

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Загребельна Ангеліна Іванівна

**УДОСКОНАЛЕННЯ СКЛАДОВИХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК В УМОВАХ ШКІЛЬНОЇ СЕКЦІЇ**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01. Освіта

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістр

Науковий керівник

_____ Андрій КРАСІЛОВ

к. пед. н, ст. викладач кафедри ТМФК

Сум ДПУ імені А. С. Макаренка

« ____ » _____ 2021 року

Виконавець

_____ Загребельна А. І.

« ____ » _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.	8
1.1. Історичні передумови розвитку та становлення понятійного апарату в спортивній психології.....	8
1.2. Проблеми та зміст психологічної підготовки в сучасному шкільному спорті	18
1.3. Роль психологічних факторів у процесі спортивної підготовки.....	30
1.3.1. Особливості психологічного забезпечення тренувальної діяльності спортсменів і фактори, що впливають на його оптимізацію.....	31
1.3.2. Внутрішні психологічні фактори і їх вплив на результативність змагальної діяльності.....	38
1.3.3. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на змагальну діяльність і на психологічний стан спортсменів.....	41
Висновки до розділу 1.....	43
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	45
2.1. Методи дослідження.....	45
2.1.1. Загальнонаукові методи дослідження.....	45
2.1.2. Соціологічні методи дослідження.....	47
2.1.3. Методи психодіагностики.....	48
2.1.4. Методи математичної статистики.....	48
2.2. Організація досліджень.....	49
РОЗДІЛ 3. ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК.....	51
3.1. Огляд сучасних напрямів психокорекції	51

3.1.1. Психокорекція емоційних станів у спортивній діяльності.....	52
3.1.2. Корекція рівня психічної саморегуляції особистості	60
3.1.3. Корекція психічних пізнавальних процесів	65
3.1.4. Психокорекція міжособистісних взаємин спортсменів.....	66
3.2. Обґрунтування вибору психологічних засобів і методів для забезпечення підготовки волейболісток.....	67
Висновки до розділу 3.....	87
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному волейболі спостерігається постійне зростання рівня спортивних досягнень. Водночас відбувається значне підвищення тренувальних і змагальних навантажень, що є передумовою для пошуку ефективних методів організації підготовки до змагань із залученням джерел реалізації резервних можливостей спортсменів. Важливе значення у розв'язанні цієї проблеми набувають засоби психологічного забезпечення системи секційних занять з волейболу.

Масив інформації у галузі психологічного забезпечення учнів-спортсменів постійно оновлюється і потребує інтеграції у цілісну систему загальної підготовки. Крім того, спостерігається відірваність цих знань від практичної діяльності. У зв'язку з цим виникає необхідність систематизувати досягнення сучасної спортивної психології в організаційній єдності зі складовими тренувального процесу.

Поняття «психологічне забезпечення», введене до наукової термінології у 90-х роках ХХ століття, передбачає створення цілісного і системного опису психологічної підготовки спортсменів під час тренувальної та змагальної діяльності. Однак відсутність єдиного підходу до даної проблеми, брак необхідної науково-методичної літератури для спеціалістів, які працюють в цій сфері, односторонній характер досліджень, який не дозволяє комплексно охопити всі психологічні прояви учнів-спортсменів, недостатня інтеграція сучасних ефективних психологічних методів у практику, роблять цю проблему актуальною для теорії й практики і вимагають її подальшого вивчення.

Сьогодні вдосконалення системи підготовки за допомогою засобів психологічного забезпечення є однією з важливих проблем, яка вказує на необхідність застосування інноваційних наукових знань для її розв'язання, оскільки фізіологічні можливості учнів мають певні обмеження, що пов'язано з рівнем розвитку фізичних якостей, але вони можуть бути збільшені за рахунок мобілізації психологічних ресурсів.

Отже, існуючі несистематизовані наукові напрацювання, що застосовуються на практиці психологами, і відсутність загальної структурованої наукової бази у галузі методології психодіагностичних досліджень та психокорекційного впливу на юних спортсменів зумовили актуальність теми даного дослідження.

Недоліки у галузі психологічного забезпечення особливо помітні у шкільному спорті вищих досягнень, де пошук методів підвищення ефективності змагальної діяльності є важливою частиною процесу підготовки, а збереження спортивної майстерності вимагає від спортсменів наявності не тільки розвинених емоційно-вольових якостей, а й психічної витривалості. Психологічному фактору в спортивній діяльності та підготовці спортсменів до змагань надається велике значення як у працях фахівців у сфері теорії спорту, так і в роботах спортивних психологів. Значущість та ефективність психологічного впливу на хід спортивної діяльності вивчалися багатьма вітчизняними і зарубіжними авторами. Аналіз досліджень у галузі спортивної психології показує, що в загальному обсязі наукових даних основну частину становлять роботи теоретичного характеру і лише незначну – практичного.

Розробка і впровадження концепції психологічного забезпечення в систему підготовки спортсменів на основі індивідуального підходу з урахуванням специфіки спортивної діяльності сприятиме підвищенню мотивації досягнення успіху і максимальному використанню їх особистісного потенціалу, що надасть можливість забезпечити виявлення додаткових психологічних резервів, реалізація яких позитивно впливатиме на підвищення ефективності змагальної діяльності та сприятиме розвитку у юних спортсменок значущих психічних якостей, що дозволить сформулювати обґрунтовані рекомендації щодо психологічного впливу на результативність виступів юних волейболісток з подальшим їх впровадженням в практику підготовки збірних команд.

Мета дослідження: розробити і науково обґрунтувати концепцію і загальний алгоритм психологічного забезпечення у системі підготовки дівчат котрі займаються волейболом у шкільних секціях.

Завдання дослідження:

1. Вивчити сучасний стан проблеми психологічного забезпечення у системі підготовки юних спортсменок на основі аналізу науково-методичної літератури, мережі Інтернет та узагальнення досвіду передової практики.

2. Здійснити аналіз сукупності наявних теоретичних і практичних знань і на їх основі сформувавши систему психологічного забезпечення в процесу секційних занять дівчат-волейболісток.

3. Визначити ефективність запропонованої системи психологічного забезпечення шляхом впровадження у навчально-тренувальний процес.

4. Систематизувати сучасні напрями, засоби і методи психологічного впливу. Розробити систему психологічної корекції особистості на основі управління комплексом основних психологічних факторів у динаміці підготовки спортсменів та обґрунтувати ефективність її застосування.

Об'єкт дослідження: система підготовки юних волейболісток.

Предмет дослідження: психологічне забезпечення у системі підготовки юних волейболісток.

Методи дослідження:

– *загальнонаукові* (загальнотеоретичні та емпіричні). Серед загальнотеоретичних методів у роботі використовувалися аналіз і синтез, узагальнення, структурно-функціональний аналіз. На основі загальнотеоретичних методів дослідження нами було здійснено теоретичний аналіз і узагальнення джерел науково-методичної літератури та даних всесвітньої мережі Internet;

– *соціологічні* (опитування тренерів і спортсменів, анкетування, метод експертних оцінок). Опитування проводилося з метою визначення думок

фахівців щодо особливостей побудови програм психологічної підготовки юних волейболісток;

– *методи психодіагностики*. У процесі дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості юних волейболісток було використано методики і тести, які є найбільш інформативними і відображають психологічні характеристики, що впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності;

– *методи математичної статистики*. Для первинного аналізу даних використовували описову статистику. Для аналізу узгодженості розподілу даних з нормальним законом розподілу застосовували критерій згоди Шапіро-Уїлка. Порівняння незалежних вибірок проводили з використанням непараметричного критерію Манна-Уїтні. Математично-статистична обробка і аналіз даних проводилися з використанням обчислювальних і графічних можливостей пакетів прикладних програм «*Statistica*» (StatSoft, версія 8.0) та Microsoft Excel 2016.

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

1.1. Історичні передумови розвитку та становлення понятійного апарату в спортивній психології

У сучасній психології спорту значна увага вчених приділяється розвитку окремих напрямів вивчення психіки спортсмена, його взаєминам із тренером і командою, управлінню емоційним станом тощо. При цьому практично не зустрічаються наукові праці, присвячені проблемі усвідомленого ставлення спортсмена до виконуваної діяльності, що є основоположною складовою сучасної стратегії психологічного забезпечення в спорті. Разом з тим, знання, вміння і навички, що здобуваються спортсменом в результаті багаторічного вдосконалення, формуються в процесі роботи над понятійним апаратом, що передбачає знання ряду ключових понять, визначення сутнісних характеристик об'єкта, вибір вірних критеріїв для порівняння, зіставлення і оцінки об'єкта, дослідження реальних зв'язків і залежностей, використання елементів причинно-наслідкового аналізу. З цього випливає, що в основі психологічного забезпечення спортивної діяльності повинна лежати усвідомлена і професійно правильно орієнтована сукупність знань у спортсмена, яка характеризується використанням понять і термінологічних конструкцій.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває вивчення процесу розвитку та оптимізації ключових понять у сучасній психології спорту, що дозволить сформулювати у спортсмена основи понятійного мислення і міцну основу для розуміння і свідомого ставлення до тренувальної та змагальної діяльності.

Виникнення міжпредметної сфери науки і відповідного терміна «спортивна психологія» пов'язане з діяльністю ініціатора організації сучасних Олімпійських ігор (Афіни, 1896 р.) і багаторічного президента

МОК (1896-1916 рр., 1919-1925 рр.) барона П'єра де Кубертена – всебічно освіченої людини, що володіє глибокими знаннями в галузі історії, філософії та спорту.

Завдяки зусиллям П'єра де Кубертена в 1913 році в Лозанні (Швейцарія) відбувся перший Міжнародний конгрес спортивних психологів. Однак більшість учасників конгресу за освітою були лікарі, що зумовило медичну спрямованість доповідей і розчарувало Кубертена. За твердженням А. Ц. Пуні, в результаті проведення конгресу спортивну психологію не було визнано спеціальною галуззю наукових психологічних знань, оскільки спорт як наука перебував лише на етапі становлення [10].

У 1920–1940-х роках в Німеччині, США та інших країнах активно вивчалися проблеми психології спорту, але на тому історичному етапі вони не отримали глибокого наукового опрацювання. В цілому, до 1950-х років спортивної психології не приділялося належної уваги, що було пов'язано зі складною політичною та економічною ситуацією в світі – дві світові війни і відновлення руйнацій після них.

У 1952 році в Інституті психології АПН РРФСР А. Ц. Пуні захистив першу в історії вітчизняної науки докторську дисертацію на тему «Психологія спорту», а в 1958 році за редакцією П. А. Рудика було видано перший підручник із психології для інститутів фізичної культури [15]. Слідом за ними виходить ряд монографій відомих радянських фахівців – А. Ц. Пуні, О. А. Чернікової, М. О. Худадова, А. В. Родіонова, О. А. Лалаяна та інших, які були присвячені спортивній психології як складової частини психологічної науки в цілому [40].

Питання про психологічну підготовку спортсмена вперше було поставлено в 1956 році в Ленінграді на I Всесоюзній нараді з проблем психології фізичної культури і спорту в доповіді О. А. Лалаяна і розглянуто як комплексний педагогічний процес [66]. Це зумовлено тим, що в період свого становлення психологія спорту здебільшого вивчала вплив певних

фізичних навантажень на розвиток психічних функцій спортсмена, що мало педагогічну спрямованість.

Згідно з концепцією О. А. Лалаяна, під психологічною підготовкою слід розуміти сукупність психолого-педагогічних заходів і відповідних умов спортивної діяльності і життя спортсменів, спрямованих на формування у них таких психічних функцій, процесів, станів і властивостей особистості, які забезпечують успішне вирішення завдань тренування і участі у змаганнях [60].

Проблема психологічної підготовки спортсменів отримала свій розвиток на II Всесоюзній нараді з психології спорту у 1960 році, де Г. М. Гагаєва запропонувала розглядати психологічну підготовку спортсмена як процес формування у нього найбільшої готовності до максимального напруження волі для подолання всіх труднощів, що виникли в процесі змагальної боротьби, для найбільш повного використання своїх сил і можливостей [11].

Важливою віхою в історії розвитку спортивної психології є видання першого в світі підручника з психології для інститутів фізичної культури, підготовленого П. А. Рудиком у 1958 році [5].

Відродження і новий виток розвитку психології в спорті почалися з проведення в 1965 році в Римі I установчого конгресу Міжнародного співтовариства спортивних психологів під керівництвом Ф. Антонеллі [8].

Напрямок психологічної підготовки спортсменів, обраний Г. М. Гагаєвою і заснований на методах вольової підготовки, підтримав і доповнив П. А. Рудик (1969), вказавши, що вольова підготовка повинна орієнтуватися на досягнення спортсменом максимальних успіхів у конкретному виді спорту, спираючись на вивчення конкретних психічних функцій, психічних станів і особливостей особистості спортсмена відповідно до вимог цього виду спорту.

У 1970–1980-х роках вчені стали більше звертати увагу на особистісні характеристики спортсменів. Багато робіт того часу присвячено вивченню

характеристик темпераменту, особливостей характеру, мотиваційної складової спортивної діяльності, самооцінки та рівня домагань, дослідженню потенційних психологічних можливостей спортсмена та інших якостей, що впливають на ефективність змагальної діяльності [22]. Крім того, фахівці в галузі спорту починають розуміти і приймати той факт, що на спортивний результат впливає не тільки фізична, технічна і тактична підготовка, а й цілий ряд психологічних явищ, серед яких стрес, фрустрація, міжособистісні стосунки, емоційний стан спортсмена [9].

Період 1990-х років був відмічений особливою увагою вчених до вивчення міжособистісних взаємин спортсмена (велика кількість наукових праць присвячена аналізу клімату в команді, взаєминам у системі спортсмен – спортсмен, тренер – спортсмен) і впливу на результативність виступів зовнішніх факторів [4]. Початок ХХІ ст. позначився появою маси нових психодіагностичних методик, що пов'язано із загальною комп'ютеризацією і дедалі більшим інтересом психологів до роботи зі спортсменами внаслідок колосального підвищення результативності та рівня техніко-тактичної підготовки, збільшення кількості міжнародних змагань, появи нових можливостей і умов підготовки.

Незважаючи на те що психологічна підготовка пройшла за 60 років ряд важливих етапів і трансформацій, її загальна концепція і спрямованість практично не зазнали змін.

Ще в 1970–1980-ті роки в науковій літературі виникли передумови для трансформації терміна «психологічна підготовка» в термін «психологічний супровід» або «забезпечення» спортивної діяльності. Так, В. В. Медведєв [45] описав психологічну підготовку як процес практичного застосування чітко визначених засобів і методів, спрямованих на створення психологічної готовності спортсмена.

Таким чином, трактування психологічного забезпечення спочатку відображало не нові перспективи розвитку психологічної науки в галузі спорту, а служило синонімом психологічної підготовки спортсмена, що

свідчить про зміну ракурсу розгляду в сучасному спорті психологічних аспектів взаємодії психолога і тренера зі спортсменами, і є наслідком трансформації самого підходу до процесу їх підготовки в цілому [14].

Однією з перших класифікацій психологічного забезпечення в спорті була модель, запропонована В. М. Мельниковим, яку ми подали у формі структури (рис. 1.1).

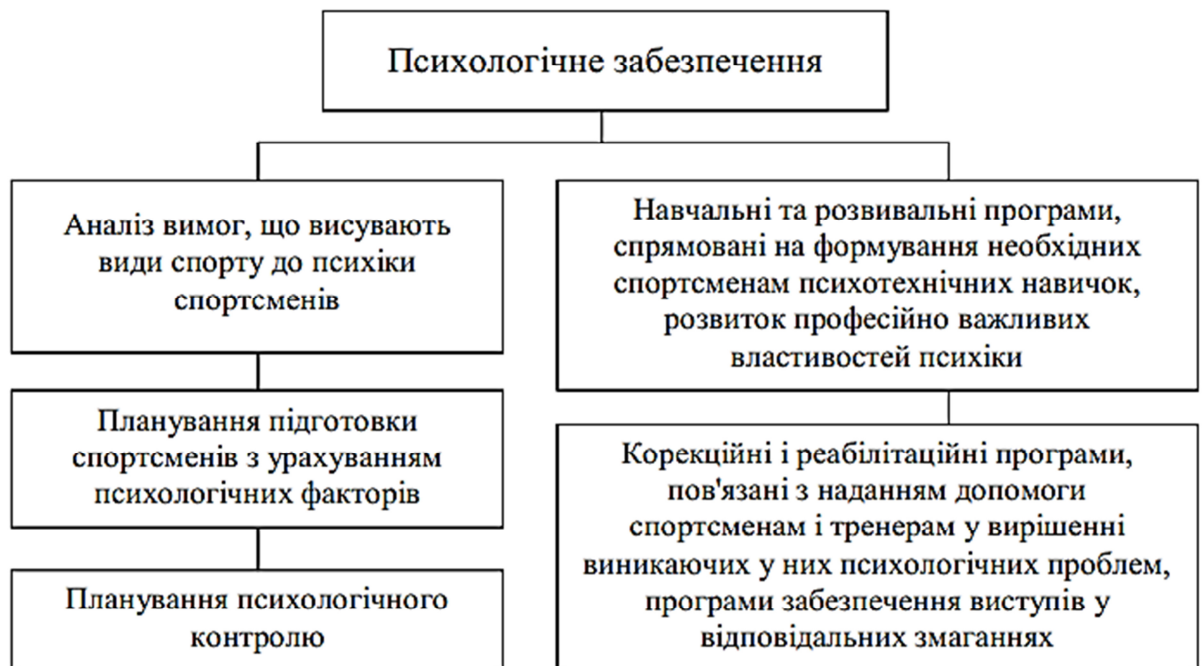


Рис. 1.1. Структура психологічного забезпечення

Аналізуючи роботу В. М. Мельникова та ін. [56], в якій розглядається процес переходу від терміна «психологічна підготовка» до терміна «психологічне забезпечення» у спортивній психології за останні тридцять років, ми виділили основні напрями його реалізації і відмітили характерні риси, що відповідають кожному напрямку, та для наочності подали матеріал у табличній формі (табл. 1.1).

Психологічно обґрунтована організація всього процесу підготовки (конкретна психологічна підготовка спортсменів до змагань).

В результаті проведення теоретичного аналізу літератури В. М. Мельников, В. М. Непопалов і О. В. Романіна [12] охарактеризували

психологічне забезпечення підготовки спортсменів як систему заходів, спрямованих на мобілізацію резервів їхньої психіки, які забезпечують високу ефективність навчально-тренувального процесу, високу надійність і результативність змагальної діяльності. Вони вказують, що в нових умовах психологічне забезпечення необхідно розглядати як психологічно обґрунтовану організацію всього процесу підготовки, до складу якої входить конкретна психологічна підготовка спортсменів до змагань.

Таблиця 1.1

Напрями реалізації психологічної підготовки і психологічного забезпечення

№	Основні напрями реалізації	Психологічна підготовка	Психологічне забезпечення
1	Головне завдання перехідного етапу	Психологічна підготовка спортсменів до змагань	розглядається як частина цієї багатосторонньої роботи)
2	Організований процес психологічного забезпечення підготовки спортсменів	Ліквідація несприятливих проявів психіки	Мобілізація психічних резервів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності
3	Психологічний аналіз	Аналіз стану спортсмена	Аналіз усіх змінних процесу підготовки
4	Роль спортсмена в процесі підготовки	Спортсмен є об'єктом впливу тренера або психолога	Спортсмен – повноправний учасник процесу підготовки
5	Діапазон психологічних засобів і методів	Окремі методики впливу	Комплексний вплив
6	Спрямованість підготовки	Підготовка орієнтована на окремі структури особистості спортсмена (процеси, властивості, функції)	Підготовка орієнтована на цілісну, системну психічну організацію внутрішнього і зовнішнього світу спортсмена
7	Місце психолога в системі підготовки спортсмена	Психолог пропонує приватні рекомендації тренеру, який, в свою чергу, вільний приймати чи не приймати їх	Психолог сам безпосередньо займається організацією процесу психологічної підготовки і координує дії спортсмена спільно з тренером

Позитивним фактором у використанні терміна «психологічне забезпечення» є усвідомлення необхідності переходу від окремих завдань, які

вирішують окремі питання, до стратегічного проектування всього процесу підготовки на основі психологічного аналізу змагальної діяльності [7].

Таке визначення досить близько до сучасного розуміння більшістю авторів терміна «психологічне забезпечення». У той же час важливо зберегти і раціонально використовувати позитивні результати, накопичені психологами за багато років роботи, як теоретичну базу, на якій будується модель психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті.

Підбиваючи попередні підсумки зміни і розширення термінологічного апарату в галузі спортивної психології за останні десятиліття, ми бачимо, що уявлення про психологічну підготовку, як і сама практична робота психологів, постійно збагачувалися і розвивалися. В результаті цих трансформацій намітилася тенденція зміни орієнтирів в роботі психологів і стався вихід на більш високий рівень розуміння ролі психологічної підготовки в спорті, що призвело до появи нового терміна – «психологічне забезпечення» і виникнення передумов для створення спортивної психології як науки [6]. Якісні зміни торкнулися ступеня і форми участі психологів у спортивній підготовці, перенесення уваги з окремих проблем і консультативно-діагностичних заходів на комплексну практичну роботу психолога.

Аналіз науково-методичної літератури з психологічної підготовки спортсменів показав необхідність розвитку даної проблеми для спортивної практики і розширення спектра досліджень. Це пов'язано з тим, що психологічна готовність спортсмена залежить від багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів, що впливають на його психіку і вимагають детального вивчення. Отже, в ході досліджень необхідно звертати увагу на всі складові процесу підготовки, в тому числі й на психологічний стан спортсмена, який є основою для формування стану психологічної готовності до змагань.

Термін *«психологічна готовність»* відображає психологічний стан спортсмена, який характеризується впевненістю у собі, прагненням боротися

до кінця і бажанням перемогти, значною емоційною стійкістю, вмінням управляти своїми діями, настроєм і почуттями, здатністю мобілізувати всі сили для досягнення мети [8].

На думку більшості авторів, в психологічному забезпеченні спортсмена повинні бути всі види психологічної підготовки, однак оцінюючи ефективність психологічного забезпечення необхідно спиратися саме на результат психологічної підготовки до багаторічного тренувального процесу, тобто на психологічну підготовленість [23].

Психологічна підготовленість – це рівень розвитку комплексу психологічних властивостей і особливостей спортсмена, від яких залежить досконале і надійне виконання спортивної діяльності в екстремальних умовах тренування і змагання. Найповніше психологічна підготовленість спостерігається на заключному етапі підготовки до змагання [25].

Широкий спектр психологічних засобів і методів у сучасному спорті дозволяє різнобічно і багатогранно досліджувати стан спортсмена і впливати на його результативність. У той же час на рівні спорту вищих досягнень психологічне забезпечення представлено недостатньою мірою, що пов'язано з відсутністю системності в його вивченні і фрагментарністю досліджень, нестачею кваліфікованих фахівців, відсутністю регламентації даного питання в законодавчій базі тощо.

Прогресивні тенденції у галузі спортивної науки, а також потреба в інтеграції сучасних знань, накопичених вченими різних країн, в наукову базу вітчизняної спортивної психології зумовлюють необхідність реорганізації та застосування нестандартних підходів до питань психологічної підготовки спортсменів.

Дослідження наукових праць зарубіжних фахівців показало, що основну увагу автори приділяють питанням вивчення конкретних психологічних показників, їх корекції та методам практичної роботи психолога, а розробка теоретичних наукових концепцій і термінологічного апарату висвітлені недостатньо [51].

Істотним недоліком у розумінні системи психологічної підготовки, як і в системі психологічного забезпечення спортсменів, за останні десятиліття є відсутність зрушень в методологічній складовій цього процесу.

Слід зауважити, що в спортивній практиці для вирішення проблем психологічного характеру переважно використовується термін «психологічна підготовка». Насамперед це пов'язано з відсутністю в збірних командах України спортивних психологів і відповідної науково-методичної бази, наявність яких забезпечила би здійснення комплексного психологічного забезпечення спортсменів [52]. Крім того, недостатньо уваги приділяється питанням, що побічно впливають на психологічний стан спортсмена: страх перед публічними виступами, спілкування з уболівальниками та журналістами, матеріальна зацікавленість як стресогенний фактор, яка викликана комерціалізацією спорту і впливає на мотивацію спортсмена до успіху, високий рівень конкуренції тощо [61].

Для того щоб дати чіткі формулювання психологічним термінам в спортивній діяльності, важливо розібратися з вимогами, які вона висуває, і позначити ряд проблем психологічного характеру, що постають перед спортсменом і тренером. Зазначені проблеми виникають зазвичай через оволодіння, розвиток, вдосконалення і реалізацію саме спортивної діяльності.

Частина з них пов'язана з діяльністю спортсмена, інша – з роботою тренера, а деякі проблеми стосуються взаємин спортсмена і тренера або мікроклімату в команді. Під впливом регулярних інтенсивних фізичних навантажень у спортсмена формуються певні особистісні якості або новоутворення особистості і виникають відповідні психологічні проблеми.

Отже, вимоги до психологічного забезпечення, які висуває спортивна діяльність, визначаються роллю соціальних і особистісних чинників у житті спортсмена [58].

Серед різних думок з даного питання цікавим є дослідження В. І. Воронової [11], яка на прикладі футболу показує, що форми психологічного

забезпечення можна об'єднати у вісім груп. Спираючись на аналіз психодіагностичних даних, В. І. Воронова пропонує використовувати перелік психологічних параметрів, пов'язаних із показниками ефективності змагальної діяльності футболістів, які характеризують стан спортсмена на момент обстеження. Автор зазначає, що найбільш затребувані при психологічному забезпеченні підготовки футболістів такі форми, як навчання, психологічна консультація, психодіагностика і психологічний тренінг.

Таблиця 1.2

Вимоги до психологічного забезпечення, які висуває спортивна діяльність

№	Вимога	Її складові
1	Аналіз соціально-психологічних умов спортивної діяльності	- проблеми соціалізації спортсмена і команди; - вплив національних особливостей і традицій на розвиток спорту; - міжособистісні відносини і психологічний клімат спортивних команд; - професіоналізм в спорті
2	Дослідження особливостей розвитку і формування особистості в умовах спортивної діяльності	вивчення механізмів формування індивідуально-психологічних особливостей особистості та їхньої динаміки, мотивів діяльності, темпераменту характеру і здібностей
3	Вивчення психологічних основ формування рухових навичок і якостей	- спеціалізовані сприйняття; - психологічні особливості різних видів спорту та видів тренування; - методи управління психічними станами
4	Обґрунтування психологічних чинників, що забезпечують успішність змагальної діяльності	- динаміка психічних процесів у змагальній діяльності; - психічна стійкість і надійність; - психічні стани; - прогнозування успішності
5	Визначення основ психологічного забезпечення спортивної діяльності	- психоспортограми і психологічні типології видів спорту; - методи управління психічними станами в спортивній діяльності; - діагностика, консультування та психокорекція
6	Організаційно-методичне забезпечення процесу підготовки	- розробка алгоритму психологічних досліджень; - система психологічного відбору та орієнтації; - стратегічне планування; - підбір методів і прийомів роботи зі спортсменами різного віку, статі, рівня кваліфікації; - система психологічного контролю

Всі наукові знання базуються на чіткому визначенні понятійного апарату, що є теоретичною основою для ефективної організації наукової роботи. У зв'язку з цим ми зробили спробу впорядкувати і структурувати основні поняття, що застосовуються в галузі спортивної психології. Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити особливості історичного розвитку та шляхи формування понять «психологічна підготовка» і «психологічне забезпечення», виявити їх взаємозв'язок, співвідношення структурних елементів і подати схематично. Було показано, що психологічне забезпечення – широке і всеосяжне поняття, яке включає в себе психологічну підготовку як один із структурних компонентів – найповніше відображає реалії і потреби сучасної психології спорту.

1.2. Проблеми та зміст психологічної підготовки в сучасному шкільному спорті

Розглядаючи проблему психологічної підготовки спортсменів в шкільному спорті, фахівці вивчають особливості спортивної діяльності та її психологічні аспекти як один із напрямів психологічного забезпечення [6]. Незважаючи на багатий досвід вітчизняної спортивної психології та велику кількість засобів і методів психологічної підготовки, більшість з яких запозичені із зарубіжної практики, існує ряд питань, які потребують уваги і пошуку альтернативних шляхів їх вирішення, з урахуванням сучасних тенденцій розвитку олімпійського спорту.

У зв'язку з цим у магістерській роботі були використані базові наукові знання з галузі загальної і медичної психології [4].

Останніми роками увага фахівців прикута до вивчення емоційних (психічних), в основному передстартових, станів спортсмена та їх регуляції, а також пошуку психологічних резервів для підвищення працездатності і функціональних можливостей організму [18]. Такий інтерес вчених зумовлений важливістю розробки та адаптації до специфіки спортивної

діяльності нових дієвих методів психологічного впливу, здатних забезпечити якісний стрибок результативності змагальної діяльності. Ще одним актуальним напрямом психологічної роботи зі спортсменом є розширення спектра застосовуваних психологічних засобів відновлення після інтенсивного тренувального навантаження або напруженого змагального періоду. У цьому контексті методологічні основи і організаційні завдання науково-практичного забезпечення спортивної діяльності відображено в працях [15]. Рівень розвитку комплексу психологічних властивостей і особливостей спортсмена, від яких залежить ефективність здійснення спортивної діяльності в екстремальних умовах тренування і змагань, визначає його психологічна підготовка [32].

З цього випливає, що одним із завдань психологічної підготовки спортсмена є забезпечення формування психічної готовності до досягнення спортивного результату, тобто розвиток психічних якостей, необхідних спортсмену для підвищення рівня спортивної майстерності, психічної стійкості і готовності до виступу в відповідальних змаганнях.

Психічна готовність спортсмена формується в результаті психологічної підготовки до:

- тривалого тренувального процесу;
- змагань взагалі як специфічного виду діяльності;
- конкретного змагання [62].

Психологічна підготовка спортсмена ділиться на загальну і спеціальну. *Загальна психологічна підготовка* – це підготовка до тривалого тренувального процесу і змагань, вона здійснюється завчасно і спрямована на розвиток і вдосконалення у спортсмена психічних функцій і якостей особистості, необхідних йому для успішних занять спортом, а також на формування у нього психічної готовності до ефективної участі в змаганнях. *Спеціальна психологічна підготовка* спрямована на формування психічної готовності до участі в конкретному змаганні [44].

Загальна психологічна підготовка охоплює такі напрями: моральна підготовка; волюва підготовка; вдосконалення інтелектуальних якостей; підвищення стійкості до стресу; навчання налаштування на виконання вправи, самоконтролю і самооцінки рухових дій; навчання прийомів саморегуляції психічних станів тощо [33]. Психологічна підготовка спортсмена до конкретного змагання, тобто спеціальна психологічна підготовка охоплює ті аспекти підготовки, які мають прямий зв'язок з оперативним управлінням його психічними станами, що забезпечує оптимальну готовність до змагання і до виконання особливо важких тренувальних завдань. Вона поділяється на ранню і безпосередню підготовку.

Безпосередня психологічна підготовка містить психологічне налаштування і управління психічним станом спортсмена перед стартом, психологічний вплив на нього під час змагань, в перервах між ними і організацію умов для нервово-психічного відновлення. Рання і безпосередня психологічна підготовка до змагання і психологічний вплив після виступу відносяться до конкретних ігор, а загальна підготовка проводиться як протягом всіх періодів тренування, так і під час довготривалого змагання.

Аналіз літературних джерел дозволяє визначити завдання загальної психологічної підготовки [24]:

1. Виховання певних рис особистості спортсмена, що стимулюють досягнення ним високого спортивного результату як найважливішої основи успіху в спортивній діяльності (важливим фактором розвитку особистості є самовиховання, організація якого повинна спрямовуватися тренером і колективом команди).

2. Формування точності відчуттів і сприйняття інформації. Вироблення і вдосконалення спеціалізованих видів сприйняття, таких, як «почуття партнерів», «почуття часу» тощо. Всі дії спортсменів ґрунтуються на основі механізму складних реакцій вибору і характеризуються не тільки високою реактивністю, а й точністю і своєчасністю як сприйняття, так і відповідного

руху. Залежно від типу рухової активності для розвитку швидкості й точності реакцій необхідно включати до тренувального процесу відповідні вправи, що вимагають швидкого переключення уваги на інші об'єкти з різним несподіваним і нелогічним продовженням і високим ступенем варіативності.

3. Розвиток властивостей уваги у напрямі оптимізації її обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключення. Для вироблення вміння розподіляти і перемикаєти увагу необхідно до тренування спортсменів вводити різні вправи з декількома об'єктами (м'ячі, шайби тощо) і всілякими переміщеннями.

4. Стимуляція вольових якостей. Основним методом розвитку сили волі є створення умов для подолання перешкод, а саме, систематичне виконання спортсменами в процесі тренування вправ, що потребують застосування вольових зусиль.

Важливу роль у вихованні вольових якостей спортсменів відіграє прагнення до подолання труднощів під час тренувань і змагань. Стимулювання (моральне і матеріальне) є не що інше, як посилення мотиву діяльності, вплив на мотив.

У процесі виховання моральних і вольових якостей слід застосовувати широкий спектр методів – переконання, примушування, метод навантажень, що поступово підвищуються, змагальний метод. До прийомів і засобів такого виховання можна віднести: виховання цілеспрямованості та наполегливості, витримки і самовладання, рішучості та сміливості, ініціативності та дисциплінованості.

До проблем психологічної підготовки в спорті можна віднести визначення ролі психолога в спортивному колективі. Раніше вважалося, що всім процесом психологічної підготовки керує тільки тренер, а його помічниками у розв'язанні психологічних питань виступають психолог, спортивні керівники та батьки спортсмена [5]. При цьому здійснювати контроль над своїм психологічним станом і спонукати себе до самовдосконалення може тільки сам тренер, використовуючи свої

організаційні та творчі здібності, освіту і навички управління. У цій системі відносин провідним стимулом і орієнтиром тренера в особистісному розвитку та психологічній підготовці були досягнення його учнів, їхній успіх і популярність.

Досвід практичної роботи свідчить, що такий підхід не є продуктивним. Професійна підготовка до змагань потребує участі фахівців із різних сфер спортивної науки та практики, які грамотно, послідовно, раціонально і якісно розв'язують визначені завдання спортивної підготовки відповідно до спрямованості своєї діяльності.

Наразі очевидним стає те, що без участі спортивного психолога процес психологічної підготовки спортсмена і тренера не буде повноцінним. Рівень складності вирішуваних завдань у сучасному олімпійському спорті вимагає ретельного опрацювання всіх психологічно деструктивних аспектів кожного учасника процесу підготовки. Це зумовлено тим, що будь-яка проблемна ситуація, з якою стикаються як спортсмени, так і тренер, накладає відбиток на їхні вчинки, думки, слова і проектується на співрозмовника в процесі спілкування. Тому тренеру, перш за все, необхідна підтримка психолога як основній керівній ланці, що визначає стратегічні напрями процесу підготовки.

Однією з проблем психологічної підготовки в спорті є формування стану психологічної підготовленості, що розвивається поступово внаслідок суворого дотримання режиму та цілеспрямованих вольових дій спортсмена в процесі багаторічного вдосконалення. Для цього спортсмен повинен докладати усвідомлені зусилля. Досягнутий стан підготовленості доцільно постійно розвивати і самовдосконалювати в ході самого тренування.

Крім того, в спорті існує проблема наявності у спортсмена почуття впевненості. Найчастіше спортсмени стикаються з нею перед початком змагань.

І чим більш відповідальні змагання, тим вище ймовірність того, що спортсмен може почати відчувати будь-які страхи, сумніви, тривогу тощо. Як

правило, основна частина цих страхів надумана – це внутрішні психологічні бар'єри, які існують тільки у думках спортсмена. Такі страхи проявляються в почутті невпевненості. Однак незалежно від їх джерела, вони вимагають психологічної корекції. Багаторічний досвід роботи спортивним психологом свідчить про те, що 90% звертань спортсменів до фахівця пов'язані саме з корекцією передстартових станів. При цьому опрацювання цих психологічних проблем вимагає певного часу, регулярності впливу і значних зусиль самого спортсмена.

Позитивним моментом є те, що ймовірність успішного розв'язання таких проблем дуже висока. З іншого боку, розглядаючи проблему наявності впевненості, можна навести багато прикладів того, коли впевненість і віра в себе дозволяли спортсмену долати, здавалося б, нездоланні перешкоди, ставити рекорди, не помічати фізичних нездужань, труднощів, відсутності можливості тощо.

Тому в спортивній психології та психологічній підготовці спортсменів питання самооцінки і впевненості посідають досить важливе місце [7]. Серед проблем психологічної підготовки в спорті слід виділити таку проблему, як недостатня увага до питань психічного відновлення. Оскільки численні зусилля витрачаються на досягнення спортивного результату, то, як правило, відчуючи фізичне і нервові виснаження після напружених змагань, спортсмен рідко приділяє увагу правильному і усвідомленому ставленню до процесу відновлення. Найважливіше при цьому не піддаватися почуттю зневіри, пригніченості, безпорадності (в разі невдалих виступів), адекватно оцінювати власні фізичні можливості й індивідуальні особливості психічної адаптації, створювати умови для якнайшвидшого повернення своєї оптимальної форми. Не можна фіксувати увагу на стані втоми або підтримувати іпохондричні тенденції. Через це спортсмен повинен розуміти, що цей стан тимчасовий і він є відображенням перенесеного фізичного та психічного напруження, яке слід подолати шляхом своєї тренуваності.

Ще однією проблемою психологічної підготовки є розвиток психічної адаптації до тривалих інтенсивних (часто на межі можливостей) фізичних навантажень. Це пов'язано з тим, що спортсмену періодично необхідно відчувати нервово-психічне перенапруження, яке буде сприяти певним змінам його функціональних можливостей і підвищенню результативності. Якщо під час виникнення перших ознак перенапруження знизити тренувальне навантаження, то не завжди можна сподіватися на появу глибоких зрушень в організмі, які забезпечили б поліпшення результатів. Однак спортсмену потрібно уважно ставитися до свого фізичного стану (відчувати міру) і прислухатися до відчуттів, щоб зберегти активний і бадьорий стан до початку змагань.

У процесі формування стану психологічної готовності слід передбачати, що готовність суттєво впливає на поведінку спортсмена під час виступу на змаганнях і, отже, може служити причинним поясненням отриманого результату. Однак при цьому недооцінюється роль факторів, що безпосередньо характеризують змагальну поведінку спортсмена: тактики і стратегії ведення гри, стилю, темпу, ритму гри тощо, що викликає необхідність звернути більш пильну увагу на дану проблему.

Змагальна поведінка містить у собі різні за формою і змістом дії, які можуть бути реактивними або заздалегідь підготовленими, імпульсивними або раціональними, алгоритмізованими або імпровізованими тощо. Помічено, що спортсмени прагнуть зробити свою поведінку в змаганні раціональною, тобто цілеспрямованою, осмисленою, послідовною і розважливою. Тому саме раціональні дії є основою змагальної поведінки. Їх можна заздалегідь підготувати в декількох варіантах, залежно від конкретних умов вибрати з них найпридатнішу і використовувати в даному змаганні. Такий варіант поведінки називають тактикою.

У контексті спортивної психології *тактика* – це обрана спортсменом (або тренером) поведінка в конкретному змаганні. Тактика є основою змагальної поведінки. Мета тактики – отримати перевагу у визначених

ситуаціях змагальної боротьби (але не перемогу у змаганні, адже перемогу здобувають не тільки за рахунок тактики). В процесі змагання тактика може змінюватися, але завжди це буде вже інша поведінка, більш придатна для мінливих умов, тому що тактика включає в себе дії, призначені для вирішення конкретного змагального завдання, і якщо це завдання не можна розв'язати, тактика може бути змінена.

У командних змаганнях тактика – одна з найбільш важливих складових стану готовності. Від рівня розвитку тактичного мислення спортсмена залежить успіх виступу команди. Злагожденість дій гравців, їх взаєморозуміння, творча активність, оптимальне поєднання індивідуальних і колективних дій можливі лише на основі певних і розумних тактичних побудов команди. В ігрових видах спорту практикується різноманіття тактичних побудов. Однак їх вибір і визначення тактичного кредо команди залежать від рівня технічної майстерності спортсменів, їх фізичної та психічної підготовленості.

Висока тактична оснащеність команди дозволяє спортсменам раціонально використовувати свій ігровий потенціал, розумно вибирати тактичні побудови залежно від гри конкретного суперника і швидко перебудовуватися у ході матчу через зміну тактики гри суперника, співвідношення сил тощо.

За відносної рівності в інших аспектах підготовленості (фізичній, технічній і вольовій) перемагає команда з більш високим рівнем тактичного оснащення.

Найважливіше завдання тактики – визначення і реалізація конкретних шляхів, засобів і способів боротьби, які найбільш відповідають обстановці в даному матчі (сила і тактика суперника, стан своєї команди тощо.). На відміну від стратегії, тактика вирішує завдання в окремому матчі.

Таким чином, тактика має свою форму, засоби і методи. Її форму характеризують індивідуальні, групові і командні дії. Технічні дії є основними засобами тактики, а їх практичне використання у рамках певних

тактичних побудов визначає методи ведення боротьби. До них доцільно віднести такі поняття, як системи, стиль, темп і ритм ведення гри.

Реалізація тактичних систем здійснюється за допомогою групових та індивідуальних тактичних дій; при цьому до групових слід віднести узгоджені дії двох або декількох гравців, спрямовані на вирішення певного тактичного завдання. Індивідуальні тактичні дії – це доцільне застосування ігрових прийомів залежно від ситуації, що склалася.

Тактичні маневри проявляються в побудові системи ведення гри, яка характеризує розстановку і взаємодію гравців у певному порядку в атаці й обороні. Суть її полягає у взаємодії гравців, виконанні ними певних функцій, в підпорядкуванні дій гравця інтересам команди, в спроможності найповнішого розкриття та використання індивідуальних особливостей спортсменів.

Стиль – це сукупність відмінних ознак, що характеризують гру спортсменів і команди (атакуючий, активний, оборонний, пасивний, комбінаційний, прямолінійний, аритмічний тощо).

Атакуючий комбінаційний стиль робить змагання найбільш видовищними і цікавими. Стиль гри зазвичай визначає її темп і ритм. *Темп* – це зазвичай інтенсивність (швидкість) ведення гри. Збільшення темпу гри ставить суперника в більш складні умови, вносить в його ряди розгубленість, призводить до помилок в техніко-тактичних діях. Разом з тим іноді під час настання втоми тактично доцільно знизити (збити) темп гри з метою економії сил і утримання рахунку. *Ритм гри* – це чергування окремих техніко-тактичних операцій у часі.

Розрізняють рівномірний і нерівномірний ритм (аритмія). Як уже зазначалося, за допомогою тактики вирішують завдання ведення боротьби з суперником, що відносяться до конкретного матчу. Однак не менш важливо також правильно спрогнозувати, підготувати команду, раціонально розподілити сили в тривалих турнірах, повноцінно використати всі умови тощо.

Отже, тактика становить раціональну основу змагальної поведінки, якої спортсмен або тренер віддають перевагу. Іншим важливим поняттям, що характеризує змагальну поведінку спортсменів, є стратегія.

Стратегія являє собою набір правил для прийняття рішень, якими спортсмен (або тренер) керується в своїй змагальній поведінці, а також мистецтво управління підготовкою та виступом команди в турнірах різного рангу.

Створюючи стратегічний план, не можна не враховувати обмежень, що накладаються правилами, хоча кожен раз план створюється заново. З іншого боку, вдалий план може бути використаний не один раз і, таким чином, стати правилом. Тому про правила можна говорити як про спільний план, а про план – як про конкретне застосування правил.

Набір правил, що зветься стратегією, включає в себе обмеження, що накладаються на поведінку правилами змагальної боротьби, типовими умовами, стійкими властивостями самого спортсмена або команди тощо, а також закономірності змагальної поведінки, що є продуктом колективного досвіду в даному виді спорту або суб'єктивного досвіду спортсмена або тренера. Вони можуть змінюватися, якщо не виправдовують себе, поповнюватися новими, але, мабуть, не зникають з досвіду назавжди, поки спортсмен або тренер продовжують активне життя в спорті.

Сформульована стратегія може допомогти зосередити увагу на певних умовах даної змагальної ситуації, а також відкинути всі інші умови як несумісні зі стратегією в процесі прийняття рішення. Якщо стратегія напрацьовується спортсменом або тренером протягом тривалого часу їхньої спільної роботи, тактика планується для конкретних змагальних умов. У ній втілюється сенс майбутньої змагальної ситуації, виникають припущення про те, як можуть розвиватися події, а також яким спортсмен бачить себе в цих подіях.

Досліджуючи психологічну сутність спортивного змагання, можна дійти висновку, що її основою є гра, а суперникам у грі властиво

приховувати свої справжні наміри, дії і стани, тому дуже важливо розрізняти зовнішні сигнали та ознаки, за якими можна про них судити. Особливе значення тут має сприйняття спортсмена і знання візуальної психодіагностики, що дозволяє за мімікою, жестами, фізіологічними затискачами, диханням, реакціями на певні подразники й іншими показниками судити про реальні наміри суперника.

Енергетичні характеристики. Оскільки спорт є руховою діяльністю, енергетичні затрати спортсмена є однією з визначальних кількісних характеристик його поведінки, що впливають на спортивний результат.

Тому спортсмену необхідно раціонально розподілити сили в просторово-часових межах конкретного змагання, що часто виявляється вирішальною умовою ефективності змагальної поведінки. Розпорядитися своїми енергетичними ресурсами спортсмен може шляхом рівномірного розподілу їх під час змагання або використання більшої їх частини на початку гри. Крім того, в окремих випадках доцільно зберегти енергоресурси, акумулюючи їх для використання на фініші змагань.

Крім того, роль енергетичних характеристик змагальної поведінки виявляється у підвищенні необхідного у змаганні загального рівня активності спортсмена або команди.

Такі ситуації розв'язуються за допомогою наступних дій [13]:

- підвищити рівень активності можна, задаючи великі навантаження у ході планування просторових і часових характеристик змагальної поведінки і тим самим підвищуючи рівень енергозатрат спортсмена;
- вплинути на емоції і мотивацію спортсмена або команди, тобто на афективну сторону поведінки. Так само як і енергопотенціал, афекти характеризують індивідуальність спортсмена, що відбивається на його змагальній поведінці.

З огляду на те, що спортсмени мають відмінності один від одного за майстерністю і за індивідуальними властивостями, один і той самий спортсмен може перебувати в різних психологічних станах – вплив

особистісного фактора на змагальну поведінку носить ситуативний характер. Тому вплив індивідуальних характеристик спортсмена на динаміку спортивної діяльності проявляється у разі, якщо тренеру потрібно визначити склад команди або змінити його і коли спортсмену необхідно бути в оптимальному стані до моменту змагання. Друге завдання, безсумнівно, є більш складним, але його можна розв'язати в процесі тренувальної роботи і спеціально в процесі психологічної підготовки.

Подію спортивного змагання можна розділити на локальні події, кожна з яких має свою специфіку. Так, виділяються події початку, що починаються зі старту, цілий ряд подій, що припадають на середину змагання і тривають до моменту, коли починається фінішування. Крім того, потрібно врахувати, що важливі події можуть відбуватися перед тим, як почнеться змагання, а також після його закінчення.

Не менш важливим є розгляд змагальної поведінки з огляду на дотримання спортсменом спортивного режиму, що містить декілька складових:

1. Підтримання систематичності тренувань. Відсутність регулярності відвідувань або окремі пропускання занять позбавляють сенсу будь-яку методику тренування, розраховану на отримання максимального результату.

2. Організація відпочинку та розробка системи відновлювальних заходів, яка повинна враховувати індивідуальні психологічні особливості спортсмена (відпочинок на природі, перемикання на інтелектуальні навантаження, захоплення творчістю, дружнє спілкування, інші види фізичної активності – йога, пілатес тощо).

3. Повноцінний сон. Важливість дотримання режиму сну безперечна, особливо в напружені періоди тренувань, коли спортсмен повинен постійно підтримувати хорошу фізичну форму. У зв'язку з цим у деяких видах спорту потрібний і денний сон. Для спортсменів, які не досягли повноліття, виділяється додатковий час сну, що пов'язано з виробленням мелатоніну (гормону росту і відновлення).

4. Дотримання режиму харчування. Основною вимогою є відповідність раціону харчування виду рухової активності, статі, віку і навантаженням спортсмена. При цьому завдання спортсмена – точно виконувати розпорядження тренера і дієтолога щодо обмеження небажаних продуктів і кількості калорій, що може бути досить складним з психологічної точки зору.

1.3. Роль психологічних факторів у процесі спортивної підготовки

Розгляд пріоритетних напрямів роботи спортивних психологів показує, що результат спортивних змагань багато в чому залежить від впливу психологічних факторів (рис. 1.2) на особистість спортсмена, його емоційний стан і функціональні можливості нервової системи.

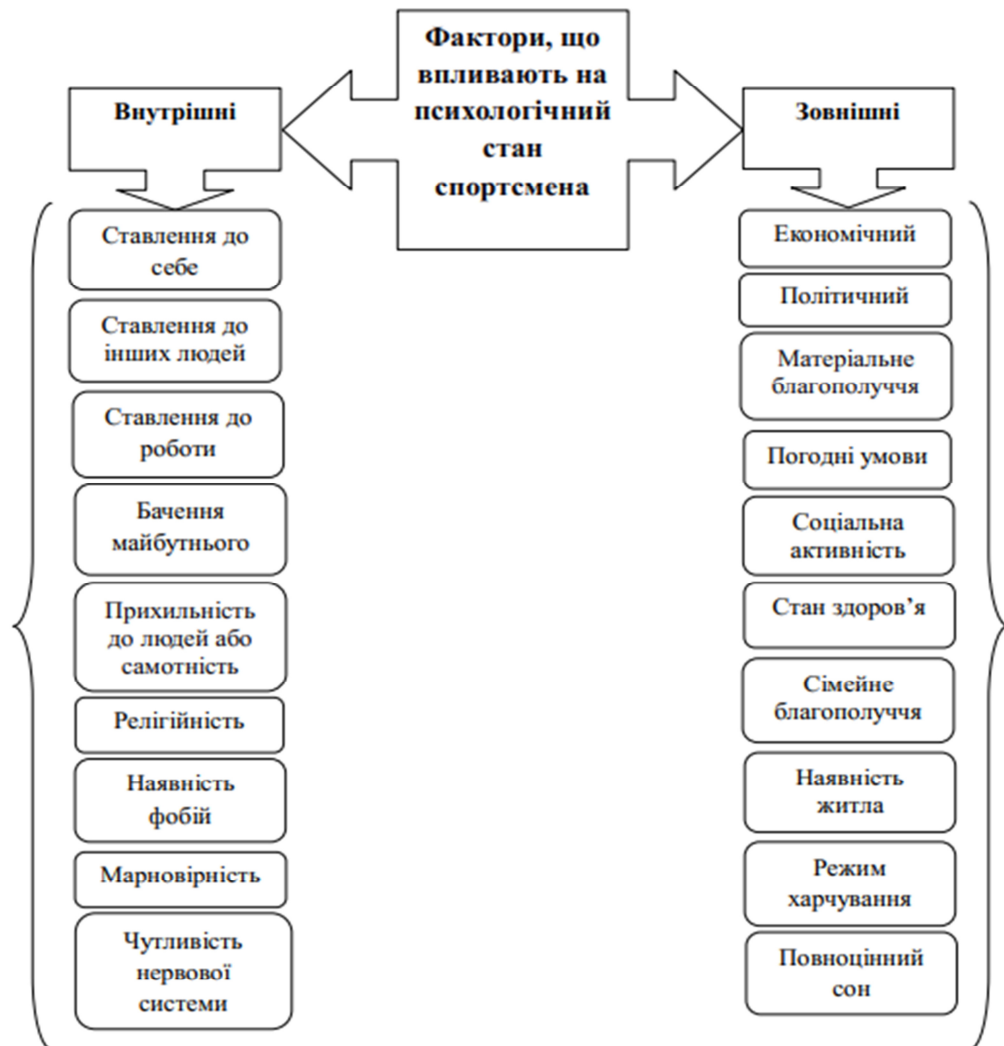


Рис. 1.2. Фактори, що впливають на психологічний стан спортсмена

Наведені фактори є складовими успіху спортсменів і набувають все більшого значення зі збільшенням складності і відповідальності змагань. Результат впливу психологічної підготовки помітно проявляється в ситуаціях, коли рівень кваліфікації спортсменів не надає вирішального впливу на результат змагань, незважаючи на об'єктивну оцінку фізичної, технічної і тактичної підготовленості гравців, перемагає той, хто володіє більшою стресостійкістю, сконцентрованістю та налаштованістю на перемогу.

1.3.1. Особливості психологічного забезпечення тренувальної діяльності спортсменів і фактори, що впливають на його оптимізацію

У XX столітті в суспільстві склалися сприятливі умови для того, щоб спорт став професією і однією з форм трудової діяльності. Якщо спробувати об'єднати розрізнені висловлювання окремих вчених і сформулювати чіткий методологічний погляд на цю проблему, то найбільш точним буде формулювання, запропоноване А. А. Криловим (1998), який вказував, що спорт – це не тільки ігрова, а й складна, важка, трудова, професійна діяльність, що вимагає від людини великого напруження всіх її фізичних і духовних сил. Він вважав, що значущість теоретичних досліджень у спорті полягає в тому, що вони суттєво доповнюють концепцію людини як суб'єкта спортивної праці [8].

Останніми десятиріччями в науковому світі відбулися якісні зміни в підходах до вивчення психіки спортсмена. Доведено, що психічні настанови проникають тільки в зону свідомості, що становить лише 5% психічної діяльності, не зачіпаючи решту 95% підсвідомості. Отже, підсвідомість, на автоматичному рівні контролює всі процеси в організмі спортсмена. До того ж у більшості ситуацій підсвідомість керується принципом, що ймовірність отримання позитивного результату дій значно менша, ніж негативного. За Б. Ліптоном (2009), саме таким чином підсвідомість починає налаштовуватися в період раннього дитинства, з народження до шести років, коли

найнезначніші події, навмисно або випадково сказані дорослими слова, покарання, травми формують «досвід підсвідомості» і в підсумку – особистість [20]. І чим більш значуща людина (тренер, викладач, батько) дає таку настанову, тим сильніше її ефект. Причому механізми формування психіки функціонують так, що негативні настанови, фіксуються у підсвідомості стійкіше, ніж позитивні. З огляду на те, що у більшості людей підсвідомий досвід на 70% складається з «негативу» і лише на 30% з «позитиву» [20], завдання психолога полягає в тому, щоб не тільки змінити це співвідношення на прямо протилежне, а й створити базу для розвитку позитивних психічних тенденцій. Розв'язання цього завдання особливо важливо для створення стану оптимальної бойової готовності у спортсмена, вироблення почуття впевненості та віри у власний успіх і перемогу.

Друга важлива складова в роботі психолога з підсвідомістю полягає в подоланні бар'єра, встановленого підсвідомістю на шляху вторгнення у психіку спортсмена усвідомлених бажань, прагнень і настанов. Цей етап найскладніший з точки зору його реалізації, оскільки для досягнення бажаного ефекту необхідно застосовувати сугестивні і медитативні методики психологічного впливу, що сьогодні дуже актуально, тому що дозволяє працювати безпосередньо з внутрішніми психічними ресурсами спортсмена і його резервними можливостями. Попри очевидну ефективність цих методик, сьогодні у науці існують лише поодинокі роботи в галузі спорту, що показують їх практичну значущість [33].

У сучасному олімпійському спорті велику увагу приділяють розробці системи психологічного забезпечення тренувального та змагального процесів [60]. Оптимальна організація психологічної підготовки здійснюється спортивними психологами, а організація психологічного забезпечення збірних команд – представниками комплексних наукових груп. Існують різні підходи в психологічному забезпеченні тренувального і змагального процесів, які становлять частини єдиного процесу підготовки у логічному взаємозв'язку один з одним. Важливо відзначити, що психологічне

забезпечення охоплює галузь не тільки індивідуальної психологічної підготовки, а й роботу з тренером, який передусім впливає на особистість і поведінку спортсмена, а також сферу міжособистісної командної взаємодії.

У деяких ситуаціях, коли контакт спортивного психолога зі спортсменом обмежений часовими рамками, дієвими можуть виявитися певні поєднання таких методів: психодіагностика, психологічне консультування, психокорекція, навчання самоконтролю і саморегуляції, тренінги для розвитку необхідних якостей тощо. Вплив комплексу цих методів в строго підбраному співвідношенні і з урахуванням індивідуалізації їх підбору в кожному конкретному випадку дозволяє скласти уявлення про діапазон можливостей спортивної психології. Основою для реалізації цього діапазону можливостей є особистісно-суб'єктивні компоненти структури особистості спортсмена, а під час роботи з командою слід враховувати історичні, рольові, лідерські та інші базисні складові існування і перспективи професійного зростання цієї команди.

Для конкретизації орієнтирів роботи зі спортсменами виділяють наступні напрями практичної роботи психолога:

- підвищення і підтримання мотиваційного фону і спрямованості на досягнення успіху [17];
- формування у спортсмена високого рівня самооцінки і рівня домагань [17];
- вироблення психічної адаптації у формі стійкості до стресів як окремих спортсменів, так і в системі стосунків «тренер–спортсмен», «тренер–команда», «спортсмен–спортсмен» [17];
- формування стійких навичок самоконтролю над емоційним станом і вироблення в собі стану оптимальної бойової готовності перед стартом [9];
- розвиток здатностей до успішного цілепокладання з метою отримання максимально можливого результату [4].

Внаслідок сказаного можна дійти висновку, що метою психологічного забезпечення тренувально-змагальної діяльності в спорті є створення умов

для підтримки стабільного психічного стану спортсмена і отримання ним максимально високих спортивних результатів.

Узагальнюючи дані наукової літератури з методологічних аспектів процесу психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів, необхідно виділити функції, якими цей процес оперує (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Функції психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів

№	Функція психологічного забезпечення	Сфера застосування
1	Освітня – включає в себе теоретичну, методологічну, прикладну (практичну) функції	<i>Теоретична</i> функція – дозволяє встановити стійкі зв'язки між цілями, завданнями, змістом, шляхами і засобами вирішення психологічних проблем, з одного боку, і індивідуальними, а також колективно груповими явищами та психічними станами спортсменів, з іншого. <i>Методологічна</i> функція являє собою діяльність з використання в дослідженнях психологічних процесів і конструювання алгоритму психологічної підготовки спортсмена із застосуванням всього арсеналу методичних прийомів психологічного знання. <i>Прикладна</i> функція відображує практичні аспекти роботи психолога у спорті
2	Профілактична	Формування стану оптимальної бойової готовності спортсмена шляхом створення позитивних психологічних настанов і вироблення мотивації досягнення успіху
3	Діагностична	Дозволяє оцінити рівень розвитку психічних пізнавальних процесів (увага, мислення, пам'ять тощо), емоційні стани та властивості особистості спортсмена
4	Регулювальна – включає в себе стимулюючу, підтримуючу, нейтралізаційну, комунікативну, захисну, нормалізуючу функції	Застосування психотерапевтичного корекційного впливу для оптимізації психоемоційного стану спортсмена
5	Адаптаційна	Сприяє адаптації психіки спортсмена до зовнішніх і внутрішніх подразників
6	Прогностична	Полягає у визначенні перспективних особистісних і групових цілей спортсменів, спираючись на які необхідно розв'язувати завдання підвищення ефективності змагальної діяльності
7	Контролююча	Управління індивідуально-психологічними властивостями особистості спортсмена, його емоційним станом і процесом психологічної підготовки на основі психологічного контролю

Психологічне забезпечення спортсменів повинно відповідати наступним вимогам [48]:

- суворі відповідність всього комплексу психологічних заходів умовам тренувальної та змагальної діяльності і ступеню її напруженості;
- упереджувальний характер (психогігієна і психопрофілактика);
- чітка регламентація діагностичного процесу, планування психокорекційних заходів і консультування;
- системність, планомірність і послідовність дій;
- використання сучасних інноваційних технологій в сфері психодіагностики, психогігієни, психокорекції та психологічної реабілітації;
- долучення до процесу психологічної підготовки не тільки спортсменів, а й тренерів, лікарів, науковців;
- обґрунтованість психологічних заходів та їх прогностичність.

Відмінною особливістю спрямованості психологічного забезпечення тренувального та змагального процесу є формування оптимального співвідношення роботи над створенням необхідних психологічних і фізичних якостей спортсмена у поєднанні з технічною і тактичною підготовкою [0].

Цілеспрямоване планування психологічного забезпечення в цілому спортивної діяльності і окремих його етапів (наприклад, річного циклу) є найважливішою складовою частиною навчальних і навчально-тренувальних планів, і підлягає включенню до календарних графіків у вигляді як окремих, так і комплексних заходів [5].

Процес психологічної підготовки спортсменів базується на певних принципах роботи [7]. До них можна віднести принципи регулярності, свідомості, мотивованості, саморегуляції, всебічності, систематичності і послідовності. Що ж до психологічної підготовки ці принципи дозволяють найбільш раціонально сформулювати властивості психіки спортсмена (особистісні якості, психічні процеси і стани), які необхідні для успішного виконання спортивної діяльності в екстремальних умовах. На основі цих принципів в процесі підготовки проводять психо-корекційну роботу.

Для оптимальної організації психологічного впливу слід враховувати режим тренувань спортсмена і графік його обстежень, а також ряд деструктивних факторів (можливі стреси, перепади настрою, фізичне нездужання тощо), що вимагає використання додаткового обсягу коштів психокорекції, щоб попередити або нейтралізувати негативні психологічні наслідки (стан пригнічення, бездіяльності або апатії).

Принцип *регулярності* відображає необхідність постійної цілеспрямованої роботи спортсмена над своїм характером, своїми пізнавальними і емоційно-вольовими процесами. Цей принцип проявляється в тому, що засоби і прийоми психолого-педагогічного впливу на спортсмена є найбільш дієвими, якщо вони застосовуються регулярно з певною періодичністю.

Принцип *свідомості* визначає необхідність усвідомлення спортсменом значення розвитку психічних властивостей і якостей, необхідних для досягнення успіху, оптимізації психічних станів і прагнення до самовиховання, самоконтролю, постійного подолання труднощів на шляху до спортивного вдосконалення.

Принцип *мотивованості* характеризує створення у спортсмена високого рівня мотивації досягнення, пошуку стимулів і мотивів, які спонукають до успіху, формуванню стійких інтересів.

Принцип *саморегуляції* передбачає здатність спортсмена до довільного управління власними реакціями і емоційними станами, проявляється в організації самоконтролю за різними параметрами рухів, а у разі регуляції психічних (емоційних) станів – самоконтролю за ознаками, що характеризують ці стани: тремором, пульсом, напруженням м'язів тощо.

Принцип *всебічності*. Психологічна підготовка може плідно здійснюватися тільки в нерозривному зв'язку з іншими видами підготовки – фізичної, технічної і тактичної. Психологічному впливу повинні бути піддані всі сторони психіки спортсмена, від яких залежить надійне і досконале

виконання спортивної діяльності, і властивості його особистості, психічні й психомоторні процеси, психічні стани.

Принципи *систематичності і послідовності* пов'язані з формуванням психічної готовності спортсмена. Весь процес психологічної підготовки повинен бути систематичним і послідовним, оскільки всі засоби і прийоми психологічного впливу на спортсмена діють найефективніше, якщо вони суворо розподілені на періоди навчально-тренувального процесу і забезпечують послідовність набуття знань, формування умінь, навичок, вдосконалення сприйняття, уваги і мислення.

Відображаючи певні закономірності процесу психологічної підготовки, слід зазначити, що всі перераховані принципи взаємопов'язані і взаємозумовлені. Порушення одного з них ускладнює реалізацію інших. Тільки застосування всіх принципів в єдності забезпечує високий рівень психологічної підготовленості [7].

Також необхідно підкреслити значущість формування стану психологічної готовності спортсмена і фактори, що на нього впливають. Розглядаючи психологічний компонент стану готовності, важливо наголосити на необхідності присутності у спортсмена внутрішнього психологічного комфорту, почуття задоволеності своєю діяльністю, чіткого бачення її цілей і перспектив. Від ступеня психологічної готовності спортсмена до змагань залежить його настрій та емоційний стан, що значною мірою зумовлює спортивний результат. Серед інших чинників, які побічно впливають на психологічну готовність спортсмена, можна виділити режим навантажень і відпочинку, особистісні психологічні особливості спортсмена, наявність або відсутність стресів й індивідуальний ступінь адаптації до них, специфіку і стиль спілкування з оточенням, психологічний клімат в команді, особистісні взаємини тощо.

Сучасні тенденції розвитку психології спорту орієнтовані на прикладний характер психологічного забезпечення тренувальної діяльності. Вдосконалення саме практичної складової процесу спортивної підготовки

вимагає матеріального, технічного, медико-біологічного і психологічного забезпечення.

З точки зору психофізіологічних функцій організму спортсмена результат змагань визначається точністю і швидкістю виконання сенсомоторних реакцій, рівнем працездатності мозку, силою нервових процесів, їх функціональною рухливістю, ступенем і співвідношенням процесів гальмування і збудження в корі головного мозку тощо [34]. В психологічному плані ці структурні елементи отримують свою реалізацію як усвідомлення спортсменом своєї сили і потенційних можливостей, впевненості, рішучості, високої мотивації досягнення, стресостійкості, самоконтролю, уважності й зосередженості.

Комплексний вплив таких характеристик є основою для вироблення і підтримки у спортсмена стану оптимальної бойової готовності.

Аналіз запропонованої структури показав, що психологічне забезпечення тренувальної діяльності тісно переплітається з усіма аспектами цілого науковоорганізованого процесу в системі підготовки спортсменів.

1.3.2. Внутрішні психологічні фактори і їх вплив на результативність змагальної діяльності

До внутрішніх психологічних факторів, що впливають на ефективність змагальної діяльності спортсмена можна віднести:

- характеристики світогляду спортсмена як системи поглядів на конкретну діяльність в обраному виді спорту, що зумовлює необхідність оснащення спортсмена знаннями, вміннями і навичками у використанні основних принципів спортивного тренування, визначених норм поведінки в спортивному середовищі, правилами змагань тощо;
- наявність переконань у спортсмена й формування стійких ідеалів і чіткої життєвої позиції. При цьому важливо враховувати вплив матеріального благополуччя в житті і діяльності спортсмена на його переконання. Раніше важливу роль морального стимула відігравав

патріотизм, зараз – матеріальний фактор. Відбулась зміна моральних цінностей і змістотворних пріоритетів. Зараз у більшості спортсменів відсутня психологічна мотивація, необхідна для оптимального психологічного настрою;

- коло інтересів спортсмена, пов'язаних з його ціннісними орієнтаціями. Як правило, у спортсменів основною, а часто і єдиною цінністю в житті є спортивна діяльність, оскільки спортсмен повністю віддає себе спорту, ігноруючи інші загальнолюдські цінності. Водночас, це негативно відбивається на розвитку інших сфер його життєдіяльності;

- бачення мети як прогнозування максимального результату в обраному виді спортивної діяльності, з чітким і усвідомленим уявленням вибору засобів і методів, необхідних для її досягнення.

Мета зумовлює основний зміст спрямованості особистості. В процесі втілення мети відбувається формування структури мотивів, які спонукають спортсмена до дії, і, як наслідок, підвищення рівня його домагань, який характеризує вираженість і силу прагнення спортсмена до мети.

Формування і постановка мети можуть бути орієнтовані на досягнення результату (виграти змагання, перемогти команду суперника, посісти перше місце, продемонструвати рекордний результат) або на зміст процесу її досягнення (правильно виконати рухову дію, провести в життя певну тактичну настанову тренера тощо).

Постановка мети завжди пов'язана з визначенням конкретних завдань, засобів і методів її досягнення. Основною умовою формування мети в процесі навчально-тренувальної діяльності виступає її перспективна постановка (бачення майбутнього). При цьому спортсмен ставить перед собою і проміжні цілі, які спрямовані на виконання більш якісної роботи з фізичного, технічного і тактичного вдосконалення.

Для формування конкретної мети спортсмен повинен мати здатність самостійно мислити, ставити завдання, підбирати засоби і методи її досягнення.

Ці якості складають світогляд спортсмена, що визначає правильне розуміння цілей і завдань спортивної діяльності;

- почуття колективізму, що характеризує спільність цілей спортивної діяльності, взаємодія і взаємини між спортсменами, об'єднаними в загальну групу або єдину спортивну команду. Тому в спортивному колективі повинна бути єдність особистих і суспільно-значущих мотивів для занять спортом, інтересів і соціальних цінностей, підпорядкованих цілям і завданням змагальної діяльності. Особливо необхідним почуття колективізму є у командних ігрових видах спорту;

- перфекціонізм, або честолюбство, пов'язане з прагненням спортсмена бути першим і перемагати суперника в чесній боротьбі. Спортивне честолюбство відображає високу самооцінку спортсмена і визначає рівень його активності на шляху до досягнення результату. Однак формування честолюбства може проявлятися і в негативному аспекті – появі «манії величності», «зоряної хвороби», «комплексу Бога». Тому цей процес повинен проходити в єдності з формуванням у спортсмена моральних якостей і розумінням справжніх мотивів до вдосконалення;

- працездатність як працьовитість, або яскраво виражене бажання працювати над собою, зумовлене мотивом досягнення високого спортивного результату;

- відповідальність і дисциплінованість, що виражаються у точному підпорядкуванні дій і вчинків спортсмена нормам і правилам змагальної діяльності, що вимагає усвідомленого ставлення до їх дотримання (режиму життя і діяльності, формуванні і розвитку спеціальних знань, умінь і навичок поведінки);

- чесність і почуття справедливості, які будуть завжди актуальними для олімпійського спорту. Спорт має змагальну основу, яка пов'язана з боротьбою за перемогу в спортивних змаганнях. При цьому досягнення успіху дозволяє спортсменові відчувати почуття задоволення і радості. Водночас, спортивна боротьба може спонукати його домагатися успіху за

всяку ціну, тому дуже важливо дотримуватися на змаганнях моральних норм (чесності та правил пристойності). На жаль, сьогодні спорт є здебільшого способом заробляння грошей, що часто призводить до знецінення цих якостей.

На думку В. М. Платонова (2013), спортсмени та інші учасники олімпійського руху повинні усвідомлювати, що принцип чесного суперництва є стрижневим в олімпійському спорті. Порухення цього принципу викликає занепокоєння суспільства, оскільки під загрозою опиняється те, що становить філософію олімпізму, його гуманістичні засади, і є принциповою відмінною особливістю Олімпійських ігор [48].

1.3.3. Фактори зовнішнього середовища та їх вплив на змагальну діяльність і на психологічний стан спортсменів

Дослідження факторів впливу на змагальну діяльність спортсменів вимагає ретельного вивчення її специфіки та змісту. Головною метою змагальної діяльності є перемога в змаганнях, досягнення якої відбувається в результаті послідовного вирішення спортсменом завдань, що орієнтують його на успіх. Цей процес здійснюється шляхом виконання конкретних дій щодо вирішення поставлених завдань. Таким чином, зміст дій, завдань і умов змагальної діяльності, і визначають її структуру.

Специфіку змагальної діяльності значною мірою зумовлюють напрями і зміст багаторічної підготовки спортсменів (принципи, засоби, методи, програмування процесу тренування, відбір, оцінювання тренуваності й здібностей спортсмена, контроль за його поточним станом тощо) [46]. Через це на всіх етапах підготовки дуже важливо враховувати вплив зовнішніх факторів, які залежно від місця, часу і умов проведення змагань багато в чому визначають психічний стан спортсмена і пов'язаний з ним стан оптимальної бойової готовності та прагнення до перемоги.

Для виявлення впливу факторів зовнішнього середовища на індивідуальні показники змагальної діяльності слід окремо розглядати

показники змагальної діяльності кожного спортсмена. На основі цих показників оцінюють ефективність змагальних дій і намічають шляхи вдосконалення професійних навичок спортсмена, внаслідок чого можна визначити основні фактори індивідуального впливу як на змагальну діяльність, так і на його психічний стан.

Оскільки змагальна діяльність безпосередньо пов'язана зі спортивним результатом, це зумовлює необхідність ретельного вивчення її змісту та виявлення факторів, що визначають результативність спортсмена. Такий взаємозв'язок пояснюється тим, що структура змагальної діяльності і чинники, що зумовлюють її ефективність, є основою для побудови процесу підготовки спортсменів та організації раціонального управління цим процесом.

Аналізуючи змістовну складову змагальної діяльності, ми визначили, що в її основі лежить оцінка змагальних дій, які є продуктом фізичних і психічних здібностей спортсмена, а також його функціональних можливостей [15].

Дослідження структури змагальної діяльності та її компонентів дозволяє визначити зовнішні фактори, що впливають на рівень досягнень спортсмена і його психологічний стан. Найважливішим фактором є облік умов, у яких здійснюється змагальна діяльність спортсменів. Це кліматичні і погодні умови, особливості поведінки глядачів, специфіка суддівства, контингент суперників тощо. Крім того, велике значення має політичне і економічне становище країни, в якій проходять змагання, контингент уболівальників, повноцінний сон і харчування, дотримання режиму навантажень і відпочинку, сімейне благополуччя, матеріальна стійкість (наявність гідної оплати праці, житла тощо).

Постійна участь у змаганнях накладає відбиток на психіку спортсмена і формує у нього комплекс унікальних особистісних особливостей, що відповідають виду змагальної діяльності. Для вироблення і вдосконалення у спортсменів необхідних бійцівських якостей, що сприяють ефективному

виступу у відповідальних змаганнях, необхідно раціонально розпланувати участь у змаганнях різного рівня і з різними за характером, стратегією поведінки і рівню підготовленості суперниками.

Істотним фактором є кількість змагань. На кожному етапі підготовки і в річних циклах має бути достатня кількість спортивних змагань для успішного розв'язання завдань багаторічної підготовки. Надмірна кількість змагань може негативно відбитися на процесі підготовки і психологічному стані спортсмена, так само як і їх відсутність.

Отже, серед багатьох зовнішніх факторів, що впливають на змагальну діяльність і на психологічний стан спортсменів, найбільш значущими, на наш погляд, є ті, що безпосередньо стосуються змагальної діяльності – умови проведення змагань, місце проведення, час тощо.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз спеціальної літератури свідчить, що сьогодні психологія спорту вимагає нового бачення і нових підходів вчених до раціональної організації психологічного забезпечення підготовки спортсменів, що передбачає вихід на практичну реалізацію величезного масиву накопичених знань. При цьому, однією з важливих проблем, що стоять перед спортивною наукою, є відсутність системи взаємодії між спортивними психологами і спортсменами, особливо це стосується роботи збірних команд України, що є негативним фактором і знижує конкурентоспроможність українських спортсменів на змаганнях міжнародного рівня.

Незважаючи на те що олімпійський спорт з кожним роком набуває все більш професійного характеру, він, як і раніше, є однією з форм суспільного устрою і життєдіяльності людини, являє собою невід'ємну частину світової культури, галузь виробництва матеріальних і духовних цінностей, що дозволяє повною мірою розкритися психічним і фізичним можливостям

спортсмена, реалізувати його внутрішній потенціал, сформувати високорозвинені вольові якості через подолання перешкод, самовиховання і самовдосконалення.

Для чіткого розуміння змісту досліджуваної проблеми було проведено аналіз науково-методичної літератури з питань історичного розвитку та формування основоположних для психології спорту понять «психологічна підготовка» та «психологічне забезпечення», який дозволив визначити їх взаємозв'язок, співвідношення структурних елементів і подати схематично.

Було показано, що психологічне забезпечення – широке і всеосяжне поняття, яке містить в собі психологічну підготовку як один із структурних компонентів, що найповніше відображає реалії і потреби сучасної психології спорту.

Розглянуто вплив психологічних факторів на тренувальну та змагальну діяльність спортсменів як комплексу внутрішніх та зовнішніх складових, що формують світогляд та поведінку спортсмена і значною мірою визначають його результативність.

Досліджено особливості психодіагностики та психокорекції як базових складових психологічного забезпечення спортивної діяльності та визначено їх структурні елементи. У структурі психодіагностики виділено три напрями досліджень: психодіагностика психічних пізнавальних процесів, властивостей особистості та емоційних станів спортсмена. До структури психокорекції належать: навчальні та розвивальні тренінгові програми, психологічне консультування, психотерапевтичні прийоми для розвитку або зміни певних психічних навичок, зумовлених вимогами конкретного виду спорту, реабілітаційні заходи та інше.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

2.1.1. Загальнонаукові методи дослідження. Всі загальнонаукові методи дослідження, використовувані в дисертаційній роботі було умовно розділено на дві основні групи: загальнотеоретичні й емпіричні методи досліджень.

Загальнотеоретичні методи ми використовували для пояснення і узагальнення результатів емпіричного дослідження, виявлення загальних закономірностей і принципів психологічної підготовки, встановлення важливих зв'язків спортивно-педагогічної діяльності з психологічними особистісними якостями спортсменів. Серед ужитих нами загальнотеоретичних методів можна виділити наступні: аналіз і синтез, узагальнення, структурно-функціональний аналіз.

Загальнотеоретичні методи (аналіз і синтез, узагальнення та структурно-функціональний аналіз).

Аналіз і синтез було використано для конкретизації загального уявлення про особливості психологічної підготовки спортсменів. За допомогою аналізу було встановлено основні елементи психологічної підготовленості спортсменів, визначено психічні пізнавальні процеси, стани та властивості особистості, психологічні фактори впливу на змагальну діяльність спортсменів, а також структура та комплекси засобів психологічного впливу на особистість спортсмена в олімпійських видах спорту. Застосування синтезу дозволило уявно об'єднати психологічні компоненти змагальної діяльності, що підлягають дослідженню, встановити взаємозв'язки між ними і дослідити психологічне забезпечення підготовки спортсменів як цілісний багатокomпонентний об'єкт.

Узагальнення. Використовувалося для уявного виділення істотнозагальних властивостей і ознак, виявлених під час проведення

дисертаційного дослідження. Ми дійшли висновку, що психологічні властивості особистості спортсменів помітно впливають на ефективність їхньої спортивно-педагогічної діяльності та зумовлюють особливості використання індивідуалізованого підходу у процесі психологічної підготовки спортсменів на різних етапах вдосконалення. Узагальнення забезпечило умови для переходу від розгляду окремих випадків і виявлених в дослідженнях фактів, до утворення загальних положень роботи.

Структурно-функціональний аналіз – метод дослідження системних об'єктів. У нашому дисертаційному дослідженні структурно-функціональний аналіз проводився на основі виділення в системі психологічного забезпечення окремих структурних складових і визначення їх ролі (функції) стосовно одна до одної, а також на ефективність спортивно-педагогічної діяльності спортсменів на різних етапах підготовки. Структурно-функціональний аналіз включав системно-структурний опис об'єкта, елементів, його складових, визначення функціональної ролі кожного з них, освітлення системоутворюючих зв'язків між елементами і підсистемами, визначення цілей окремих підсистем і систем управління в цілому. Результати структурно-функціонального аналізу співвідносилися із даними експериментальних досліджень.

На основі загальнотеоретичних методів дослідження нами було здійснено теоретичний аналіз і узагальнення джерел науково-методичної літератури та даних всесвітньої мережі Internet.

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел. Проводився з метою визначення основних проблем підготовки спортсменів в системі багаторічного вдосконалення. Вивчалися дані вітчизняних і зарубіжних фахівців щодо особливостей психологічного забезпечення на різних етапах багаторічної підготовки.

Особливу увагу у процесі роботи із спеціальною науково-методичною літературою було приділено вивченню основних компонентів психологічного забезпечення змагальної діяльності спортсменів, визначенню психологічних

факторів, які безпосередньо впливають на ефективність змагальної діяльності й забезпечують необхідну основу для підготовки спортсменів високого класу.

Однією з важливих проблем, яка розглядалася під час теоретичного аналізу літературних джерел, була психологічна підготовка спортсменів до головних змагань року.

Відповідно до напряму дослідження було опрацьовано науковометодичну і спеціальну літературу вітчизняних та зарубіжних авторів. Вивчення науково-методичної літератури дозволило поглибити уявлення про наявний стан розробленої проблеми психологічного забезпечення підготовки спортсменів, і її подальший вплив на ефективність змагальної діяльності.

2.1.2. Соціологічні методи дослідження. Серед соціологічних методів дослідження, використаних у роботі можна виділити: опитування, анкетування, метод експертних оцінок (експертиза).

Опитування. Опитування проводилося з метою визначення думок фахівців щодо особливостей побудови програм психологічної підготовки спортсменів. На відміну від анкетування цей метод дозволив отримати творчі настанови і рекомендації тренерів та фахівців у сфері спорту щодо побудови програми досліджень, визначення кола досліджуваних показників, а також найсприятливішого періоду для впровадження експериментальної програми психологічної корекції як компонента психологічного забезпечення навчальнотренувального процесу спортсменів в річному циклі підготовки.

Анкетування. Відсутність повної і достовірної інформації, про особливості використання психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів, зумовила необхідність використання методу анкетування з метою заповнення інформаційного дефіциту з досліджуваної проблематики.

Основним інструментом збирання вихідного матеріалу в масових соціологічних дослідженнях є анкета. Джерелом інформації в анкеті, запропонованій фахівцям, були письмові судження-відповіді з питань

значущості та особливостей психологічної підготовки у спортивній практиці, врахування індивідуальних психологічних особливостей спортсменів, визначення інформативних психологічних критеріїв оцінки їх підготовленості.

2.1.3. Методи психодіагностики. У процесі дослідження індивідуальнопсихологічних особливостей особистості спортсменів було використано методики і тести, які є найбільш інформативними і відображають психологічні характеристики, що впливають на ефективність тренувальної та змагальної діяльності, а саме:

- 1) визначення ситуативної та особистісної тривожності (за шкалою Спілбергера–Ханіна);
- 2) дослідження типу темпераменту за Г. Айзенком;

2.1.4. Методи математичної статистики. Дані, отримані внаслідок досліджень особливостей функціонування психіки спортсменів, рівня їх загальної та спеціальної психологічної підготовленості, а також специфіки прояву психологічних властивостей і особистісних якостей було оброблено за допомогою наступних статистичних методів: вибіркового методу, описової статистики, непараметричної статистики, кореляційного аналізу, методу експертних оцінок. Для первинного аналізу даних ми використовували описову статистику. Оскільки оцінки експертів представлено у порядковій шкалі, обчислювалися такі статистичні показники вибірки: середнє арифметичне значення ($\bar{x}$), стандартне відхилення (S), медіана (Me), нижній і верхній квантілі (25% і 75%).

Для аналізу узгодженості розподілу даних з нормальним законом розподілу застосовували критерій згоди Шапіро-Уїлка. Для порівняння незалежних вибірок було обрано критерій Манна-Уїтні як самий потужний серед непараметричних методів.

Взаємозв'язок між досліджуваними показниками було розраховано за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ), оскільки за аналізом кореляційних полів виявлено нелінійний монотонний зв'язок.

У методі експертних оцінок визначали коефіцієнт конкордації Кендалла (W) та використовували χ^2 -критерій Пірсона для перевірки його значущості, що викладено у пункті 2.1.2.3.

Під час обробки даних обирався рівень надійності $P=0,95$ (рівень значущості $p=0,05$). Окремі результати отримано на більш високому рівні надійності $P=0,99$ (рівень значущості $p=0,01$).

Математично-статистична обробка і аналіз даних проводилися з використанням обчислювальних і графічних можливостей пакетів прикладних програм «*Statistica*» (StatSoft, версія 8.0) та Microsoft Excel 2019.

2.2. Організація досліджень

На першому етапі досліджень (2020р.) на основі аналізу науковометодичної літератури вивчався сучасний стан проблеми психологічного забезпечення в системі підготовки спортсменів, узагальнено досвід країн Західної Європи та Америки, визначено підходи до підвищення ефективності змагальної діяльності засобами психологічного забезпечення.

Було розглянуто історичні передумови розвитку та становлення понятійного апарату в спортивній психології, науково обґрунтовано використання термінів «психологічна підготовка» та «психологічне забезпечення» у спортивній діяльності та визначений їх взаємозв'язок.

Проаналізовано проблеми та зміст психологічної підготовки в сучасному шкільному спорті. Визначено завдання та особливості психологічного забезпечення.

Досліджено та систематизовано психологічні фактори, що впливають на підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності. Розглянуто специфіку управління та контролю над психологічною підготовкою спортсменів.

На другому етапі (2020 р.) було здійснено обґрунтування застосування психологічних засобів і методів, що впливають на ефективність змагальної діяльності, і на цій основі розроблено методологію психодіагностичних

досліджень, сформульовано критерії діагностики психічних властивостей особистості спортсменів та систему психологічної корекції з урахуванням їх особистісних характеристик, яка включала в себе пошук взаємозв'язків між методами психологічного впливу і специфікою прояву особистісних характеристик спортсменів, а також розробку алгоритму підбору засобів психологічного впливу на спортсменів з різними типами рухової активності.

На третьому етапі (2021р.) на основі впровадження сучасних методів оцінювання та корекції психічних властивостей особистості спортсменів було розроблено та сформовано концепцію психологічного забезпечення спортсменів та визначено шляхи її практичної реалізації в сучасних умовах, що дозволило розширити існуючі погляди на дану проблему та оптимізувати процес психологічної підготовки спортсменів.

РОЗДІЛ 3

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

3.1. Огляд сучасних напрямів психокорекції

Оскільки в сучасній психології спорту існує безліч напрямів психологічної корекції, які відрізняються великою різноманітністю і варіативністю підходу, нами було виділено найбільш затребувані з них і відповідні до умов змагальної діяльності. До того ж здійснюється підбір адекватних напрямів психокорекції психологічних засобів і методів, а також враховується їх взаємодоповнюваність й інтегральний характер впливу, що дозволяє з високим ступенем точності створювати індивідуальні програми психологічної підготовки для підвищення ефективності змагальної діяльності.

До основних психокорекційних напрямів, на нашу думку, відносяться:

- психокорекція емоційних станів у спортивній діяльності;
- корекція рівня психічної саморегуляції особистості спортсменів;
- корекція психічних пізнавальних процесів спортсменів;
- психокорекція міжособистісних взаємин спортсменів;
- корекція системи цілепокладання спортсменів методом коучингу (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Основні психокорекційні напрями впливу на результативність виступів спортсменів

3.1.1. Психокорекція емоційних станів у спортивній діяльності

У шкільному спорті, відповідальність спортсмена перед командою і тренером настільки велика, що це накладає відбиток на його емоційний фон перед початком змагань. Необхідність продемонструвати свої найвищі фізичні можливості у поєднанні з умінням правильно і швидко приймати рішення в умовах змагань пред'являє високі вимоги до мобілізації всього потенціалу спортсмена, в тому числі і його психічних можливостей. Через високий рівень збудження нервової системи в деяких випадках спортсменам не вдається повністю контролювати свої реакції, що може негативно вплинути на їх виступ на змаганнях. У зв'язку з надзвичайною важливістю вміння спортсменом здійснювати контроль над своїм емоційним і відповідним йому фізичним станом, ми розглянемо способи регуляції передстартових станів.

Оскільки специфіка рухової активності й високий рівень відповідальності сприяють виробленню у спортсменів характерних психофізіологічних реакцій, таких, як переважання процесів збудження над процесами гальмування в нервовій системі, то більшість передстартових емоційних станів, які потребують корекції, пов'язано саме з підвищеним рівнем збудження [16, 38].

Стан емоційного збудження може виникнути задовго до змагань і призвести до виснаження нервової системи спортсмена, зниження рівня його самоконтролю, концентрації уваги і дезорганізації діяльності. У таких випадках необхідно провести ряд психокорекційних заходів, спрямованих на зменшення психічної напруженості спортсмена. До них відносяться методи індивідуальної роботи на основі аутогенного тренування або самонавіювання, а також ряд тілесноорієнтованих психотерапевтичних методик: дихальна терапія шляхом уповільнення дихання і глибоких вдихів, розслаблення м'язів, використання релаксаційних образів (море, ліс тощо), аерофітотерапія, релаксаційні масажні маніпуляції, заспокійливі ванни.

На емоційний стан спортсмена можуть позитивно впливати зовнішні фактори – порада досвідченого тренера або спортивного психолога. Робота з фахівцем, безумовно, буде набагато ефективніше, ніж самостійні зусилля спортсмена. З огляду на колосальний прогрес, який стався останніми роками у галузі практичної спортивної психології, при правильній організації занять і усвідомленому ставленні спортсмена до них, можна досягти значного підвищення спортивних результатів. На сьогодні в арсеналі психолога присутні методи багатоетапної тренінгової корекції передстартових емоційних станів спортсмена, методи настанов, що враховують тенденції сучасного спорту, корекція емоційних станів методом спортивного коучингу тощо. Зі сказаного випливає, що, незважаючи на функціональні відмінності й диференційовану систематизацію засобів і методів психологічного впливу, розв'язання окремих завдань психологічної підготовки в спорті вимагає їх комплексного інтегрального впливу з використанням сильних сторін кожного методу.

Узагальнюючи досвід роботи спеціалістів та власні спостереження за психологічною підготовкою спортсменів, можна зауважити, що корекція негативних емоційних станів у спортсменів здійснюється за допомогою спеціальних прийомів, а саме:

1. Гетерорегуляція – зовнішнього психологічного впливу (тренінги, навіювання, коучинг тощо) для зняття зайвого нервового напруження [21].
2. Аутогенне тренування (самонавіювання, самонакази) [8].
3. Тілесно-орієнтована психотерапія, що чинить на спортсмена заспокійливу або, навпаки, збудливу дію. В рамках цього напрямку застосовуються [19, 37]:

- легкі фізичні вправи (розминка) для психосоматичної корекції.

Характер, темп і тривалість розминки підбираються залежно від самопочуття

спортсмена;

- елементи масажних технік (для стимуляції або релаксації нервової системи);
- спеціальні дихальні вправи (довільна регуляція дихання).

4. Музикотерапія [24]. Ключовим напрямом реалізації можливостей управління емоційним станом в спортивній діяльності є корекція передстартових психічних станів спортсменів. При цьому існують окремі напрями впливу на психіку спортсмена перед стартом: психологічне налаштування на майбутнє змагання з використанням різних типів методологічних настанов [33], створення стану оптимального переживання, застосування морального заохочення [29] та інші. Передстартові психічні стани спортсмена та їх регуляція описано в наукових працях вітчизняних і зарубіжних фахівців [55].

Головна особливість передстартових станів полягає в тому, що спортсмен емоційно переживає ситуацію, яка ще не відбулася. І це може призвести до підвищення психічної напруженості або стресу. У деяких спортсменів, при високому рівні фізичної підготовленості та технічної майстерності на змаганнях виникають проблеми психологічного характеру, що не дозволяє їм реалізувати свій потенціал. Це вказує на те, що спортсмени відчують стан перенапруження нервової системи або млявості й інертності перед початком змагань. Такий стан називають передстартовим. Найвідоміші передстартові стани – «стартова лихоманка» і «стартова апатія».

Передстартовий стан спортсмена іноді справляє вирішальний вплив на підсумковий результат змагань. Навіть при високому ступені готовності надмірне емоційне напруження спортсмена перед стартом може повністю нівелювати тривалий процес підготовки. Правильно організована і продумана психологічна підготовка дозволяє забезпечити оптимальний рівень психологічної готовності спортсмена до змагань або до виконання значного та інтенсивного тренувального навантаження. Відомо, що перед початком змагань спортсмени знаходяться в різному емоційному (передстартовому) стані.

Розглянемо основні з них:

1. *Стан бойової готовності* характеризує оптимальний варіант психічної готовності спортсмена. Супроводжується активним прагненням спортсмена до боротьби, упевненістю в своїх силах, зосередженістю, увагою і загостренням процесів сприйняття навколишнього оточення, чітким розумінням цілей і завдань майбутнього змагання.

2. *Стан стартової лихоманки* виражається у формі підвищеної тривожності й хвилювання, відсутності концентрації уваги, перепадів настрою, метушливості й перезбудження, неадекватних реакцій на звичні зовнішні подразники і обстановку, зниження контролю спортсмена за своїми діями і вчинками, порушення критичності тощо.

3. *Стан стартової апатії* проявляється у спортсмена у вигляді інертності, пасивності, млявості і байдужому ставленні до змагань, поганому настрої, відсутності бажання і інтересу до боротьби і досягнення перемоги.

Крім перерахованих станів бойової готовності (оптимальний стан), стартової лихоманки (характеризується надмірним переважанням процесів збудження), стартової апатії (домінування процесів гальмування) деякі автори виділяють ще й четвертий стан – самозаспокоєння (відсутність готовності до вольових напружень, переоцінювання своїх сил і можливостей, недооцінювання сил суперника, важливості гри тощо) [4].

У молодих спортсменів стартовий стан зазвичай виражений більш яскраво. На психофізіологічному рівні передстартовий стан визначається співвідношенням процесів збудження і гальмування у корі головного мозку спортсмена [7].

Навколишня обстановка безпосередньо в день змагань і на місці старту (урочистість відкриття, барвисте оформлення, наявність і поведінка глядачів й інших спортсменів) справляє певний вплив на стартовий стан. Стани стартової лихоманки і стартової апатії близькі за своїм негативним впливом на функціональний стан організму в цілому і на окремі характеристики,

зокрема техніку руху, працездатність, а також на підсумковий результат змагань.

Попередити або знизити негативний вплив передстартового стану можна шляхом вироблення у спортсмена здатності до саморегуляції і самоконтролю.

Разом з тим у регулюванні стартового стану чимале значення має зовнішній вплив – поведінка тренера або психолога. Внутрішній спокій та впевненість у позитивному результаті, переконаність у досягненні успіху передаються спортсмену від оточуючих на підсвідомому рівні, що позитивно впливає на його емоційний стан. При яскравому прояві будь-якого виду передстартового стану (апатії або лихоманки) часто достатньо провести коротку бесіду, відволікаючи спортсмена від переживань та хвилювання, і привернути його увагу до будь-яких деталей передстартової підготовки, зайняти якоюсь справою (підготовкою екіпірування, інвентарю тощо).

Рекомендується викликати позитивні емоції у спортсмена, нагадавши про успіхи в минулих змаганнях, або направити його думки на інші спогади чи справи, не пов'язані зі спортом.

Перед відповідальними стартами за кілька днів до змагань бажано заздалегідь звернути увагу на регуляцію емоційного стану спортсмена, не очікуючи появи будь-яких стартових реакцій.

Як правило, хороші результати дає абстрагування спортсменів від думок про майбутні змагання, перемикання уваги на різні види активного відпочинку – читання книг, відвідування музеїв, виставок, перегляд кінофільмів тощо.

Для того щоб наочно уявити яким же чином відбувається трансформація передстартових психічних станів спортсмена в дію і в результат діяльності, нами було розроблено алгоритм перетворення очікувань спортсмена в досягнення результату відповідно до його психічного стану, що продемонстровано на рисунку 3.2.

Очікування спортсмена виражають його емоційний настрій на досягнення конкретного результату. При цьому, процес задоволення його потреби в успішному виступі на змаганнях має відповідний алгоритм реалізації, який включає: прогнозування позитивного результату; формування підкріплювальних мислеобразів (елементи ідеомоторного тренування); визначення вектора, або спрямованості прагнень спортсмена; дії, як реалізації поставленої мети і результату досягнення мети в формі позитивної емоційної реакції.

Якщо ж спортсмен не в змозі реалізувати поставлені цілі, то при виникненні активного психічного стану – стартової лихоманки (значного переважання процесів збудження в корі головного мозку), його переповнюють негативні емоції: злість, заздрість, страх тощо. А при стартовій апатії (значному переважанні процесів гальмування в корі головного мозку) – пасивному стані – у спортсмена будуть спостерігатися розчарування, печаль, смуток, депресія тощо.

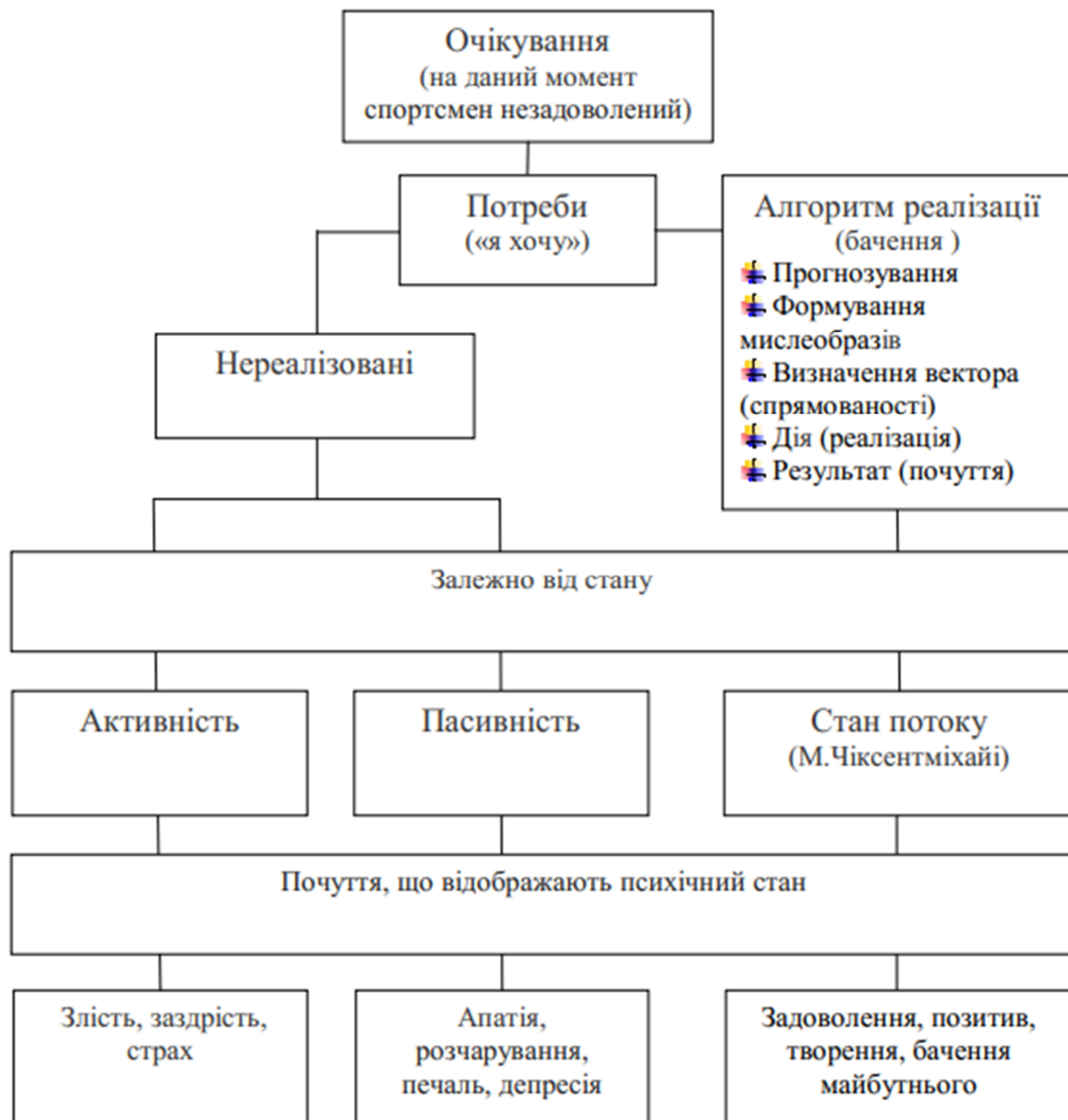


Рис. 3.2. Процес перетворення очікувань спортсмена в досягнення результату відповідно до його психічного стану

Слід зауважити, що в цьому прикладі ми розглянули крайні варіанти психічних реакцій спортсмена як приклад для розуміння загальних тенденцій регуляції психічних процесів. На практиці подібні стани можуть мати різні проміжні варіанти функціонування нервової системи, корекція яких вимагає індивідуального підходу.

Позитивний вплив на регуляцію передстартового стану може надати і аутогенне тренування. Однак прийомами аутогенного тренування спортсмени повинні оволодіти заздалегідь, оскільки цей навик вимагає певної підготовки.

У різних спортсменів процес самонастроювання може займати різну кількість часу і сил. Одним досить узяти себе в руки, і через хвилину спортсмен входить у стан оптимальної бойової готовності, іншим потрібен тривалий час для того, щоб зібрати свою волю і сили, комусь достатньо посидіти хвилин п'ятнадцять у розслабленому стані, займаючись самонавіюванням або абстрагуватися від стресової ситуації.

Розминка перед стартом може бути використана не тільки з метою підготовки організму до майбутніх змагальних навантажень, а й для регуляції передстартового стану спортсмена. Різні за характером інтенсивності й тривалості вправи, їх різноманітні поєднання можуть помітно змінити емоційний стан спортсмена. У тому випадку, якщо спостерігається «стартова лихоманка», рекомендується проводити розминку з меншою інтенсивністю, у вигляді спокійного, але більш тривалого процесу.

Час розминки залежить від індивідуальних особливостей спортсмена і рівня його збудження. Контроль за станом спортсмена в цьому випадку здійснюється за об'єктивними показниками – частотою дихання і серцевих скорочень. Необхідно враховувати і суб'єктивний фактор – самопочуття спортсмена. У разі «стартової апатії» спортсмени, навпаки, проводять більш інтенсивну розминку. Це підвищує збудливість та покращує настрій. Розминка перед стартом з урахуванням емоційного стану спортсмена проводиться індивідуально в процесі тренувань і перед змаганнями другорядної важливості.

В стані апатії розминка може привести спортсмена в стан бойової готовності, а при надмірному збудженні – заспокоїти. Однак якщо передстартові реакції дуже різко виражені, то розминка ще більше збільшує збудження нервової системи. Тому під час розминки, з урахуванням психологічного фону спортсмена слід підбирати відповідне фізичне навантаження. Внаслідок цього, управління процесом корекції сильного психічного збудження у спортсмена вимагає знаходження психологічної зони комфорту, яка визначається індивідуально. Крім того, ефект проведення

розминки залежить від якості й виду використовуваних вправ. Чим більше розминка схожа на вправи майбутнього змагання, тим вище стає передстартове збудження. Для зменшення збудження нервової системи спортсмена підбираються вправи (рухові дії), що відрізняються за характером від змагальних.

Завдання нормалізації психічно напружених станів розрізняються залежно від їх характеру: у випадку «стартової апатії» головною метою є формування у спортсмена стану мобілізаційної готовності, створення впевненого і оптимістичного настрою, а у разі прояву «стартової лихоманки» – застосування психокорекційних вправ релаксаційної спрямованості для зменшення ступеня її вираженості, зберігаючи при цьому високий рівень емоційного підйому.

До найефективніших способів управління передстартовими реакціями спортсмена можна віднести розминку, раціональну організацію життєдіяльності (режим), масаж, психологічні способи програмування.

Для того щоб уникнути або зменшити вплив негативних станів у тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів здійснюється моделювання ситуації впливу стрес-факторів, що виникають на відповідальних змаганнях.

Одним із шляхів розв'язання цієї проблеми є психологічно обґрунтована система підвідних, контрольних та основних змагань, які дозволяють шляхом поступової адаптації психіки спортсменів переносити їх тренувальні технікотактичні навички в умови більш відповідальних змагань. Відсутність психологічної спрямованості в тренувальних завданнях є причиною недостатнього прояву ряду необхідних для спортсменів психічних якостей і навичок. Тому в процесі підготовки слід формувати у спортсменів високий рівень психічної адаптації до змагальних умов.

Сучасні дослідження свідчать про те, що стосовно впливу психічної напруженості на результативність спортивної діяльності існує оптимальний рівень збудження, при якому досягається найвища результативність [35].

Як низьке, так і надмірно високе збудження негативно позначається на результативності. Це правило справедливо, якщо мова йде про соматичний (фізіологічний) стан спортсмена. Що ж до когнітивного порушення (відображення неприємних емоцій), то його вплив виявляється негативним за будь-якого рівня реакції.

Фізіологічною основою передстартових реакцій є сукупність умовних і безумовних рефлексів [24].

Діяльність організму в цих умовах спрямована на досягнення специфічного фізіологічного стану – «оперативного спокою», стану спокійної бадьорості – це функціональний стан організму, що знаходиться в спокої і готовий до активної діяльності. Він характеризується рядом психічних властивостей, найважливішою з яких є виняткова вибірковість сприйняття подразників зовнішнього середовища.

Таким чином, особливості прояву передстартових станів спортсменів визначають спрямованість і методи організації їх психологічної підготовки. У зв'язку з цим робота з передстартовим емоційним станом спортсмена є важливою складовою системи загальної спортивної підготовки.

3.1.2. Корекція рівня психічної саморегуляції особистості

В волейболі психічна саморегуляція особистості розглядається як вплив спортсмена на самого себе за допомогою слів і відповідних їм уявних образів (уявлень). Саморегуляція може здійснюватися шляхом самопереконання за допомогою логічних доказів, самонавіювання, заснованого на абсолютній вірі. Основним способом, що використовується на практиці, який ретельно розроблений теоретично, є самонавіювання. Воно використовувалося ще кілька тисяч років тому в системі йога. Наступний етап у розвитку цього способу психічної саморегуляції пов'язаний з ім'ям німецького лікаря-психіатра Йоганна Шульца, що опублікував в 1932 році як результат власних досліджень книгу «Аутогенне тренування – зосереджене розслаблення» [7].

Із набуттям досвіду саморегуляції після занурення в транс спортсмен у стані спокою може з метою швидкого відновлення організму подумки вимовляти формули самонавіювання, спрямовані на поліпшення емоційного стану, вироблення вольових якостей, окремих рис характеру, абстрагування тощо. Необхідно зауважити, що формули самонавіювання впливають на психіку спортсмена, тільки якщо буде досягнуто стан трансу, в якому відключається цензура психіки. В такому стані слова будуть кодувати мозок і настане ефект психологічного програмування.

В спортивній діяльності самонавіювання застосовується у формі аутогенного тренування, що є одним з найефективніших методів корекції психічного стану, тому що дозволяє швидко досягати необхідних педагогічних завдань як у тренувальних, так і в змагальних умовах, а також управляти больовими відчуттями, які часто заважають спортсмену в ході змагань.

За допомогою аутогенного тренування відбувається саморегуляція емоційно-вегетативних функцій, оптимізація станів спокою й активності, підвищення можливостей реалізації психофізіологічних резервів організму й особистості спортсменів, діяльність яких пов'язана з впливом екстремальних змагальних умов. Тому аутотренінг (психічну саморегуляцію) рекомендується застосовувати в процесі підготовки спортсменів для створення необхідних психічних станів.

Спортсмени, які освоїли метод аутогенного тренування, здатні:

- 1) довільно зняти фізичне і психічне напруження в потрібний момент. Оволодіння цими навичками дозволяє спортсменові справлятися з високим рівнем стресогенності під час змагань, а також запобігати перевтомі, неврозу і психосоматичним захворюванням;
- 2) швидко відновити сили. З огляду на ступінь фізичного навантаження під час виступу на змаганнях, саморегуляція фізичного стану є одним із найважливіших завдань спортсмена;

3) самостійно регулювати багато функцій організму (кровообіг, частоту серцевих скорочень тощо). Часто в напружених ситуаціях зайве хвилювання призводить до прискореного серцебиття у спортсмена, оніміння кінцівок, підвищеного потовиділення та інших фізіологічних реакцій. Своєчасне використання аутогенного тренування в таких випадках допомагає нормалізувати стан спортсмена за короткий час;

4) викликати анестезію (знеболювання), що особливо важливо з огляду на високий рівень травматизму в деяких видах спорту [25];

5) розвивати психічні пізнавальні процеси, які є основоположними для спортсменів: мислення, увагу, пам'ять, уяву тощо;

6) позбутися небажаних звичок і залежностей (алкоголь, куріння, напади істерії тощо). Проблеми залежності зустрічаються в спорті так само часто, як і поза ним, незалежно від рівня спортивної кваліфікації. Через це деякі спортсмени потребують додаткового впливу на психіку, що забезпечує метод аутогенного тренування;

7) налаштуватися на гру з конкретним суперником. Як правило, така підготовка потрібна у випадках, коли суперник більш сильний або має якусь перевагу.

Для розуміння механізмів управління психічним станом спортсмена розглянемо найпоширеніші форми саморегуляції [26]:

- *зміна спрямованості свідомості*. У діяльності спортсмена цей метод рекомендується застосовувати з метою зняття стресу, відходу від негативних емоцій або надмірного психічного збудження. Варіанти цього способу корекції емоційного стану спортсмена дуже різноманітні;

- *відключення* полягає в умінні спортсмена думати про що завгодно, крім обставин, що викликають психічне напруження, тобто абстрагуватися. Відключення потребує прояву вольових зусиль, за допомогою яких спортсмен намагається включити до сфери свідомості (шляхом концентрації уваги) сторонні предмети, об'єкти, ситуації тощо;

- *перемикання* пов'язано з концентрацією уваги і спрямованістю свідомості на будь-яку цікаву справу, на читання захоплюючої книги, перегляд фільму, вистави тощо;

- *відволікання* полягає в обмеженні сенсорного потоку (аудіальних, візуальних, фізичних відчуттів): перебуванні в тиші, з закритими очима, в спокійній розслабленій позі, при актуалізації в уявленнях ситуацій, в яких спортсмен відчуває себе легко і спокійно (відпочинок на березі моря, в лісі тощо). У деяких випадках ефективніше не відволікати увагу спортсмена від майбутньої діяльності, а переключити його свідомість із тяжких роздумів на ділову сторону роботи, її деталізацію, осмислення труднощів через їх аналіз, уточнення інструкцій і завдань, перевірку стану спортивного інвентарю, уявне повторення вправи, ідеомоторне опрацювання складних технічних елементів руху;

- *зняття психічного напруження шляхом розрядки*. В окремих випадках зняття напруженості може бути здійснено за рахунок замісної діяльності. Типи розрядки нервового напруження у різних спортсменів різні: одні досягають розрядки через рухові акти (розминка), інші – вербальним чином (через мову);

- *метод десенсибілізації* (зниження або адаптація чутливості до факторів, що викликають тривогу і страх) складається з декількох етапів:

I етап – визначається перелік ситуацій і людей, які викликають у спортсмена стан тривоги навіть незначною мірою;

II етап – ранжування переліку в такій послідовності – від факторів, що викликають значні побоювання і страхи, до тих, що викликають невелику тривогу;

III етап – спортсмену пред'являються спочатку ситуації, які викликають незначну тривогу, психологічно опрацьовують їх. Після адаптації до них переходять до факторів, що викликають середній рівень тривоги. Далі переходять на більш високий рівень, і так до тих пір, поки спортсмен не адаптується до всіх стресогенних для нього факторів;

- *модельовання змагальних умов*. За необхідності зниження змагальної тривоги спортсмену слід на тренуваннях модельовати ситуації, які виникають на змаганнях, а також створювати нестандартні й психічно дискомфортні умови. Наприклад, провести тренування або контрольну гру в незнайомому спортивному залі, запросити на тренування батьків, уболівальників команди суперника за рахунок замісної діяльності;

- *дихальні практики*. Як відомо, довільна зміна режиму дихання дозволяє спортсменові відповідним чином змінювати режим своєї психічної діяльності.

У спорті дихальні вправи застосовуються з метою регуляції психічних станів, тому що дають можливість не тільки управляти емоційним фоном спортсмена, але і є засобом швидкого відновлення.

Нами було перелічено основні методи саморегуляції, які найчастіше вживаються в спортивній практиці. Однак слід враховувати, що в кожному окремому випадку спортивний психолог буде розробляти індивідуальну програму корекції психічних станів спортсмена з урахуванням його особистісних особливостей.

Ефективність цих способів регуляції залежить від сили, що виникає у спортсмена у стресовій ситуації, мотивації для її зміни, зацікавленості в результаті та від його індивідуальних психологічних особливостей [38].

3.1.3. Корекція психічних пізнавальних процесів

Оскільки психічні пізнавальні процеси (увага, уява, відчуття, мислення, сприйняття, пам'ять) визначають якість і ступінь переробки інформації, яку одержує спортсмен з навколишнього середовища, проблема їх корекції досить актуальна для психології спорту. У кожному виді спорту переважають певні пізнавальні процеси, виражені тією мірою, яка необхідна для ефективної реалізації можливостей спортсмена. Існують тенденції, що характеризують психічну складову змагальної діяльності в окремих видах спорту. Так, в ігрових видах спорту найважливішими, на наш погляд, є

мислення і увага, оскільки спортсмену необхідно за короткий час проаналізувати велику кількість інформації і проявити блискавичну правильну реакцію. В єдиноборствах – це увага, відчуття, сприйняття (комплекс відчуттів), тому що спортсмени діють на рівні рефлексів і процес мислення тут задіяний меншою мірою. Представники циклічних видів спорту найчастіше використовують уяву, відчуття, сприйняття, що пов'язано зі спеціалізованими «почуттями води, снігу, екіпіровки тощо».

У складнокоординаційних видах спорту задіяні увага, уява, мислення і пам'ять. У цих видах спорту психіка спортсмена перебуває в стані високої мобілізації і концентрації всіх психічних процесів. Відповідно до такого розподілу психічної активності у спортсменів у різних видах спорту здійснюється підбір адекватних методів корекції. Як правило, навантаження в процесі стимуляції певного психічного пізнавального процесу безпосередньо пов'язано з тією формою прояву психіки, на яку спрямований вплив. Його інтенсивність залежить від тривалості впливу і поставлених психокорекційних завдань. Тобто, якщо нам потрібно стимулювати процеси мислення, то спортсмену пропонується розв'язати комплекс логічних завдань, для розвитку відчуття і сприйняття даються вправи на розвиток чутливості сенсорних систем тощо.

3.1.4. Психокорекція міжособистісних взаємин спортсменів

Правильно організовані, продуктивні взаємини між спортсменами є однією з умов успішності тренувального процесу і змагань. У них проявляється характер спортсмена, який впливає не тільки на змагальну діяльність, а й на соціальні аспекти взаємодії (навчання, сім'ю, захоплення тощо).

Моніторинг міжособистісних стосунків тренера і спортсмена, а також вивчення спілкування партнерів у спортивних групах (командах) проводили багато фахівців [57], деякі з них вивчали питання врегулювання конфліктних ситуацій [7, 8], що дуже актуально у спортивній діяльності.

Постійна взаємодія спортсмена з колегами і тренером нерозривно пов'язана з розв'язанням ряду психологічних проблем, що вимагають підбору адекватних методів психокорекції. Джерелом породження цих проблем може бути спортсмен і його взаємини з оточуючими, певний характер його стосунків з тренером або сам тренер. При цьому саме в конфліктних ситуаціях відбувається посилене формування і розвиток особистості спортсмена, його вольових якостей.

Регуляція стосунків тренера і спортсмена, як напрям психокорекції в спорті, потребує використання всіх методів психотерапії, тренінгових занять і психологічного консультування, оскільки вона охоплює найбільшу кількість суб'єктів впливу і відповідних варіантів застосування засобів і методів психологічної корекції. Однак у ході роботи з командою чи колективом спортсменів кращим буде метод психологічного тренінгу. Як правило, такий тип впливу здійснюється багатоетапно, що являє собою серію занять, кожне з яких присвячено вирішенню вузькоспрямованих питань.

В основі спрямованості тренінгів та вибору їх тематики лежить вивчення внутрішньогрупових протиріч і ретельне опрацювання психологічних бар'єрів, страхів, сумнівів і конфліктів у спортивній команді. У такій самій формі проводиться психокорекція взаємин в системі «тренер–спортсмен». Але тут слід враховувати, що не кожен тренер може погодитися брати участь в тренінговому занятті зі своїми учнями через те, що в ході виконання тренінгових вправ може бути порушений кордон субординації між ним і спортсменами. Тому важливо заздалегідь спрогнозувати і оцінити ефект від впливу психокорекційних занять для того, щоб прийняти об'єктивне рішення про доцільність участі тренера в груповому психологічному тренінгу.

Індивідуальна психокорекційна робота зі спортсменом або з тренером буде носити психотерапевтичний характер. Оскільки напрямів психотерапії досить багато, вибір техніки буде залежати від особистісних характеристик і переваг спортсмена. На практиці найчастіше використовують методи

психоаналізу або клієнт-центрованої психотерапії, в яких робиться акцент на опрацювання внутрішніх проблем і переживань спортсмена [88]. Дуже хороші результати дає застосування тілесно-орієнтованої психотерапії та її різних напрямів, однак через особливості організації таких занять, їх краще проводити в груповому форматі [35].

Консультування як метод психологічного впливу використовується в основному в процесі планових обстежень або в індивідуальному порядку за запитом спортсмена [5].

3.2. Обґрунтування вибору психологічних засобів і методів для забезпечення підготовки волейболісток

Складний механізм здійснення вибору методів психологічного впливу в спорті вимагає враховувати особливості спортивної діяльності, специфіку виду спорту, психологічні та індивідуально-типологічні характеристики спортсмена.

Для обґрунтування вибору психологічних засобів і методів у забезпеченні підготовки спортсменів ми проаналізували взаємозв'язок між типом темпераменту і ступенем сприйнятливості до певних методів психологічного впливу у кваліфікованих спортсменів різних типів рухової активності (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Ефективність впливу психологічних методів корекції з урахуванням типу темпераменту спортсменів

№	Методи психологічного впливу	Холерик	Сангвінік	Флегматик	Меланхолік
1	Саморегуляція	+	+	+	—
2	Спортивний коучинг	+	+	+	—
3	Підвищення мотивації	+	+	+	+
4	Медитація	—	+	+	+
5	Гіпноз	+	+	+	+
6	Аутогенне тренування	+	+	+	+
7	Арт-терапія	+	+	+	+
8	Психодрама, соціодрама	+	+	+	+
9	Холодинаміка	+	+	+	—
10	Тілесно-орієнтована терапія	+	+	+	+
11	Дихальні практики	+	+	+	+
12	Психоаналіз	+	+	+	+

13	Гештальт-терапія (ідеомоторне тренування)	+	+	+	+
14	Управління психічними захистами	+	+	+	—
15	Регуляція емоційного стану	+	+	+	+
16	Тренінг асертивності	+	+	+	+
17	Управління болем	+	+	+	—
18	Технології нейролінгвістичного програмування (NLP)	+	+	+	+

Примітка: (+) – високий ступінь ефективності психологічного впливу; (+) – середній ступінь ефективності психологічного впливу; (-) – низький ступінь ефективності психологічного впливу.

Як правило, у спортсменів високого класу, особливо при обстеженні досить великих вибірок, відзначається значна тенденція до екстраверсії. Однак конкретних причин даного факту поки не виявлено. Проте є достатня кількість експериментальних даних, що свідчать про домінування екстраверсії у спортсменів, що спеціалізуються в різних видах спорту [6].

Залежно від специфіки змагальної діяльності висувуються характерні вимоги до вибору методів психологічного впливу на особистість спортсмена. Як-от, в ігрових видах спорту необхідно поєднувати елементи індивідуальної психотерапії з груповою.

Оскільки більшість ігрових видів спорту є командними, переважна увага приділяється груповій роботі, наприклад, використовуючи тренінг асертивності.

Окремо слід звернути увагу на методи психологічного впливу, які успішно використовуються представниками усіх видів спорту і є універсальними: арт-терапія, психоаналіз, гештальт-терапія (у спорті застосовується як ідеомоторне тренування), технології нейролінгвістичного програмування та спортивний коучинг (прогресивна психотехнологія досягнення успіху та розвитку системи цілепокладання). Враховуючи колосально розвинуті вольові якості професійних спортсменів, їх величезну цілеспрямованість, безкомпромісність, готовність до дії та дисциплінованість, застосування цих методів відбувається скоріше та ефективніше, ніж у роботі з людьми, що не займаються спортом.

Арт-терапія – один з методів психологічного впливу, який використовує можливості мистецтва для досягнення позитивних змін в інтелектуальному, емоційному та особистісному розвитку спортсмена, що дозволяє розкрити його творчий потенціал, допомагає знайти сховані психологічні резерви та подолати психологічні перешкоди, а також є одним із засобів психічного відновлення.

У сучасній психології спорту арт-терапію найчастіше застосовують для корекції емоційно-поведінкових реакцій спортсмена, здебільшого у графічній формі (малюнків). Крім того, виконуються творчі вправи, що базуються на невербальному вираженні себе і виступають інструментом дослідження подій, почуттів, ідей, підвищення впевненості спортсмена у своїх силах.

Специфіка психології спортсмена полягає в наявності у нього винятково високого рівня мотивації, що дозволяє піддавати себе багаторічним щоденним фізичним і психічним навантаженням з метою досягнення перемоги на змаганнях. Завдяки такій психічній особливості спортсмена спортивна діяльність дозволяє найкращим чином відстежувати динаміку людських можливостей. Високий рівень мотивації виникає під впливом ряду факторів, до яких відносяться: зіставлення власних результатів із досягненнями інших спортсменів, потреба у самоствердженні та забезпеченні успішних життєвих перспектив, можливість реалізації своїх здібностей.

Актуальною проблемою, яку необхідно розв'язувати психологу у спорті, є переживання спортсменом програшу або невдалого виступу. У такому випадку важливим фактором буде наявність у спортсмена розвинених вольових якостей і здатності до саморегуляції емоційного стану.

Крім того, важливе місце у психологічній підготовці спортсменів посідає ставлення до себе і своїх результатів, що зумовлює потребу враховувати особливості формування і прояву самооцінки у спортсменів високої кваліфікації, в яких вона зазвичай завищена. Корекцію самооцінки в

спорті здійснюють за допомогою тренінгу асертивності (підвищення впевненості).

Хороші результати у підготовці до змагань дозволяє отримати методика *медитації* (від *лат. meditatio* – роздум) – рід психічних вправ, що використовуються у складі духовно-релігійної або оздоровчої практики, яка прийшла до нас з країн Сходу. Різновидом медитації, де використовуються візуальні розслаблювальні образи, є релаксуюча уява. Сприятливі ефекти зазвичай викликаються поданням тепла, відчуттям легкості, плавучості, польоту в потоці теплого вітру тощо.

У спорті медитація базується на зосередженості та увазі, що об'єднані психологічним впливом середовища. Цей комплекс якостей виховує у спортсменів волю, рішучість та загартовує характер. Якщо спортсмен практикує щоденну медитацію, в нього виробляється емоційно-вольовий настрій, що сприяє досягненню високих результатів. Такі спортсмени зібрані перед змаганнями, спокійні і врівноважені.

Для оволодіння навичкою медитації фахівці рекомендують поступально розвивати спостереження за власною психікою, уникаючи упереджених оцінок «погано – добре» та довіряти своєму психічному стану як реакції підсвідомості.

З цього впливає перелік порад спортсмену:

- фіксувати в свідомості образи, запам'ятовувати їх та добирати до них асоціації;
- виконувати під час вправ усвідомлене ритмічне дихання, що містить три фази: вдих – пауза – видих. У процесі дихання спортсмену слід сконцентрувати увагу на передній черевній стінці живота;
- поступово перейти в стан повної релаксації і зосередитися на будь-якому звуці, предметі, ідеї;
- на заключному етапі медитації викликати стан «уявної порожнечі» шляхом звуження поля свідомості (зайві звуки, предмети, ідеї винести за межі свідомості).

Уміння викликати такий психічний стан допомагає спортсменам в екстремальних умовах, коли потрібно прийняти блискавичне рішення. Також для релаксації рекомендується застосовувати аутогенне релаксуюче тренування, яке є формою самогіпнозу і виконується для вироблення специфічних відчуттів, що асоціюються із розслабленням. Модифікацією аутогенного релаксуючого тренування є прогресивна м'язова релаксація. В її основі лежить описана вище послідовність дій, але з включенням сильного ізометричного м'язового скорочення, утримання його протягом декількох секунд і подальшого повільного розслаблення м'язів в період повторюваних фаз з навіюванням відчуття важкості й тепла.

Якщо під час змагань спортсмен відчуває скутість, то він може використовувати як засіб для розслаблення дихальні практики, оскільки глибоке і повільне дихання може бути ефективним засобом зняття стресу. Разом з тим короткочасне прискорене дихання призводить до зворотного ефекту – мобілізації нервової системи.

Розгляд основних напрямів психологічного забезпечення підготовки спортсменів вказує на те, що підбір методів психокорекції доцільно здійснювати з урахуванням віку, статі, психологічних і психофізіологічних особливостей спортсмена, а також характеру рухової активності, що є передумовою для індивідуалізації процесу психологічної підготовки.

Запропонований комплекс психологічних методів дозволяє оптимізувати індивідуальний стиль керівництва тренера, формувати вміння і навички ефективної комунікації, засвоювати інноваційні методи і техніки психологічного впливу на спортсменів високої кваліфікації.

За результатами проведеного дослідження, використання комплексу сучасних психологічних методів у підготовці спортсмена-професіонала в олімпійському спорті позитивно впливає на динаміку параметрів соціальної адаптованості, мотиваційно-ціннісної структури особистості, психічного та психофізіологічного стану, а також підвищення мобілізаційних показників нервової системи. Дослідження доводить професійну ефективність і

доцільність взаємовигідного співробітництва спортивних команд і фахівців з психотерапії.

Враховуючи вищенаведене, можна зауважити, що у використанні сучасних модифікованих для спортивної діяльності методів і технологій психотерапії вбачається великий потенціал як для розвитку психології спорту, так і для практичної діяльності спортивних психологів і тренерів, які виводять спортсменів до вершин спортивних досягнень.

Ще одним важливим критерієм вибору психологічних засобів та методів підготовки є вікові особливості спортсмена. У зв'язку зі стрімким зростанням рівня навантажень в сучасному спорті та необхідністю удосконалення психологічного забезпечення в системі спортивної підготовки більш затребуваним стає застосування засобів психологічного впливу з урахуванням не тільки специфіки змагальної діяльності, а й вікових особливостей спортсменів. Як фізична, так і психологічна підготовка спортсменів починається з молодшого шкільного віку, тому що цей вік є періодом формування спритності, гнучкості та координації рухових навичок. Вікові характеристики психіки юного спортсмена сприяють найкращому сприйняттю інформації та її закріпленню в його пам'яті, крім того, найповніше реалізуються його задатки і здібності. Внаслідок цього засвоєння необхідних ігрових навичок здійснюється швидкими темпами. Тому в період початкової та базової підготовки юних спортсменів необхідно включати в систему спортивної підготовки програму психологічного забезпечення, що дозволить оптимально використовувати їхній потенціал.

На етапі початкової підготовки ігрова форма проведення тренування допомагає спортсмену освоювати ті сфери спортивної діяльності, які викликають у нього хвилювання або страх, що дозволяє йому розслабитися і зняти психологічні бар'єри. У дитини починають формуватися мотиви для занять спортивною діяльністю і вироблятися вольові якості, необхідні для подолання перешкод і виконання складних фізичних вправ.

У підлітковому віці мотиви занять спортом набувають іншого характеру, у спортсменів виникають нові потреби, зумовлені прагненням до успіху і новими фізичними можливостями організму, що інтенсивно розвиваються. На цьому етапі розвитку провідними мотивами діяльності спортсмена є: честолюбство – жадання популярності, слави, прагнення почесного становища; патріотизм або колективізм – бажання відстоювати на змаганнях інтереси команди, тренера, клубу тощо; самоствердження – потреба спортсмена в досягненні й підтримці певного статусу в команді; вдосконалення – прагнення потрапити до команди майстрів; азарт, отримання яскравих емоційних відчуттів і задоволення від роботи, потреба матеріального благополуччя тощо.

Розглянемо з позиції психології зміст спортивного тренування. У ньому необхідно враховувати появу рефлексії – спрямованості спортсмена на свій внутрішній світ через осмислення власних дій. Для цього проаналізуємо динаміку розвитку фізичних якостей спортсмена. Періоди вищої чутливості, або сензитивності (від *лат. Sensus* – почуття, відчуття) розвитку фізичних якостей припадають на [56]:

- гнучкість: з 6 до 10 років;
- спритність: з 7–10 до 13–15 років;
- швидкість: 9–14 років;
- м'язова сила в 14–17 років. Максимального значення якості сили досягає у 18–20 років;
- для загальної витривалості сензитивний період від 15–20 до 25 років, що дозволяє організувати систему підготовки у напрямі поетапного вдосконалення фізичних можливостей спортсмена (табл. 3.2).

Сензитивні періоди розвитку рухових якостей

Якості	Вік, років															
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Гнучкість		+	+	+	+	+										
Спритність			+	+	+	+	+	+	+	+						
Швидкість					+	+	+	+	+	+						
Сила										+	+	+	+			
Витривалість											+	+	+	+	+	+

Періодам розвитку фізичних якостей спортсмена відповідають необхідні для виконання певних функцій психічні якості. Найбільшою мірою це стосується емоційно-вольових особливостей спортсмена. У вікові періоди, найсприятливіші для розвитку фізичних якостей, результати від цілеспрямованої підготовки у розвитку саме сензитивних навичок можуть досягати значного (від 100% і більше) перевищення над вихідним рівнем. А в інші, не сензитивні періоди, та сама робота за обсягом і інтенсивністю, з використанням тих самих методик і вправ, зможе розвинути здатності лише на 5–20% від вихідних результатів [21]. Ця особливість стосується усіх, без винятку, фізичних і психічних якостей. Сензитивними періодами розвитку називають періоди особливої сприйнятливості організму до тих чи інших способів, видів діяльності, а також оптимального розвитку різних якостей.

Сензитивні періоди тривають певний час і проходять безповоротно – незалежно від того, чи вдалося повністю скористатися їх сприятливими умовами для розвитку будь-яких своїх здатностей. Для розвитку різних фізичних якостей сензитивні періоди проявляються гетерохронно. Тому в різних вікових групах тренувальний вплив на розвиток певних якостей повинен бути найбільш адаптованим для цього віку. При цьому відбувається найбільш виражений розвиток фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості тощо, найкращим чином проходить адаптація до фізичних навантажень, найбільшою мірою розвиваються функціональні резерви організму, що позитивно відбивається на соматичному і психічному стані спортсмена. До того ж, кожна фізична якість нерозривно пов'язана з

відповідною психічною якістю, що зумовлює особливості її формування і розвитку. Через це саме протягом сензитивних періодів засоби і методи, у тому числі і психологічні, що застосовуються у фізичному вихованні, досягають найкращого тренувального ефекту. У наступні періоди ті ж засоби і обсяги тренувальних навантажень подібного приросту фізичних якостей не забезпечують.

Щодо методів психологічного впливу, їх вибирають відповідно до віку спортсмена, враховуючи сензитивні періоди розвитку як фізичних, так і психічних якостей, які зазвичай збігаються. Необхідно відмітити, що у процесі формування фізичних і психічних якостей, психічні фактори є первинними, оскільки вони є основою для формування фізичних якостей, але фізичні навантаження впливають і стимулюють розвиток відповідних психічних якостей, тобто вони формуються комплексно.

У ході побудови тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки, визначенні обсягів, що відводяться на окремі види підготовки спортсмена, навантажень різної спрямованості, динаміки засобів і методів, важливо враховувати періоди статевого дозрівання і сензитивні періоди – сприятливі фази розвитку тієї чи іншої фізичної якості. На їх основі визначається переважна спрямованість тренувального процесу відповідно до зазначених термінів. Причому значущість цієї проблеми проявляється не тільки у плануванні тренером загальнокомандних тренувань і занять, а й під час планування самостійної підготовки спортсменом або батьками юного спортсмена, з самого початку підготовки.

Наприклад, сензитивна фаза розвитку фізичної якості швидкості припадає на вік 9–12 років. Відповідно і навчально-тренувальний процес в роботі зі спортсменом цього віку повинен мати переважно швидкісну спрямованість. Однак ця якість багатокomпонентна. І треба розуміти, що якщо упустити в 9–10 років розвиток частоти рухів, то згодом, навіть в 11–12 років, розвинути її буде вже дуже важко, а в більш пізньому віці – взагалі малоймовірно. І цей недолік залишиться у спортсмена на все життя. На це

буде витрачатися час, який можна витратити на вдосконалення техніки і відточування майстерності.

Тому весь навчальний процес у роботі зі спортсменом будується саме, виходячи із сензитивності розвитку його фізичних і відповідних їм психічних якостей. Завдяки цьому, розвиваючи максимально свої окремі якості у відповідному віковому періоді, можна розвинути їх до найвищого рівня.

Отже, облік сензитивних періодів є одним із першочергових завдань спортсмена в процесі планування психологічної самопідготовки, і від нього багато в чому залежить успіх у досягненні результатів.

У зв'язку з тим що спортсмен молодшого шкільного віку ще не може повною мірою оволодіти необхідною техніко-тактичною підготовкою, його навчають в ігровій та наочній формі. Так, в ігрових видах спорту, розбираючи та обговорюючи переглянуту гру, можна використовувати магнітну дошку або аркуш паперу з малюнком ігрового поля. Дитині легше включитися в ігрову ситуацію, якщо вона сама буде малювати або переміщати фішки на магнітній дошці. Таким чином, їй легше засвоїти правила гри і сформувати ігрову уяву. З підліткового віку починається тактична підготовка, тому що у підлітка вже сформовано логічне мислення. Це сприяє моделюванню спортивної ситуації, формуванню командної та групової взаємодії, розвиває навички тактичної боротьби. У цьому віці можна застосовувати ідеомоторне тренування, яке допоможе підлітку в оволодінні окремими технічними елементами. Цей прийом можна використовувати і для формування згуртованості команди.

Серед методів психологічної корекції, що застосовуються у даному віковому періоді найбільш доцільно використовувати деякі види психологічної допомоги спортсменам: профілактику кризи (вікової, соціальної, особистісної), усунення психологічних бар'єрів у спортсменів, підкріплення інтересу до занять спортом шляхом підвищення мотивації тощо. Це пов'язано з тим, що спортсменам доводиться долати труднощі не

тільки в спорті, а й вікові кризи, що може викликати втрату інтересу до занять спортом, тому спортивному психологу необхідно своєчасно проводити корекцію вже наявних негативних станів спортсмена, уточнення правильності вибору виду спорту і надавати допомогу в налагодженні контакту з тренером і товаришами по команді.

Також психологічна робота зі спортсменами полягає у формуванні мотивації, що сприяє досягненню успіху. Для цього проводиться розбір команди супротивників, їх сильних і слабких сторін. В іншому випадку спортсмени починають вишукувати у себе слабкі сторони, що може призвести до виникнення у них психологічного бар'єру.

Для підвищення надійності змагальної діяльності спортсменів і досягнення ними стабільно високих результатів слід враховувати наступні психологічні фактори [17, 40]:

- з метою поліпшення психічної адаптації до змагальних умов спортсменам бажано заздалегідь пристосуватися до кліматичних умов, часу, особливостей освітлення, території проведення змагань;
- вироблення психічної адаптації до змагання зумовлює необхідність завчасної підготовки біоритмів спортсменів, тренування проводяться в той час доби, на який призначено змагання;
- психічна адаптація спортсменів формується під впливом інтенсивних фізичних навантажень в жорстких тренувальних умовах;
- високий травматизм, що характеризує діяльність спортсменів, є підставою для вивчення методів психологічної роботи з боєм, які дозволяють їм контролювати свій психічний і фізичний стан на змаганнях і зберігати ясність розуму і концентрацію уваги.

Успішна взаємодія тренера і спортсменів висуває до них ряд вимог:

1. Комунікабельність та відкритість тренера для спілкування зі спортсменами, переважання в команді партнерства і дружелюбності над почуттям конкуренції.

2. Введення групових норм як основи дисципліни і порядку на заняттях.

3. Стимулювання спортсменів до самостійності в тренувальному процесі, в поєднанні зі взаємодопомогою. Наприклад, проведення частини тренування або підготовки вправи кимось із членів команди.

4. Взаємна довіра. Якщо спортсмен прагне провести вільний час до або після тренування із тренером, це свідчить про його прагнення до спілкування з ним. Як правило, тренер першим починає розмову, якщо спортсмен не знає, з чого йому почати. Реакція тренера на будь-яку почуту їм інформацію від спортсмена повинна бути позитивною, а негативна оцінка, якщо вона з'являється, може бути дана пізніше.

5. На етапі поглибленого тренування психологічна допомога спортсменам видозмінюється, акцент переноситься на досягнення спортивних результатів.

Підвищується питома вага спеціальної підготовки. Зростає емоційне напруження у взаєминах тренера і спортсмена. У цей психологічно складний період зростає потреба в оновленні технічного арсеналу тренувального процесу. На цьому етапі психологічне забезпечення полягає у формуванні психологічних детермінант спортивного результату (наприклад, мотивації досягнення успіху, формуванні індивідуального стилю діяльності). Спортсмену потрібна індивідуальна психологічна допомога в його відносинах з товаришами по команді і з тренером, а іноді і допомога у вирішенні особистих проблем.

Психологічна підготовка спортсменів високої кваліфікації на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей має свої принципові відмінності. У дорослого спортсмена формуються нові орієнтири і спрямованість на досягнення успіху в спортивній діяльності. З'являється більш усвідомлене ставлення до роботи, виробляється осмислена потреба у певному фізичному навантаженні. Формується індивідуальне розуміння того, як потрібно будувати кар'єру в спорті. Нові потреби поступово

перебудовують всю структуру спрямованості особистості спортсмена і впливають на його характер.

Все це свідчить про високі вимоги, що висуваються до особистості спортсменів, їх індивідуально-психологічних особливостей і розвитку у них спеціальних здатностей, які дозволяють блискавично здійснювати найскладніші технічні прийоми, що безпосередньо впливає на характер змагальної діяльності спортсменів, її структуру та зміст і зумовлює вибір психологічних засобів і методів підготовки.

Враховуючи це, можна підбирати відповідні загальнопідготовчі вправи для розвитку певних фізичних якостей залежно від віку спортсмена за принципом подібності їх компонентів з основними змагальними діями; впровадженням спеціальних організаційно-методичних форм, що дозволяють наблизити режим навантажень і відпочинку в заняттях до специфіки змагального режиму. В ході виконання вправ рекомендується використовувати методи аутогенного й ідеомоторного тренування, закріплюючи отримані навички на рівні рефлексів. Таким чином забезпечується справжня єдність загальної, спеціальної фізичної та психологічної підготовки, що надзвичайно важливо для досягнення високих спортивних результатів.

Вивчення сучасних наукових досягнень щодо питань застосування психологічної корекції в практиці підготовки спортсменів дозволило нам сформулювати і систематизувати ряд ключових психологічних факторів, що впливають на психічний стан спортсмена. Більшість із запропонованих психологічних факторів є маловивченими і недослідженими, що і спонукало нас приділити увагу їх розгляду.

Так, серед дев'яти запропонованих нами основних психологічних факторів у науковій літературі можна зустріти три – вольовий, мотиваційний і психофізіологічний [10, 37].

Вольовий фактор характеризує психологічну здатність спортсмена до довільної мобілізації вольових зусиль для подолання перешкод, досягнення мети, виконання складного завдання, контролю над емоціями тощо.

Мотиваційний фактор показує, які саме причини (мотиви) і якою мірою спонукають спортсмена до боротьби (перемоги на змаганнях). Психофізіологічний фактор у нашому дослідженні містить у собі базові характеристики типу темпераменту: силу і слабкість, рухливість й інертність, врівноваженість і неврівноваженість нервової системи, за І. Павловим, а також інтроверсію–екстраверсію і нейротизм. Крім зазначених характеристик у зоні впливу даного фактора знаходиться стресостійкість спортсмена (визначається на основі показників психологічного і фізіологічного стресу) та інші непрямі показники.

Стратегічний фактор визначає послідовність думок і дій спортсмена для отримання результату. У нашому дослідженні цей фактор характеризує спрямованість дій спортсмена на творення або руйнування, практичне втілення планів (практик) або їх ідейне обдумування (теоретик), переважання стратегічного або тактичного мислення. Всі ці психологічні аспекти важливі для успішного здійснення змагальної діяльності, проте вибір шляху досягнення необхідного результату залежить від того, як спортсмен звик реалізовувати свій психічний потенціал. Наприклад: при виконанні одного й того самого технічного елемента, допустимо, забивання голу в ігрових видах спорту або нанесення удару в єдиноборствах, у «руйнівника» буде уявна настанова на знищення суперника, демонстрацію сили і агресії, а у «творця» думки будуть зосереджені на красі й точності руху, задоволенні від процесу боротьби і професійному успіху. Управління стратегічним фактором полягає не в зміні настанови спортсмена і його спрямованості, а в максимальній адаптації присутніх психічних особливостей спортсмена до умов змагальної діяльності.

Перцептивно-цільовий фактор відображає сприйняття спортсменом свого майбутнього (оптимізм – песимізм). Оптимістичне сприйняття життя

дає можливість спортсмену бачити в людях, речах і явищах їх кращі сторони, вірити в себе, в свою перемогу і успішний результат подій, прагнути до вдосконалення і не сумувати в складних ситуаціях. Водночас надмірний оптимізм не дозволяє спортсмену бачити перешкоди, нівелює їхню соціальну значущість, що може мати як позитивний, так і негативний вплив на спортивний результат. Песимістичне сприйняття, як правило, проявляється в тому, що спортсмен створює уявні перешкоди або перебільшує важливість реальних проблем, що зазвичай призводить до підвищення тривожності й появи ознак стресу, особливо під впливом значних фізичних і психоемоційних навантажень. З іншого боку, песимізм допомагає побачити складності на шляху досягнення мети, що можна використовувати для розробки програми щодо їх подолання.

Управлінський фактор характеризує роль спортсмена у команді та його соціальні функції (вчитель – учень, лідер – ведений, ідеолог – виконавець). Найбільш виражено цей фактор проявляється в командних ігрових видах спорту, оскільки він безпосередньо пов'язаний з ігровим амплуа спортсмена.

Вплив управлінського фактора присутній майже в усіх видах спорту, однак він має непрямий характер, що виражається у взаємодії з тренером та колегами, і залежить від вольових, мотиваційних і психофізіологічних особливостей спортсмена.

Інтроекспериментальний фактор є, на нашу думку, найбільш затребуваним напрямом у сучасній психологічній підготовці спортсмена, оскільки він визначає ступінь його усвідомленості, осмисленого ставлення до роботи і бачення мети, що незаслужено недооцінюється і часто ігнорується на практиці.

Інтроекспериментальність (від *лат. Introspecto* – дивлюся всередину) передбачає спостереження власних психічних процесів і переживань: думок, образів і почуттів. При цьому самоаналіз проводиться через рефлексію – занурення у власну свідомість і переосмислення цінностей, інтересів, мотивів,

особливостей сприйняття і причин прийняття рішень, емоційних реакцій, поведінкових шаблонів тощо.

Завдяки здатності до інтроспекції, спортсмен може не тільки якісно проаналізувати свої помилки, що знизить його енергозатрати в майбутніх виступах, а й запобігти виникненню нових, а також навчитися розпізнавати свої сильні і слабкі сторони, що дасть йому незаперечну перевагу перед суперниками.

Для оцінювання значущості психологічних факторів у діяльності спортсменів нами було вивчено думки експертів і на їх основі визначено пріоритетність впливу факторів (рис 3.3).

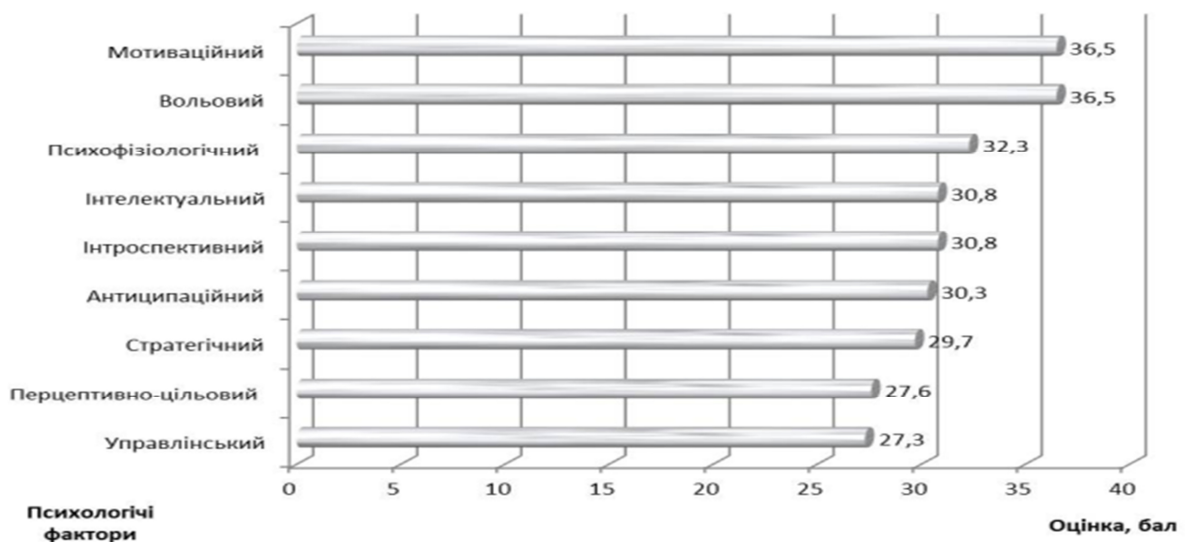


Рис. 3.3. Інтегральні показники основних психологічних факторів, що впливають на змагальну діяльність

В цілому, аналіз думок фахівців показав, що серед інтегральних показників впливу психологічних факторів на діяльність спортсменів провідними є мотиваційний і вольовий (36,5 бала), що підтверджує усталену думку [43]. Наступним за значущістю йде психофізіологічний фактор (32,3 бала), який характеризує генотипічно зумовлені властивості психіки спортсмена.

Далі рівною мірою на діяльність спортсмена впливають інтелектуальний та інтроспективний фактори (по 30,8 бала), які можна розглядати як взаємодоповнювальні. При відсутності кореляційного

взаємозв'язку між ними, очевидно, що ступінь прояву здатності до самопізнання, або інтроспекції, багато в чому визначається функціями мислення, уваги і пам'яті. І навпаки, чим більше спортсмен проявляє усвідомленість і працює над собою в психологічному плані, тим вище його інтелектуальні можливості. Відсутність кореляції між ними пов'язана з тим, що в ігрових видах спорту значно переважає інтелектуальний фактор, а в єдиноборствах – інтроспективний.

Менш значущими психологічними факторами, відповідно до інтегральної оцінки їх впливу на особистість спортсмена, є антиципаційний, стратегічний, перцептивно-цільовий і управлінський. Однак місце і внесок зазначених факторів у загальній структурі психологічних факторів свідчать про те, що їх необхідно враховувати при розробці програм психологічної підготовки спортсменів. До того ж привертає увагу цікава особливість, яка об'єднує ці фактори – їх поведінковий компонент. Так, антиципація проявляється в інтуїтивних реакціях спортсмена, особливо в умовах жорсткого ліміту часу.

Оптимізм чи песимізм, що характеризують перцептивно-цільовий фактор, формують характерний образ думок і визначають вибір вчинків (наприклад, в несприятливій змагальній ситуації здатися і перестати докладати зусиль або боротися до кінця). Стратегічний та управлінський фактори відображають стиль поведінки спортсмена, котрий показує, яким чином він домагається успіху. Саме у вивченні цих факторів, на нашу думку, закладено резерви і перспективи наукових досліджень психології спорту в найближчому майбутньому.

Для виявлення взаємозв'язку між психологічними факторами, що впливають на діяльність спортсмена, було проведено кореляційний аналіз даних (табл. 3.3).

Кореляційний взаємозв'язок психологічних факторів, що впливають на діяльність спортсменів, n=12

№	Психологічні фактори	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
I	Вольовий	1,00								
II	Стратегічний	-0,19	1,00							
III	Перцептивно-цільовий	0,29	0,63*	1,00						
IV	Антиципаційний	0,23	0,99*	0,75*	1,00					
V	Управлінський	0,87*	0,64*	0,59*	0,67*	1,00				
VI	Психофізіологічний	0,63*	0,06	0,43	-0,03	0,47	1,00			
VII	Інтелектуальний	0,49	0,32	0,91*	0,47	0,60*	-0,35	1,00		
VIII	Інтроективний	0,81*	0,25	0,33	0,28	-0,48	-0,86*	0,06	1,00	
IX	Мотиваційний	0,28	1,00	0,67*	0,99*	0,71*	0,09	0,39	0,19	1,00

Примітка: * – коефіцієнт кореляції значущий на рівні $p < 0,05$ (граничне значення коефіцієнту кореляції $\rho = 0,58$)

Отримані дані свідчать про те, що найбільшою мірою на інші фактори впливає мотиваційний фактор, причому саме на фактори, об'єднані поведінковим компонентом: стратегічний ($\rho = 1,00$, $p < 0,05$), перцептивноцільовий ($\rho = 0,67$, $p < 0,05$), антиципаційний ($\rho = 0,99$, $p < 0,05$) і управлінський ($\rho = 0,71$, $p < 0,05$). Також примітно, що всі ці фактори мають між собою значущі позитивні кореляційні взаємозв'язки. Крім того, перцептивно-цільовий і управлінський фактори мають позитивні взаємозв'язки з інтелектуальним фактором ($\rho = 0,91$, $p < 0,05$) і ($\rho = 0,60$, $p < 0,05$), відповідно, що свідчить про необхідність аналітичного підходу в цих сферах.

Результати дослідження вказують на те, що вольовий фактор має високий рівень взаємозв'язку з інтроективним ($\rho = 0,81$, $p < 0,05$), що вказує

на його рефлексивний характер, або необхідність внутрішнього осмислення вольових настанов. У той же час психофізіологічний фактор з інтроспективним мають негативний кореляційний взаємозв'язок ($\rho = -0,86$, $p < 0,05$), що відображає невисокі показники інтроспекції в ігрових і циклічних видах спорту при високих психофізіологічних.

Крім цього, нами було проведено статистичну обробку даних (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Оцінка психологічних факторів (n=12)

Об'єкт експертизи (психологічні фактори)	$\bar{x}$	S	Me	25%	75%
Вольовий	9,125	0,435	9	9	9
Стратегічний	7,425	0,834	8	7	8
Перцептивно-цільовий	6,900	0,920	7	7	8
Антиципаційний	7,575	2,066	8	7	9
Управлінський	6,825	1,284	6	6	7
Психофізіологічний	8,075	0,359	8	8	8
Інтелектуальний	7,700	1,651	8	7	9
Інтроспективний	7,700	1,512	8	7	9
Мотиваційний	9,125	0,340	9	9	9

За допомогою статистичних методів дослідження нами був розрахований коефіцієнт конкордації (W) для визначення узгодженості думок експертів.

Отримані результати свідчать про високий рівень узгодженості ($W = 0,78$, $p < 0,01$).

Оцінка (медіана, нижній і верхній квартилі, розмах) психологічних факторів (n=12) Комплексний вплив психологічних факторів найбільш помітно проявляється в ігрових видах спорту – 74,8 бала. На другому місці йдуть єдиноборства – 73,5 бала, на третьому – складнокоординаційні види

спорту – 72,2 бала, і найменший показник зафіксовано в циклічних видах спорту – 61,3 бала.

Оскільки застосування методів психокорекції у спорті й обґрунтування їх вибору при індивідуальній і комплексній дії залежить від тих психологічних факторів, які відображають специфіку виду спорту, ми проаналізували показники психологічних факторів в ігрових, циклічних, складнокоординаційних видах спорту й єдиноборствах та представили ступінь їх впливу і пріоритетності схематично.

Такий докладний розгляд психологічних аспектів змагальної діяльності в видах спорту дозволив розробити систему психологічної корекції в динаміці підготовки спортсменів.

Виходячи із запропонованих нами психокорекційних напрямів впливу на результативність виступів спортсменів у структурі системи було виділено предмет впливу, а в якості об'єкта впливу розглядається особистість спортсмена.

В основі практичної реалізації системи лежить застосування комплексу методів психологічної корекції, що відповідають основним психологічним факторам, які впливають на змагальну діяльність у конкретному виді спорту (табл. 3.5).

У процесі застосування методології корекції основних психологічних факторів у динаміці підготовки спортсменів вибір та послідовність використання методів психологічної корекції має індивідуальний характер і залежить від умов проведення заходів з психокорекції, комунікативних особливостей спортсменів та їх психологічної переваги.

Таблиця 3.5

**Методологія корекції основних психологічних факторів у динаміці
підготовки**

№	Психологічні фактори	Методи психокорекції		
		Психотерапевтичні	Консультування	Тренінг
1	Вольовий (здатність до довільної мобілізації нервової системи і подолання перешкод)	Біхевіоральна (поведінкова) терапія, сугестивні методи впливу	Переважно коригувальне	Емоційно вольовий
2	Стратегічний (стратег – тактик, практик – теоретик, творець – руйнівник)	Психоаналіз, тілесно орієнтована психотерапія	Переважно коригувальне	Тренінг вироблення спортивної агресії
3	Перцептивно цільовий (оптимізм – песимізм)	Гештальт-терапія, психоаналіз, екзистенціальна психотерапія	Коригувальне або розвивальне (особистісне зростання)	Тренінг підвищення самооцінки
4	Антиципаційний (здатність до передбачення)	Нейролінгвістичне програмування, арт терапія	Переважно розвивальне (особистісне зростання)	Тренінг управління інстинктом самозбереження
5	Управлінський (вчитель – учень, лідер – ведений, ідеолог – виконавець)	Транзактний аналіз, клієнт-центрована психотерапія, психодрама, соціодрама	Переважно розвивальне (особистісне зростання)	Тренінг підвищення самооцінки і акмеологічний
6	Психофізіологічний (темперамент і стресостійкість)	Біхевіоральна (поведінкова) терапія, сугестивні методи впливу	Переважно коригувальне	Емоційно вольовий
7	Інтелектуальний (мислення, увага, пам'ять тощо)	Гештальт-терапія, нейролінгвістичне програмування	Переважно розвивальне (особистісне зростання)	Акмеологічний
8	Інтроекспективний (усвідомленість і осмислене ставлення до роботи, бачення мети)	Психоаналіз, клієнт центрована психотерапія	Коригувальне або розвивальне (особистісне зростання)	Емоційно вольовий та акмеологічний
9	Мотиваційний (спонукання до дії, зацікавленість)	Тілесно-орієнтована психотерапія, Гештальт-терапія	Переважно коригувальне	Тренінг підвищення самооцінки та емоційно вольовий

Висновки до розділу 3

1. Систематизовано та узагальнено знання про сучасні методи психологічної корекції особистості спортсмена. Розроблено структуру методів психокорекції, що містить психотерапевтичні методи, психологічне консультування та психологічний тренінг.

2. Виділено основні психокорекційні напрями впливу на результативність виступів спортсменів, до яких відносяться: психокорекція емоційних станів у спортивній діяльності, корекція рівня психічної саморегуляції особистості та психічних пізнавальних процесів спортсменів, психокорекція міжособистісних взаємин спортсменів, корекція системи цілепокладання спортсменів методом коучингу.

3. Визначено основні психологічні фактори, що впливають на підготовку спортсменів, а також розглянуто зміст і форми їх прояву в змагальній діяльності. На основі даних експертної оцінки показано, що до найбільш значущих факторів належать мотиваційний, волевий і психофізіологічний, а найбільш затребуваним і перспективним для вивчення фактором є інтроспективний.

4. Розраховані і проаналізовані інтегральні показники психологічних факторів, що впливають на змагальну діяльність, виявлено їх взаємозв'язки і пріоритетну значущість. Вивчено локальний вплив психологічних факторів на результативність спортсменів.

5. Сформовано систему психокорекції на основі врахування впливу психологічних факторів на підготовку спортсменів. У структуру системи входять комплекси методів психокорекції, що відповідають змістовній складовій кожного психологічного фактора.

ВИСНОВКИ

1. Підготовка спортсменів у сучасному шкільному спорті характеризується виключно високими тренувальними навантаженнями, спостерігається постійне збільшення рівня спортивних досягнень та зростає кількість змагань, що висуває особливі вимоги до психіки спортсмена, створення у нього стану оптимальної психічної готовності та є передумовою для всебічного використання засобів і методів психологічного забезпечення у спортивній підготовці.

Теоретичний аналіз наукової літератури, даних мережі Інтернет та узагальнення практичного досвіду психологічної підготовки спортсменів виявили потребу і важливість синтезу наукових знань щодо закономірностей психологічного забезпечення підготовки спортсменів та об'єднання їх у систему. Існуючі сьогодні несистематизовані наукові напрацювання, що застосовуються на практиці спортивними психологами, односторонній характер досліджень та відсутність загальної структурованої наукової бази у сфері психологічного забезпечення підготовки спортсменів зумовили актуальність даної теми дослідження та необхідність розробки концепції.

2. Розроблено концепцію психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів, основні положення якої містять: передумови розробки концепції, теоретичні та практичні засади психологічного забезпечення у системі підготовки спортсменів та її концептуальні основи (мета, завдання, методи, принципи, умови, фактори впливу, критерії ефективності, етапи виконання, алгоритм реалізації); у запропонованій концепції поєднуються методологія проведення психодіагностичних досліджень та система психологічної корекції особистості спортсмена. Напрями реалізації концепції подано у вигляді стратегії і програми психологічного забезпечення спортсменів. В рамках концепції сформовано модель психологічного контролю, що охоплює різні аспекти психологічної підготовки спортсменів і дозволяє ефективно управляти тренувальною і змагальною діяльністю.

3. У системі психологічного забезпечення враховано:

- генотипічно зумовлені психічні властивості особистості, які проявляються в екстравертованому та інтровертованому типах поведінки спортсмена;
- стресостійкість та особливості виникнення стресу у різних видах спорту;
- переважний тип сприйняття спортсмена (візуальний, аудіальний, кінестетичний);
- гендерні психологічні характеристики (фемінінність, маскулінність, андрогінність);
- психічні функції спортсмена та їх динаміка у процесі багаторічного вдосконалення;
- внутрішні психологічні фактори (самооцінка, мотивація, спортивна агресія, інстинкт самозбереження, вольові якості спортсмена тощо);
- фактори зовнішнього середовища та їх вплив на змагальну діяльність і на психічний стан спортсмена;
- специфіка виду спорту.

4. Визначено ефективність розробленої системи психологічного забезпечення шляхом її впровадження у процес підготовки спортсменів. Запропонований алгоритм, тривалість застосування і зміст системи психологічного забезпечення показали свою ефективність. Для підтвердження ефективності запропонованої системи психологічної корекції у групах випробуваних були відібрані спортсмени (14 осіб), з якими проводилися тренінгові заняття індивідуального і групового характеру (в середньому двотижневі), з використанням практичних рекомендацій, що були надані на підставі психологічного обстеження. Аналіз спортивних результатів свідчить, що протягом року після застосування розробленої системи психологічної корекції 71 % спортсменів продемонстрували найкращий результат.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаркова А. О. Деякі аспекти формування професійно-етичної культури майбутнього лікаря [Електронний ресурс] / О. А. Агаркова. – Режим доступу : <http://www.stattionline.org.ua/pedagog/104/18403-deyaki-aspekti-formuvannya-profesijno-etichno%D1%97-kulturi-majbutnogo-likarya.html> (дата звернення : 18.04.2021).
2. Алфімов Д. В. Розвиток лідерських якостей школярів у системі особистісно орієнтованого виховання / Д. В. Алфімов // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. пр. / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2015. – Вип. 8. – Ч. 2. (Педагогічні науки). – С. 34–37.
3. Андрєєва І.А., Матлаш В.А., Рибалко П. Ф. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18-20 років / І.А. Андрєєва, В.А. Матлаш, П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 140 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016.
4. Антошків Ю. М. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. М. Антошків; Львів. держ. ун-т фізичної культури. – Львів, 2016. . 261 с.
5. Асламова М. Аксіологічні основи виховання морально-етичних якостей майбутнього лікаря / М. Асламова // Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. пр. / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2014. – Вип. 13 (Педагогічні науки). – С. 38–42.
6. Баламутова Н. М. Педагогический контроль физической подготовленности студентов с учётом их индивидуальных антропометрических характеристик / Н. М. Баламутова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 5 (1). – С. 40–45.

7. Баловсяк Н. В. Формування інформаційної компетентності майбутнього економіста в процесі професійної підготовки : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Н. В. Баловсяк. – К., 2016. – 334 с.

8. Бермудес Д.В., Балашов Д. І., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування диференційованого підходу навчання *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 3 (107), 2021

9. Бех І. Д. Гуманізація виховного процесу / І. Д. Бех // Енциклопедія освіти [голов. ред. В. Г. Кремень; Акад. пед. наук України]. – К. : Юрінком Інтер, 2018. – С. 155–156.

10. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Влада Євгеніївна Білогур. – Рівне : Рівненський ДГУ, 2019. – 18 с.

11. Борейко Н. Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Наталя Юріївна Борейко; Луган. нац. пед. ун-т імені Т. Шевченка. – Луганськ, 2008. – 20 с.

12. Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Олександр Михайлович Боярчук; Львів. держ. ун-т фізичної культури. – Львів, 2020. – 20 с.

13. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі використання індивідуальних завдань / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І.

Прокопова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 1 (55). – С. 266-272.

14. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Дубинська О. Я. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів в умовах шкільної спортивної секції / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова, О.Я. Дубинська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 143 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 149-153.

15. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Дубинська О. Я., Красілов А. Д. Особливості розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку в групах продовженого дня. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». № 2(340), Ч.1. 2021. С.168-178. DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-168-178

16. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.

17. Гудим М. П., Гудим С. В, Рибалка П. Ф. Розвиток координаційних здібностей в легкій атлетиці: Навчально-методичний посібник. Суми, 2020.150с.

18. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні / Н. А. Деделюк. – Луцьк : ВНУ ім. Л. Українки, 2018. – 184 с.

19. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі : монографія / Н. А. Деделюк, А. В. Цьось. – Луцьк : Волин. обл. друкарня, 2014. – 192 с.

20. Дещаківська С. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів 1 курсу медичної академії / С. Дещаківська // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ Українські технології, 2014. . Т. 3. . Вип. 8. . С. 94–98.

21. Джон Локк. Мысли о воспитании / Джон Локк. – М. : Педагогика, 1968. – 296 с.
22. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. П. Долженко. – К., 2017. – 21 с.
23. Донченко В. І. Методика навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» / Вікторія Іванівна Донченко. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2016. – 20 с.
24. Дубровский А. В. Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности [Электронный ресурс] / А. В. Дубровский // Теория и методика физического воспитания : науч.-теорет. журн. – 2002. . № 3. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2002N3/p40-42.html> (дата обращения : 04.11.2020).
25. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Наталія Назарівна Завидівська. – Львів, 2012. – 230 с.
26. Закиров Т. Р. Эволюция правовых основ организации физического воспитания студенческой молодежи в России во второй половине XX в. : исторический аспект [Электронный ресурс] / Тимур Раисович Закиров. – Режим доступа : <http://izvestia.asu.ru/2009/4-2/hist/TheNewsOfASU-2009-4-2-hist-12.pdf> (дата обращения : 03.02.2015).
27. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс] : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII / Верховна Рада. – Режим доступа : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення : 12.10.2020).

28. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12> (дата звернення : 23.09.2020).

29. Закорко І. П. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02104.

30. Кісельов В. О., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, 2020, Вип. 3 (44) с. 63 -70 DOI: 10.31376/2410-0897-2020-3-44-63-70

31. Ковальов І. М., Рибалко П. Ф., Корж - Усенко Л. В., Красілов А. Д. Жуков В. Л. Реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка, № 2 (106), 2021

32. Корж - Усенко Л. В., Рибалко П. Ф. Нормативно – правові засади розвитку вищої освіти в Україні в умовах євроінтеграції. Фізико-математична освіта.2021.№3(29)

33. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 195 с.

34. Курлянд З. Н. Педагогіка вищої школи / З. Н. Курлянд. – К. : Знання, 2015. – 399 с.

35. Кучумова Н. Порівняльний аналіз реформування системи вищої медичної освіти в німецькомовних країнах Європи та в Україні [Електронний ресурс] / Наталія Кучумова. – Режим доступу : <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/529> (дата звернення : 19.02.2021).

36. Кушик М. Особливості організації навчального процесу в медичних закладах на східноукраїнських землях в ХІХ ст. / Марія Кушик // Наукові

записки Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : Педагогіка. – Тернопіль : ТДПУ, 2012. – № 11. – С. 114–120.

37. Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. Подолання причин індиферентного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності / Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 46 - 50.

38. Лоза Т. О., Рибалко П. Ф. Вивчення інтересів молодших школярів до рухової активності в процесі фізичного виховання. Conference Proceedings of the 3rd International Scientific Conference Economic and Social-Focused Issues of Modern World (November 17 – 18, 2020, Bratislava, Slovak Republic). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2020; pp. 393, illus., tabs., bibls. С. 273 - 282.

39. Лушак А. Р. Оптимізація психофізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти МВС України : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Анатолій Романович Лушак. – Львів : Львівський ДІФК, 2017. – 20 с.

40. Людовик Т. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів, які навчаються за освітнім напрямом «мікро- та наноелектроніка : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Тетяна Вікторівна Людовик. – Львів : Нац. акад. сухопут. військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, 2016. – 201 с.

41. Методологічні засади педагогічного дослідження : монографія / [авт. кол. : Є. М. Хриков, О. В. Адаменко, В. С. Курило та ін.; за заг. ред. В. С. Курила, Є. М. Хрикова; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка»]. – Луганськ, 2013. – 248 с.

42. Михайлов В. В. Фізичне виховання в медичному вузі : навч. посіб. / В. В. Михайлов, В. Б. Гаптен, М. М. Рижак. – К. : Центр навчальних та інформаційних технологій, 2016. – 140 с.
43. Михалюк Є. Л. Фізична реабілітація та спортивна медицина в стоматології : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів / Є. Л. Михалюк, С. М. Малахова, О. О. Черепок. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2017. – 160 с.
44. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навч. посіб. / Н. Є. Мойсеюк. . 5-е вид., допов. і перероб. – К., 2017. . 656 с.
45. Моляко В. О. Психологія творчості. нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини / В. О. Моляко // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 8. – С. 1–4.
46. Мруга М. Р. Структурно-функціональна модель професійної компетентності майбутнього лікаря як основа діагностування його фахових якостей : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / М. Р. Мруга. – Київ, 2017. . 20 с.
47. Мусійчук С. М. Формування самоефективності майбутніх лікарів ветеринарної медицини у процесі професійної підготовки : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / С. М. Мусійчук. . Переяслав-Хмельницький : НУБіП України, 2013. . 20 с.
48. Мухін В. М. Історія лікувального застосування фізичних вправ та масажу. Становлення реабілітації / В. М. Мухін // Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – Київ : Олімп. літ., 2015. – Розд. I. – С. 5–15. 178.
49. Наливайко О. Б. Формування професійної культури майбутніх сімейних лікарів як педагогічна проблема / О. Б. Наливайко // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми. – 2016. – Вип. 46. – С. 277–281.
50. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : автореф. дис.

канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / В. І. Наумчук. – Тернопіль, 2018. – 20 с.

51. Ніколайчук І. Ю. Формування духовно-фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання медичного університету : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / І. Ю. Ніколайчук. – Луганськ, 2018. – 20 с.

52. Овчарук І. С. Система фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. С. Овчарук. – Львів, 2018. – 20 с. 222.

53. Петришин О. В. Формування професійно-прикладних навичок майбутніх лікарів у процесі фізичного виховання / О. В. Петришин // Фізичне виховання : теорія і практика : Всеукр. наук.-практ. конф. : часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2016. – № 3. – С. 190–195.

54. Петришин О. В. Формування психофізичної компетентності студентів вищих медичних закладів у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки засобами спортивно-ігрових технологій / О. В. Петришин // Наука і освіта. – Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2015. – № 5. – С. 78–83.

55. Петрова П. Г. Становление высшего медицинского образования в республике Саха (Якутия) [Электронный ресурс] / П. Г. Петрова // СМЖ. . 2007. № 52. – Режим доступа : URL : <http://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-vysshego-meditsinskogo-obrazovaniya-v-respublike-saha-yakutiya> (дата обращения : 12.05.2021).

56. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2019. – 312 с.

57. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне

виховання різних груп населення» / Л. П. Пилипей; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2017. – 513 с.

58. Пищита А. М. Реформа законодательства в сфере здравоохранения в Российской Федерации / А. М. Пищита // Сучасні медичні технології. – 2013. . № 2. – С. 78–81.

59. Підготовка лікарів-спеціалістів в медичних вищих навчальних закладах України у 1990 – 2015 рр. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nmu.edu.ua/bolon3.php> (дата звернення : 18.12.2015).

60. Семенів Б. С. Забезпечення довготривалого ефекту підвищення працездатності студентів спеціальностей «Харчові технології» / Б. С. Семенів // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 204–208.

61. Семенів Б. С. Забезпечення довготривалого ефекту підвищення працездатності студентів спеціальностей «Харчові технології» / Б. С. Семенів // Наука і освіта. – 2013. – № 4. – С. 204–208.

62. Сергієнко Л. П. Нормативи оцінки розвитку координаційних здібностей у юнаків-студентів / Л. П. Сергієнко, В. М. Сергієнко // Вісник Чернігівського ДПУ. – 2019. – Вип. 64. – С. 383 – 392.

63. Сергієнко Л. П. Нормативи оцінки розвитку координаційних здібностей у юнаків-студентів / Л. П. Сергієнко, В. М. Сергієнко // Вісник Чернігівського ДПУ. – 2019. – Вип. 64. – С. 383 – 392.

64. Сергієнко Ю. П. Спеціальна фізична підготовка у системі професіонального навчання фахівців податкової міліції : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. П. Сергієнко; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2015. – 19 с.

65. Турчина Н. І. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення / Н. І. Турчина // Здоровий спосіб життя : зб. наук. статей. – Львів : ЛДУФК, 2017. – № 22. – С. 45–53.

66. Українська козацька педагогіка. Концепція [Електронний ресурс] / (концепцію розробила творча група при Міністерстві освіти України у складі : науковців Ю. Д. Руденка, М. Г. Стельмаховича, Г. В. Біленької, О. Т. Губка, П. Р. Ігнатенка, В. Г. Кузя, М. І. Кравчука, Є. І. Сявавко, Д. Т. Федоренка, педагогів-практиків, методистів Л. К. Білецької, О. В. Вронської, В. М. Гамажана, В. І. Каюкова, О. В. Ковальчука, Д. М. Погребенник). – Режим доступу : <http://budzakkozak.webstolica.ru/kozacka-pedagogka/dokumentimnsterstva-nauki-osviti-schodo/ukranska-kozacka-pedagogka-koncepcja> (дата звернення : 16.11.2020).

67. Шуба Л. В. Теоретико-методичні основи використання дисципліни спортивно-педагогічне вдосконалення у студентів факультету фізичного виховання / Л. В. Шуба // Наука і освіти. Сер. Педагогіка і психологія : зб. наук. пр. : наук.-практ. журн. Південного наук. центру НАПН України. – Одеса : Південноукраїнський нац. пед. ун-т імені К. Д. Ушинського, 2016.. № 8. – С. 182–188.

68. Шуба Л. В. Фітнес-технології в системі розвитку фізичних якостей студентської молоді / Л. В. Шуба // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / [уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика]. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2016. . № 4(36). – С. 45–52.

69. Щуркова Н. Е. Педагогическая технология : учеб. пособ. для вузов / Н. Е. Щуркова. – М. : Пед. общество, 2005. – 256 с. 319. Ячнюк Ю. Фізична підготовка як один із шляхів формування професійної надійності фахівців / Ю. Ячнюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2004. – Т. 4. – С. 401–405.