчасністю й неадекватністю. Такий стан буває у молодих спортсменів, які не ставлять перед собою мети досягнення найвищого результату. Навіть кваліфіковані

й досвідчені спортсмени (при недостатній підготовленості) іноді знижують рівень своїх домагань, що також може привести до недостатнього психічного збудження. При повторенні такого стану виробляється своєрідний рефлекс на обстановку, який згодом дуже важко подолати.

Стан оптимального збудження. У цьому стані спортсмен відчуває готовність і бажання змагатися, здатний об'єктивно оцінювати свої дії, партнерів по команді, суперника, отримувати задоволення від своїх рухів і дій, відчувати впевненість у своїй підготовленості й досягненні запланованого результату. Такий стан – найкращий для досягнення високих спортивних результатів і повної реалізації функціональних можливостей.

Стан перезбудження. Спортсмен надмірно збуджений, надмірно активний, дратівливий, часто втрачає самовладання, запальний, нетерпимий до оточення. Спокійний у тренувальних умовах спортсмен у такому передстартовому стані стає впертим, злим, грубим, надмірно прискіпливим і нерозумно вимогливим до інших.

У таких умовах тренери й товариші по команді мають виявляти терпимість та уважність поряд з вимогливістю і принциповістю. Головне в цих випадках – не допустити спроб виправдати свій стан і вчинки умовами, що несприятливо склалися. В іншому випадку в майбутньому такий стан може привести спортсмена до постійного відшукування причин, що виправдовують слабкий спортивний результат і його поведінку. З надмірним збудженням слід систематично боротися.

Організм спортсмена в такому стані схильний до рефлекторних захворювань (загострення звичних травм, ангіна, захворювання шлунка та ін.), що практично не дає йому можливості виявити наявний рівень підготовленості і створює передумови до ще більшого виправдання поганого виступу в змаганнях.

Стан гальмування внаслідок перезбудження. У цьому випадку має місце механізм, протилежний формуванню стану недостатнього збудження. Зовні виявна пасивність є результатом травматичних переживань, неприємних асоціацій, небажання змагатися та ін. Настає апатія, психічна й фізична втома, іноді виникають невротичні реакції. Спортсмен розуміє непотрібність нав'язливих думок, боязні не показати планований результат, але не може їх позбутися. Стан гальмування внаслідок перезбудження і стан недостатнього збудження при зовнішньому, часто однаковому прояві потребують різних способів регулювання.

У стані недостатнього збудження спортсмен потребує активно збуджувальних засобів керування: швидкісних і силових вправ під час розминки, масажу, холодного душу, бесід, спрямованих на підвищення престижності спортсмена, та ін. Стан гальмування внаслідок перезбудження потребує уважного і спокійного ставлення до спортсмена, що знижує його збудження, індивідуальної розминки (малої інтенсивності), теплого душу, психорегулювальних впливів.

Численні спостереження за виконанням вправ на змаганнях свідчать про те, що надмірне емоційне збудження спортсмена, що супроводжується невпевненістю, тривожністю, думками про наслідки невдалого виступу, зазвичай прирікає його на невдачу ще до виходу на старт. Залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичних і психічних якостей, етапів спортивного вдосконалення можливі найрізноманітніші підходи до оптимізації стартового стану та керування ним.

При раціональному психічному настрої на майбутні змагання підвищене збудження має бути спрямоване не на переживання й небезпеки, а на концентрацію уваги на вузлових компонентах техніко-тактичних і функціональних проявів, урахування яких забезпечує успішний виступ у змаганнях. Такий настрій формує впевненість у своїх силах, активне бажання боротися за перемогу.

Спортсмени, які налаштовуються на змагання таким чином, перед стартом жваві, товариські, легко встановлюють контакт із глядачами, впевнено поводяться перед стартом. Однак під цією зовнішньою маскою приховуються цілеспрямованість, зосередженість, концентрація уваги. Раціональна підготовка до стартів пов'язана з концентрацією уваги на основних рухових діях діяльності, думках, відчуттях і з ігноруванням сторонніх факторів, яких так багато в безпосередній підготовці до стартів і в змаганнях. Регулювання психічного стану спортсменів при наближенні основних стартів здійснюється не тільки засобами психічного впливу, але й шляхом розподілу тренувального навантаження в дні, що передують змаганням. Спортсменам, схильним до зайвого емоційного збудження, в останні 8–10 днів перед відповідальними змаганнями не слід планувати занять з граничним навантаженням, слід уникати застосування контрольних тестів і т. ін. В основному слід застосовувати тренувальні завдання з невеликим сумарним навантаженням.

У тренуванні спортсменів, схильних до зниженого емоційного збудження, навпаки, слід використовувати інтенсивні вправи швидкісно-силової спрямованості. Програма їх тренувальних занять має бути емоційно насиченою. Рівень емоційного напруження спортсменів позначається і на характері розминки, що передує стартам. Спортсменам, емоційне напруження яких є підвищеним, рекомендується розминка невисокої інтенсивності. Навпаки, знижене емоційне напруження пов'язане з необхідністю включення в розминку короткочасних вправ, що виконуються з максимальною і субмаксимальною інтенсивністю. У процесі психічної підготовки необхідно навчити спортсменів аналізувати свій стан, правильно оцінювати свої відчуття, зіставляти їх з функціональними можливостями рухового апарату.

На жаль, багато спортсменів, особливо активних, упевнені в своїх силах, часто не схильні шукати причини невдалих виступів у зайвому хвилюванні, тривозі, емоційному збудженні. Недостатня здатність спортсменів

оцінювати наростання почуття тривоги, психічного і м'язового напруження, невпевненості часто є фактором, що обмежує ефективність як змагальної, так і тренувальної діяльності.

У спортсменів, які тривалий час займаються спортом, утворюється система умовно-рефлекторних зв'язків, яка за певних умов (думка, розмова про майбутню діяльності, звична обстановка) активізується незалежно від їх волі і бажання, готуючи організм до майбутньої рухової діяльності. Передстартові зрушення можуть виникати задовго до цієї діяльності, коли спортсмен їх ще не потребує, тому умовні рефлекси на робочу обстановку або на уявлення про майбутню діяльність «спрацьовує вхолосту». Однак, виникаючи безпосередньо перед стартом, вони відіграють велику пристосувальну роль. До механізмів станів, що виникають перед діяльністю, крім умовно-рефлекторної належить і психічна вольова регуляція станів. Тому стани, що виникають перед діяльністю, характеризуються не тільки змінами вегетативних функцій (підвищенням пульсу, ритму дихання, обміном речовин), але й позначаються на прояві рухових якостей, техніці рухів, поведінці спортсмена, його мові і т. д. Наприклад, при великому бажанні досягти успіху, що супроводжується сильним емоційним збудженням, так званою **передстартовою лихоманкою**, в емоційній сфері спостерігається нестійкість переживань (одні переживання швидко змінюються іншими, протилежними за характером). У поведінці спостерігається примхливість, упертість, грубість у стосунках з товаришами і з тренерами, зниження самокритичності.

Страждає пам'ять, увага розсіяна, сон порушений (повільне засинання, сон з болісними сновидіннями). Зовнішній вигляд такого спортсмена дає змогу визначити його сильне хвилювання: руки й ноги тремтять, на дотик холодні, риси обличчя загострюються, виникає гарячковий плямистий рум'янець. Спортсмен втрачає апетит, нерідко спостерігається розлад діяльності кишечника; пульс, дихання й артеріальний тиск підвищені й нестійкі. У спортсмена, для якого майбутня діяльність не становить інтересу, і він у ній не хоче брати участі, спостерігається інший стан – апатія, що супроводжується загальною млявістю, сонливістю, зниженням швидкості рухів і погіршенням координації, ослабленням уваги й процесів сприйняття, вольових процесів і нерівномірністю пульсу.

Стан апатії – складне явище, і його не можна пояснити однозначно як наслідок перезбудження. Гальмування, що розвивається при апатії, зачіпає не всю нервову систему, спочатку гальмуються найменш стійкі нервово-психічні функції, передусім мотиваційний рівень, у той час як інші (наприклад, руховий апарат) ще залишаються збудженими або навіть збудження посилюється.

Стан бойової готовності, що характеризується оптимальним ступенем нервового й емоційного збудження, також має свої недоліки. О. В. Дашкевич виявив, що в стані бойової готовності поряд з посиленням

процесу збудження може спостерігатися також деяке ослаблення активного внутрішнього гальмування (знижується довільний контроль за діями) і підвищення інертності збуджувального процесу, що можна пов'язати з виникненням у спортсмена сильної робочої домінанти. У деяких видах спорту, наприклад у стрільбі, такі зміни стану спортсменів є небажаними. Для них оптимальним є відсутність передстартового збудження, його явних ознак. Все ж у більшості видів спортивної діяльності найкращі результати досягаються при певному ступені збудження.

Одним з найважливіших факторів, що впливає на інтенсивність передстартового збудження, є рівень домагань спортсмена. Саме він, а не офіційна значущість майбутніх змагань, визначає якість і ступінь реакцій, що виникають. Важливо, щоб рівень домагань був адекватним наявним можливостям, тобто не перевищував їх, але був би і не нижчим, що спостерігається в осіб з емоційною нестійкістю. Емоційно стабільні спортсмени оцінюють свої можливості зазвичай вище середнього рівня. Передстартові стани мають індивідуальні особливості. Передстартове емоційне збудження спортсменів збудливого типу значно сильніше, ніж осіб гальмівного типу. Для перших поріг переходу в стан передстартової лихоманки є значно вищим. Те, що для осіб гальмівного типу буде близьким до стану лихоманки, для осіб збудливого типу може бути звичайним передстартовим станом. У деяких видах спортивної діяльності (наприклад, у спринтерському бігу) стан стартової лихоманки може сприяти успішним виступам у змаганнях. Ось що, наприклад, каже з цього приводу відома польська бігунка, екс-рекордсменка світу з бігу на 100 і 200 м І. Кіршенштейн (Шевільнська): «Передстартова лихоманка безперервно посилюється аж до того моменту, коли я встаю на стартові колодки, і зникає лише з пострілом стартера». Стартова лихоманка не заважала спортсменці показувати видатні результати, оскільки була для неї не випадковим, а характерним станом.

Імовірно, багато що залежить від того, як довго триває цей стан. Ось ще уривок з інтерв'ю з іншою видатною спортсменкою, плавчихою Г. Степановою: «Я в Мюнхені за тиждень до старту місця собі не знаходила. Було величезне бажання перемогти – не можу передати, як я цього хотіла. А вилилося це в психологічний збій, 150 метрів пливла прекрасно, а потім не втримала, зачастила. Я на цьому й раніше «горіла», і ось знову». На одну й ту ж ситуацію спортсмени реагують перед змаганнями по-різному. Одні усамітнюються, замикаються в собі, інші стають підвищено товариськими, балакучими. Відома американська бігунка Кетті Хедмонт за добу перед стартом на Мюнхенській олімпіаді казала таке: «Шукаю гуркоту. Без шуму не можу налаштуватися. У тиші руки опускаються і ноги не біжать». Інші відволікаються від майбутніх змагань: майбутній чемпіон олімпіади В. Борзов бродив по залах виставок картин. Треті намагаються не порушувати звичний ритм життя – тренуються по дві години й проходять звичайні для себе дистанції. Дослідники поведінки перед стартом Б. А. Душков,

Ф. П. Космолінська і А. К. Попов виявили два типи людей: з високим і зниженим ступенем самоконтролю, що пов'язано, імовірно, з роллю емоційного й вольового компонентів. Особи з високим ступенем самоконтролю прагнуть до уточнення інструкцій і завдань, до перевірки і випробування місця діяльності й обладнання, у них немає скутості й підвищеної орієнтовної реакції на обстановку. Якість виконання завдань цими особами не знижується, а їх вегетативні показники (шкірно-гальванічна реакція, пульс, дихання) не виходять за верхні межі фізіологічної норми. У спортсменів зі зниженим ступенем самоконтролю спостерігається нервово-емоційне напруження, що зовні виявляється в психічному збудженні або, навпаки, у депресії, що виражається в прагненні «згорнути» підготовку, уникнути труднощів. Цей стан характеризується вегетативними зрушеннями: тахікардією, гіпергідрозом, спонтанними коливаннями шкірно-гальванічної реакції; нерідко буває порушення сну, аж до розладу добового циклу «сон – неспання».

Індивідуальні відмінності передстартових зрушень виявлено і в представників інших видів спорту: у одних гімнасток більш вираженими були зміни з боку серцево-судинної системи (ці спортсменки мали сильну нервову систему) і меншою мірою – з боку рухової системи, у інших – зрушення більше стосувалися рухової системи й меншою мірою вегетативних систем (ці реакції є характерними для спортсменок зі слабкою нервовою системою). Очевидно, ці відмінності пов'язані з тим, що обмеження м'язових проявів емоцій робить більш вираженим їх вегетативний компонент. З такими особливостями реакцій організму можуть бути пов'язані несприятливі наслідки відсутності «м'язової розрядки». У цьому випадку емоції швидше набувають високої інтенсивності, важче переносяться людиною.

Досвід спортсмена теж обумовлює особливості передстартового хвилювання. У юних спортсменів (14–18 років), за даними С. А. Бакуніна, передстартове підвищення пульсу, артеріального тиску і м'язової сипи виявляється більше, ніж у дорослих. Польський психолог В. Навроцький визначив, що у більшості з 800 опитаних спортсменів передстартові хвилювання зменшилися протягом спортивної кар'єри і тільки у незначної частини збільшилися. У досвідчених спортсменів спостерігається менша частота серцевих скорочень, ніж у недосвідчених. Однак передстартові зрушення тремору, варіативності рухового темпу й концентрації уваги виражені більше у досвідчених спортсменів. Така різноспрямованість проявів свідчить про необхідність диференційованого підходу до вибору показників під час оцінювання передстартових змін з урахуванням рівня підготовленості спортсменів.

Раннє передстартове хвилювання виникає частіше у жінок, ніж у чоловіків, у юних спортсменів, ніж у дорослих, у спортсменів з більш високою освітою, ніж у спортсменів, які мають середню й восьмирічну освіту. Це пояснюється тим, що з розвитком інтелекту підвищується здатність до то-

чного аналізу. Для деяких видів спортивної діяльності оптимальним є виникнення емоційного збудження за одну-дві години до змагань. Слід зазначити, що виражене передстартове збудження у кваліфікованих спортсменів точніше приурочено до початку роботи, ніж у новачків. Наприклад, А. В. Родіонов виявив, що у боксерів, які програли бої, передстартове хвилювання більш яскраво розвивалося вже в день першого зважування, коли до бою залишалося один-два дні. У переможців передстартове збудження розвивається більш своєчасно (в основному, перед боєм). Звичайно, рання поява передстартової напруженості може виникати і внаслідок того, що спортсмени погано треновані й почувають себе невпевнено.

Невпевненість призводить до раннього напруження, а раннє напруження – до «перегоряння» і програшу. Час виникнення передстартового збудження залежить від багатьох факторів: специфіки діяльності, мотивації, стажу в спорті, статі, рівня інтелекту. Очевидно, що занадто раннє передстартове збудження призводить до швидкого виснаження нервового потенціалу, знижує психічну готовність до майбутньої діяльності.

А. В. Алексєєв після тривалих спостережень за спортсменами, які відмінно виступали, відмовився від прийнятих класифікацій стартових і передстартових станів і ввів поняття «оптимальний бойовий стан» (ОБС). Таке поняття, на його думку, більш точно описує феномен активації спортсменів перед стартом з урахуванням їх індивідуальних особливостей і фізичної підготовленості. «Чому ж виникла пропозиція замість терміну «бойова готовність» увести поняття «оптимальний бойовий стан»? – ставить запитання А. В. Алексєєв.

Основною є така причина: усе, що написано про бойову готовність, на його погляд, є складним для втілення в практику. Складно з тієї причини, що в роботах щодо бойової готовності розповідається головним чином про те, що таке бойова готовність, з яких елементів вона складається. А спортсмену важливо знати, як досягти потрібного стану. Саме відсутність рекомендацій, що показують, як досягти бойової готовності, робить шлях до неї досить важким для спортсмена. Хоча, звичайно, якщо хтось уже навчився вводити себе у стан бойової готовності за давно запропонованим рецептами, то йому навряд чи буде доцільно опановувати основи ОБС. ОБС співвідноситься з поняттями «спортивна форма» і «пік спортивної форми».

Образно кажучи, спортивна форма – це піраміда з досить широкою основою, вершина якої називається піком спортивної форми. А оптимальний бойовий стан – найвища точка на цьому піку. Тому-то так важко його досягти, тому-то він так рідко виникає сам по собі. І поки ним не оволодієш, він є дуже нестійким. Треба сказати, що ОБС кожного спортсмена – дуже специфічний і глибоко індивідуальний. Тому зазвичай одному спортсмену не можна використовувати елементи ОБС іншого. Хоча ОБС для кожного спортсмена є строго індивідуальним, у ньому можна й потрібно

виокремити три основних компоненти, загальних для всіх. Перший компонент – фізичний. *Фізичний компонент ОБС* – це сукупність суто фізичних якостей і відчуттів в організмі, що їм відповідають, наприклад, сила, гнучкість, легкість, рухливість, розслабленість, відчуття вільного, глибокого дихання, хорошої роботи серця тощо. Подібні відчуття, як відомо, повністю залежать від якості фізичної і технічної підготовки спортсмена.

Коли фізичний компонент набуває свого оптимуму, у спортсменів це виявляється в суб'єктивних, причому вельми своєрідних відчуттях. Так, є чимало бігунів, у яких при наближенні до піка спортивної форми перед настанням ОБС виникає дивовижно приємне відчуття – для них стає легше й природніше бігати, ніж ходити. У плавців у цей час загострюється «почуття води» – вона починає сприйматися «особливо швидкою, слизькою». Стрілки кажуть про почуття повної «неподільності» зі зброєю, у спортсменів виникає особливе «почуття м'яча», який стає надзвичайно слухняним у ногах футболістів, у руках гандболістів і баскетболістів і т. д. Фізичні відчуття легше вловити й запам'ятати, ніж, скажімо, психічні. Кожен спортсмен має добре знати тілесні відчуття, що є фізичним компонентом його ОБС. Це почуття «вибухових м'язів» у метальників, хльосткого удару у боксерів, відчуття легкості у стрибунів у воду, «розтягнутості» у гімнастів, «скам'янілості» у стрільців по нерухомих мішенях і т. д. Ось, наприклад, як сформулював свої фізичні відчуття спортсмен: «Руки теплі, м'які, еластичні. Права рука миттєва, як блискавка. Ноги сильні, швидкі, вільні. Тіло жорстке, пружне».

Щоб навчатися входити в ОБС, потрібно не тільки знати фізичні відчуття, але й уміти свідомо викликати їх у себе, коли цього потребує ситуація. Однак спостереження й опитування показують, що багато спортсменів не вміють достатньо чітко уявляти потрібні елементи фізичного компонента свого ОБС. З одного боку, відбувається це через те, що пам'ять далеко не завжди утримує щось корисне, що виявляється в фізичному стані на змаганнях або тренуваннях. З іншого боку, спортсмени не привчені спеціально запам'ятовувати позитивні фізичні відчуття і тим більше фіксувати у своїх щоденниках точними словами все корисне, що виникає в їх фізичному стані на тренуваннях і змаганнях.

Важливо завжди орієнтувати спортсмена на щось хороше, позитивне, корисне, що виникає в процесі набуття спортивного досвіду. Переглядаючи свій щоденник безпосередньо перед тренуваннями і особливо перед змаганнями, спортсмен освіжає в пам'яті всі корисні, звідані в минулому фізичні відчуття. А це значно полегшує свідоме вироблення необхідних елементів фізичного компонента свого ОБС. Є спортсмени, які оцінюють свою готовність до змагання, орієнтуючись на суто фізичні відчуття, що виникають у процесі розминки. Так, один гімнаст казав про те, що перевіряє свій стан за допомогою «хреста» на кільцях. Якщо він спокійно тримає «хрест» 10 с, то це свідчить про хорошу форму. Відразу ж виникають при-

ємний настрій і впевненість у своїх силах. А впевненість, як відомо, – це вже психічна категорія, причому вельми важлива для досягнення успіху.

У багатьох випадках шлях *до оптимального психічного стану* лежить через точно знайдені й уміло використані фізичні відчуття. Простий приклад: варто було одному боксеру піднятися на ринг не повільним кроком, а легко вибігши по сходах, як одразу ж підвищилися його психічний тонус та активність у бою. Практика підтверджує, що фізичний компонент – украй істотна складова частина ОБС. Другий компонент – емоційний. У спортивній практиці міцно утвердилося поняття «рівень емоційного збудження». Під рівнем емоційного збудження розуміють певну силу хвилювання людини. Якщо хвилювання велике, кажуть про дуже високий рівень емоційного збудження. Коли ж настає заспокоєння, констатують, що рівень емоційного збудження знизився. Неважко помітити, що уявлення про рівень емоційного збудження дає змогу орієнтуватися в силі переживань людини, зокрема в спортивній практиці.

Дуже важливо добре засвоїти таке: спортивна діяльність буде успішною, якщо вона проходить на фоні оптимального для цієї діяльності рівня емоційного збудження. Лише деякі спортсмени свідомо викликають у себе той рівень емоційного збудження, який є оптимальним для чергового тренування або майбутнього змагання. Як же виміряти рівень емоційного збудження? Для лікаря, та й не тільки для лікаря, найбільш проста можливість – визначення частоти пульсу (частоти серцевих скорочень (ЧСС)). Визначати ЧСС повинен вміти кожен.

Визначати пульс можна в різних точках тіла: на променевій артерії, на сонній і скроневій артеріях або приклавши долоню до лівого боку грудей, де добре чути биття серця. Не треба тільки, вимірюючи пульс на передпліччі, користуватися великим пальцем, оскільки ним, найсильнішим і нечутливим з п'яти, дуже часто мимоволі перетискають променеву артерію й дивуються, що пульсу не чути. У спортивній практиці заради скорочення часу процедури підраховують пульсові хвилі протягом 10 с та отримане число множать на 6, оскільки пульс прийнято вимірювати кількістю ударів за хвилину. У тих випадках, коли не потребується особлива точність, а час для вимірювання зведено до мінімуму, можна обмежитися підрахунком ударів пульсу за 6 с (за Меллеровичем). Додавши до отриманого числа нуль, тобто помноживши його на 10, можна обчислити ЧСС за хвилину. Підрахунок ЧСС є дуже хорошим і зручним методом об'єктивного оцінювання рівня емоційного збудження, особливо в тих видах спорту, де психічна напруженість стоїть на першому місці. Ось чому так важливо оцінювати рівень емоційного збудження не за 5–10 хв і тим більше не за півгодини-годину, а перед самим виходом на старт. Лише за цієї умови за пульсом можна судити, наскільки близький або далекий спортсмен від оптимального для нього рівня емоційного збудження. Третій компонент – розумовий. Поняття «розумовий» застосовується тут дещо умовно, оскільки *фізичний*

та емоційний компоненти ОБС тією чи іншою мірою завжди пов'язані з розумовими процесами.

Наприклад, такі фізичні почуття, як «свіжість м'язів», їх здатність «вибухнути», – не тільки фізичні, але й емоційні і розумові. Також і будь-який емоційний стан зазвичай осмислюється або, у всякому разі, може бути осмислений. Проте спостереження показують, що є такі елементи ОБС, які краще виокремити в спеціальну групу – групу розумових процесів. Спостерігаючи за спортсменом, який виходить на старт, нерідко помічаєш – усі м'язи у нього «грають», дихання глибоке, вільне, тобто фізично він уже в оптимальному стані. І рівень емоційного збудження цілком відповідає майбутній діяльності і теж є оптимальним. Начебто достатньо для перемоги! Однак ні! Не виходить!... У чому ж справа? У відсутності чіткої програми дій у цих умовах спортивної боротьби. Ця психічна дисгармонія може виявитися і при оптимальному рівні емоційного збудження, і на тлі перезбудженого, і апатичного стану.

Але припустимо, що завдання, яке треба вирішити під час майбутнього виступу, є добре осмисленим і чітко сформульованим. Чи достатньо цього для успіху? Ще ні! Треба зуміти повністю зосередитися на ньому. А вірніше, на тих елементах, на тих опорних пунктах, від яких залежить успішне вирішення поставленого завдання. Уміння усвідомлювати й подумки уявляти програму рухів і дій під час змагань, вербалізувати й реалізувати її за допомогою самонаказів – це і є розумовий компонент ОБС.

11. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ

Фахівці зазначають основні функції тренера спортивної команди – адміністративно-організаційні, стратегічні, планування, експертно-консультативні, комунікативні, виховні, психотерапевтичні, представницькі.

Загалом усі тренери поділяться на дві групи:

– тренери з настановою виключно на спортивний результат;

– тренери з професійно-педагогічною настановою, тобто ті, які орієнтовані одночасно і на досягнення результату, і на виховний процес.

Браян Джо Кретті у свой книзі «Психологія у сучасному спорті» наводить типологію труднощів, якої дотримується відомий канадський тренер Л. Персиваль. Тут наведено типологію.

Типологія тренерів:

1. За позитивними особистісними рисами:

- «підтримуючий» – завжди поруч зі спортсменом, готовий підтримати емоційно у складних ситуаціях;
- «холоднокровний» – зберігає спокій у напружених ситуаціях і приймає правильні рішення в умовах стресу;
- «психолог» – може довести спортсменів до оптимального рівня

збудження перед змаганнями, також успішно керує командою після поразки;

- «турист» – контактує з усіма членами команди, як із «зірками», так і з запасними гравцями, у курсі всіх подій, приділяє кожному спортсмену частку уваги.

2. За негативними особистісними рисами:

- «такий, що ображає» – тип тренера, якого дуже не люблять;
- «крикун» – уважає, що успішність його роботи залежить від величини шуму, який він створює;
- «месник» – запевняє спортсменів, що їхні невдачі ставлять під загрозу його місце в команді і тому він готовий помститися їм за недостатньо активну роботу і старання;
- «душитель» – добре працює на тренуваннях, але з наближенням змагань впадає в шоковий стан, схожий на «трясуна»;
- «трясун» – втрачає самовладання під час змагань;
- «генерал Кастер» – не змінює свої тактики і стратегії виступів на будь-яких змаганнях, що і спричиняє його поразку, як відомого генерала Кастера;
- «герой» – кидається вітати своїх вихованців, щоб усі бачили, хто саме їхній тренер;
- «професор» – науково настроює себе і своїх вихованців за допомогою найскладніших настанов і планів на гру.

11.1. Стилі керівництва та їх характеристика (за В. І. Вороновою)

Кожен із тренерів дотримується певного стилю керівництва командою, серед яких виділяють *авторитарний, демонстративний і ліберальний.*

Авторитарний стиль. Повна єдиноначальність тренера. Прагнення залишити за собою виключне право в прийнятті рішень. Упевнений у цінності харизматичної влади, не терпить заперечень. Категоричний у судженнях. Вимагає від вихованців пунктуального виконання вказівок, залишаючи мінімум можливостей для прояву особистої ініціативи. Не передає своїх повноважень.

Усі зв’язки при такому стилі керівництва зосереджуються на тренері, спортсмен отримує мінімум інформації.

Спілкування зі спортсменами має форму категоричних указівок, яких необхідно дотримуватись неухильно. Недоліки: створюється стан напруженості в команді, знижується рівень міжособистісних зв’язків, підвищується ймовірність конфліктних ситуацій, робота виконується найчастіше формально, що знижує її ефективність. Доцільність застосування: низька підготовленість спортсменів, відсутність єдиних цілей і стимулів у ситуації невизначеності й ризику, а також у командах з великою кількістю агресив-

них спортсменів, немає порядку й дисципліни, занедбана виховна робота.

Демократичний стиль. Регулярне залучення спортсменів до вирішення основних питань повсякденної діяльності, прийняття певних рішень, взаємного розподілу прав та обов'язків з метою розвитку самостійності й ініціативи, розширення взаємного контролю. При такому стилі враховуються індивідуальні й психологічні особливості особистості спортсмена. Основою для демократичного стилю керівництва є високий рівень особистісних і професійних якостей тренера; з іншого боку, цей стиль керівництва потребує достатньої підготовленості спортсменів, сприятливого психологічного клімату в колективі, загальних та окремих цілей діяльності команди і спортсменів, урахування формальних і неформальних структур спортивного колективу.

Ліберальний стиль. Тренер мінімально втручається в процес тренування і тим самим дає учням можливість виконувати свої обов'язки так, як вони вважають за потрібне. Тренер не вимагає відповідальності за невиконання завдань з боку спортсменів і пускає роботу на самоплив, обмежуючись функцією посередництва. Основою для такого стилю керівництва є високий рівень підготовки спортсмена й особливості характеру тренера, наприклад, його особистість (м'якість характеру, невимогливість). Небезпечність такої стратегії керівництва полягає в тому, що суб'єкт керування поступово нав'язує свою волю не тільки тренеру, а й усій групі.

Отже, успішна діяльність тренера залежить від багатьох психологічних здібностей і рис характеру, а також від дотримання певних принципів.

11.2. Особистість тренера й особливості його взаємодії зі спортсменами

Особистість тренера розглядаємо, виходячи з відомої концепції К. К. Платонова, згідно з якою у структурі особистості можна виокремити чотири підструктури.

До першої підструктури належать світоглядні й моральні якості особистості тренера, що визначають мотиваційну спрямованість його педагогічної діяльності, стійке бажання і прагнення передати вихованцям соціальний і професійний досвід спортивної діяльності.

До складу другої підструктури входять набуті в процесі професійної діяльності якості тренера: здатність організувати навчання й відпочинок вихованців; професійно-ділові якості; звички і традиції, що схвалюється в дитячому спортивному колективі. Так, до ділових якостей тренера відносять: знання конкретного виду спорту й володіння конкретними спортивними вміннями; якість викладання, організаторські здібності, ставлення до роботи, вимогливість, строгість, принциповість, об'єктивність.

У третій підструктурі виділяються індивідуально психологічні риси: ерудиція, розум, пам'ять, мислення, почуття співпереживання, воля, емо-

ції. До емоційно-вольових якостей, наприклад, належать врівноваженість (витримка, самовладання), терплячість, рішучість, життєрадісність (веселість, почуття гумору).

Четверта підструктура характеризується динамічними властивостями особистості тренера: віком, статтю, темпераментом та ін. Такий підхід дає змогу зрозуміти загальні та специфічні риси особистості тренера. Щоб визначити, чи відповідає тренер вимогам виховної діяльності, треба виявити у нього певні властивості (риси) особистості, що задовольняють цим вимогам. Але це має бути не просто набір властивостей, а деяка їх структура, яка свідчить про головні якості тренера.

У структурі майстерності тренера слід виділяти таке:

- навчає любити спорт;
- любить дітей;
- допомагає у важку хвилину;
- не шкодує свого часу;
- допомагає в становленні особистості;
- контролює успішність у школі;
- допомагає у вирішенні життєво важливих питань.

Природно, цей перелік якостей не остаточний, однак і ці дані можуть бути основою для практичної роботи тренерів. Зарубіжні вчені (Д. Вуден, Д. Лой, М. Мосстон, Б. Хуссман та ін.) уважають, що робота тренера схожа з роботою вчителя на всіх рівнях, включаючи як навчальну, так і позашкільну роботу. Вони визначили, що:

1) оволодіння фактичним матеріалом залежить від ясності й виразності викладення, від уміння викладача подавати матеріал учням;

2) ступінь розуміння матеріалу учнями залежить від енергійності вчителя та його манери викладення матеріалу;

3) бажана атмосфера в групі залежить від поведінки вчителя, який має помірно контролювати тих, хто навчається, і допускати певну свободу їх дій.

Ці ж дослідники виокремили кілька особистісних характеристик, які тренер має уважно проаналізувати з огляду на власні можливості й особливості поведінки:

1) дозволеність – контроль;

2) пасивність – енергійність;

3) агресивність – підтримка;

4) розпливчастість – ясність;

5) заохочення – байдужість до активної участі учнів у процесі навчання;

6) стриманість – яскравість (образність);

7) заохочення до обміну думками – читання лекцій;

8) доброзичливість, теплота – холодність, стриманість.

Усе це дає змогу припустити, що «ідеальний» тренер – енергійний, розумно агресивний, чітко висловлює свої думки, досить емоційний.

Виділяють основні рольові позиції, що визначають педагогічні закономірності в діяльності тренера.

Тренер-теоретик і тренер-практик. Структуру знань тренера становлять суспільно-політичні, психолого-педагогічні, медико-біологічні та спеціальні знання. Суспільно-політичні знання є теоретичною основою світогляду тренера, методологічною базою для професійних знань. Психолого-педагогічні знання визначають суть професійної підготовки тренера. Щоб керувати поведінкою юного спортсмена, тренеру необхідно володіти мистецтвом проникнення у внутрішній світ дитини, що неможливо без знання психології особистості (Л. І. Божович, А. А. Бодалєв, К. К. Платонов). Знання предметів медико-біологічного циклу (анатомії, біомеханіки, фізіології, гігієни, лікарського контролю й лікувальної фізкультури) є специфічними особливостями структури знань тренера. Завдяки знанням у цій області тренер може грамотно впливати з допомогою фізичних вправ на різні органи й системи організму учнів з урахуванням їх вікових і статевих диференціацій.

Тренер-психолог. У процесі виховання юних спортсменів тренер виявляє комплекс їх психологічних якостей та особливостей, від яких залежить засвоєння моральних принципів і норм поведінки, прийнятих у нашому суспільстві, індивідуальні прояви цих якостей і особливостей; сприяє виробленню правильного психологічного ставлення до зовнішніх факторів, що впливає на формування особистості та процес виховання (ураховуючи індивідуальні й соціально-психологічні особливості). Розробляє моральну модель юного спортсмена, основними складовими якої є моральні якості й особливості.

Тренер-організатор. Організаторська діяльність тренера є реалізацією на практиці його проектів, методичних планів та умовою більш цілеспрямованого й реального проектування власне педагогічних і функціональних завдань. Вирішення власних педагогічних завдань веде до змінення особистості юних спортсменів, їх спортивної вмілості. Функціональні завдання пов'язані зі створенням інструментарію педагогічного впливу, цілісної системи спортивно-масової роботи за місцем проживання.

Нерідко недосвідчені або досвідчені, але, які не знають педагогічної теорії, тренери один тип завдань підміняють іншим. Однак не завжди ефективно організовані й проведені «заходи» дають позитивний результат і, навпаки, зовні нічим не привабливі заходи приводять до позитивних змін в особистості вихованців і згуртування дитячого колективу, формування у підлітків спортивних умінь.

Основою виховного процесу в системі вітчизняної школи фізичного виховання і спорту є певні мотиви. До мотивів занять спортом належать такі, як прагнення до всебічного розвитку особистості, повноцінної підгото-

вки до праці й захисту Батьківщини, бажання зробити свій внесок у розвиток спорту, прославити свою країну або певне спортивне товариство. Ці мотиви виявляються й розкриваються в процесі занять спортом, а це потребує розроблення й дотримання спеціальних норм спортивної етики, виховання спортивної працьовитості, здатності долати специфічні труднощі на шляху до спортивних досягнень, сильної волі та інших особистісних якостей і властивостей спортивного характеру. Сама по собі спортивна діяльність не виховує позитивних особистісних якостей, так що за певних умов у спортсмена можуть сформуватися негативні риси характеру (надмірне честолюбство, марнославство, зазнайство, егоїзм і т. ін.), якщо цьому не протистоять систематичне цілеспрямоване моральне виховання й самовиховання спортсмена. Завдання морального виховання в процесі тренування стоять насамперед перед тренером. Як і будь-який педагог, тренер покликаний вирішувати завдання, пов'язані зі всебічним розвитком особистості вихованців. Виховні функції такого фахівця не вичерпуються керуванням фізичною освітою й розвитком фізичних здібностей. Щоб успішно здійснювати процеси виховання, навчання й розвитку, тренер має знати як властиві людині соціально обумовлені риси, так і властивості особистості.

В умовах спорту такі педагогічні процеси мають свої особливості. Тренер, здійснюючи навчально-виховну роботу, виконує такі основні функції:

- управлінську;
- формувальну;
- гностичну;
- регулювальну;
- виховну.

Управлінська функція тренера є необхідною для різнобічної підготовки спортсмена, оскільки забезпечує йому прийняття рішень, прогнозування, організацію, керівництво, узгодження, контроль і корекцію.

Тренер здійснює керування під час інформаційної взаємодії зі спортсменом за допомогою мови. Плани, настанови, поради, указівки, зауваження, бесіди тощо – це найбільш поширені форми керувальної інформації з боку керівника. Аналізуючи інформацію, тренер приймає управлінські рішення, від правильності яких залежить успіх його вихованців. Відомо три групи таких рішень: перші забезпечують оптимізацію тренувального й навчально-виховного процесу; другі формують вольову готовність спортсмена до виступу на змаганнях; а треті, що приймаються в процесі виступу на змаганнях, – суттєва допомога спортсмену. Прийнявши рішення, тренер повинен прогнозувати ефективність його реалізації та можливість приймати наступні рішення. При цьому він повинен володіти стилем мислення, близьким до наукового, тобто пошуковим, проблемним, оригінальним і системним. Відомо, що під впливом тренування стан спортсмена змінюється.

Розрізняють три типи станів спортсмена:

а) етапні стани (стани спортивної форми або, навпаки, стани недостатньої тренованості тощо);

б) поточні стани (змінюються під впливом одного або декількох занять);

в) оперативні стани (виникають під впливом окремих вправ і швидко змінюються).

Можливості спортсмена, що постійно змінюються, коливання його станів є основою для керування процесом спортивного тренування за допомогою зворотних зв'язків:

1) відомості, що йдуть від спортсмена до тренера (самопочуття, настрій, ставлення до роботи і т. д.);

2) відомості про поведінку спортсмена (обсяг тренувальної роботи, її виконання, помічені помилки і т. д.);

3) дані про термінове в тренувальному ефекті (величина й характер зрушень у функціональних системах, спричинених тренувальним навантаженням);

4) відомості про кумулятивний тренувальний ефект (зміни в стані тренування).

Щоб успішно і грамотно побудувати заняття, важливо мати розгорнуте уявлення про фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності спортсмена, про взаємозв’язки між структурою змагальної діяльності та структурою підготовленості:

– компоненти змагальної діяльності (старт, особливості змагальної боротьби, фініш);

– інтегральні якості, що визначають ефективність дій спортсмена при виконанні змагальної діяльності (наприклад: швидкісно-силові здібності, спеціальна витривалість);

– функціональні параметри та характеристики, що визначають рівень інтегральних якостей (потужність і місткість систем енергозабезпечення, стійкість і рухливість функціональних систем тощо);

– окремі показники функціональних параметрів і характеристик (об'єм серця, хвилинний об’єм кровообігу, об'єм легенів і т. д.).

Усе це, а також функціональні можливості спортсмена, структура майбутньої змагальної діяльності й відповідність структури підготовки до змагань дають змогу діагностувати результативність змагальної діяльності та створити фундамент ефективності керування тренувальним процесом.

Спортивне вдосконалення є можливим лише в умовах регулярного контролю з боку тренера за рівнем працездатності вихованців, за їх умінням витерплювати навантаження, за процесом відновлення та їх психічним станом. З урахуванням результатів контролю тренер зобов'язаний своєчасно корегувати види діяльності.

Унаслідок необхідності оцінювання стану спортсмена тренер має здій-

снювати три види контролю:

1) поетапний – визначення зміни стану під дією відносно тривалого періоду тренування й розроблення стратегії на наступний макроцикл або період;

2) поточний – оцінювання реакції організму спортсмена на виконання відповідно спрямованої тренувальної роботи, спостереження за формуванням процесів утоми під впливом навантажень на окремих заняттях, урахування умов, необхідних для проходження відновних процесів, виявлення особливостей взаємодії різних за величиною і спрямованістю навантажень протягом тренувального дня або мікроциклу;

3) оперативний (спрямований на оптимізацію програми тренувальних занять) – вибір вправ, які найбільшою мірою сприяють вирішенню поставлених завдань. Тут використовуються тести, що дають змогу виявити оптимальний для кожного спортсмена режим роботи й відпочинку, інтенсивність вправ, величину навантаження і т. д.

У процесі контролю можуть оцінюватися й ураховуватися:

– ефективність змагальної діяльності;

– рівень розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної майстерності, психічної та інтегральної підготовленості;

– можливості окремих функціональних систем, що забезпечують ефективність змагальної діяльності;

– реакція організму на пропоновані тренувальні навантаження, особливості проходження процесів утоми й відновлення.

Одне з основних завдань контролю – раціональний підбір тестів, які повинні:

1) об'єктивно відображати оцінювані якості і здібності;

2) бути зрозумілими і для випробуваних, і для тих, кому вони дають інформацію;

3) уписуватися в тренувальний процес, не порушуючи його організації і не ставлячи перед спортсменом незвичних завдань, що спричиняють несприятливі реакції психіки й функціональних систем;

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

Формувальна функція спрямована на організацію навчально-педагогічного процесу для набуття необхідних техніко-тактичних навичок, розвитку психічних функцій, фізичних якостей і властивостей особистості спортсмена. Формування рухових актів і психічних явищ здійснюється в екстремальних умовах тренувальної та змагальної діяльності відповідно до запланованого кінцевого результату й відбувається на базі автоматизованого керування діями, що складаються з певної системи рухів і регуляторних актів.

Гностична функція пов'язана з наданням спортсмену необхідних знань

та умінь, зі стимулюванням його пізнавальної активності.

Регулювальна функція сприяє оптимізації дій, процесів, психічних станів особистості, організації етичних норм поведінки. Напередодні змагань в умовах психічних зривів, перевтоми тощо найбільш актуальними є регулювальні дії на спортсмена: розмови про причини зриву, перенесення уваги на сприятливі думки, прийоми психорегулювального тренування й засоби відновлення спокою.

Виховна функція спрямована на вироблення у спортсмена морально-вольових якостей, моральних рис характеру, суспільної самосвідомості.

Для вирішення виховних завдань тренер має сформувати згуртований дружний колектив, у якому кожен окремий його член відчуває загальну підтримку, турботу, вчиться підпорядковувати свої інтереси інтересам колективу, відчуває радість від спільної діяльності.

Тренер зобов'язаний володіти якостями й навичками, необхідними для педагогічної діяльності взагалі та тренерської зокрема для підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Загальні педагогічні вимоги (за Г. Д. Горбуновим і В. В. Медведєвим):

1) високий рівень моральної самосвідомості;
2) педагогічна освіта;
3) широкий ідейно-політичний кругозір;
4) стійкі морально-вольові якості;
5) інтерес до сучасних досягнень у педагогіці, психології та біології;
6) високий загальний культурний рівень;
7) уміння керувати собою в будь-яких умовах;
8) хороші організаторські здібності;
9) уміння керувати колективом і користуватися авторитетом у своїх учнів.

Спеціальні вимоги до тренерської діяльності (за Г. Д. Горбуновим і В. В. Медведєвим):

– знання теоретичних і методичних основ фізичного виховання, медичного контролю;
– уміння володіти техніко-тактичними навичками і знання сучасних науково-методичних досягнень за своїм видом спорту;
– уміння вибрати найбільш здібних до певного виду спорту осіб;
– здатність планувати перспективну підготовку спортсменів, враховуючи їх індивідуальні особливості;
– уміння виховувати у своїх учнів прагнення регулярно займатися спортом;
– здатність підготувати спортсмена до досягнення вищих результатів на змаганнях.

Тренер – це творча особистість. Дослідники проблем творчої праці надають великого значення виявленню особливостей творчої особистості.

Так, у роботах Я. О. Пономарьова описано такі особливості:

– перцептивні (незвичайна напруженість уваги, величезна вразливість, сприйнятливість);

– інтелектуальні (інтуїція, могутня фантазія, вигадка, дар передбачення, обширність знань);

– характерологічні (ухилення від шаблону, оригінальність, ініціативність, завзятість, висока самоорганізація, колосальна працездатність).

Багато авторів відносять до особливостей творчої особистості такі якості, як готовність до ризику, готовність боротися з сумнівами, незалежна інтровертована позиція, що спонукає стояти на своєму. Високотворчі особистості часто виявляють помітний інтерес до складних і нових проблем. Їх приваблюють такі ситуації, які потребують оригінального вирішення. Аналіз діяльності тренерів показує, що для тренера-творця насамперед є характерними: ідейність у баченні навчально-виховного процесу (прагнення перетворити знання підопічних на їх переконання), бажання експериментувати й накопичувати новий досвід, свобода від самообмежень, гнучкість і незалежність мислення і дій, висока творча енергія, здатність концентрувати свої творчі зусилля, прагнення вирішувати все більш важкі педагогічні завдання.

Слід виділити особливості особистості тренера-творця: здатність гнучко реагувати на запити практики, життя, не дотримуватися догм, якими б авторитетними вони не були, бачити неповноту своїх знань, прагнути до досконалості. Тренер-творець, тренер-дослідник з кращих зразків передового досвіду витягує ідею і трансформує її, наближаючи до конкретних умов. Його вирізняє вміння самостійно переробляти навчальний матеріал, керувати діяльністю вихованців, особливо пізнавальною та громадською, розвивати їх творче мислення. Він постійно шукає нові шляхи, способи й прийоми викладання й демонстрації навчального матеріалу. Йому притаманне прагнення використовувати всі закономірності пізнавального процесу. У нього розвиненим є вміння бачити перспективи й знаходити правильні шляхи вирішення проблем, що виникають. Він добивається того, щоб під час навчального процесу з найбільшою ефективністю були враховані й реалізовані всі найважливіші принципи педагогіки і психології, і, нарешті, йому властиве постійне творче зростання, ініціативність у самовдосконаленні.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Завдання психології спорту.
2. Психологія спорту в системі наук.
3. Основні поняття психологічної підготовки.
4. Поняття спортивної діяльності.
5. Придатність до спортивної діяльності та її типологічні особливості.

6. Характеристика спортивних змагань.
7. Зміст змагальної діяльності.
8. Головні фактори результативності психологічної підготовки.
9. Психологічна підготовка, поняття, особливості, мета й завдання.
10. Засоби й види психологічної підготовки.
11. Стрес-фактори підготовки.
12. Класифікація змагальних вправ.
13. Мотиви вибору виду спорту та занять спортом на різних етапах спортивної кар'єри. Постановка спортивних цілей.
14. Специфіка спорту як виду діяльності.
15. Можливості спортивного психолога.
16. Тренер і психолог: різні професійні завдання.
17. Якості спортивного психолога.
18. Характеристика діяльності психолога у спорті.
19. Спорт як трудова діяльність.
20. Структура багаторічного процесу занять спортом.
21. Поняття спортивного відбору та спортивної орієнтації.
22. Відбір та орієнтація спортсменів у процесі багаторічного тренування.
23. Порівняльна характеристика спортсменів та осіб, які не займаються спортом.
24. Агресивність спортсменів.
25. Оцінювання особистісних якостей спортсменів за опитувальником Кеттелла.
26. Особистість ідеального тренера.
27. Авторитарність тренера.
28. Основи керування в спортивному тренуванні.
29. Види контролю в процесі тренувань і змагань.
30. Психічні стани. Їх об'єктивне й суб'єктивне оцінювання.
31. Стани тренованості і «спортивної форми».
32. Лікарсько-психологічні спостереження в процесі тренувальних занять.
33. Самоконтроль під час занять фізичною культурою і спортом.
34. Контроль психічної підготовленості.
35. Стан змагальної готовності спортсмена.
36. Раціональна підготовка до стартів.
37. Механізми виникнення передстартового збудження, апатії, бойової готовності.
38. Індивідуальні особливості передстартових станів.
39. Стан оптимальної бойової готовності (ОБС) і його компоненти.
40. Психологія особистості тренера спортивної команди.
41. Складові особистості успішного тренера.
42. Стилі керівництва та їх характеристика (В. І. Воронова).
43. Особа тренера й особливості його взаємодії зі спортсменами.
44. Вольові зусилля в спорті.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК

1. Алексеев, А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. – М. : Наука, 1982. – 420 с.
2. Анохин, П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности : избр. тр. / П. К. Анохин. – М. : Наука, 1979. – 454 с.
3. Бабушкин, Г. Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.
4. Бабушкин, Г. Д. Психология труда тренера по спорту / Г. Д. Бабушкин. – Омск : ОГИФК, 1985. – 85 с.
5. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн ; под ред. О. Г. Газенко. – М. : Наука, 1990. – 494 с.
6. Белкин, А. А. Идеомоторная подготовка в спорте / А. А. Белкин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
7. Блудов, Ю. М. Личность в спорте: Очерки исследований психологии спортсмена / Ю. М., Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Сов. Россия, 1987. – 160 с.
8. Волков, И. П. Завдання і форми психологічного забезпечення висококваліфікованих спортсменів до змагань / И. П. Волков // Научные исследования и разработки в спорте. – 1994. – № 1. – С. 5–10.
9. Вяткин, Б. А. Влияние темперамента на деятельность спортсменок в художественной гимнастике / Б. А. Вяткин // Темперамент и спорт. Пермь. – 1974. – Вип. 2. – 240 с.
10. Ганюшкин, А. Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера / А. Д. Ганюшкин. – Смоленск : СГИФК, 1989. – 31 с.
11. Геселевич, В. А. Предстартовое состояние спортсмена / В. А. Геселевич. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 84 с.
12. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. – М. : Академія, 2002. – 288 с.
13. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 182 с.
14. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : 1981. – 210 с.
15. Деркач А. А. Творчество тренера. / А. А. Деркач, А. А. Исаев – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 238 с.
16. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 352 с.
17. Клименко, В. В. Психомоторні здібності юного спортсмена / В. В. Клименко. – Київ : Здоров'я, 1987. – 165 с.
18. Коломейцев, Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю. А. Коломойцев. – М. : Физультура и спорт, 1984. – 128 с.
19. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж Кретти. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

20. Кун, Л. Общая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М. : Радуга, 1982. – 398 с.

21. Ложкин, Г. В. Психолог спорта в смене профессиональной подготовки / Г. В. Ложкин // Практическая психология и социальная работа. – № 5. – 2003. – С. 1–3.

22. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта : пер. с нем. Э. Майнберг. – М. : Аспект пресс, 1995. – 318 с.

23. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В. П. Некрасов и др. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 132 с.

24. Немов, Р. С. Психология : в 3 кн. Кн. 2. Психология образования / Р. С. Немов. – М. : Просвещение, 1998. – 495 с.

25. Никифоров, Г. С. Самоконтроль человека / Г. С. Никифоров. – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1989. – 191 с.

26. Озеров, В. П. Психомоторные способности человека / В. П. Озеров. – Дубна : Феникс +, 2002. – 320 с.

27. Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.

28. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.

29. Психология спорта высших достижений / под общ. ред. А. В. Родионова. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 120 с.

30. Психология физического воспитания и спорта / под общ. ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.

31. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.

32. Теорія спорту / за ред. проф. В. Н. Платонова. – Київ : Вища шк., 1987. – 424 с.

33. Уенсберг, Р. С. Основи психології спорту і фізичної культури / Р. С. Уенсберг, Д. Гоулд. – Київ : Олімп. літ., 2001. – 335 с.

ЗМІСТ

ВСТУП 3
1. ЗАВДАННЯ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ 5
1.1. Психологія спорту в системі наук 6
1.2. Основні поняття психологічної підготовки 6
2. ПОНЯТТЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 8
2.1. Придатність до спортивної діяльності та її типологічні особливості 10
3. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ 12
3.1. Характеристика спортивних змагань 12
3.1.1. Загальна психологічна підготовка спортсмена до змагань і зміст змагальної діяльності 14
3.1.2. Головні фактори результативності психологічної підготовки 15
4. МІЖНАРОДНИЙ СПОРТИВНИЙ РУХ І ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ. КЛАСИФІКАЦІЯ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ 17
5. МОТИВИ ВИБОРУ ВИДУ СПОРТУ ТА ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ. ПОСТАНОВКА СПОРТИВНИХ ЦІЛЕЙ 22
5.1. Модель досягнення успіху в спортивній діяльності 27
5.2. Мотивація до спортивної діяльності на різних етапах підготовки 29
6. ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ У СПОРТІ 39
7. ПРОБЛЕМА СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ТА СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ 47
8. ПРОБЛЕМА ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У СПОРТІ 54
9. ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Й КЕРУВАННЯ НЕЮ 60
10. СТАРТОВІ СТАНИ Й ПЕРЕДСТАРТОВА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ 69
11. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ 78
11.1. Стилі керівництва та їх характеристика (за В. І. Вороновою) 79
11.2. Особистість тренера й особливості його взаємодії зі спортсменами 80
ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ 87
БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК 89

Навчальне видання

Долгополова Олена Вікторівна
Жидко Максим Євгенович
Фаворова Катерина Миколаївна

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ

Редактор Т. О. Іващенко

Зв. план, 2021
Підписано до видання 30.11.2021
Ум. друк. арк. 5,1. Обл.-вид. арк. 5,75. Електронний ресурс

Видавець і виготовлювач
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
61070, Харків-70, вул. Чкалова, 17
http: //www.khai.edu
Видавничий центр «ХАІ»
61070, Харків-70, вул. Чкалова, 17
izdat@khai.edu

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції сер. ДК № 391 від 30.03.2001