

**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет фізичного виховання та спорту**

**Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**Шалар О.Г.**

**ПРАКТИКУМ З ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ**

навчально-методичний посібник для студентів

напряму підготовки (спеціальності) «Спорт»

вищих навчальних закладів

**Херсон**

**2015**

**УДК**

**ББК**

*Схвалено науково-методичною радою ХДУ (протокол № 2 від 16.12.2014)*

*Рекомендовано до друку Вченою радою ХДУ (протокол № 5 від 22.12.2014)*

**Шалар О.Г.**

**Практикум з психології спорту:** Навчально-методичний посібник. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. – с.

У навчально-методичному посібнику міститься матеріал для закріплення знань студентів факультету фізичного виховання та спорту за напрямком підготовки «Спорт» з психології спорту, а також формування практичних навичок та вмінь діагностики психічних процесів, станів та властивостей особистості юних спортсменів і тренера.

Посібник призначений для студентів, викладачів психології спорту, слухачів післядипломної освіти, тренерів.

**Рецензенти:**

Блинова О.С. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та соціальної психології ХДУ.

Белан Г.В. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології й освітнього менеджменту ХДУ.

## ВСТУП

Роль психологічної науки у сучасному суспільстві постійно збільшується. Цьому сприяло важливі політичні, економічні зміни, що відбулися в країні в останні роки, які вплинули і на спорт. Якісно змінилася психологія спорту спортсменів і тренерів.

Вивчення спортивної психології у вищих фізкультурних навчальних закладах має бути пов'язане з майбутньою професійною діяльністю тренера-викладача. Дуже важливо сучасному студенту-спортсмену вивчати можливості психіки і психології юного спортсмена не тільки з використанням методів спостереження, а й використовуючи певні виміри за допомогою методів психодіагностики.

Основною метою цієї навчальної дисципліни є підготовка студентів до практичної діяльності тренера-викладача; проведення елементарної науково-пошукової роботи; організації навчально-виховного процесу в спортивній секції.

У запропонованому студентам, магістрантам, молодим викладачам посібнику «Практикум з психології спорту» здійснений певний підхід до структури і змісту курсу на принципах модульно-блочної системи навчання.

У першому змістовому модулі розкривається психологічні особливості особистості в спорті, а саме спортсмена і тренера.

Другий змістовий модуль присвячений психології спортивного колективу, тобто міжособистісним стосункам в спорті, психологічному забезпеченню в спорті та психологічним особливостям юнацького спорту. Саме в цьому модулі розкривається найважливіший аспект діяльності тренера-викладача – це педагогічне спілкування та побудова міжособистісних взаємин у спорті.

Кожен змістовий модуль складається із навчальних модулів та блоків-завдань, які можуть легко доповнюватися і змінюватися. Навчальний модуль містить в собі 4 блоки-завдання: 1) оглядово-установчу лекцію; 2) індивідуальну самотійну роботу (розширений зміст теми, що вивчається) на основі якої готується виступ на семінар, доповідь, участь у віртуальному форумі тощо; 3) науково-дослідну роботу (проведення мікродослідження у вигляді самотестування або тестування друзів та близьких людей за певними

психологічними аспектами); 4) блок контролю (контрольні запитання лекції та питання теоретичного тесту за темою, що вивчається).

Викладений у посібнику курс міцно пов'язаний із дисципліною «Педагогіка та педагогіка спорту», де окрім дидактики та виховання в процесі занять спортом представлена специфіка діяльності тренера-викладача та шляхи активізації і формування колективу юних спортсменів.

Структуру і зміст навчального посібника «Практикум з психології спорту» можна використовувати для побудови віртуального (дистанційного) навчання студентів.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

### «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СПОРТІ»

#### Модуль 1. «Предмет психології спорту»

##### Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 1.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

**Мета:** Розкрити теоретико-методичні підходи до вивчення психології спорту як науки, історію її розвитку, специфіку методів та методики психологічних досліджень.

**Основна проблема:** засвоєння психологічних закономірностей формування у окремих спортсменів і команд спортивної майстерності і розвиток рухових здібностей, необхідних для успішної участі у спортивних змаганнях, а також усвідомлення психологічно доцільних методів керування спортсменів.

**Провідна ідея:** психологія спорту – галузь науки і система знань про закономірності, механізми і психічні явища у діяльності людини в особливих умовах; методи у психології спорту – це способи практичного і теоретичного вивчення активності спортсмена.

##### **План:**

1. Предмет та завдання психології спорту
2. Виникнення і розвиток психології спорту
3. Методи психологічних досліджень

**Обрані методи:** лекція-бесіда, системно-структурний аналіз

**Обладнання:** логічно-структурні схеми

**Основні поняття теми:** мета та завдання психології спорту, етапи розвитку психології спорту, науковий метод, методологія, етапи психологічного дослідження.

##### **Текст лекції 1 «Предмет психології спорту»**

###### 1.1. Предмет та завдання психології спорту

*Психологія спорту* досліджує закономірності психічної діяльності окремих людей та колективів в умовах тренувань та змагальної діяльності. Особливе значення для спортивної практики є вивчення психічної діяльності спортсменів в окремих видах спорту: футболі, плаванні, легкій атлетиці, шахах та ін. видах спорту.

Психологія спорту має тісний зв'язок з педагогікою (визначає психологічні особливості суб'єктів навчального і виховного процесу) психогігієною, психотерапією, теорію дитячого і юнацького спорту.

**Метою психології спорту** є вивчення психологічних закономірностей формування у окремих спортсменів і команд спортивної майстерності і розвиток рухових здібностей, необхідних для успішної участі у спортивних змаганнях, а також розробка психологічно доцільних методів керування спортсменів. Дана **мета** передбачає вирішення наступних **завдань**:

- *вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів* (психологічний аналіз змагань; виявлення характеру впливу змагань на спортсменів; визначення вимог, що пред'являються змаганнями до психіки спортсмена; визначення сукупності моральних, вольових та інших психологічних якостей, необхідних спортсмену для успішного виступу на змаганнях; психологічний аналіз умов тренувальної діяльності і спортивного побуту: дослідження їх впливу на психіку спортсмена з метою пошуку організаційних форм, що сприяють формуванню необхідних психологічних якостей);
- *розробка психологічних умов підвищення ефективності спортивного тренування* (психологічне обґрунтування існуючих та пошук нових методів і засобів спортивного тренування; визначення шляхів максимального використання можливостей організму спортсмена в процесі розвитку психічних функцій, а також побудова спеціальних методів тренування; розробка методів психологічного опису окремих видів спорту (психограм), а також психодіагностики спортивних здібностей, соціальної структури і психологічного клімату команди; підготовка науково обґрунтованих методів моделювання змагальних обставин і умов тренувань, виявлення психологічних факторів, що зближують умови тренувань з умовами змагань);
- *розробка психологічних основ передзмагальної підготовки спортсменів* (це значить: вивчити закономірності функціонування психіки в умовах змагань та

розробка методів підвищення стійкості і надійності змагальної діяльності; дослідити стан психіки в перед змагальних і змагальних умовах і розробити методи, що дозволяють блокувати негативні психічні стани; розвивати психопрофілактику, формуючи прийоми, способи та шляхи психологічної підготовки спортсменів для підвищення їх стійкості до психотравмуючим впливам);

- *розробка психологічних умов гуманізації спортивної діяльності* (розширення змісту спортивної діяльності, профілактика травматизму і перевтоми, попередження професіональних захворювань і деформації особистості спортсмена);
- *вивчення соціально-психологічних явищ у спортивному колективі* (вивчення джерел і механізмів формування внутрішньо групових феноменів (почуттів, установок, традицій та ін.), розробка методів управління їх з метою побудови позитивного психологічного клімату в спортивних командах; простежування закономірностей між особистісного спілкування в спортивних командах та розробка критеріїв психологічної сполучності спортсменів; виявлення соціально-психологічних мотивів поведінки і діяльності спортсменів; визначення ролі особистості тренера і впливу стилю керівництва на успіхи команди і психологічний клімат в неї, розробка методів і пошук шляхів для укріплення авторитету тренера або капітана команди);
- *вивчення психологічних аспектів теоретичної підготовки та морального виховання спортсменів.*

### 1.2. Виникнення і розвиток психології спорту

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

В світовій історії розвитку психології спорту виділяють п'ять етапів (Р.С.Вейнберг, Д.Гоулд, 1998):

- зародження психології спорту (1895-1920 роки);
- довоєнний період розвитку (1921-1938 роки);
- післявоєнний період розвитку (1945-1965 роки);
- етап формування психології спорту як навчальної дисципліни (1966-1977 роки);
- сучасний етап розвитку психології спорту (з 1978 до теперішнього часу).

Вважається, що психологія спорту зародилась у США в 1890-х роках. Норман Тріплетт провів перший експеримент, в якому з'ясував вплив присутності в гонці

інших велосипедистів на особистий спортивний результат. Було встановлено, що в присутності інших велогонщиків швидкість їзди збільшується. В перших психологічних дослідженнях вивчалася швидкість реакції спортсменів, процеси засвоєння рухових навичок, значення спорту для розвитку особистості.

*Другий етап* розвитку психології спорту пов'язаний із створенням перших лабораторій. Опубліковані фундаментальні праці: К.Гриффітт „Психологія тренерської діяльності” (1926) та „Психологія спорту” (1928). Проведені дослідження з проблем психології в різних видах спорту.

*На третьому етапі* психологія спорту сформована як навчальна дисципліна. Викладання її ведеться в університетах США. Проведено перший в світі науковий конгрес (Рим, 1965).

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

*На п'ятому етапі* розвитку психології спорту спостерігається значний ріст наукових досліджень. При олімпійських комітетах деяких країн створюються консультативні ради. Заснуються наукові журнали: „Психологія спорту і фізичного виховання” (рік заснування 1979), „Спортивний психолог” (рік заснування 1986), „Журнал прикладної спортивної психології” (рік заснування 1989).

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



На другому етапі (етап становлення) психологія спорту набула професіональну направленість як прикладна галузь знань. Зберігаючи свою пізнавальну функцію вона стала вирішувати практичні проблеми, в першу чергу педагогічні. Спочатку інтенсивно розроблялась проблема вольової підготовки спортсменів, потім була сформована ідея виділення психологічної підготовки спортсменів подібно технічній, фізичній, тактичній підготовці. Вивчалися проблеми спортивних здібностей, психодіагностики в спорті, психорегуляції. Значення психології спорту як пізнавально-практичної дисципліни принципово збереглося і до сьогоднішнього дня.

### 1.3. Методи психологічних досліджень

Науку як спосіб пізнання світу визначають два його компоненти: *предмет* – це чітко визначений зміст та *метод* – це засіб осягнення сутності предмету пізнання. *Науковий метод* – це синтез методології, методики та власних прийомів дослідження. *Методологія* – це вчення про загальні точки зору, якими повинен користуватися дослідник під час вивчення психічної природи людини.

Загальна методика проведення психологічного дослідження в спорті передбачає реалізацію п'яти етапів. **Перший етап** дослідження – *вибір предмета дослідження*. При виборі теми дослідження враховується актуальність, наукова новизна, теоретична і практична значимість. Визначається мета і завдання дослідження.

**Другий етап** – *теоретичне дослідження*. Він передбачає знайомство з літературними джерелами відповідно до вибраної теми. Результатом цього етапу може бути конспектування, складання анотації, плану, тез. Окремі розділи книг та статті можуть ксерокопіюватись.

На цьому етапі формулюється робоча гіпотеза дослідження. Вона дозволяє знайти вихід з теорії в практику, не заплутатись у великій кількості фактів, визначити нові ідеї. Джерелом гіпотези є: узагальнення передового педагогічного досвіду, аналіз уже існуючих наукових фактів, подальший розвиток наукових теорій. Достовірність гіпотези підвищується, якщо:

- гіпотеза може бути перевіреною;
- гіпотеза має відношення до широкого кола явищ;
- гіпотеза не суперечить раніше вивченим фактам;

- гіпотеза є простою;
- гіпотеза має характер ймовірності.

Результатом другого етапу є складання плану дослідження.

**Третій етап** – *емпіричне дослідження*. На цьому етапі відбувається вибір методів дослідження. Підбір досліджуваних і власне проведення дослідження. Методи підбираються валідні (відповідають меті досліджень) та надійні. Дослідник повинен оволодіти прийомами роботи з ними. Тривалість дослідження визначається особливістю розвитку досліджуваних ознак.

**Четвертий етап** – *аналіз та інтерпретація результатів дослідження*. Як правило, результати досліджень аналізуються за допомогою методів математичної статистики. Особливо поширеними методами є кореляційний та факторний аналізи. Результати дослідження заносяться в таблиці та зображаються на малюнках. Власні результати порівнюються з результатами інших досліджень. Визначаються певні тенденції та закономірності. Аргументуються висновки дослідження.

**П'ятий етап** – *презентація результатів дослідження*. Завершальний етап наукового дослідження передбачає представлення та захист положень наукової роботи. Готується доповідь, наочний матеріал, робиться публічний виступ.

В наукових дослідженнях з психології спорту часто використовують методи спостереження, анкетування і тестування.

### **Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота**

#### **а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:**

- 1) Основні напрямки досліджень в області психології спорту та роль фахівця в цій галузі [5,с.12-16].
- 2) Розвиток психології спорту в світі [5,с.16-18].
- 3) Напрями психології спорту і фізичної культури [5,с.18-19].
- 4) Психологія спорту як наука [5,с.21-23].
- 5) Оцінка досліджень в галузі психології спорту [5, с.23-25].

#### ***Рекомендована література:***

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия»,2000.-288

3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
4. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов.- М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004.- 576 с.
5. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.
6. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір:

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.

**Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота**

Проведіть мікродослідження:

Метод спостереження

Як вважає Л.В.Волков (2002), при виконанні методу спостереження можна достатньо об'єктивно оцінити темперамент, прояв основних властивостей нервової системи в різних ситуаціях.

*Матеріали:* папір, ручка.

*Проведення спостереження:* Оцініть за п'ятибальною шкалою (5 балів – висока ступінь прояву властивостей, 1 бал – низька) силу і властивість показників нервової системи свого колеги або знайомого спортсмена. Критерії для оцінки наступні.

*Показники сили нервової системи зі сторони збудження*

1. Зберігає бадьорість, впевненість у важких і відповідальних обставинах (наприклад, під час іспитів, контрольних стартів) незалежно від ступеня підготовленості до них.
2. Не відволікається на дію сторонніх подразників.
3. Може повторити складні і небезпечні вправи.
4. Проявляє наполегливість у оволодінні вправами.

5. На змаганнях домагається більш високих результатів, ніж на тренуваннях.
6. Не відмовляється від вивчення складних вправ.
7. Перед стартом знаходиться в стані «бойової готовності»
8. В кінці заняття якості виконання вправ не знижує.
9. Невдачі сприймає як стимул до наступних дій.
10. Активно прагне до участі у змаганнях із сильним суперником.

*Показники сили нервової системи зі сторони гальмування*

1. Рівномірна динаміка діяльності і настрою.
2. В ситуації чекання зібраний і врівноважений.
3. Терплячий і наполегливий при виконанні важких вправ.
4. Не проявляє зовнішніх ознак хвилювання перед змаганнями.
5. Здатний швидко зосереджуватись на виконанні вправи.
6. Спокійний і витриманий в різних ситуаціях.
7. Не допускає роздратованості (зриву) в спілкуванні.
8. Не порушує звичного режиму в дні змагань.
9. Ґрунтовно та повільно проводить розминку.
10. Чітко висловлює свої думки; мова рівна, плавна.

*Показники рухомості нервових процесів*

1. Здатний швидко переходити від одного виду діяльності до іншого.
2. Не здатний затримуватись на шліфуванні окремих компонентів вправи.
3. На розминці віддає перевагу швидкісним і швидкісно-силовим вправам.
4. Без особливої зацікавленості виконує статичні вправи і на техніку.
5. Здатний до зовнішнього прояву емоційних переживань (позитивних і негативних).
6. Швидко сходиться з людьми.
7. Мова швидка, часом покvapлива.
8. Швидко звикає до нових умов діяльності.
9. Виконує вправу одразу, швидко втягується в роботу.
10. Міміка багата і різноманітна.

*Результати.* Ступінь прояву кожної властивості нервової системи оцінюється сумарним показником балів (максимальна оцінка – 50 балів, мінімальна 10 балів). Сума в 30 балів для певної властивості розрізняється як достатня, тобто означає, що спортсмен відзначається силою, врівноваженістю і рухомістю нервових процесів. Слабкий прояв властивості діагностується при сумі менше 30 балів. Такий спортсмен відзначається слабкістю, неврівноваженістю (з перевагою збудження), інертністю нервових процесів.

Дана методика відносно проста, може з ефективністю, на наш погляд, використовуватись на різних етапах спортивного відбору, проте вимагає певного часу для проведення спостереження.

#### **4.Блок контролю**

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Що досліджує психологія спорту?
2. Які завдання вирішує психологія спорту?
3. Дайте характеристику світового розвитку психології спорту.
4. Дайте характеристику вітчизняного розвитку психології спорту.
5. Розкрийте методику психологічного дослідження в спорті.

б) Дайте відповідь на питання тесту:

#### **Варіант №1. Тема: “Предмет психології спорту”**

*1. Психологія спорту досліджує (4 бали).*

а) діяльність спортивних психологів щодо навчання та консультацій у сфері фізичної культури;

б) діяльність фахівців-психологів щодо визначення принципів та розробки рекомендацій, які сприяють заняттям спортом;

в) закономірності психічної діяльності окремих людей та колективів в умовах тренувань та змагальної діяльності;

г) галузь знань щодо вивчення людей та особливостей їх поведінки в спорті.

*2. Зародження психології спорту відбулося (3 бали):*

а) у США та Канаді в 1910 роках;

б) у Німеччині в 1880 роках;

в) у Росії в 1913 роках;

г) у США в 1890 роках.

3. Підберіть відповідь з правильним визначенням „методології” (3 бали)

а) методологія - це засіб осягнення сутності предмету пізнання;

б) методологія – це вчення про загальні точки зору, якими повинен користуватися дослідник під час вивчення психічної природи людини;

в) методологія - це чітко визначений зміст наукових спостережень та дослідження в галузі психології спорту;

г) методологія - це синтез методики, методичних прийомів та власних прийомів дослідження щодо психології спортивного тренування та змагання.

## **Модуль 2. «Психологічні особливості спортивної діяльності»**

### **Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 2.**

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

**Мета:** Ознайомити із специфікою спортивної діяльності, проаналізувати основні компоненти тренувального процесу. Розкрити структуру реакції в спорті та стадії психологічної перенапруги спортсменів.

**Основна проблема:** Засвоєння закономірностей тренувального процесу, виявлення ознак спеціалізованих сприйняття та психологічної перенапруги у спорті.

**Провідна ідея:** Мета тренування спортсмена полягає в підготовці до найвищих спортивних досягнень, що, як відомо, залежить від спортивних можливостей і готовності до досягнення.

#### ***План:***

1. Загальна характеристика спортивної діяльності
2. Спеціалізовані сприйняття в спорті.
3. Реакція в спорті.
4. Психологічна напруга і перенапруга в тренувальному процесі.

**Обрані методи:** лекція-бесіда, системно-структурний аналіз

**Обладнання:** логічно-структурні схеми

**Основні поняття теми:** спортивні можливості, компоненти тренувального процесу, специфічні відчуття, різновиди реакції в спорті, психічна напруга та перенапруга в спорті, нервозність, міцна стеничність, астеничність.

### ***Текст лекції 2 «Психологічні особливості спортивної діяльності»***

#### **2.1. Загальна характеристика спортивної діяльності.**

Мета тренування спортсмена полягає в підготовці до найвищих спортивних досягнень, що, як відомо, залежить від **спортивних можливостей і готовності до досягнення.**

**Спортивні можливості** визначаються *фізичними, спортивно-технічними і тактичними здібностями, а також спеціальними знаннями і досвідом спортсмена. Готовність до досягнень* характеризується відношенням спортсмена до спортивної діяльності і вимог, що пред'являються тренуванням і змаганням. Здійснення підготовки спортсменів до спортивних досягнень – це складний педагогічний процес, що підрозділяється на навчання і виховання.

Варто виділити основні **компоненти тренувального процесу**, які потрібно розглядати комплексно:

- 1) *фізична підготовка* (головний зміст полягає в розвитку фізичних здібностей і індивідуальних якостей спортсмена);
- 2) *технічна підготовка* (сутність її полягає в тому, щоб спортсмен опанував раціональною технікою спортивної діяльності, що забезпечить йому економне й оптимальне використання фізичних здібностей і якостей);
- 3) *тактична підготовка* (її головний зміст полягає в розвитку здатності застосовувати технічні навички й уміння у певних ситуаціях спортивної діяльності);
- 4) *психологічна підготовка* (спортсмен повинний уміти як на тренуваннях, так і в змаганнях реалізовувати свої фізичні здібності, тактичні концепції, технічні навички й уміння, незважаючи на постійне підвищення рівня і щільність результатів у швидко мінливих умовах спортивної діяльності);
- 5) *виховання особистісних якостей*.

## 2.2. Спеціалізовані сприйняття в спорті.

Вони виникають у конкретних умовах спортивної діяльності, що викликає в спортсмена виникнення і розвиток глибоких *специфічних відчуттів*, зв'язаних зі спеціалізацією...У спортивній практиці ці спеціалізовані сприйняття називають «почуттями».

У психології спорту виділяють загальні ознаки, характерні для всіх спеціалізованих сприйнять. До них відносяться наступні:

- 1) *спеціалізація різної функції одного чи сукупності аналізаторів*;



- 2) *обумовленість сприйняття особливостями середовища, у якому діє спортсмен, чи особливостями предметів, з якими (на який) виконуються рухові дії;*
- 3) *обумовленість просторовим розташуванням супротивників і партнерів;*
- 4) *лабільність (нестійкість), що вимагає постійної вправи;*
- 5) *високий рівень розвитку почуття, що з'являється в результаті високого рівня тренуваності.*

***Спеціалізовані сприйняття*** численні і недостатньо вивчені. У спортивній практиці зустрічаються:

«Почуття води». Складне і тонке сприйняття опору води, яке властиве, що називають його ще і як «почуття опори».

Основою цього почуття служить взаємозв'язок функції двох аналізаторів: *рухового* (відчуття напрямку, амплітуди зусиль при виконанні гребків) і *шкірного* (відчуття температури, тиску і дотику води).

«Почуття м'яча». Виникає й удосконалюється в представників усіх спортивних ігор з м'ячем. У кожному окремому виді спорту має свою специфіку.

«Почуття планки». Воно притаманне стрибунам у висоту з розбігу і із жердиною. Засновано на діяльності рухового і зорового аналізаторів, на відчуттях положення тіла в повітрі, зоровому сприйнятті стіек, планки (це дуже важливо) за мить до перельоту через неї.

### 2.3. Реакція в спорті.

*Реакція* – це усвідомлювана відповідна дія на певний сигнал.

Усі різновиди реакції мають ту саму ***структуру***: *сприйняття сигналу* (попередній період); *усвідомлення сигналу* (основний період, латентний); *відповідна дія* (виконавчий період).

Типовий приклад реакції – старт у спорті (...по команді «Увага!» спортсмен приймає вихідне положення. З цього моменту до стартового пострілу проходить *попередній період* реакції. Від пострілу до початку руху спортсмена – *основний латентний період* реакції. Від початку стартових рухів до відриву від стартової тумбочки – *виконавчий*...)

У психології спорту розрізняють *прості* і *складні* реакції. **Прості реакції** характеризуються одним сигналом і однією, заздалегідь відомою, відповідною дією. **Складні реакції** визначаються двома і більш сигналами, однією чи декількома відповідними діями (вони типові для усіх видів спорту, де є протиборство суперників – бокс, фехтування, види боротьби, спортивні ігри).

*Реакції* – це один із проявів фізичної якості *швидкості*..... Швидкість реакції піддається удосконалюванню за допомогою спеціальних вправ.

#### 2.4. Психологічна напруга і перенапруга в тренувальному процесі.

Один з найважливіших *факторів*, що забезпечують результативність тренувального процесу, – є рівень **психічної напруги**.

...Сама по собі **психічна напруга** в спорті – *фактор позитивний*, що відбиває активізацію усіх функцій і систем організму й забезпечує високу продуктивність діяльності. Але варто врахувати, що при несприятливих факторах (високій і тривалій нарузі, страху перед навантаженням, поганими взаєминами з навколишніми, недостатньої мотивацією, непевністю в собі і т.п.) психічна напруга може викликати дисгармонію функцій, надлишкову і невиправдану витрату енергії. *Слабкий ступінь психічної напруги* не залишає наслідків і зникає через декілька днів. *Сильна і тривала перенапруга* може мати негативні наслідки навіть через тижні і місяці.

У психології виділяють три стадії психічної перенапруги (*нервозність, міцна стеничність, астеничність*), що мають загальні і специфічні для кожної з них **ознаки**.

Загальні ознаки: *швидка стомлюваність, зниження працездатності, розлад сну, відсутність почуття свіжості і бадьорості після сну, епізодичні головні болі.*

#### Специфічні ознаки:

**Нервозність** – *примхливість, нестійкість настрою, внутрішня дратівливість, виникнення неприємних відчуттів (в основному м'язові)*. Спочатку ці ознаки виявляються нечасто і виражені неяскраво.

**Примхливість**: спортсмен...періодично виражає невдоволення спілкуванням, завданням, умовами і т.д. ...Залишати без уваги таку реакцію не можна.

**Нестійкість настрою:** виявляється у швидкій зміні і неадекватності реакції. Незначний успіх викликає бурхливу радість, що може швидко перемінитися невдоволенням усім, що оточує.

**Внутрішня дратівливість:** частіше виражається в міміці і пантоміміці, у поведінкових актах не виявляється.

**Неприємні відчуття:** у певній мірі є виправданням спортсмена в тих випадках, коли він відмовляється виконувати які-небудь завдання чи невдало виступає в змаганнях. Такі настрої необхідно м'яко, але неухильно припиняти.

**Міцна стенічність** – *наростаюча, нестримувана дратівливість, емоційна нестійкість, підвищена збудливість, занепокоєння, напружене чекання неприємностей.*

**Наростаюча, нестримувана дратівливість** виражається в тім, що спортсмен утрачає самовладання, направивши свій гнів на товаришів, тренера, зовсім випадкових людей...

**Емоційна нестійкість**, тобто нестійкість настрою, приводить до різких коливань працездатності.

**Внутрішнє занепокоєння, тобто напружене чекання неприємностей**, яке виражається в тому, що спортсмен сприймає як відхилення від норми те, що раніш здавалося йому природним, таким, яке саме собою розуміється.

**Астенічність** – *загальний депресивний фон настрою, тривожність, непевність у своїх силах, висока чутливість, сенситивність.*

**Загальний депресивний фон настрою** – це пригніченість, загальмованість, відсутність бадьорості, що знижують мотивацію діяльності.

**Тривожність** – це порушення внутрішнього психічного комфорту, занепокоєння чи страх у ситуаціях, до яких спортсмен раніше був байдужим.

**Непевність у своїх силах** виникає в спортсмена унаслідок виникнення думки про невідповідність своїх можливостей досягненню поставленої мети. У крайніх випадках приводить його до відмовлення від досягнення мети і відходу від спорту.

**Висока чутливість, сенситивність** – властивості психіки, які приводять до того, що спортсмен дуже чуйно реагує на найменшу ворожість у взаєминах, на зміна режиму тренувальних занять чи завдань змагань.

Знаючи *ознаки психічної перенапруги*, тренер може вносити корективи в тренувальний процес спортсмена згідно з динамікою його психічного стану.

### **Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота**

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Психологічна підготовка в спорті [3,с.79-80]
- 2) Збудження, тривожність, стрес у спорті [3,с.80-82]
- 3) Психофармакологія в спорті. Психогігієна і психотерапія у спортивній діяльності [3,с.82-85]
- 4) Визначення понять „перетренованість”, „перевтома”, „вигорання” [5,с.269-271]
- 5) Характеристика та симптоми перетренованості й вигорання [5,с.271-273]
- 6) Модель „вигорання” в спорті та фізичній культурі [5,с.273-276]
- 7) Профілактика та усунення „вигорання” [5,с.277-279]

### ***Рекомендована література:***

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия»,2000.-288
3. Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації.- Миколаїв: Вид-во ПСІ УСУ, 2003.- 158с.
4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
5. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.
6. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір:

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;

3. Виступ на науково-практичній конференції.

4. Скласти кросворд із теми

### **Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота**

Проведіть мікродослідження:

Діагностичні тести.

#### **Шкала реактивності: ситуативна і особистісна тривожність**

##### **Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л.Ханіна**

Дана методика дозволяє зробити істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особи: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативною або постійною, тобто особистісною. Результати методики відносяться не тільки до психодинамічних особливостей особи, але і до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності і активності особи, її темпераменту і характеру. Ця методика, є розгорненою суб'єктивною характеристикою особи, що зовсім не зменшує її цінності в психодіагностичному плані.

За Ю.Л. Ханіним, стани тривоги або ситуативна тривожність, що позначаються однаково: «СТ», виникають як реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе відношення, загрози своїй самоповазі, престижу).

Навпаки, особистісна тривожність «ОТ» як межа, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів. Отже, тут мова йде щодо стійкої схильності людини сприймати загрозу своєму «Я» в самих різних ситуаціях і реагувати на ці ситуації підвищенням СТ. Величина ОТ характеризує минулий досвід індивіда, тобто наскільки часто йому доводилося випробовувати СТ. Шкала реактивної і особистісної тривожності (ШРОТ) має дві самостійні підшкали для окремого вимірювання тієї чи іншої форми тривожності: підшкала оцінки СТ з головним питанням про самопочуття в даний момент і підшкала оцінки ОТ з формулюванням про самопочуття звичайному.

Результати оцінюються зазвичай в градаціях:

До 30 балів                      - низька;

31 – 45 балів - середня;

46 балів і більш - висока тривожність.

Такого роду градації дозволяють на універсальній шкалі 20–80 співвіднести отримані результати з діапазонами (квартилями) нормального розподілу індивідів з різною тривожністю за параметром активності.

### **Текст методики ШРОТ (СТ)**

Інструкція до першої групи думок про самопочуття. Залежно від самопочуття в даний момент закреслюйте найбільш відповідну для вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть, так; «3» - вірно; «4» - цілком вірно.

- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1. Ви спокійні                                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Вам ніщо не загрожує                             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Ви знаходитесь в напрузі                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ви зазнаєте жаль                                 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ви відчуваєте себе вільно                        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Ви засмучені                                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Вас хвилюють можливі невдачі                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ви відчуваєте себе відпочилою людиною            | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Ви стривожені                                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Ви переживаєте почуття внутрішнього задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Ви упевнені в собі                              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Ви нервуєте                                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Ви не знаходите собі місце                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Ви напружені                                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Ви не відчуваєте скутості і напруги             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Ви задоволені                                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Ви стурбовані                                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Ви дуже збуджені і вам ніяково                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Вам радісно                                     | 1 | 2 | 3 | 4 |

20. Вам приємно 1 2 3 4

### Текст методики ШРОТ (ОТ)

Прочитайте (прослухайте) уважно кожен з приведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) відповідну для вас цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» - майже ніколи; «2» - іноді; «3» - часто; «4» - майже завжди.

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Ви випробовуєте задоволення   | 1 2 3 4 |
| 2. Ви швидко втомлюєтеся   | 1 2 3 4 |
| 3. Ви легко можете заплакати   | 1 2 3 4 |
| 4. Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші                                  | 1 2 3 4 |
| 5. Буває, що ви програєте через те, що недостатньо швидко ухвалюєте рішення              | 1 2 3 4 |
| 6. Ви відчуваєте себе бадьорою людиною   | 1 2 3 4 |
| 7. Ви спокійні, холонокровні і зібрані   | 1 2 3 4 |
| 8. Очікування труднощів дуже турбує вас  | 1 2 3 4 |
| 9. Ви дуже переживаєте із-за дурниць   | 1 2 3 4 |
| 10. Ви буваєте цілком щасливі  | 1 2 3 4 |
| 11. Ви приймаєте все дуже близько до серця   | 1 2 3 4 |
| 12. Вам не вистачає упевненості в собі   | 1 2 3 4 |
| 13. Ви відчуваєте себе в безпеці   | 1 2 3 4 |
| 14. Ви прагнете уникати критичних ситуацій і труднощів                                   | 1 2 3 4 |
| 15. У вас буває нудьга, туга   | 1 2 3 4 |
| 16. Ви буваєте задоволені  | 1 2 3 4 |
| 17. Всякі дурниці відволікають і хвилюють вас  | 1 2 3 4 |
| 18. Ви так сильно переживаєте свої розчарування, що потім довго не можете про них забути | 1 2 3 4 |
| 19. Ви урівноважена людина   | 1 2 3 4 |
| 20. Вас охоплює сильний неспокій, коли ви думаєте про свої справи і турботи              | 1 2 3 4 |

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ=(3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20)+50= \dots$$

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

$$ОТ=(2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19)+35= \dots$$

Поняття ситуативної (актуальної), тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але і більш загальний психологічний сенс. За певним досвідом, діагностика реактивної і активної тривожності дозволяє достатньо безумовно судити за прояв двох основних особливостей поведінки особи в плані це - відносини до діяльності, а саме:

1. За значенням в балах, отриманих для реактивної тривожності, відкривається можливість оцінки параметра реактивності особи в сенсі її включеності, зануреній в діяльність, в ситуацію взаємодії внутрішнього і зовнішнього. Зокрема, в реактивності вбачається прояв індивідних властивостей і частково властивостей індивідуальності людини, а саме прояв психодинаміки і темпераменту в структурі властивостей його особистості. Висока реактивність, за Я. Стреляу, відповідає темпераменту меланхоліка, менш висока - флегматика, а низька реактивність — холерика і услід за ним — сангвініка.

2. Міркуючи подібним же чином, за значенням (у балах), одержаних щодо активної, особистісної тривожності, можна заздалегідь оцінити активність особи в плані її характерологічних властивостей. Висока активність відповідає, за наданою моделлю особи - сангвініки і меланхоліки, а низька — флегматики і холерика, — особовим станам і властивостям, адекватним розумовому і практико-розумовому, а також художньому і практико-художньому типам характеру.

#### **4.Блок контролю**

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Назвіть основні компоненти тренувального процесу.
2. Які загальні ознаки, що характеризують спеціалізовані сприйняття, вам відомі?



3. Дайте характеристику простих і складних реакцій.
  4. Яке значення мають знання про конкретні прояви психічної перенапруги для оптимізації тренувального процесу?
  5. Охарактеризуйте стадії психічної перенапруги в спорті.
  6. До яких ознак відноситься міцна стеничність?
- б) Дайте відповідь на питання тесту:

**Варіант №2. Тема: “Психологічні особливості спортивної діяльності”**

1. *Досягнення спортсменом високих результатів залежить від (3 бали):*

- а) раціонального режиму відпочинку та харчування;
- б) умов, у яких тренується спортсмен;
- в) взаємовідношенням та взаєморозумінням в команді;
- г) спортивними можливостями і готовності до досягнення.

2. *Реакція в спорті це (3 бали):*

- а) сприйняття конкретного сигналу;
- б) усвідомлювана відповідна дія на певний сигнал;
- в) прояв швидкості та швидкісно-силових якостей;
- г) реагування на предмети, що швидко переміщуються та рухи суперників.

3. *Психічне напруження у спорті спричиняє (4 бали):*

- а) швидке стомлення, роздратованість, нервозність;
- б) дисгармонію функцій та невиправдану витрату енергії спортсмена;
- в) активізацію усіх функцій і систем організму й забезпечує високу продуктивність діяльності;
- г) зниження працездатності, розлад сну, епізодичні головні болі;
- д) відчуття свіжості та бадьорості, чудовий настрій.

## **Модуль 2.1. «Психологічні особливості спортивної діяльності (динаміка психічної напруги)»**

### **Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 2.**

а) Уважно перечитайте текст лекції 2.

**Обрані методи:** Лекція з елементами дискусії, теоретичний аналіз та синтез.

**Обладнання:** Схеми, відеофільми.

**Основні поняття теми:** Передзмагальне і змагальне психічне напруження, динаміка психічної напруги.

### **Блок-завдання 2. Індивідуальна самостійна робота**

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Психічні перенапруження у тренувальному процесі [7,с.65-68].
- 2) Ознаки психічного перенапруження у тренувальному процесі [7,с.68-74].
- 3) Рекомендації спортсмену у тренувальному процесі [7,с.74-76].
- 4) Рекомендації тренеру у тренувальному процесі [7,с.77-78].
- 5) Передзмагальне і змагальне психічне напруження, його динаміка і причини [7,с.78-84].
- 6) Причини, що впливають на динаміку психічної напруги [7,с.84-88].
- 7) Рекомендації до змагань [7,с.89-95].

#### ***Рекомендована література:***

- 1.Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
- 2.Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия»,2000.-288
- 3.Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації.- Миколаїв: Вид-во ПСІ УСУ, 2003.- 158с.
- 4.Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
- 5.Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.
- 6.Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.
- 7.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: «Советский спорт», 2006.- 296 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір:

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

**Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота**

Проведіть мікродослідження:

ОПИТУВАЛЬНИК КАВД

*Інструкція.* У кожному абзаці, що складається із чотирьох тверджень, виберіть те, яке підходить вам більш за все, те, чому ви віддаєте перевагу, і зліва відзначте це твердження цифрою «1». Потім цифрою «2» відзначте те, що менш підходить для вас. В подальшому цифрою «3» - те, що підходить ще менше і. нарешті, цифрою «4» - самий невідходящий для вас варіант. Таким чином, ви розподіляєте твердження за ступенем значимості, прийнятний для вас.

Текст опитувальника

1. Коли я приймаю важливе рішення, то засновуюсь:

- 1) на почуттях, які відчуваю у даний момент;
- 2) на тому, що звучить краще;
- 3) на тому, що виглядає для мене краще за все;
- 4) на ретельному вивченні проблеми і фактів.

2. Під час суперечки на мене частіше за все впливає:

- 1) інтонація мови, тембр, гучність голосу співрозмовника;
- 2) можу я або ні ясно бачити точку зору співрозмовника;
- 3) логіка доведень співрозмовника;
- 4) чи торкаюсь я із відвертими почуттями співрозмовника.

3. Я можу дуже просто зрозуміти, що відбувається зі мною за допомогою:

- 1) того, як я одягаюся;
- 2) почуттів, які я відчуваю;
- 3) слів, які я підбираю;
- 4) своїх характеристик голосу: тону, тембру, голосу.

4. Для мене просто:

- 1) знайти ідеальну гучність звучання магнітофону, стереосистеми;
- 2) підбирати найбільш розумні, переконливі аргументи;
- 3) вибирати найбільш зручні, комфортні меблі;
- 4) підібрати для одяжі, інтер'єру різноманітні кольорові комбінації.

5. Що більш за все впливає на мій настрій, самопочуття:

- 1) я дуже чутливий до оточуючих мене звуків, шумів, голосам людей, буквально настраююся на них;
- 2) я відчуваю себе у своїй тарілці, коли будую ланцюг логічних умовидів, вміло усвідомлюю нові факти;
- 3) я дуже чутливий до того, наскільки зручна моя одяжа. чи приємно тілу в ній знаходитися, рухатися тощо;
- 4) на мене призводить сильне враження загальний вид (обстановка), як виглядає приміщення, як воно освітлене.

6. Вибираючи і читаючи книжки, я більш орієнтований:

- 1) на опис зовнішнього: пейзажі, декорації, фарби та ін.;
- 2) на монологи та діалоги між персонажами, нюанси у опису розмов;
- 3) на дії, динамічність сюжету;
- 4) на сюжети із складними схемами поведінки героїв, загадками.

**Інтерпретація.** Впишіть у пусті клітини ті цифри, що ви помітили зліва від тверджень.

	1	2	3	4	5	6	
1		К	А	В	А	А	В
2		А	В	К	Д	Д	А
3		В	Д	Д	К	К	К
4		Д	К	А	В	В	Д

Використовуючи останню таблицю, підрахуйте суму по буквах.

	1	2	3	4	5	6	СУМА
К							
А							
В							
Д							

Чим менша кількість балів набрала яка-небудь модальність, тим більше її вклад у побудову образу світу.

Методика за досить короткий час дозволяє визначити ведучу сигнальну систему особистості: аудіальну, візуальну, кінеститичну, дискретну.

Дискретний тип особистості у сучасному світі стає найбільш розповсюдженим і, в силу своїх особливостей, розглядається як один з особистісних факторів ризику за психосоматичними та нервово-психічними розладами.

### **Модуль 3. «Психологія особистості тренера і спортсмена»**

#### **Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 3.**

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

**Мета:** Ознайомити із специфікою спортивно-педагогічної діяльності тренера з виду спорту, проаналізувати основні функції тренера.

**Основна проблема:** Засвоєння сутності керування процесом спортивного тренування; виявлення залежності між структурою змагальної діяльності і структурою підготовленості, що визначають ефективність змагальної діяльності спортсмена.

**Провідна ідея:** Сама по собі спортивна діяльність не виховує позитивних особистісних якостей спортсмена, тому завдання морального виховання в процесі тренування стоять насамперед перед тренером.

#### ***План:***

1. Психологічні особливості особистості тренера.
2. Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності.
3. Формування особистості спортсмена.

**Обрані методи:** Проблемна лекція, лекція з елементами дискусії, теоретичний аналіз та синтез, моделювання.

**Обладнання:** Схеми, відеофільми.

**Основні поняття теми:** функції тренера, вимоги до тренерської діяльності, стани спортсмена.

#### ***Текст лекції 3 «Психологія особистості тренера і спортсмена»***

##### **3.1. Психологічні особливості особистості тренера.**

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

*самовиховання спортсмена. Завдання морального виховання в процесі тренування стоять насамперед перед тренером.*

*...Щоби успішно здійснювати процеси виховання, навчання і розвитку, тренеру необхідно знати як властиві людині *соціально обумовлені риси*, так і *властивості особистості*.*

В умовах спорту такі педагогічні процеси мають ряд особливостей. Тренер, здійснюючи навчально-виховну роботу, виконує наступні основні **функції**:  
*1) управлінську; 2) формуючу; 3) гностичну; 4) регулюючу; 5) виховну.*

**Управлінська функція** тренера необхідна для різнобічної підготовки спортсмена, тому що забезпечує йому *прийняття рішень, прогнозування, організацію, керівництво, узгодження, контроль і корекцію.*

Тренер здійснює **керування** при інформаційній взаємодії зі спортсменом за допомогою мови. *Плани, поради, вказівки, зауваження, бесіди та ін.* – це найбільш розповсюджені **форми керуючої інформації** з боку тренера. Аналізуючи інформацію, тренер приймає управлінські рішення, від вірності яких залежить успіх його вихованців. Відомі три групи таких рішень: **перші** *забезпечують оптимізацію тренувального і навчально-виховного процесу; другі* *формують вольову готовність спортсмена до виступу в змаганнях; а треті, прийняті в процесі виступу на змаганнях, є істотною допомогою спортсмену.*

*...Тренер повинний володіти таким стилем мислення, який аналогічний науковому: він повинний бути пошуковим, проблемним, оригінальним і системним.*

Відомо, що під впливом тренування стан спортсмена змінюється. Розрізняють три типи стану спортсмена:

а) *етапні стани* (стан спортивної форми чи, навпаки, стан недостатньої тренуваності та ін.);

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

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

Постійно змінюванні *можливості спортсмена, коливання його стану є основою* для керування процесом спортивного тренування за допомогою *зворотних зв'язків*: 1) *дані, що йдуть від спортсмена до тренера* (самопочуття, настрої, відношення до роботи та ін.); 2) *дані про поведінку спортсмена* (обсяг тренувальної роботи, її виконання, замічені помилки тощо); 3) *дані про терміновий тренувальний ефект* (величина і характер змін у функціональних системах, що викликані тренувальним навантаженням); 4) *дані про кумулятивний тренувальний ефект* (зміни в стані тренуваності).

Щоб успішно і грамотно побудувати заняття, важливо мати розгорнуте уявлення про **фактори, що** визначають ефективність змагальної діяльності спортсмена, про **взаємозв'язки** між структурою змагальної діяльності і структурою підготовленості: 1) *компоненти змагальної діяльності* (старт, особливості змагальної боротьби, фініш); 2) *інтегральні якості, що визначають ефективність дій спортсмена* при виконанні змагальної діяльності (наприклад: швидкісно-силові здібності, спеціальна витривалість); 3) *функціональні параметри і характеристики, що визначають рівень інтегральних якостей* (потужність, ємність систем енергозабезпечення, стійкість і рухливість функціональних систем та ін.); 4) *приватні показники функціональних параметрів і характеристик* (обсяг серця, хвилинний обсяг кровообігу, обсяг легень і т.д.). Усе це...дозволяє діагностувати результативність змагальної діяльності і створити фундамент ефективності керування тренувальним процесом.

Спортивне удосконалювання можливе лише в умовах регулярного контролю з боку тренера за рівнем працездатності вихованців, за їхнім умінням переносити навантаження, за процесом відновлення і їх психічним станом.

**Формуюча функція** спрямована на *організацію навчально-педагогічного процесу* для вироблення необхідних техніко-тактичних навичок, розвитку психічних функцій, фізичних якостей і властивостей особистості спортсмена...

**Гностична функція** зв'язана з повідомленням спортсмену необхідних знань і умінь, зі стимулюванням його пізнавальної діяльності.



**Регулююча функція** сприяє оптимізації дій, процесів, психічних станів особистості, організації етичних норм поведінки. ...Тут корисні бесіди про причини зриву, переключення уваги на сприятливі думки, прийоми психорегульованого тренування і засоби відновлення спокою.

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

...Тренер зобов'язаний мати **якості і навичками**, необхідні для педагогічної діяльності взагалі і тренерської зокрема для підготовки висококваліфікованих спортсменів.

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

#### ***Спеціальні вимоги до тренерської діяльності:***

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

#### ***3.2. Особистість спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності.***

...Структуру особистості складають: *здібності, темперамент, характер, вольові якості, емоції, мотивація, соціальні установки...*

*Особистість* – продукт соціально-історичного розвитку і суспільної діяльності людини. Він має свідомість і систему соціальних якостей, виконує визначені функції в суспільстві. У спорті, як і в інших видах діяльності людини, велике значення має **індивідуальність**. Досягнення успіху можливе лише при *правильному обліку індивідуальних особливостей особистості спортсмена і при формуванні на цій основі специфічного техніко-тактичного стилю його діяльності*.

Лише знаючи індивідуальні особливості особистості спортсмена, можна найбільше повно розвинути й ефективно використовувати його можливості.

Особистість характеризується визначеною *системністю, єдністю і стійкістю своїх якостей*.

...Особистість має певну *цілісність*, що забезпечується інтегруючою функцією *емоцій, мотивів і волі*. *Емоції і мотиви* спонукують спортсмена до прояву певних рис характеру, а *воля* (через *вольові зусилля*) здійснює реалізацію діяльності за допомогою цих рис характеру.

У *стресових ситуаціях* виявляється установка спортсмена на досягнення успіху чи запобігання невдачі. Люди, у яких переважає установка на досягнення успіху, часто ризикують у гострих ситуаціях спортивного двобою. Спортсмени, у яких переважає установка на запобігання невдачі, більш обачні, ставлять перед собою посильні цілі, менше ризикують.

### 3.3. Формування особистості спортсмена.

Аспектами формування особистості спортсмена є:

- 1) **суспільна свідомість** (спортивний колектив і суспільство) – *оціночно-спонукальні дії; спільна тренувальна діяльність; змагальна діяльність; стосунки в колективі; відповідальність; норми поведінки; товарицькість; взаємодопомога; оцінка діяльності; відношення суспільства; соціальна структура суспільства; політика суспільства;*
- 2) **діяльність тренера** – *спілкування; емоційні реакції; поведінкові акти; методика навчання; методика виховання; засоби виховання;*

3) *самосвідомість* – моральні почуття; естетичні почуття; самопізнання; самоспостереження; самоконтроль; самооцінка; самовиховання.

Відомо, що *засоби і методи фізичного виховання* сприяють вирішенню моральних, вольових, естетичних і інтелектуальних завдань формування особистості людини. Але ці можливості залишаються тільки можливостями, якщо не реалізовувати їх шляхом відповідно *спрямованої діяльності*. На сучасному етапі розвитку науки існує поняття «загальний напрямок виховання у фізичній культурі і спорті».

### **Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота**

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Психологія особистості спортсмена [3,с.34-37]
- 2) Мислення спортсменів [3,с.53-54]
- 3) Пам'ять спортсменів [3,с.54-55]
- 4) Психологічні основи технічної підготовки спортсменів [3,с.55-56]
- 5) Психологічні основи тактичної підготовки спортсменів [3,с.56-57]
- 6) Вольова підготовка спортсмена [3,с.57-58]

### ***Рекомендована література:***

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия»,2000.-288
3. Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації.- Миколаїв: Вид-во ПСІ УСУ, 2003.- 158с.
4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
5. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.
6. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір:

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;

2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

### **Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота**

Проведіть мікродослідження:

Діагностичний тест.

#### **Методика „Мотивація успіху та боязнь невдачі”**

У широкому смислі слова термін „мотивація” означає фактори і процеси, які спонукають людей до дії або без дії у різних ситуаціях.

Багато тренерів, обмірковуючи аспекти своєї роботи з колегами або з психологами, звичайно цікавляться, якими мотиваційними стимулами потрібно користуватися при роботі зі спортсменами.

Мотивації можна розглядати з різних точок зору. Мотиви можуть формуватися під впливом відносно недавнього досвіду, під впливом подій, які відбулися декілька місяців і навіть багато років назад. Деякі мотиви можуть відображати фізіологічні і біохімічні процеси, тоді як інші мають психологічну або соціологічну природу.

Мотивацію можна оцінювати різними способами, використовуючи метод прямого опитування, проєктивні тести і аналіз автобіографічних даних. Крім цього, за допомогою спеціально складених анкет, також можливо дослідити і вплив факторів, які сприяють ефективним тренуванням [43].

**Інструкція.** Погоджуючись або ні з твердженнями, необхідно вибрати одну із відповідей – „так” чи „ні”. Відповідати потрібно достатньо швидко, довго не замислюватися. Відповідь, перша прийшовши у голову, як правило, являється і найбільш точною.

#### **Текст опитувальника.**

1. Включаючись у роботу, сподіваюсь на успіх.
2. У діяльності активний.
3. Схильний до прояву ініціативи.

4. При виконанні відповідальних завдань намагаюся по можливості знайти причину відмови від них.
5. Часто вибираю крайності: або занижено легкі завдання, або нереально важкі.
6. При зустрічі з труднощами, як правило, не відступаю, а шукаю засоби їх вирішення.
7. При чергуванні успіхів і невдач схильний до переоцінки своїх успіхів.
8. Продуктивність діяльності в основному залежить від моєї спрямованості, а не зовнішнього контролю.
9. При виконанні достатньо складних завдань в умовах обмеженого часу результативність моєї діяльності становиться поганою.
10. Я схильний проявляти наполегливість у досягненні цілей.
11. Я схильний планувати своє майбутнє на достатньо окрему перспективу.
12. Якщо ризикую, то з умом.
13. Я не дуже наполегливий у досягнення цілей, звичайно якщо відсутній зовнішній контроль.
14. Переважаю ставити перед собою середні труднощі або злегка завищені, але досяжні цілі.
15. У випадках невдачі при виконанні завдання його інтерес для мене знижується.
16. При чергуванні успіхів та невдач я більш схильний до переоцінки своїх невдач.
17. Переважаю планувати своє майбутнє лише на ближчий час.
18. При роботі в умовах обмеженого часу результативність діяльності у мене покращується, навіть якщо завдання достатньо складне.
19. В випадках невдач я, як правило, не відмовляється від поставленої цілі.
20. Якщо я сам обрав для себе завдання, то в тому випадку протяжність невдачі зростає.

**Обробка результатів. Ключ до опитувальника.** Один бал отримують відповіді „так” на твердження 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20 і відповіді „ні” на 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Підраховуються загальна кількість балів.

**Висновки.** Якщо той кого іспитують набирає від 1 до 7 балів, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі). Якщо він набирає від 14 до 20 балів, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх). Якщо кількість набраних балів в межах від 8 до 13, то потрібно рахувати, що мотиваційний полюс не виражений. При цьому, якщо у того кого іспитують 8-9 балів – його мотивація ближче до уникання невдачі, якщо 12-13 балів – ближче до прагнення до успіху.

#### **4.Блок контролю**

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Які основні функції виконує тренер, що здійснює навчально-виховну роботу?
2. Які завдання вирішує тренер у своїй професійній діяльності?
3. Який зв'язок особливостей особистості спортсмена з успішною спортивною діяльністю?
4. Якими шляхами досягається формування особистості спортсмена?

### **Модуль 3.1. «Психологія особистості тренера і спортсмена (оцінка особистості, стресові ситуації)»**

#### **Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 3.**

а) Уважно перечитайте текст лекції 3.

**Обрані методи:** Проблемна лекція, лекція з елементами дискусії, теоретичний аналіз та синтез, моделювання.

**Обладнання:** Схеми, відеофільми.

**Основні поняття теми:** Особистість, стресові ситуації, суспільна свідомість, діяльність тренера, самосвідомість.

#### **Блок-завдання 2. Індивідуальна самостійна робота**

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Із чого складається особистість. Навіщо вивчати структуру особистості [5,с.28-29]
- 2) Підходи до вивчення особистості [5,с.30-31]
- 3) Оцінка особистості [5,с.31-36]
- 4) Дослідження проблеми особистості у спорті і фізичній культурі [5,с.36-39]
- 5) Когнітивні стратегії і успіх [5,с.39-40]
- 6) Роль фахівця в розумінні особистості [5,с.41-42].

#### ***Рекомендована література:***

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
7. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия»,2000.-288
8. Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації.- Миколаїв: Вид-во ПСІ УСУ, 2003.- 158с.
9. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
10. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.
11. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір:

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

**Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота**

Проведіть мікродослідження:

Діагностичний тест.

**Методика 1. „Визначення характерної для спортсменів потреби в схваленні”**

Мета даного завдання – ознайомлення з простим методом діагностики мотивації спортсменів, орієнтованих у своїй спортивній діяльності на схвалення зі сторони тренера. В опитуванні використовується шкала Д. Марлоу і Д. Крауна.

**Порядок роботи.** Дослідження може бути груповим або індивідуальним. Того кого іспитують отримують бланки зі школою схвалення і діють стосовно з інструкцією.

**Інструкція.** Того кого іспитують повинен уважно прочитати кожне із приведених нижче суджень. Якщо воно відповідає особливостям вашої поведінки, то ставиться „так”; якщо воно невірне, ставиться „ні”.

**Текст опитувальника:**

1. Я уважно читаю любий документ, ніж його проглянути;
2. Я не відчуваю коливання, коли комусь потрібна моя допомога.
3. Я завжди слідкую за тим, як одягнутий.
4. Дома я себе поводжу так само, як і у ресторані.
5. Я ніколи ні до кого не відчував антипатії.
6. Були випадки, коли я кидав почату справу через те, що не був впевнений у своїх силах.
7. Я люблю іноді позлословити про відсутніх.
8. Я завжди уважно слухаю співрозмовника, хто би він не був.
9. Був випадок, коли я придумав вагому причину, щоб оправдатись.



10. Бували випадки, я користувався помилкою, яку зробила людина.
11. Я завжди охоче визнаю свої помилки.
12. Іноді замість того, щоб пробачити людину, я намагаюсь відплатити йому тим же.
13. Були випадки, коли я наполягав на тому, щоб робили по моєму.
14. В мене не виникає внутрішнього протесту, коли мене прохають зробити послугу.
15. В мене ніколи не виникає досади, коли хтось заперечував мені.
16. Перед довгою поїздкою я завжди ретельно обмірковую, що взяти з собою.
17. Були випадки, коли я заздри в удачі інших.
18. Іноді мене нервують люди, які звертаються до мене з проханням.
19. Коли у людей невдачі, я іноді думаю, що вони отримують по заслугі.
20. Я іноді з умислом не говорив нікому неприємних речей.

**Ключ до обробки, аналіз результатів.** Відповіді „так” на відповіді 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20; відповіді „ні” на питання 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19. Кожне питання, що співпадає з ключем, оцінюється у один бал. Після складання отриманих балів результат може розташовуватися у діапазоні від 0 до 20. Чим він вище, тим вища *потреба в схваленні* спортсмена зі сторони тренера та осіб, які спостерігають за ним протягом спортивної діяльності, тим вище готовність того, кого випробовують до схвалення інших. Подібна методика корисна тренеру щодо вивчення потреби у схваленні у його спортсменів. Підсумок тестування тренера корисно обговорити зі спортсменами, процедура групового обміркування сприяє задоволенню потреб спортсменів у схваленні зі сторони їх тренера.

**Методика 2. «Оцінка прагнення спортсмена до ефективної взаємодії із тренером».**

**Інструкція:** «Уважно прочитайте кожне із приведених суджень у бюлетені. Виберіть тільки одне судження, яке найбільш точно відображає ваше прагнення до взаємодії із тренером і закресліть його. Киньте бюлетень у урну. Тайна голосування гарантована».

## ***Критерії оцінки взаємодії між тренером і спортсменом у навчально-тренувальному процесі***

**А.** Прагну до всебічного спілкування із тренером, повністю виконую всі його вказівки, проявляю при цьому елементи творчості і зацікавленості у спілкуванні із тренером.

**Б.** Залюбки підтримую контакти із тренером, виконую його вказівки, але не проявляю при цьому особливої ініціативи.

**В.** Виконую завдання тренера, не відкидаю його порад, але зацікавленості у спілкуванні з тренером не проявляю.

**Г.** До спілкуванню із тренером відношусь негативно, вказівки виконую формально, іноді проявляю роздратованість, шукаю докази (причини) до того, щоби не виконувати вказівки тренера.

**Д.** Прагну уникати контактів із тренером, не бажаю виконувати його вказівки, прагну робити по-своєму, іноді відкрито конфліктую з тренером.

Порядок роботи. Готується стільки бюлетенів (вільної форми), скільки учнів у тренера в групі. Спортсмену видається бюлетень, він уважно читає надруковані у бюлетені оцінки його прагнення до ділового спілкування із своїм тренером і відмічає (викреслює) номер того критерію у білетні, зміст якого відповідає його уявленню за взаємодію із тренером, що склалася на теперішній момент. Опитування проводить або психолог (студент), або представник адміністрації спортивної школи. Якщо дане завдання проводиться у вигляді *гри* самим тренером, він може доручити організувати і провести процедуру голосування одному із найбільш авторитетних спортсменів.

Обробка і аналіз даних. Букви, якими визначенні судження у бюлетенях, відповідають оцінці взаємодії спортсмена із тренером у балах: **А** (5), **Б** (4), **В** (3), **Г** (2), **Д** (1).

Протокол результатів голосування

Судження:	<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>	<b>Д</b>
Надано голосів:					

Завершення роботи. У випадку переваги у протоколі відповідей **В,Г,Д** тренеру корисно обговорити отримані у групі результати тайного голосування зі

спортивним психологом і прислухатися до його рекомендацій щодо покращення психологічної атмосфери і згуртованості в команді.

#### **4.Блок контролю**

**а) Дайте відповідь на питання тесту:**

#### **Варіант №3. Тема: “Психологія особистості тренера і спортсмена”**

*1. Спортивне удосконалення спортсмена можливе лише за умови (3 бали):*

- а) постійного підвищення навантаження на організм;
- б) збалансованого харчування та раціонального відпочинку;
- в) регулярного контролю з боку тренера за рівнем працездатності вихованців;
- г) постійного відчуття психічного напруження.

*2. В стресових ситуаціях повинна виявлятися установка спортсмена на (4 бали):*

- а) швидке припинення спортивної боротьби (щоби не отримати психічну травму);
- б) на досягнення успіху чи запобігання невдачі;
- в) мобілізацію всіх фізичних сил;
- г) раціональне виконання техніко-тактичних дій.

*3. В основі формування особистості спортсмена лежить (3 бали):*

- а) високі матеріальні стимули із боку спортивного клубу;
- б) регулярна участь у спортивних змаганнях із сильним суперником;
- в) проведення тренувань та матчевих змагань із слабким суперником;
- г) суспільна свідомість, діяльність тренера, самосвідомість;
- д) перегляд відеофільмів, читання книжок, прослуховування розповідей щодо морально патріотичного спрямування.

## **Модуль 4. «Психологія спортивного змагання»**

### **Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 4.**

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

**Мета:** Ознайомити з основними напрямками підготовки спортсменів до змагань

**Основна проблема:** Розкрити сутність передзмагальної та передстартової підготовки спортсменів.

**Провідна ідея:** Спортивне змагання сприяє виявленню потенційних можливостей психіки і особистості людини, в проявах здібностей спортсмена до максимальних вольових напружень, до максимального прояву рухових якостей людини.

#### ***План:***

1. Змагання з позиції психолога
2. Передзмагальна підготовка спортсмена
3. Передстартова підготовка спортсмена

**Обрані методи:** Проблемна лекція.

**Обладнання:** Фрагменти відеозаписів

**Основні поняття теми:** Спортивне змагання, емоційне збудження, вольове зусилля, стан «спортивної форми», перед змагальна та передстартова підготовка, мобілізація до виступу на змаганнях, розминка, психічне «настроювання».

### ***Текст лекції 4 «Психологія спортивного змагання»***

#### **4.1. Змагання з позиції психолога**

Як і кожна людська діяльність, *спорт* є процесом взаємодії людини з природою та соціальною середою. Однак на відмінну від інших видів людської діяльності, для спорту характерним є *змагання* – боротьба за верховенство, за перемогу, за самоствердження.

Для спортивного змагання характерним є перш за все намагання людини до самоствердження в соціальному оточенні через самовдосконалення в спорті, через гармонічний розвиток особистості.

Підготовка спортсмена до змагань визначає зміст всього *учбово-тренувального процесу, визначає мету та завдання досягнення готовності спортсмена до боротьби із спортивним суперником, до досягнення високих спортивних результатів.*

Спортивне змагання сприяє виявленню потенційних можливостей психіки і особистості людини, в проявах здібностей спортсмена до максимальних вольових напружень, до максимального прояву рухових якостей людини. В змаганнях найбільш ядро проявляються різні види емоцій, як в позитивному, так і в негативному відношенні.

Змагання сприяють розвитку і удосконаленню здібностей до свідомого керування руховими діями у вільному регулюванні спортсменом своїх емоційних станів.

Для змагальної діяльності характерно:

- намагання до високого ступеню удосконалення особистості;
- задоволення мотивів в досягненні життєво важливої мети.

Для змагальної діяльності в спорті характерним є стан психологічної готовності спортсмена, як цілісного стану особистості в намаганні досягти найвищих результатів в спорті. Стан готовності спортсмена до змагань характеризується:

- тверезою впевненістю спортсмена в своїх силах;
- намаганням до досягнення перемоги в спортивній боротьбі;
- оптимально високим емоційним збудженням учасника спортивного змагання;
- високою стійкістю до факторів оточуючого середовища (суперників, глядачів, суддів тощо);
- вільною поведінкою, своїми (власними) діями в процесі змагань;
- оптимальною організацією уваги (спрямованістю свідомості) на виконання розумових і рухових дій протягом всього змагання;

- наявністю мотивації участі у змаганнях і виділенням ведучого мотиву діяльності в даному конкретному змаганні;
- яскравим проявом спрямованості особистості спортсмена, його моральності та ін. в даному змаганні;
- чітко сформованою цільовою установкою на участь і дії в даному змаганні;
- проявом готовності до максимального вольового зусилля, твердою впевненістю в своїх силах і можливостях для досягнення перемоги в змаганнях, показу високих спортивних досягнень;
- високим станом тренуваності, проявом стану „спортивної форми” у спортсменів.

Головна психологічна особливість змагальної діяльності спортсмена – велике значення змагань у вихованні і становленні особистості. Саме спортивне змагання є невід’ємною вимогою формування особистості в спорті.

Вплив спортивного змагання на особистість спортсмена може проходити подвійно:

- 1) стихійно, спонтанно, незалежно ні від спортсмена, ні від тренера;
- 2) через систему психолого-педагогічного впливу в передзмагальний та передстартовий період змагальної діяльності спортсмена.

Головною метою даного впливу є мобілізація психічної готовності спортсмена через формування навички організації своєї діяльності в процесі передзмагальної і передстартової підготовки.

#### 4.2. Передзмагальна підготовка спортсмена

Передзмагальна підготовка передбачає вирішення наступних завдань:

- *визначити основну мету і поставити конкретні завдання діяльності спортсмена в наступному змаганні з урахуванням індивідуальних особливостей (психологічної характеристики) спортсмена;*
- *врахувати об’єктивні умови наступного змагання та скласти конкретний план підготовки до найбільш ефективних дій спортсмена в цих умовах;*

- *врахувати (вивчити, по можливості) сильні і слабкі сторони суперника, спортивної команди і розробити тактичний план змагальної діяльності з врахуванням зібраної інформації;*
- *розробити декілька варіантів тактичних дій;*
- *визначити рівень технічної готовності спортсмена, ще раз провести оцінку навичку виконання рухової дії з урахуванням рівня спортивної майстерності;*
- *сформувати активне намагання до перемоги через цільову установку спортсмена на склад змагальних дій в кожному конкретному змаганні;*
- *сформувати тверду впевненість в своїх силах і можливостях для досягнення перемоги або високого спортивного результату в наступному змаганні;*
- *скласти у спортсмена оптимально високий рівень „намагання до визнання” як основу спрямованості особистості на досягнення перемоги;*
- *підтримати бадьорий емоційний стан особистості через подолання негативних емоцій, що викликані очікуванням наступного змагання;*
- *розвинути та удосконалити прийоми саморегуляції і самодіагностики (гетеро- і аутотренінг) і скласти стан емоційної стійкості;*
- *сформувати готовність до максимальних вольових зусиль і до подолання максимальних фізичних навантажень в умовах змагань;*
- *скласти чітку систему організації уваги спортсмена (спрямованості його свідомості) через розробку спеціальної програми контролю за своїми діями протягом всього часу участі у змаганнях.*

Психологічний вплив на спортсмена в передстартовий і передзмагальний періоди змагальної діяльності повинні бути спрямовані на збереження і підтримку на високому рівні **стану тренуваності**.

Особлива роль в системі впливу у перед змагальні дні відводиться формуванню навичку **мобілізації** до виступу на наступних змаганнях.

В системі формування навичку мобілізації готовності в передзмагальні дні розрізняють **суб'єктивні і об'єктивні компоненти**.

До *об'єктивних факторів* мобілізації готовності спортсмена до змагальної діяльності відносяться: 1) режим тренувальної діяльності спортсмена; 2) ознайомлення з місцями наступних змагань; 3) оцінка рівня тренуваності.

До *суб'єктивних факторів* мобілізації готовності спортсмена до змагань необхідно віднести, в основному, прояв особистісних якостей.

#### 4.3. Передстартова підготовка спортсмена

Підготовка спортсмена в передстартовий період є завершальним етапом передзмагальної підготовки. Ведуча роль в формуванні готовності спортсмена до змагання в передстартовий період відводиться *розминки*. Розминка „вирішує” завдання, що пов'язані з *формуванням оптимальної збудливості центральної нервової системи (ЦНС), високої психологічної напруженості особистості, оптимальної емоційної стійкості спортсмена і, у висновку психологічному „настроюванню” спортсмена на наступну змагальну діяльність.*

Під „психічним настроюванням” розуміється: *зміст, предметна спрямованість уваги спортсмена на елементи підготовки до старту змагань*. В структуру такої свідомої спрямованості входять наступні частини, елементи, розділи:

1 – *покращення м'язово-рухової чуттєвості при виконанні спортсменом рухових дій;*

2 – *підвищення інтенсивності і стійкості уваги;*

3 – *уточнення (опробування) відбиття в свідомості спортсмена динамічної (біодинамічної) структури наступної спортивної дії і виділення найбільш значимих елементів дій, просторових, часових для динамічних характеристик руху при проведенні імітаційних, ідеомоторних дій;*

4 – *уточнення поставленої мети на дії в конкретному змаганні і збудження активного намагання спортсмена до досягнення цієї мети (уточнення цільової установки);*

5 – *формування установки на результат, на досягнення перемоги в даних змаганнях, стати членом Збірної команди; або на перевірку правильності проведення учбово-*



тренувального процесу – фізичної, технічної, тактичної і психічної готовності спортсмена до змагань;

6 – формування впевненості в своїх силах і бадьорого емоційного стану, в тому числі, перевірка здібності спортсмена застосовувати в умовах змагань прийомів самостійної психодіагностики і вільної регуляції емоційних станів через різні психічні методи;

7 – збудження готовності до максимальних вольових зусиль, вміння проявляти їх в умовах жорсткої змагальної боротьби;

8 – збудження готовності до максимального прояву психіки та особистісних якостей в умовах змагань.

Таким чином, в зміст передстартової підготовки спортсмена має входити формування „психічного настроювання” через єдність розумових і рухових дій.

### **Блок-завдання 2. Індивідуальна самостійна робота**

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

1. Фактори успішності змагальної діяльності [5,с.331-332]
2. Цільова установка на змагання [5,с.333-334].
3. Об’єктивні фактори мобілізації готовності спортсмена до змагань [5,с.336-338].
4. Суб’єктивні фактори мобілізації готовності спортсмена до змагань [5,с.338-340].
5. Організація дій спортсмена в умовах змагань [5,с.343-346].
6. Післязмагальна підготовка [5,с.346-347].
7. Інтелектуальна підготовка [5,с.348-350].

### ***Рекомендована література:***

- 1) Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
- 2) Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия»,2000.-288
- 3) Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації.- Миколаїв: Вид-во ПСІ УСУ, 2003.- 158с.
- 4) Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.

- 5) Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов.- М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004.- 576 с.
- 6) Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.
- 7) Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір:

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

**Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота**

Проведіть мікродослідження:

Діагностичний тест.

**Методика «Вивчення відношення спортсменів до конкретного змагання»**

*Інструкція.* «Намагайтесь якомога яскравіше уявити наступне змагання і зробіть відповідь на кожне із приведених суджень. Якщо ви погоджуєтесь із приведеним судженням, то поставте проти номеру відповідного питання позначку «+», або «так»; якщо ви міркуєте інакше, то поставте позначку «—», або «ні». Намагайтесь тривало не розмірковувати, довіряйте своїм почуттям».

*Шкала ВКЗ (відношення спортсмена до конкретного змагання)*

1. Я готовий показати високий результат.
2. До цих змагань я підготовлений краще, ніж мої суперники.
3. В цих змаганнях я хочу показати високий результат.
4. Я боюся підвести команду.
5. Фізично я добре підготовлений до цих змагань.
6. На цих змаганнях буде багато рівних суперників.
7. Це дуже важливі для мене змагання.
8. В мене зараз напружені відношення з тренером.
9. Я перебуваю в добрій спортивній формі.

10. Я погано знаю своїх суперників.
11. На цих змаганнях для мене багато що може вирішатися.
12. Конфлікти із товаришами по команді заважають мені правильно настроюватися на конкретне змагання.
13. Я впевнений, що зможу виконати завдання, яке поставлено мені в цих змаганнях.
14. Я не боюся своїх суперників.
15. Думаю, що це будуть важкі змагання.
16. Мій успішний виступ на цих змаганнях важливий для всієї команди (клубу, товариству, місту, країні).
17. Я задоволений результатом останніх змагань.
18. На наступних змаганнях у мене будуть «незручні» суперники.
19. В цих змаганнях мені дуже важливо добре виступити.
20. Мені здається, що товариші по команді не вірять у мій успіх.
21. Я впевнений у своїх силах.
22. Я вже вигравав у своїх суперників.
23. Я постійно думаю за наступні змагання.
24. На цих змаганнях я боюся підвести свого тренера.
25. Технічно я добре підготовлений до наступних змагань.
26. Серед моїх суперників є такі, яких я зовсім не знаю.
27. Я з нетерплячістю чекаю наступні змагання.
28. Тренер високо оцінює мою готовність до цих змагань.

Регістраційний бланк до шкали ВКЗ з ключем

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Так			+	+		+	+	+		+	+	+		
Ні	+	+			+				+				+	+

№	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Так	+	+		+	+	+			+	+		+	+	
Ні			+				+	+			+			+

Аналіз та інтерпретація даних. Кожне питання за шкалою ВКЗ, що співпадає із ключем, оцінюється у 1 бал. Обробка протоколу опитування здійснюється за допомогою ключа «працюючих» відповідей за кожним із компонентів. В результаті отримують 4 показники і підсумковий індекс з лімітом від 7 до 0 балів. Чим вище показник, тим «не благодійне» відношення спортсмена до наступного змагання.

1. *Показник впевненості в себе (Вс)* – «чи зможу я?» (питання: 1,5,9,13,17,21,25). Високі показники означають: занижена суб'єктивна самооцінка своїх можливостей досягнення успіху; невпевненість у своїх силах; відсутність бажання виступати; нереальність виконання поставлених завдань тощо. Показник «Вс» у 7 балів показує, що спортсмен суб'єктивно не готовий до змагань. Показник «Вс» у 0 балів – висока готовність до змагань.
2. *Показник сприйняття і оцінки можливостей суперників (Сп)* – «чи зможуть суперники?» (питання: 2,6,10,14,18,22,26). Співставлення своїх можливостей із можливостями своїх суперників. Показник «Сп» у 7 балів – висока оцінка готовності суперників; 0 балів – низька оцінка можливостей суперників.
3. *Показник бажання приймати участь і значимість змагань (Зн)* – «чи хочу я» (питання: 3,7,11,15,19,23,27). Показник «Зн» у 7 балів – висока суб'єктивна значимість змагання і велике бажання виступати. Показник у 0 балів – низька значимість і відсутність бажання змагатися.
4. *Показник дзеркальної самооцінки спортсмена* (тобто показник суб'єктивного сприйняття спортсменом оцінки його можливостей з боку інших людей (Ін) – «чи зможу я з точки зору інших людей (тренера, товаришів по команді, глядачів)?» (питання: 4,8,12,16,20,24,28). Показник «Ін» у 7 балів показує заниження дзеркальної (або відображеної у соціумі) самооцінки спортсменом

його можливостей у змаганні. Показник у 0 балів – висока самооцінка.

#### **4.Блок контролю**

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Чому сприяють спортивні змагання?
2. Як впливають спортивні змагання на особистість?
3. Розкрийте сутність змагань передзмагальної підготовки.
4. Розкрийте фактори мобілізації готовності спортсменів до змагань.
5. Яка роль розминки у передстартовий період підготовки спортсмена?
6. Що входить у структуру „психічного настроювання” на змагання?

## **Модуль 4.1 «Психологія спортивного змагання (методи психологічної підготовки спортсмена)»**

### **Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 4.**

а) Уважно перечитайте текст лекції 4.

**Обрані методи:** Лекція з елементами дискусії, теоретичний аналіз та синтез.

**Обладнання:** Схеми, відеофільми.

**Основні поняття теми:** переконування, навіювання, гетеротренінг, релаксація, навіюваний відпочинок, гіпноз в спорті, аутогенне тренування.

### **Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота**

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Переконування і навіювання як основні методи впливу на спортсменів [7,с.149-150].
- 2) Лекції і бесіди для спортсменів [7,с.151-156]
- 3) Побічне навіювання [7,с.156-158]
- 4) Гетеротренінг і релаксація (сеанс1,2) [7,с.158-162]
- 5) Гетеротренінг і релаксація (самонавіювання до спортивного життя та тренувального навантаження) [7,с.165-168]
- 6) Навіюваний відпочинок [7,с.178-181]
- 7) Гіпноз в спорті [7,с.182-187]
- 8) Аутогенне тренування в спорті (сеанс 7,8) [7,с.187-190]
- 9) За роздуми та міркування [7,с.195-198]

### **Рекомендована література:**

- 1.Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
- 2.Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия»,2000.-288
- 3.Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації.- Миколаїв: Вид-во ПСІ УСУ, 2003.- 158с.
- 4.Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
- 5.Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.

- 6.Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.
- 7.Горбунов Г.Д. Психопедагогіка спорту. М.: «Советский спорт», 2006.- 296 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір:

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

**Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота**

Проведіть сеанс гетеро тренінгу із товаришами по групі або із 1-2 колегами спортсменами.

Ввідна частина перед сеансом має бути наступною:

«Зробіть вдих. Спокійний тривалий видих. На видиху відчуйте загальне розслаблення. Зручно владнайтеся, нічого не заважає. Приємно усвідомлювати, що попереду спокійний, тривалий відпочинок. Нас цікавлять зараз тільки відпочинок, спокій, глибоке розслаблення. Поступово заспокоюємося, відключаємося від оточуючого. Увагу переключаємо на тіло, розслаблено та заспокоєне. Спокійно і м'яко, не напружуємося, але й не відволікаємося, слідуємо за моїми словами, повторюємо про себе фрази і викликаємо необхідні відчуття».

Далі наводиться зміст сеансу гетеро тренінгу, спрямованого на навчання основам релаксації і відновлення. Тривалість сеансу 5-7 хв.

Сеанс №1

*Моє тіло приємно, спокійно розслаблюється.*

*Розслаблюються м'язи лиця.*

*Мій лоб розслаблений.*

*Розгладжуються складки лоба.*

*Мій лоб розслаблений, розслаблений.*

*Розслаблюються м'язи очей.*

*Мої очі заспокоюється все більше і більше.  
Погляд спрямований далеко, далеко.  
Мої очі повністю розслаблені.  
Розслаблюються щоки.  
Мої щоки розслаблені.  
Мої щоки повністю розслаблені.  
Мої зуби розжати.  
Розжати зуби.  
Губи розслаблені.  
Мої губи повністю розслаблені.  
М'які, в'ялі, розслаблені губи.  
Моє лице повністю розслаблено.  
Моє лице спокійне і нерухоме, як маска.  
Розслаблення приємне і заспокоює мене.  
Спокій все глибше і глибше.  
Я відпочиваю.  
Я відпочиваю глибоко і спокійно.  
Із кожним моїм диханням, із кожною наступною хвилиною відпочинок буде  
все глибше, все міцніше.*

Кількість сеансів визначається суб'єктивною оцінкою якості досягнутого розслаблення. Дуже часто третій сеанс не проводиться. При доброму засвоєнні і за браком часу матеріал може бути зжати до трьох-чотирьох занять, тим більше якщо за ним іде навчання аутогенному тренуванню.

#### **4.Блок контролю**

##### **а) Дайте відповідь на контрольні запитання:**

1. Чим визначається переконування в спорті?
2. Яка головна вимога до лекцій що проводиться серед спортсменів?
3. Розкрийте зміст бесіди щодо відношення до навантаження в спорті.
4. Що таке гіпноз у спорті?
5. Розкрийте зміст сеансу аутотренінгу.
6. Як здійснюється контроль і корекція зовнішніх подразників?



7. Як варіювати метою у спортивній діяльності?

б) Дайте відповідь на питання тесту:

**Варіант №4. Тема: “Психологія спортивного змагання”**

*1. Для змагальної діяльності характерно (4 бали).*

- а) намагання до високого ступеню удосконалення та задоволення мотивів особистості;
- б) визначення мети та завдання досягнення готовності спортсмена до боротьби із спортивним суперником;
- в) виявлення потенційних можливостей психіки і особистості людини, прояв здібностей спортсмена до максимальних вольових напружень;
- г) висока стійкість до факторів оточуючого середовища (суперників, глядачів, суддів тощо).

*2. До об'єктивних факторів мобілізації готовності спортсмена до змагальної діяльності відносяться: (3 бали):*

- а) визначення рівня технічної готовності спортсмена, проведення оцінки навику виконання рухової дії з урахуванням рівня спортивної майстерності;
- б) формування активного намагання до перемоги через цільову установку спортсмена на склад змагальних дій в кожному конкретному змаганні;
- в) режим тренувальної діяльності спортсмена, ознайомлення з місцями наступних змагань, оцінка рівня тренуваності;
- г) складання чіткої системи організації уваги спортсмена (спрямованості його свідомості) через розробку спеціальної програми контролю за своїми діями протягом всього часу участі у змаганнях.

*3. Під „психічним настроюванням” розуміється: (3 бали):*

- а) уточнення відбиття в свідомості спортсмена динамічної (біодинамічної) структури наступної спортивної дії;
- б) формування установки на результат, на досягнення перемоги в даних змаганнях;
- в) збудження готовності до максимальних вольових зусиль, вміння проявляти їх в умовах жорсткої змагальної боротьби;
- г) зміст, предметна спрямованість уваги спортсмена на елементи підготовки до старту змагань.

## **Модуль 5. «Психологічні особливості учбово-тренувальної діяльності в спорті»**

### **Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 5.**

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

**Мета:** Ознайомити з особливостями та структурою учбово-тренувальної діяльності в спорті

**Основна проблема:** Розкрити основи підготовки спортсмена в системі учбово-тренувальної діяльності

**Провідна ідея:** В системі спортивної підготовки формування окремих властивостей особистості відбивається в наступних розділах: *моральна підготовка спортсмена; формування мотиву занять, мети, патріотизму, колективізму, честолюбства та почуття спортивної честі, працелюбства, дисциплінованості та ін.*

#### **План:**

1. Специфічні особливості спортивної діяльності
2. Психологічна структура учбово-тренувальної діяльності
3. Психологічні основи підготовки спортсмена в системі учбово-тренувальної діяльності

**Обрані методи:** Лекція з розбором конкретних ситуацій

**Обладнання:** Опорні схеми, фрагменти відеозаписів

**Основні поняття теми:** Зміст тренувальної та змагальної діяльності, спортивне тренування, спортивна форма, моральна підготовка.

**Текст лекції 5.** «Психологічні особливості учбово-тренувальної діяльності в спорті»

#### **5.1. Специфічні особливості спортивної діяльності**

Спорт як особливий вид людської діяльності, впливаючи через фізичні вправи і цілеспрямовані рухові дії на організм, психіку і особистість дозволяють людині:

- *укріпити своє здоров'я* (як правило, за правильною організацією учбово-тренувальної і змагальної діяльності);
- *максимально розвинути і удосконалити рухові якості і здібності;*
- *розвивати і удосконалювати здібність людини свідомо управляти своїми розумовими і руховими діями і на цій основі найбільш доцільні способи виконання рухових дій в різних видах спорту;*
- *розвинути здібність людини оцінювати свої стани і на цій основі довільно регулювати свої психічні, емоційні стани;*
- *підготувати необхідні для життєдіяльності якості особистості і психіки.* В тому числі, підготувати людину до праці, до оборони своєї Батьківщини та ін.

Специфіка діяльності людини в спорті пов'язана з основним змістом *учбово-тренувальної і змагальної діяльності спортсмена*. І розвиток кожного виду спорту пов'язано з такою організацією і управлінням спортивної діяльності, яка б сприяла досягненню успіху в змаганнях. З цієї точки зору, процес навчання і удосконалення в спорті відрізняється від процесу фізичного виховання.

Спортивна діяльність має одну специфічну особливість – кожний окремий вид спорту характеризується своєю руховою структурою, тобто основним змістом „рухового складу” спортивних вправ.

За загальною метою спортивної діяльності – *досягнення перемоги в змаганнях зі своїми суперниками* – необхідно враховувати і види змагальних дій, і способи досягнення мети, і правила змагань в окремих видах спорту, і способи та засоби підготовки до змагань.

Види спортивної діяльності класифікуються за змістом змагальної діяльності і характеру його взаємодії з суперником... (бокс, сп. ігри, гімнастика, легка атлетика, плавання тощо). Це накладає свій відбиток на особливості формування психіки і особистості спортсмена, на систему вимог до психічних якостей спортсмена з боку змагальної діяльності в обраному виді спорту.

## 5.2. Психологічна структура учбово-тренувальної діяльності

Спортивне тренування є система впливу на організм, психіку і особистість спортсмена за допомогою фізичних вправ. Основною метою спортивного тренування є

підготовка спортсмена до участі в спортивних змаганнях і досягнення високих результатів в обраному виді спорту.

Якості особистості і психіки, їх розвиток і удосконалення, входять до числа завдань учбово-тренувальної діяльності в спорті, тобто є об'єктом психолого-педагогічного, методичного впливу на спортсмена в процесі спортивного тренування.

Учбово-тренувальна діяльність в спорті у висновку спрямована на досягнення і прояв високого стану працездатності спортсмена – *стану тренуваності*. Стан тренуваності є сукупністю різних видів підготовленості спортсмена – фізичної, технічної, тактичної, теоретичної і психологічної.

Вищим ступенем стану тренуваності є стан *спортивної форми*, коли спортсмен здатен показувати високі результати. Стан спортивної форми характеризує різні види готовності спортсмена виступати на змаганнях в конкретних видах спортивної діяльності.

В стані спортивної форми:

- *підвищується швидкість простої рухової реакції, удосконалюються різні складні реакції;*

- *процеси „чуттєвої відмінності” – різні відчуття і сприйняття – стають більш чіткими та діючими і дуже часто проявляються у вигляді спеціалізованих сприйнять – „почуття часу”, „почуття води”, „почуття дистанції”, „почуття м'яча” та ін.*

- *збільшується здібність проявляти основні властивості уваги – інтенсивність, стійкість, переключення, розподіл, об'єм і концентрація, що сприяє більш діючому контролю спортсменом свого стану;*

- *покращується функціонування свідомості спортсмена і прояв інтелектуальних здібностей в організації та керуванні своїми діями;*

- *яскраво проявляються якості особистості спортсмена, його моральність, воля, емоційність і інші в їх вищому вираженні.*

Кожний вид підготовки, чи то фізична, технічна, тактична і теоретична, що здійснюються в процесі учбово-тренувальної діяльності, потребує так званого „психологічного забезпечення”. І кожний розділ підготовки має свої психологічні особливості.

### 5.3. Психологічні основи підготовки спортсмена в системі учбово-тренувальної діяльності

В системі психолого-педагогічного впливу на спортсмена особливе значення має процес формування, виховання та удосконалення „ведучих” властивостей особистості *моральності і спрямованості, волі і емоційності, інтелекту*. Без розвитку і удосконалення у спортсмена цих якостей не можливо проводити ні передзмагальні, ні передстартові види підготовки.

В системі спортивної підготовки формування окремих властивостей особистості відбивається в наступних розділах: *моральна підготовка спортсмена; формування мотиву занять, мети, патріотизму, колективізму, честюлюбства та почуття спортивної честі, працелюбства, дисциплінованості та ін.*

В зміст **моральної підготовки** спортсмена входять *виховання, формування і удосконалення на всіх рівнях підготовки моральних якостей особистості спортсмена, що лежать в основі його поведінки, його відношень і взаємодії з оточуючою соціальною середою („соціум”), його відношення до всіх явищ суспільного життя і діяльності, додержання відповідних моральних норм поведінки, додержання законів тієї держави, в якій живе і діє спортсмен.*

Спортсмен, як особистість, намагається досягти високих спортивних результатів не тільки через розвиток своїх рухових здібностей, але і через розвиток психічних і особистісних якостей, через раціоналізацію свого життя і діяльності.

Прояв моральності в спорті тісно пов'язано з такою якістю особистості, як *спрямованість*. Спорт завжди пов'язаний із формуванням відповідної системи відношень, в якій формуються відповідні соціальні позиції і статус особистості, формуються відповідні системи цінностей, інтересів, потреб.

Спрямованість особистості спортсмену проявляється як складне, стійке особистісне утворення, об'єднуючи психічні властивості, що лежать в проявах *активності* особистості, в її вибірковій діяльності, в поведінці людини в суспільстві.

З урахуванням цих позицій в структуру *моральної підготовки* входять:

- формування спортивного світогляду як системи поглядів спортсмена на конкретну діяльність у обраному виді спорту (...формування, озброєння спортсмена знаннями, вміннями і навичками..., відповідних норм поведінки в спортивній середі...);

- формування переконань спортсмена через вибір життєвого ідеалу і формування життєвої позиції в оточуючій соціальній середі...

- формування інтересів спортсмена, пов'язаних з його ціннісними орієнтаціями (...треба визнавати людські цінності: науку, літературу, мистецтво тощо).

Духовні потреби спортсмена задовольняються коли є цільова установка на перспективу досягнення соціально-значимих факторів – „твоя спортивна майстерність, твої спортивні результати потрібні не тільки тобі, але й твоєму тренеру, твоєму колективу, в якому відбувається спортивне тренування; Батьківщині”.

### **Блок-завдання 2. Індивідуальна самостійна робота**

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

1. Формування мотиву занять спортивною діяльністю [5,с.360-361]
2. Формування мети занять спортом [5,с.362-363]
3. Формування патріотизму та колективізму [5,с.363-365]
4. Формування честолюбства, почуття спортивної честі та працелюбства [5,с.365-366]
5. Формування чесності і почуттю справедливості [5,с.366-367]
6. Формування дисциплінованості [5,с.367-368].

### **Рекомендована література:**

- 1) Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
- 2) Гогунев Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия»,2000.-288
- 3) Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації.- Миколаїв: Вид-во ПСІ УСУ, 2003.- 158с.
- 4) Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
- 5) Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов.- М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004.- 576 с.
- 6) Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.

7) Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір:

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

**Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота**

Проведіть мікродослідження:

Діагностичний тест.

**Оценка спортсменом условий эффективной тренировки (Б.Дж.Кретти)**

№ п/п	Вопросы теста	Мало помогает	Помогает	Очень помогает
1.	Соревнования с товарищем по команде	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
2.	Частые указания по технике выполнения элементов	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
3.	Возможность активно тренироваться	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
4.	Информация о характере интенсивности предполагаемой тренировки (до ее начала)	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
5.	Соревнования с самим собой	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
6.	Видеосъемка и другие наглядные пособия	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
7.	Стимуляция тренеров и его помощников	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
8.	Поддержка и похвала товарищей по команде	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10

9.	Личная поддержка и внимания тренера	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
10.	Другие вопросы (укажите, что именно)	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10

Оцінка умов ефективного тренування (Кретті Б.Дж.), дана анкета має бути запропонована для тренерів та їх вихованців. Спортсмену або тренеру пропонується оцінити за 10-бальною шкалою різні фактори, які допомагають йому добре тренуватися, або тренувати. Кількість балів від 1 до 3 говорить, про те, що даний фактор мало допомагає в тренувальному процесі. Від 4 до 7 – є ознакою, що даний фактор допомагає спортсмену або тренеру. Бали 8-10, свідчать що опитані вважають фактор дуже допомагають у вирішенні поставлених завдань тренування спортсмена

#### **4.Блок контролю**

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Розкрийте вплив спорту на особистість людини.
2. В чому полягають специфічні особливості спорту?
3. На що спрямована учбово-тренувальна діяльність?
4. Охарактеризуйте стан „спортивної форми” спортсмена.
5. Якими якостями особистості повинен володіти спортсмен в першу чергу?
6. Розкрийте зміст моральної підготовки спортсмена.



## **Модуль 5.1. «Психологічні особливості учбово-тренувальної діяльності в спорті (рухові здібності)»**

### **Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 5.**

а) Уважно перечитайте текст лекції 5.

**Обрані методи:** Лекція з елементами дискусії, теоретичний аналіз та синтез.

**Обладнання:** Схеми, відеофільми.

**Основні поняття теми:** рухові здібності, сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності.

### **Блок-завдання 2. Індивідуальна самостійна робота**

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Структура і психологічна характеристика рухових здібностей (координаційні здібності) [3,с.89-92]
- 2) Силові здібності [3,с.92-94]
- 3) Швидкісні здібності [3,с.94-95]
- 4) Витривалість [3,с.95-98]
- 5) Гнучкість у суглобах [3,с.98-99]
- 6) Лідерські здібності [3,с.99-100]
- 7) Комунікативні здібності [3,с.100-101]

#### ***Рекомендована література:***

- 1.Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
- 2.Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия»,2000.-288
- 3.Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації.- Миколаїв: Вид-во ПСІ УСУ, 2003.- 158с.
- 4.Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
- 5.Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.
- 6.Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір:

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

### **Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота**

Проведіть мікродослідження:

#### **Методика. Спостереження за поведінкою і діями спортсменів**

Метод спостереження представляє собою спеціально організований спосіб візуальної фіксації різних сторін зовнішньої поведінки, дій і спілкування людини. Контролююче і структурне спостереження, у якому є чітко сформована мета дослідження, схема фіксації того, що відбувається і відповідні процедури реєстрації, дозволяє упорядити наші уявлення про особливості спортивної діяльності – *інтенсивного спортивного спілкування* (кількість звертань за певний проміжок часу – тайм, партію), *об'єм спілкування* (загальна кількість ініційованих звертань), *напрямку спілкування* (від кого до того, до одного або декілька партнерів, до команди в цілому), *засобів комунікації* (мовні, немовні комунікації) і, на завершення, про *зміст спілкування* (сміслові значення звертань) та інше.

#### **Категорії звертань і взаємодії у грі:**

1. Орієнтувальна, містить у собі планування і узгодження дій. Конкретні вказівки на спосіб дій у грі.
2. Стимулююча, характеризується пробудженням, стимуляції без вказівок на способи дій.
3. Оцінювальна-експресивна, оцінка дій і поведінки партнерів, вираження емоційного відношення до того, що відбувається.
4. Ірелевантна, розмови і звертання, які не мають безпосереднього відношення до спортивної діяльності, до завдання, яке вирішується протягом гри.
5. Операційно-маніпулятивна, індивідуальні та групові дії.

У спортивній практиці давно відомі різні способи візуальних спостережень змагань і ефективності ігрових дій. Широко використовується відео пишуча апаратура. Ці технічні засоби спостереження дозволяють цілісно і у деталях

аналізувати нюанси поведінки спортсменів протягом змагань, відтворити цілісну картину і періоди змагальної діяльності, враховувати частоту і результативність використаних окремих тактично-технічних прийомів, напрямків і характер нападаючих ударів, цілісність подач, розміщення гравців при виконанні захисних дій, активність спортсменів в окремих ігрових моментах, їх загальну результативність. Але відеокамера буває „сліпою” до багатьох суб’єктивно значущих для спортсменів психологічних особливостей їх поведінки, стану, взаємовідношень, думок, почуттів протягом тренувань і змагань.

Вірне і коректне спостереження фіксує дійсні факти, подій, а на думку, оцінки або враження про них. Запропонована вище схема спостереження зручна і тим, що при вивченні поведінки і спілкування спортсменів тренер не мішає самому процесу їх взаємодії, і не порушує природній хід спільної діяльності. При цьому інформація не залежить від здібностей, зацікавленості учасників, як це не рідко буває при опитуванні. Крім цього, протягом опитування респондент далекий від напруження і стресу реальної ситуації взаємовідношень або знаходиться під впливом самої ситуації опитування. Тому діагностична цінність передбаченої поведінки тільки за даними досить відокремлена, і різниця між тим, що говорить людина, і тим, як він діє, можуть бути дуже великі.

Чотири перші категорії у даної вище схемі спостереження відносяться до змістової характеристики міжособистісного спілкування і поведінки спортсменів. З них перші три відображають особливості психічної діяльності, тих хто приймає участь, взаємодії у інтелектуальній і емоційній сферах. П’ята категорія характеризує результативність діяльності по відношенню успішних і не успішних дій.

Дана схема дозволяє проводити конвент-аналіз мовних звертань, отримувати якісні і кількісні характеристики взаємодії і різних форм міжособистісного спілкування (мовного і немовного, моторні форми). Конкретні прояви спілкування і взаємодії відносять до тієї чи іншої категорії в залежності з їх смисловим навантаженням. Одиницею вимірювання являється закінченні

сміслові значення вигуку, слова, речення, жесту, поведінки, які несуть інформацію про один фактор, варіанти дій, тощо.

Схема спостереження може використовуватися, по-перше, безпосередньо при спостереженні за груповими процесами. У тому випадку факти поведінки, звертання, дій спортсменів які взаємодіють одним з одним, відносять відразу до відповідних категорій. По-друге, схема може використовуватися для подальшої обробки словесних звітів і звичайних протоколів спостережень. У цьому випадку відмічення дій, звертань, реакцій просто будуть віднесені до певних категорій.

Реєстрування при спостереженні за даною схемою можуть бути використані для закінчення про умови ефективності взаємодії гравців у командах, про включення окремих гравців у групові зв'язки, для розгорнутої соціально-психологічної характеристики групи у аспекті взаємодії і взаємовідношень її членів у процесі діяльності, а також для характеристики поведінки і особливостей спілкування конкретних членів групи.

#### **4.Блок контролю**

**а) Дайте відповідь на питання тесту:**

#### **Варіант №5. Тема: “Психологічні особливості учбово-тренувальної діяльності”**

*1. Специфіка діяльності людини в спорті пов'язана (4 бали).*

- а) з підготовкою для життєдіяльності якостей особистості спортсмена і його психіки;
- б) з основним змістом учбово-тренувальної і змагальної діяльності спортсмена;
- в) з розвитком і удосконалюванням здібності людини свідомо управляти своїми розумовими і руховими діями;
- г) з необхідністю враховувати види змагальних дій і способи досягнення мети.

*2. Учбово-тренувальна діяльність в спорті спрямована (3 бали):*

- а) на підготовку спортсмена до участі в спортивних змаганнях;
- б) на досягнення високих результатів в обраному виді спорту;
- в) на розвиток і удосконалення психіки спортсмена в умовах змагальної діяльності;
- г) на досягнення стану тренуваності.

*3. Система психолого-педагогічного впливу на спортсмена передбачає формування і удосконалення (3 бали):*

- а) сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості;

- б) ведучих фізичних якостей обраного виду спорту;
- в) моральності і спрямованості, волі і емоційності, інтелекту;
- г) спеціальних знань, умінь та навичок обраного виду спорту.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II

### «ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ»

#### Модуль 6. «Міжособистісні взаємини в спорті»

##### Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 6.

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

**Мета:** Ознайомити з особливостями спортивної групи, із сутністю поняття «лідер спортивної команди», успішністю спортивної діяльності і спілкування.

**Основна проблема:** Засвоєння факторів, критеріїв та засобів міжособистісного спілкування в спорті.

**Провідна ідея:** У турботах керівника на першому місці звичайно знаходиться *справа*, а в турботах лідера головне – *людина* із усіма його емоціями. Отже, і лідер у групі, і керівник необхідні. Вони потрібні в кожній групі для регулювання двох взаємодоповнюючих систем стосунків – *ділових і особистих*.

##### **План:**

1. Соціально-психологічні особливості спортивної групи.
2. Лідерство в спортивній групі.
3. Успішність спортивної діяльності і спілкування.

**Обрані методи:** Лекція з розбором конкретних ситуацій, моделювання.

**Обладнання:** Схеми, таблиці, відеофільми.

**Основні поняття теми:** Спортивна група, ознаки спортивних груп.

**Текст лекції 6** «Міжособистісні взаємини в спорті»

##### 6.1. Соціально-психологічні особливості спортивної групи.

Спортивна команда – це завжди *спортивна група*. Спортивній групі притаманні всі ті соціально психологічні закономірності, які властиві *малим групам*.

Психологія і поведінка окремої людини як особистості істотно залежать від *соціального середовища*... Існують поняття *великі і малі групи*:

а) *великі* – держава, нація, народність, партія й ін., виділювані по професійних, економічних, релігійних, культурних, освітніх, вікових, статевих і інших ознаках;

б) *мали* – невеликі об'єднання людей (від 2-3 до 20-30 чоловік), зайнятих якою-небудь загальною справою і які знаходяться в прямих взаєминах друг із другом. Мала група являє собою елементарний осередок суспільства. Прикладами малих груп є: *родина, шкільний клас, спортивна команда...*

*Малу групу* характеризує психологічна і поведінкова спільність її членів. Особливе місце в соціально-психологічній характеристиці груп і колективів займають *взаємини*.

Як відомо, взаємини бувають: *офіційні і неофіційні, керівництва і підпорядкування (лідерства), ділові й особисті, раціональні й емоційні*.

Варто розрізнити *фізкультурні і спортивні* групи. Які їхні відмінності?

Діяльність *фізкультурних* груп, хоча і регламентована часом занять, правилами, нормами, фізичними зусиллями і контролем зверху, не спрямована на досягнення високих особистих чи командних результатів щодо спортивної компетенції. *Фізкультурні* групи мають на меті зміцнення здоров'я, зняття розумової і фізичної втоми, відновлення психічної рівноваги і гарного настрою.

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

**Розміри спортивних груп.** Питання про оптимальні розміри малих спортивних груп залишається суперечливим: за даними одних авторів – 10-15 чоловік, на думку інших – 25-40 чоловік. Роботи деяких вітчизняних психологів показали, що найбільш стійкою, що не піддається розпаду, є група з *6-7 чоловік*. Слід зазначити, що ці дані оптимальні для *неформальних* груп, тому що вони дозволяють:

а) *швидше і легше встановлювати контакти;*

б) *краще пізнати особисті якості і здібності кожного;*

в) у максимальний термін і з мінімальним перекручуванням передавати інформацію один одному.

Для визначення оптимальних границь *формальної* групи варто враховувати: 1) цілі і завдання; 2) правила змагань з даного виду спорту (головним чином, склад команди).

**Ознаки спортивних груп.** Спортивній групі властиві деякі *ознаки*, якими характеризуються малі групи:

- 1) автономія групи, її деяка відособленість від інших груп;
- 2) згуртованість, наявність почуття «ми»;
- 3) контроль за поведінкою членів групи;
- 4) положення і роль (група відводить кожному своєму члену певну роль відповідно до займаного їм у групі положення);
- 5) ієрархія членів групи;
- 6) конформізм (приспособність і готовність розділити існуючі в групі норми, обов'язки, порядок);
- 7) добровільність входу і виходу з групи;
- 8) прагнення зберегти оптимальний обсяг групи;
- 9) інтимність (члени групи в достатній мірі знають особисті й інтимні сторони життя кожного);
- 10) стабільність;
- 11) референтність, привабливість членів групи для кожного, хто входить до неї, прагнення діяти так, як це прийнято серед тих, хто приваблює;
- 12) психологічний клімат групи, у якому почуття і бажання індивіда одержують своє задоволення чи незадоволення.

Крім того *спортивній групі* притаманні деякі *особливі ознаки*:

- 1) спрямованість на досягнення високих особистих і командних результатів;
- 2) специфічність рольових дій;
- 3) відносно однаковий віковий і кваліфікаційний рівень членів;
- 4) статева ідентичність (за винятком деяких видів спорту);
- 5) специфічність мотивів вступу в групу і присутність у ній;



б) спонтанність організації.

### 6.2. Лідерство в спортивній групі.

Керування групою, її самоврядування, вплив на психологію і поведінку окремих членів звичайно здійснюється як через керівників, призначених офіційно, так і через неофіційних осіб, що користуються авторитетом серед членів групи, які мають у ній високий статус і іменовані *лідерами*.

Звичайно авторитет лідера в групі не менш сильний, чим авторитет керівника...У турботах керівника на першому місці звичайно знаходиться *справа*, а в турботах лідера головне – *людина* із усіма його емоціями. Отже, і лідер у групі, і керівник необхідні. Вони потрібні в кожній групі для регулювання двох взаємодоповнюючих систем стосунків – *ділових і особистих*.

...Вихід людини в лідери – результат взаємодії між ним і групою...Крім поняття *лідерство* в психології використовується інше поняття, що уточнює уявлення про лідерство – *стиль лідерства*.

Серед стилів лідерства виділяють *авторитарний, демократичний і ліберальний*...

Відповідно прийнятій у психології класифікації сфер спілкування розрізняють *формальних і неформальних лідерів*.

**Формальний лідер** – людина, призначена керівником за наказом чи розпорядженню для здійснення керівної функції в групі. Риси формального лідера втілює в собі *тренер*, хоча це не значить, що він у деяких життєвих ситуаціях не може бути неформальним лідером.

**Неформальний лідер** – один із членів групи, позиція якого завойовується, як правило, спонтанно, у ситуаціях, не зв'язаних з основною діяльністю, завдяки симпатіям і повазі більшості груп. Сприятли цьому можуть *особистісні якості цієї людини, його знання, життєвий досвід* і т.п.

... Тренеру варто розділити процес здійснення роботи з *лідером* на три етапи: *підготовчий, основний і заключний*.

### 6.3. Успішність спортивної діяльності і спілкування.

Кінцевою метою вивчення проблем спілкування в спорті є організація керування спілкуванням.

...Треба виділити *фактори, що обумовлюють міжособистісні контакти, критерії оптимальності спілкування й основи керування їм.*

До факторів, що обумовлюють міжособистісні контакти в спортивній діяльності, відносяться:

1. успішність чи неуспішність діяльності;
2. рівень підготовленості спортсменів;
3. статусно-ролеві відносини членів команди;
4. міжособистісні стосунки;
5. індивідуально-психологічні особливості спортсменів.

Критерії, що визначають оптимальність спілкування, характеризуються ступенем відповідності (невідповідності) параметрів спілкування: по-перше, *специфічним умовам і вимогам комунікації і діяльності*, по-друге, *особливостями безпосередніх учасників контактування*. У даному випадку до параметрів спілкування варто віднести: *засоби спілкування, їх зміст, спрямованість і інтенсивність*.

У міжособистісних контактах вирішуються два взаємозалежні завдання: 1) *комунікативне*; 2) *діяльнісне*.

Рішення комунікативного завдання зв'язано...із впливом на партнера з метою зміни (чи збереження) його *стану, активності, поведінки, дій*. Вирішуючи комунікативне завдання, варто виконувати загальні вимоги до спілкування: *своєчасність, ясність, стислість і ін.*

У спорті виділяють три діяльнісних завдання: *навчання, виховання і досягнення визначеного результату від діяльності* (перемога в змаганні)...

Керувати спілкуванням у спортивній групі – значить керувати *груповою поведінкою, комунікацією в групі, спільною діяльністю членів групи, оптимізуючи спілкування в групі*. Як правило, цю роботу проводять тренер і психолог спортивної команди (групи).

З метою успішної організації керування групою поведінкою тренера і психологу варто використовувати для цього *спеціальні способи*. На сучасному етапі розвитку психології спорту існує певна їхня класифікація, що характеризується наступними механізмами:

- обмеженням діяльності в небажаному напрямку (...це метод стимулювання тих поведінкових проявів, що відповідають пред'явленим вимогам);
- регулювання поведінкою за допомогою розпоряджень, наказів і установок (...можливо тільки за умови заборони спілкування у певних ситуаціях взаємодії партнерів);
- напрямом діяльності через масові соціально-психологічні явища, що виникають у процесі спілкування особистостей (...кожен член групи...зобов'язаний підкорятися певним соціальним нормам, розпорядженням і законам);
- непрямий спосіб (...тренер з'єднує у взаємодіючу пару спортсменів, що антипатичні один одному...)

...Головною ланкою у формуванні стосунків між спортсменами є *рівень спортивної майстерності* (компетентність і ділові якості).

### **Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота**

#### **а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:**

1. Психологічні особливості спортивного колективу [3,с.37-38]
2. Загальне поняття за спортивну команду як за малу спортивну групу і колектив [5,с.316-318]
3. Формальна структура спортивної команди [5,с.318-319]
4. Неформальна структура спортивної команди [5,с.319-321]
5. Психологічні особливості діяльності тренера в спортивній команді [5,с.321-324].
6. Згуртованість і психологічний клімат в спортивній команді [5,с.325-326].

#### ***Рекомендована література:***

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.

2. Гогунув Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия»,2000.-288
3. Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації.- Миколаїв: Вид-во ПСІ УСУ, 2003.- 158с.
4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
5. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов.- М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004.- 576 с.
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.
7. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір:

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

**Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота**

Проведіть мікродослідження:

**Методика. Спостереження за поведінкою та діями тренерів протягом змагальної гри**

Як любий метод дослідження, спостереження за поведінкою тренера має свої переваги та недоліки. Основною перевагою спостереження є можливість фіксації явищ, які об'єктивно відбуваються, по мірі того, як вони виникають і розвиваються, тобто в їх динаміці. При цьому можливо реєструвати сам процес поведінки і діяльності тренера.

Схема контролюючого спостереження за поведінкою тренера:

*Клас №1. Реактивна поведінка:*

- 1.Бажані дії: 1) позитивне підкріплення;  
2) негативне підкріплення.
- 2.Реакція на поведінку спортсменів:  
1) на помилки спортсменів;

- 2) на невиконання дій спортсменів;
- 3) заспокоєння і схвалення після помилок;
- 4) виправлення, корекція;
- 5) покарання, несхвалення;
- 6) виправлення з несхваленням;
- 7) ігнорування помилки;
- 8) підтримка порядку.

*Клас №2. Спонтанна поведінка:*

3. Пов'язана з спортивною діяльністю:

- 1) загальні технічні вказівки та зауваження;
- 2) загальна підтримка та схвалення;
- 3) організація діяльності.

4. Не пов'язана із спортивною діяльністю:

- 1) зайві розмови.

Як видно з вище приведеної схеми, *реактивна поведінка* тренера орієнтована на успішні або не успішні дії спортсменів (помилки), а також на порушення дисципліни або порядку у команді. *Спонтанна поведінка* може бути як пов'язано, так і не пов'язано безпосередньо з спортивною (ігровою) діяльністю учасників команди.

Щоб скористатися даною схемою у науково-практичній роботі або у дослідженнях, приведемо короткий опис *основних маркерів поведінки* і категорій візуально спостерігаємої поведінки тренерів.

1. Реактивна поведінка.

1) Реакція на бажані дії і успішну діяльність:

- а) *позитивне підкріплення* або похвала (R) зі сторони тренера у адресу одного чи багатьох спортсменів у мовній чи немовній формі – позитивна оцінка дії, похлюпування по плечу після успішних дії;
- б) *відсутність підкріплення* (NR) після успішних дії – тренер ніяк не реагував на гол, виграш подачі та інше;

2) Реакція на помилки або не виконання потрібних дій:

- а) *спокій і схвалення* спортсмена після допускання помилки (EM);
- б) *виправлення помилки* (TIM) – пояснення або показ спортсмену, що зробив помилку, як її виправити і виконати дію або дії правильно. Тут мова йде за конкретні вказівки і зауваження, що орієнтують учасника на наступну діяльність.
- в) *покарання* (P) – негативна реакція зі сторони тренера на небажану помилку або дію спортсмена. Можуть бути в мовній і немовній формі, як R + P (зауваження, зухвалі жести та інше).
- г) *виправлення з покаранням та несхваленням* (TIM + P). Іноді TIM і P спостерігається в одній репліці або зауваження тренера. Наприклад: „скільки разів я повинен тобі говорити, що м'яч потрібно ловити двома руками?”. Всякий раз, коли тренер робить конкретне зауваження у дратівливому або підвищеному тоні, це відмічається як корекція з покаранням (TIM + P);
- д) *ігнорування помилки* (IM). Відсутність позитивної або негативної реакції на помилки спортсмена. Це категорія (IM) відмічається, коли тренер не реагує на помилки якоїсь із реакцій, які були розглянуті вище (EM, TIM, P або TIM + P).

### 3) Реакція на порушення дисципліни і відволікання:

- а) *підтримка порядку* (КС). Різні зауваження, направлені на підтримку порядку та дисципліни. Звичайно ця реакція тренера на спортсменів, що порушують дисципліну або ті які відволікаються на заняттях, заважають іншим.

### 2. Спонтанна поведінка.

#### 1) Поведінка тренера, пов'язана безпосередньо зі спортивною діяльністю:

- а) *загальні техніко-тактичні вказівки та зауваження* (TIG). Як і вказівки із категорії TIM, це звернення тренера направлені на те, щоб сприяти оволодінню технікою рухів або рішенню якогось тактичного завдання. У розрізнені від реактивної категорії TIM, мова тут йде про зауваження, не пов'язаних з якоюсь безпосередньою помилкою і не є реакцією на

безпосередню ситуацію, а викликаною самим тренером (вказівки в перервах за розстановки, зони захисту або нападу, установці на гру та інше);

б) *загальна підтримка і схвалення* (EG), які не йдуть відразу за помилкою. Це також не реакція на якусь дію, що зроблені спортсменами, а спонукання до виконання завдання у майбутньому;

в) *організація діяльності* (O) – всі зауваження і вказівки, які стосуються послідовності виконання діяльності, запропонованих замінів, характеру роботи, розподілу функцій та інше. Таким чином, мова йде про організаційні вказівки, які не направлені на те, щоб одразу змінити діяльність спортсменів. Тому повідомлення про заміну відноситься до категорії O, а вказівка гравцю, який вийшов на заміну, взяти на себе опіку відповідного нападаючого із команди противників є технічною інструкцією.

2) Спонтанна поведінка, безпосередньо не пов'язана зі спортивною діяльністю:

а) *звернення загального характеру і зайві розмови* (OC) – жарти, обміркування питань, не пов'язаних з тренуваннями або змаганнями (бесіди тренера про домашні і навчальні справи спортсменів та інше).

**Завершення роботи.** Виконати завдання треба безпосередньо спостерігаючи за поведінкою спортсмена у конкретному змаганні (перебуваючи на тренерській практиці), або згадуючи найбільш яскраве.

#### **4.Блок контролю**

**а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:**

1. Кого називають лідерами спортивних команд?
2. Які типи лідерів у спортивних командах вам відомі?
3. Як варто побудувати свою роботу з лідером спортивної групи, якщо він у певних ситуаціях впливає на змагальну діяльність?
4. Які характерні риси спілкування в спорті вам відомі?
5. Які способи навмисного керування груповим поведінням вам відомі?

б) Дайте відповідь на питання тесту:

**Варіант №6. Тема: “Міжособистісні взаємини в спорті”**

*1. Оптимальними за розміром, що не піддається розпаду, вважається спортивна група, яка складається із (3 бали):*

- а) 10-15 осіб;
- б) 6-7 осіб;
- в) 25-40 осіб;
- г) 17-22 особи.

*2. Неформальний лідер – це людина(3 бали):*

- а) призначена керівництвом за наказом або розпорядженням;
- б) вибрана на посаду за результатами таємного голосування;
- в) позиція якої завойовується в ситуаціях, не пов'язаних з основною діяльністю, завдяки симпатіям і поваги більшості осіб групи;
- г) вибрана на посаду за результатами відкритого голосування.

*3. Керувати спілкуванням у спортивній групі це значить(4 бали):*

- а) виключити конфліктні ситуації, що виникають у групі;
- б) віддавати розпорядження, прохання й вимоги через капітана команди;
- в) своєчасно виявляти і карати організаторів конфліктних ситуацій;
- г) керувати груповою поведінкою, комунікацією в групі, спільною діяльністю в групі.



## **Модуль 7. «Психологічні особливості професійної діяльності психолога в спорті»**

### **Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 7.**

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

**Мета:** Ознайомити із змістом та структурою професійної діяльності психолога в спорті.

**Основна проблема:** Розкрити сутність та специфіку професійної діяльності спортивного психолога.

**Провідна ідея:** Вивчення особливостей професійної діяльності психологів у спорті, складна та багатогранна діяльність психолога у галузі спорту, особливості психологічної готовності психологів до професійної діяльності враховуються недостатньо, що відображається на діяльності спортивної організації в цілому.

#### ***План:***

1. Зміст і структура професійної діяльності психолога в спорті
2. Загальна характеристика професійної діяльності психолога в спорті
3. Специфіка професійної діяльності психолога у масовій фізкультурно-оздоровчій роботі.

**Обрані методи:** Проблемна лекція

**Обладнання:** Опорні схеми, фрагменти відеозаписів

**Основні поняття теми:** науковий, прикладний та практичний аспекти діяльності; авторитет спортивного психолога.

**Текст лекції 7. «Психологічні особливості професійної діяльності психолога в спорті»**

#### ***7.1. Зміст і структура професійної діяльності психолога в спорті***

Виходячи з аналізу сучасної літератури, можна виділити такі підходи до організації професійної діяльності спортивного психолога. По-перше,

**функціональний** (процесуальний) підхід, сутність якого полягає в тому, що психолог виконує професійні функції, результат яких є метою його діяльності...

По-друге, це **проблемно-функціональний** підхід, який полягає в тому, що психолог виділяє проблеми діяльності системи, у якій він працює, і розробляє програму своєї діяльності, яка характеризується тим, що має чітко визначену мету та розглядається можливість взаємодії з іншими суб'єктами. Професійна діяльність психолога у межах цього підходу може мати випереджаючий характер (так як проблема не має чітко визначеного характеру).

По-третє, це **системний** підхід, який полягає у системному баченні психологом професійної ситуації, і є найбільш продуктивним. У рамках цього підходу психолог визначає, які суб'єкти (спортсмени, тренери) потребують його професійного впливу; які взаємозв'язки (спортсмен-спортсмен; тренер-тренер тощо) потребують його впливу та підбирає адекватні способи впливу на елементи або взаємозв'язки. Способом практичного впровадження системного підходу психологом у спорті є цільовий комплексний підхід.

**Зміст** практичної діяльності психолога в спорті відрізняється різноманітністю. Кожен спортивний психолог фактично реалізує свою особистість. Психолог з *академічною освітою та науковим складом мислення* займається психодіагностикою. У якості антиподу виступає психолого-сенситивний інтуїтивіст, який більш спирається на свої сприйняття та почуття при оцінці психічних явищ і на імпровізацію у процесі впливу на спортсменів (тренерів).

Виділяються *три аспекти* діяльності психолога в спорті:

1. **Науковий**. Передбачає розробку психологом наукових проблем, які створюють основу для практичної діяльності у спорті: психодіагностичних, психокорекційних, психопрофілактичних і розвиваючих методів. Основу наукового аспекту складає вміння коректно проводити кожний вид практичної діяльності як наукове дослідження: визначається тема дослідження; його мета; концептуальні засади; методи і засоби дослідження.
2. **Прикладний**. Це сприяння використанню психологічних знань та вмінь основними суб'єктами спортивного процесу (спортсменами та тренерами).

3. **Практичний.** Передбачається безпосередня робота зі спортсменами й батьками, спортивними командами, тренерами, адміністрацією закладу, де працює психолог, націлена на вирішення конкретних проблем.

### **7.2. Загальна характеристика професійної діяльності психолога в спорті**

Якщо визначити коротко, то **сутність професійної діяльності** спортивного психолога у спорті вищих досягнень полягає у психологічному супроводженні усього спортивного циклу (тренувально-змагальний період). Професійна діяльність у такому разі передбачає здійснення психологом таких **напрямків** роботи, як 1) психодіагностика спортсменів і тренерів; 2) спортивний відбір, а також психодіагностика спортивних здібностей; 3) психопрофілактика несприятливих психічних станів у спортсменів та негативних явищ у спортивному середовищі; 4) психогієна спортивної діяльності; 5) психологічна освіта спортсменів і тренерів; 6) психологічна підготовка спортсменів; 7) психологічна реабілітація і реадaptaція спортсменів (тренерів); 8) психологічна корекція негативних станів, реакцій, а також не адаптивних форм поведінки спортсменів (тренерів); 9) психологічне забезпечення спортивного процесу; 10) психологічне сприяння у зіграності команди; 11) психологічне консультування спортсменів і тренерів; методологічна робота психолога у спорті.

Можна виділити **мету** роботи психолога в спорті: *формування психологічної стійкості спортсмена до поразок та готовності до участі у змаганнях і функціонуванні у спорті (психологічна підготовка) та психореабілітаційна і психопрофілактична робота.*

Велика роль в успішності та ефективності професійної діяльності психолога в спорті належить його авторитету, який складається з таких **компонентів**:

1. **Авторитет професіонала** залежить від його знань та умінь у сфері психології спорту, а також від конкретних досягнень у цій галузі та високого статусу серед спортсменів і тренерів.
2. **Моральний авторитет** як людини; його відсутність може нейтралізувати усі інші компоненти авторитету спортивного психолога.
3. **Авторитет посади**, тобто статус психолога у спорті як фахівця з усіма правами та обов'язками.
4. **Авторитет віку** має місце тоді, коли спортсмени молодші за віком і спортивний психолог у їх очах володіє авторитетом як старша та більш досвідчена людина.

Формування належного високого авторитету психолога у спортивному середовищі є одним із завдань психолога в спорті.

Реалізуючі свою професійну діяльність у спорті вищих досягнень, психолог повинен пам'ятати, що *спортивна діяльність* – активний цілеспрямований на вищі досягнення процес удосконалення майстерності спортсмена.

Концепція теорії спортивного тренування розбиває багаторічний процес занять спортом на три етапи:

- *етап базової підготовки;*
- *етап максимальної реалізації спортивних можливостей;*
- *етап спортивного довголіття.*

Отже, діяльність психолога у спорті вищих досягнень співпадає з другим етапом занять спортом, який триває 4-8 років для кожного спортсмена, а етап вищих досягнень – 4 роки. На цьому етапі для планування тренувального процесу виділяють періоди (підготовчий, змагальний та перехідний) та цикли (макро-, мезо-, мікро-) спортивного тренування. А діяльність психолога у масовій фізкультурній роботі співпадає з першим етапом спортивного тренування спортсменів.

Професійна діяльність психолога у спорті вищих досягнень повинна бути спрямованою і на такі категорії спортсменів. як *спортсмени-інваліди (інваспорт); спортсмени на етапі збереження вищих досягнень; колишні спортсмени, життя яких після закінчення заняття спортом втрачає сенс і вони не можуть пристосуватися до нових умов; збірні команди спортсменів.*

### ***7.3. Специфіка професійної діяльності психолога у масовій фізкультурно-оздоровчій роботі.***

Не менш складні, ніж у спорті вищих досягнень, постають перед психологом питання, пов'язані з психологічними аспектами фізичного виховання та фізичної культури, де різні види рухової активності використовуються для *зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, підвищення працездатності та творчого потенціалу особистості, організації гармонійного відпочинку, боротьби зі шкідливими звичками тощо.*

Необхідність психолога у масовому (непрофесійному) спорті значно менша, ніж у спорті вищих досягнень, що обумовлює *чотири основних напрямків* роботи фахівця:

- *психодіагностика* (переважно у груповій формі) тих, хто займається спортом,
- *психологічне консультування* їх та їхніх тренерів,
- *психокорекція* тих, хто займається спортом,
- *психопрофілактика* у масовому спорті.

Професійна діяльність психолога у масовому спорті поширюється на вікові категорії, що детермінуються тим фактом, що вік людей, які професійно займаються спортом, може коливатися у великих межах, від 7-12 років до 50-60 і більше.

Слід зазначити, що психолог спрямовує свою професійну діяльність лише на тих, хто займається спортом, хто належить до певної спортивної структури, у рамках якої психолог здійснює свою професійну діяльність, наприклад: ДЮСШ; групи здоров'я при спортивних закладах; спортивні клуби; спортивні центри для професійних занять спортом (шейпінг-клуби, тренажерні зали тощо) та ін.

Працюючи у масовому спорті, психолог повинен враховувати такі моменти:

1. Все більше зростає роль фізичних навантажень у підвищенні психічного здоров'я, оскільки значна кількість людей стикаються із такими проблемами, як депресія, стрес та стани тривоги.

2. Фізичні навантаження позитивно впливають на ряд чинників, зокрема, вони сприяють підвищенню самооцінки, впевненості у собі, покращують розумові процеси. Для пояснення цього позитивного впливу використовують дві гіпотези: гіпотезу відволікання уваги та гіпотезу ендорфінів.

3. У масовому спорті психологу доводиться працювати із людьми, які мають такі *мотиви* занять спортом (на відміну від мотивів занять спортом вищих досягнень): *контроль маси тіла; отримання задоволення; зниження стресу та депресії; розвиток самооцінки та можливість спілкування з іншими людьми.*

Виходячи з цього, можливо виділити **завдання** роботи у масовому спорті:

1. *Психодіагностика психічних станів людей, які планують (або почали) займатися фізичною культурою, з метою визначення, чи не призведуть заняття спортом до перевантаження нервової системи.*
2. *Організація та здійснення регулярних психологічних обстежень тих, хто займається спортом, з метою подальшої психопрофілактики та психокорекції несприятливих психічних етапів, особистісних проявів та деструктивних стосунків (конфлікти тощо) між ними.*
3. *Визначення найбільш раціональних психологічних умов фізичного виховання та здійснення системи заходів, спрямованих на усунення чинників несприятливого психологічного впливу на людину у процесі занять фізичною культурою і спортом.*
4. *Сприяння правильному з психологічної точки зору проведенню занять фізичною культурою та спортом із особами різного віку та статі, різних професій та з різними мотивами занять.*
5. *Здійснення психопрофілактичних заходів, а також наукове обґрунтування засобів професійного впливу психолога на осіб, що займаються фізичною культурою.*

### **Блок-завдання 2. Індивідуальна самостійна робота**

#### **а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:**

- 1) Особистісні відмінності, що визначають успішність діяльності психолога в команді [7,с.278-283].
- 2) Типи, стиль, особливості роботи практичних психологів в командах [7,с.284-289].
- 3) Відношення спортсменів і тренерів до психологів [7,с.290-293].
- 4) Психологічна підготовка тренера [7,с.98-107].
- 5) Психологічна підготовка спортсмена як процес формування спортивного характеру [7,с.107-110].
- 6) Психологічна підготовка спортсмена до тривалого тренувального процесу [7,с.110-111].

### ***Рекомендована література:***

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия», 2000.-288
3. Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації.- Миколаїв: Вид-во ПСІ УСУ, 2003.- 158с.
4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
5. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.
6. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: «Советский спорт», 2006.- 296 с.

### **б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір:**

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

### **Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота**

Проведіть мікродослідження:

#### **Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)**

##### **Опитувальник 1.**

1. Є хтось поряд, коли я в біді.
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди та радощі.
3. Моя сім'я по справжньому хоче мені допомогти.
4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.
5. У мене є хтось, з ким я почуваю себе добре.
6. Мої друзі у дійсності прагнуть мені допомогти.
7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.
8. Я можу говорити за мої проблеми з моєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди та радощі.
10. Є хтось особливий у моєму житті, кого турбують мої почуття.

11.Моя сім'я хоче допомогти мені у прийнятті рішень.

12.Я можу говорити за мої проблеми з моїми друзями.

### Обробка даних

*Соціальна підтримка сім'ї* оцінюється за пунктами 3, 4, 8, 11.

*Соціальна підтримка друзів* оцінюється за пунктами 6, 7, 9, 12.

*Соціальна підтримка від «значимих інших»* оцінюється за відповідями на твердження 1, 2, 5, 10.

### Опитувальник 2. Джерела соціально-психологічної підтримки

*(автор – В.О.Ананьєв)*

№	Твердження	так	ні
1.	Чи задоволені ви своїми контактами з іншими людьми? - у минулому; - у теперішньому		
2.	Чи є у вас конкретні люди, від яких ви можете завжди отримати психологічну допомогу?		
3.	Відзначте, хто із перерахованих людей, на ваш погляд, надає вам реальну допомогу: - близькі родичі: батько, мати, син, донька; - брат, сестра, чоловік або дружина; - дядя, тітка; - друзі, колеги, інші родичі		
4.	Чи входите ви до якої-небудь групи за вашими інтересами, де ви відчуваєте підтримку зі сторони членів цієї групи?		
5.	Чи звертаєтеся ви за підтримкою до церкви?		
6.	Чи відчуваєте ви підтримку зі сторони адміністрації		
7.	Чи є у вас «жилетка» - людина, якої ви можете у важку хвилину поплакатися?		
8.	Із яких ще джерел ви отримуєте соціально-психологічну підтримку? - - - -		
9.	Як ви оцінюєте своє звичайне самопочуття? - на «2» - на «3» - на «4» - на «5»		
10.	Чи пов'язуєте ви стан свого здоров'я з кількістю міжособистісних контактів? - чим більше контактів, тим краще себе почуваю - чим менше контактів, тим гірше себе почуваю		

### 4.Блок контролю



а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Які існують підходи до організації професійної діяльності спортивного психолога?
2. Розкрийте аспекти діяльності психолога в спорті.
3. В чому полягає сутність професійної діяльності спортивного психолога?
4. Із яких компонентів складається авторитет психолога в спорті?
5. Розкрийте напрямки роботи спортивного психолога у сфері масового спорту.
6. Які завдання вирішує спортивний психолог у масовому спорті?

б) Дайте відповідь на питання тесту:

**Варіант №7. Тема: „Психологічні особливості професійної діяльності психолога в спорті”**

*1. У організації професійної діяльності спортивного психолога можна виділити наступні підходи:*

- а) традиційний, диференційний, особистісно-орієнтовний;
- б) особистісно-діяльнісний, ресурсний, антропологічний;
- в) функціональний, проблемно-функціональний, системний;
- г) мотиваційний, когнітивний, процесуально-діяльнісний, контроль-корегуючий.

*2. Сутність професійної діяльності спортивного педагога у спорті вищих досягнень полягає:*

- а) у психологічному супроводженні усього спортивного циклу (тренувально-змагальний період);
- б) у психодіагностиці спортсменів і тренерів;
- в) у психопрофілактиці несприятливих психічних станів у спортсменів та негативних явищ у спортивному середовищі;
- г) у психологічному сприянні у зіграності спортивної команди;

*3. Робота психолога у масовому спорті обумовлюється наступними напрямками:*

- а) психологічна реабілітація і реадаптація спортсменів;
- б) психодіагностикою, психологічним консультуванням, психокорекцією, психопрофілактикою;
- в) формування психологічної стійкості до поразок та готовності до участі у змаганнях;
- г) використанням психологічних знань та вмінь основними суб'єктами спортивного процесу (спортсменами та тренерами).

## **Модуль 8. «Психічні стани в спортивній діяльності»**

### **Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 8.**

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

**Мета:** Ознайомити із психічними станами у спортивній діяльності.

**Основна проблема:** Розкрити структуру психічного стану, засвоїти класифікацію психічних станів.

**Провідна ідея:** Психічний стан – це специфічне, характерне для відповідного *актуального відрізка діяльності* відношення і взаємодія цих компонентів на відповідний період часу. Він виступає як функціональна система, що виникла у часі і спрямована на досягнення відповідного результату.

#### ***План:***

1. Загальна характеристика психо-функціонального стану спортсмена
2. Структура психічного стану
3. Класифікація психічних станів

**Обрані методи:** Лекція-дискусія.

**Обладнання:** Опорні схеми, фрагменти відеозаписів

**Основні поняття теми:** Психічний стан; психічний, енергетичний, руховий фактор психічного стану; ознаки психічного стану.

### ***Текст лекції 8. «Психічні стани в спортивній діяльності»***

#### **8.1. Загальна характеристика психо-функціонального стану спортсмена**

Психічний стан – це завжди „конкретна діяльність” з конкретною метою.

**Психічний стан** – це переживання особистістю конкретного відношення щодо можливого результату *актуального відрізка діяльності*.

Спортивна діяльність супроводжується відповідною реакцією психічних і фізіологічних функцій організму спортсмена, яка відображає, по-перше, процес його адаптації до реального або очікуемого впливу тренувального або

змагального навантаження, факторів оточуючого середовища, емоційних переживань, по-друге, характеризує процеси відновлення після цих впливів.

*Функціональний стан* формується і змінюється під впливом особливостей спортсмена, як суб'єкта спортивної діяльності. Цими особливостями можуть бути:

- *ступень спортивної обдарованості;*
- *рівень спортивної майстерності;*
- *рівень індивідуальних резервів енергоінформаційного забезпечення напруженої змагальної діяльності;*
- *стан здоров'я;*
- *мотивація спортивної діяльності;*
- *домінантна природа центральної нервової системи як основа саморегуляції організму і поведінки.*

В прояві та опису загального функціонального стану виділяють дві якісно різні сторони – *суб'єктивну та об'єктивну*.

*Суб'єктивна* сторона функціонального стану у людини є ведучою, так як в процесі адаптації суб'єктивні, психологічні зрушення набагато випереджають об'єктивні. Механізми регуляції починають працювати раніше, ніж системи, що їми керують.

Прояв функціональних станів суб'єктивного (психологічного) характеру носить яскраво виражені індивідуально-психологічні особливості і відображає прояв психіки конкретної особистості, а відповідно, є *психічним станом*.

Якщо психіка є система взаємопов'язаних один с другим психічних компонентів, то *психічний стан* – це специфічне, характерне для відповідного актуального відрізка діяльності співвідношення і взаємодія цих компонентів на відповідний період часу. Він виступає як тимчасово виникаюча система, що спрямована на досягнення відповідного результату.

В свідомості, як у вищій формі психіки людини, представлені завжди два аспекти – *переживання і знання*.

Переживання є ключовим поняттям в розумінні психічного стану, так як це реакція суб'єкта на які-то об'єктивні обставини, вона може бути пов'язана і з ситуацією життєдіяльності, і з емоціями, і з потребами, і з вольовими зусиллями, а відповідно, і з довільною увагою і довільною пам'яттю.

Під впливом стану перебудовується структура індивідуальної свідомості, міняється суб'єктивна вага тих чи інших подій в тренуванні або змаганні, порушується логіка, трансформується сенс явищ.

Чим інтенсивніше афективний зміст стану, тим виразніше міняється спрямованість свідомості, що набуває характер афективно-персеверативного реагування на ключовий подразник (людина „заціклюється”).

В спортивній діяльності *об'єктивними обставинами* є особливості конкретного виду спорту, етапи підготовки, рівні навчаємості і тренуваності, особливості змагальної діяльності, ступень обдарованості спортсмена. Системно реагуючи на них, спортсмен переживає різні психічні стани.

### 8.2. Структура психічного стану

П.К.Анохін (1970) рекомендував розглядати в якості умов високої результативності спортсмена узгодженість в динаміці показників трьох рівнів: *психічне збудження (емоції, тривога); вегетативне збудження (енергетика) та рухова навичка (психомоторика)*. Цих рівнів додержуються більшість спортивних психологів при аналізі психічних станів.

Найбільш значимим є власне **психічний фактор** в структурі психічного стану, його складність обумовлена тим, що в ньому поєднуються два поняття: *мотивація і емоції*.

**Емоції** – це вторинний продукт потреб, індикатор ступеню їх задоволення... Відношення до основних факторів тренування, що відбивається *в задоволеності діяльністю, впевненості в правильності методики тренування, активності в діяльності, надії на успіх, появу емоційно забарвлених оцінок* – це і є **рівень мотивації**, спонукання до спортивної діяльності – *мотиваційний стан*.

Роль **енергетичного фактору** психічного стану складається в забезпеченні мобілізації всіх життєвих ресурсів організму суб'єкта, шляхом активації вегетативної та центральної нервової системи, для опору впливу стрес-факторам життєдіяльності. Цей опір тим успішності, чим більше запас індивідуальної „адаптаційної енергії” (Г.Сельє).

Джерелами активації нервової системи є *потреби*, неспецифічні активуючі впливи ретикулярної формації і кори головного мозку, що будують необхідний для життєдіяльності рівень бадьорості.

**Руховий фактор** психічного стану уявляє собою достатньо тонкий механізм керування рухами заснований на двох основних принципах – *принципі сенсорних корекцій поточного руху і принципі прямого програмного керування*. Основними механізмами керування рухами є: центральні моторні програми і зворотна аферентація. Зворотна аферентація, що сигналізує за результати дій, зіставляється з програмою рухів і служить уточненню координат мети і траєкторії руху.

Таким чином, в структурі психічного стану є три важливіших фактори (рівня), кожен з яких має свою специфічну функцію, але всі вони погоджено спрямовані на досягнення цілісного результату діяльності.

### 8.3. Класифікація психічних станів

Всі види психічних станів класифікуються за відповідними ознаками: *впливу на показники спортивної діяльності, механізму формування реакцій, зовнішніми та внутрішніми проявами, домінуванню в тому чи іншому відрізку спортивної діяльності та ін.*

Психічні стани розрізняються:

- *за характером причин виникнення* (особистісні, наприклад, неврози та ситуативні – психічна напруга);
- *за рівнем розвитку* (глибокі – пристрасть та поверхові – настрої);
- *за спрямованістю реакцій* (позитивні – натхнення та негативні – апатія);
- *за рівнем усвідомлюваності* (свідомі – інтерес та несвідомі – тривога);
- *за тривалістю прояву* (тривалі мають протяг – неділю-місяць; депресія, самотність, спустошеність);
- *поточні (день-неділя):* заспокійливість, зацікавленість, гальмування;  
*оперативні (секунди-хвилини):* злість, страх, подив;
- *за допущенністю або недопущенністю з точки зору досягненню результату та ін.*

Стани можуть класифікуватися за домінуючим в структурі рівню стану:

- за розміром (величиною) збудження ЦНС (психічна напруга, стрес, передстартове збудження, монотонія);
- за характером переживання (переймання) відношення до значимої події (депресія, тривога, зосередженість, захоплення);
- за характером реалізуємої рухової діяльності (больовий фінішний синдром, психосоматичний зрив, оптимальний бойовий стан).

Здійснюючи діяльність на кожному із актуальних відрізків, спортсмен, в залежності від ступеню адаптації до тренувального навантаження відповідним станом реагує, переживаючи ті чи інші стани. У нього відбувається фіксація: а) вражень від станів; б) слів (промов), що визначають ці стани; в) понять, що формують за стани.

В початковій стадії ці реакції практично не усвідомлювані і непереживаємі спортсменом в силу їх короткочасності, але можуть спостерігатися зі сторони і можуть бути систематизовані.

### **Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота**

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Актуальні ланки спортивної діяльності [5,с.432-434]
- 2) Динаміка психічного стану [5,с.442-444]
- 3) Психічні стани тренування [5,с.448-450]
- 4) Тривога, депресія, прострація та ін. психічні стани [5,с.451-452]
- 5) Психічні стани змагань [5,с.452-454]
- 6) Особливі стани свідомості [5,с.455-458]
- 7) Психічна готовність до змагальної діяльності [5,с.459-461].

### ***Рекомендована література:***

- 1) Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
- 2) Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия»,2000.-288
- 3) Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації.- Миколаїв: Вид-во ПСІ УСУ, 2003.- 158с.
- 4) Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.

- 5) Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов.- М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004.- 576 с.
- 6) Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.
- 7) Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір:

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

**Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота**

Проведіть мікродослідження:

Діагностичний тест.

**Методика „Вимірювання ситуативної тривожності спортсмена”**

Особиста тривожність спортсмена характеризує стійку схильність сприйняти велике коло ситуацій як погрожуючу, реагувати на такі ситуації станом тривоги.

Виділяють два типу тривожності:

1. *Реактивна тривожність* – характеризується напругою, неспокійністю, нервовістю. Дуже висока реактивна тривожність викликає порушення уваги, іноді порушення тонкої координації;
2. *Особистісна тривожність*, як прояв нейротизма (емоційна нестабільність, психічна лабільність, нерівновага нервово-психічних процесів, лабільність вегетативної нервової системи). Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю у особистості невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Для спортсменів тривожність не є негативною рисою або фактором невдачі у змаганнях. Відповідний рівень тривожності – природна і обов’язкова особливість

підготовки особистості до якоїсь відповідальної діяльності – екзамену, змагання, принциповому рішенню у житті, ризиковому вчинку та інше.

Тривожність в тій чи іншій мірі властива усім людям, які приймають участь в спорті і орієнтовані на успіх або уникнення невдачі у суперництві в змаганнях. При цьому, як це не дивно, існує оптимальний індивідуальний рівень „корисної тривоги” для кожного спортсмена, мобілізує його на досягнення найкращого в даний момент умови результату спортивної діяльності. Рівень переживання людиною стану тривожності можна виміряти *методом самооцінки*, але при цьому потрібно мати на увазі, що у більшості людей існує вроджений фоновий рівень тривожності – *особиста тривожність* (ОТ), а у інших людей, поряд з цим, може виникнути особливо гострий стан тривожності, зумовлений хвилюванням почуттів відповідальності, як реакції пізнання спортсменів на очікувані результати їх дій у конкретних ситуаціях у майбутній спортивній діяльності. Таку тривожність називають *реактивною* (РТ) або ситуативною, так як вона зникає разом зі спортивною ситуацією, яка її викликала. Спортивні змагання, як правило, збуджують у спортсменах стан реактивної тривожності (РТ), яка, все рівно, може накладатися на особистісну тривожність (ОТ), ускладнивши тим самим передстартовий стан спортсмена. Тренеру, як і самому спортсмену, корисно розділити у своїй свідомості ці обидва види тривожності з тим, щоб легше справитися з ними і виступити у змаганнях на рівні своїх реальних можливостей.

**Інструкція.** Того кого іспитують, повинні прочитати кожне із представлених пропозицій і закреслити відповідну цифру праворуч в залежності від того, як вони себе на дану хвилину відчувають. Над питаннями довго не замислюватися, постільки вірних або не вірних відповідей нема.

#### Текст опитувальника

		Ні, це так	Напевно, так	Вірно	Цілком вірно
1	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
2	Я нервуюсь	1	2	3	4
3	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4



4	Я задовільний	1	2	3	4
5	Я заклопотаний	1	2	3	4

**Обробка та аналіз даних.** Показник РТ визначається за формулою  $PT = E(1) - E(2) + 15$ , де  $E(1)$  – сума викреслених цифр за пунктами 2, 5;  $E(2)$  – сума за пунктами 1, 3, 4. Величина показників складає від 5 до 20.

Основний прикладний сенс вивчення тривожності у спортсменів складається у пробудженні їх до оволодіння більш ефективними методами саморегуляції своїх передстартових станів. У зв'язку з цим по завершенню цього завдання корисно визначити відношення, того кого іспитують, до показників їх тривожності і вплив цих показників на їх стан у змаганнях.

#### 4.Блок контролю

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Дайте характеристику фізіологічному стану організму спортсмена.
2. Що таке психічний стан?
3. Розкрийте структуру психічного стану спортсмена.
4. За якими ознаками класифікуються психічні стани спортсмена.

б) Дайте відповідь на питання тесту:

#### **Варіант №8. Тема: “Психічний стан в спортивній діяльності”**

*1. Підберіть відповідь з правильним визначенням „психічного стану” (4 бали):*

- а) психічний стан – це ступінь концентрації уваги, сприйняття та мислення спортсмена;
- б) психічний стан – це адаптація до реального впливу тренувального або змагального навантаження, факторів оточуючого середовища;
- в) психічний стан – це переживання особистістю конкретного відношення щодо можливого результату актуального відрізка діяльності;
- г) психічний стан – це домінантна природа центральної нервової системи як основа саморегуляції організму і поведінки.

*2. Структура психічного стану складається із (3 бали):*

- а) морально-вольових якостей спортсмена;
- б) психічного, енергетичного та рухового факторів;

в) активації вегетативної та центральної нервової системи, для опору впливу стрес-факторам життєдіяльності;

г) зворотної аферентації, що сигналізує за результати дій, зіставляється з програмою рухів і служить уточненню координат мети і траєкторії руху.

*3. Всі види психічних станів класифікуються за відповідними ознаками (3 бали):*

а) принципу сенсорних корекцій поточного руху і принципу прямого програмного керування;

б) за допущенністю або недопущенністю з точки зору досягненню результату та ін.;

в) за тривалістю прояву (тривалі мають протяг – неділю-місяць; депресія, самотність, спустошеність);

г) впливу на показники спортивної діяльності, механізму формування реакцій, зовнішніми та внутрішніми проявами, домінуванню в тому чи іншому відрізьку спортивної діяльності та ін.

## **Модуль 9. «Корекція психічних станів спортсмена»**

### **Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 9.**

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

**Мета:** Ознайомити із змістом психотренінгу адаптації до змагальної діяльності.

**Основна проблема:** Засвоєння змісту ситуативного та організованого управління поведінкою спортсмена.

**Провідна ідея:** Доцільність психічної напруги в період змагань обумовлена тим, що вона визначає якісну реалізацію рівня м'язової і функціональної підготовленості спортсмена, що досягається до моменту змагань. Психологічний захист спортсмена як здібність протистояти негативному впливу передзмагальної і змагальної ситуації тісно пов'язана з психічною напругою в цей період.

#### ***План:***

1. Психотренінг адаптації до змагальної ситуації
2. Ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена в умовах змагань
3. Психологічні заходи щодо управління змагальним станом спортсмена

**Обрані методи:** Лекція.

**Обладнання:** Зразки психологічних тестів, опорні схеми.

**Основні поняття теми:** Психорегуляція, самоприкази, ситуативне та організоване управління поведінкою спортсмена, «секундування».

#### ***Текст лекції 9. «Корекція психічних станів спортсмена»***

У тих випадках, коли психологічна підготовка спортсмена не здійснюється систематично, на заключному етапі підготовки до змагань *можуть проводитися заходи* щодо корекції психічних станів з метою укріплення його психологічного захисту.

Проведення цих заходів починається за 1-1,5 місяця до найбільш значимих змагань сезону. Цей період поділяється на декілька частин:

1) приблизно за 35-40 днів до змагань змістом роботи є різнобічні впливи на спортсмена, що попереджають зниження інтересу до тренувань в умовах збільшеного навантаження,

спеціальна мотивація активності, підтримання життєрадоші та почуття щастя від перебування в спорті;

2) за 30-35 днів до змагань основна увага приділяється формуванню позитивного відношення до фізичного навантаження;

3) за 25-30 днів підтримується впевненість в доброму відновленню після тренувань;

4) за 20-25 днів навіюється необхідність підтримки психічне напруження і перепраження;

5) за 15-20 днів робиться тиск на підвищення якості продуктивної праці;

6) за 10-15 днів починається актуалізація передзмагальної установки за типом «спокійна бойова впевненість»

Ці терміни орієнтовні.

Завдання психологічного захисту на заключному етапі підготовки до відповідальних змагань можуть перетинатися між собою, а вибір головного визначається станом спортсменів і їх відношенням до цих сторін тренувального процесу на конкретний момент часу.

Організація сеансів психорегуляції може йти за шляхом побажань спортсмена. Для цього тексти навіювань (див. 9.1) вивіщуються у вигляді газети-об'яви з тим, щоби спортсмени змогли ознайомитися з ними завчасно.

Приблизно за тиждень до змагань об'єм спеціальних психорегулюючих заходів різко скорочується. Так як у більшості випадків їх організація тільки підкреслює значимість наступних виступів, що в цей період вкрай небажано. У подальшому, за день або два до змагань, психологічний захист коректується головним чином навіюваннями у гіпнотичному стані.

Психологічний захист спортсмена як здібність протистояти негативному впливу передзмагальної і змагальної ситуації тісно пов'язана з психічною напругою в цей період.

Доцільність психічної напруги в період змагань обумовлена тим, що вона визначає якісну реалізацію рівня м'язової і функціональної підготовленості спортсмена, що досягається до моменту змагань.

### ***9.1. Психотренінг адаптації до змагальної ситуації***

Дуже часто психотренінг використовується під час тривалих перерв між значимими змаганнями (щотижневі контрольні змагання не виконують функції психотренінгу, оскільки нечасто є значимі для спортсмена). За відсутності стартів вже за 2-3 тижня до змагань деякі спортсмени уникають розмови за наступні змагання, пояснюючи це виникненням неприємних переживань, хвилювань, тривоги та ін. Щадний режим запобігання теми змагань у цих випадках не часто є виправданим (він доцільний лише за 2-3 дні до змагань).

Для *емоційно збуджених спортсменів* корисною є спеціальна адаптація до конкретних умов наступних змагань, але у такому дозуванні щоби не зменшити стимулюючої гостроти переживань ситуації змагань.

З цією метою використовується спеціальний сеанс *психорегуляції*. Його зміст визначається комплексним застосуванням *сюжетних уявлень, ідеомоторного та аутогенного тренування, гіпнозу*.

Сеанс починається із роз'яснення спортсменам призначення *психотренінгу*, пояснення механізмів дій окремих його частин. По завершенні бесіди на конкретних фактах показується ефективність впливу на функціональні та психічні стани (багатократне уявлення і переживання змагальної ситуації приводить до зниження гостроти цих переживань із формуванням у наступному установки за типом «спокійна бойова впевненість»).

Відповідно сеанс починається із *формулювання (визначення) релаксації*. Потім йде *оживлення образів предметів* при закритих очах після попереднього їх вивчення. В подальшому *актуалізуються зорові, слухові, шкіряні, м'язово-рухові образи*, що мають відношення до змагальної діяльності спортсмена. Потім іде *відбудова ситуації* минулих змагань.

Нарешті, в деталях *описується картина передзмагальних дій і поведінки спортсмена* у передстартовому періоді наступних змагань, починаючи із засинання напередодні старту і у подальшому: просинання, збори, шлях до місця змагань, розминка, контрольний відрізок та ін. Потім *поведінка і переживання спортсмена перед виходом на старт* (із конкретним описом і уявою всієї оточуючої обстановки, стану і поведінки спортсмена на старті). При цьому рекомендується вживляння в ситуацію, чітке уявлення всіх образів, особливо м'язово-рухових. Під час сеансу постійно фіксується увага на переживаннях, значимості, підсумках змагань, адаптація до яких і є метою цієї спеціальної психологічної підготовки. Періодично фіксується частота серцевих скорочень.

Сеанс завершується частіше за все *навіюванням формул спокійної бойової впевненості* у стані дрімоти спортсмена або під гіпнозом.

Сеанс проводиться *багатократно*. Їх загальна кількість визначається самим спортсменом. Серія сеансів проводиться приблизно за місяць до старту один-два

рази на тиждень, але не ближче ніж за 4-5 днів до змагань. Іноді досить два-три сеанси у період за 7-14 днів до старту.

(У якості приклада можна навести сеанс, що проводиться із плавцями, що неодноразово стартували у певному басейні).

Багатократне розумове «прогривання» майбутньої змагальної ситуації підвищує точність її аналізу у реальній обстановці, понижуючи при цьому рівень емоційного фону. У співвідношенні «раціональне – емоційне» при оцінці майбутньої ситуації акценти переміщуються в сторону раціонального. Повторення конкретної обстановки майбутнього змагання і дій в ньому, як кожна стереотипна дія, приводить до зменшення нервово-психічних витрат.

Сеанс може доповнюватися спеціальним навчанням *самоприказам*, що використовуються в процесі виконання спортивної дії і до неї. Це навчання визначає самоорганізацію і самобілізацію спортсменом свого стану і поведінки майже до фінішу і базується на психологічній підготовці або корекції станів, що проводилася раніше. Самоприкази, як дуже скорочені самонавіювання, торкаються різних етапів змагань.

(У якості приклада можна навести самоприкази до старту, на старті, на дистанції, на фінішу).

## ***9.2. Ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена в умовах змагань***

Весь процес психологічного забезпечення спортивної діяльності можна розглядати з позицій широкого терміну «управління». Однак у четвертій частині психологічного забезпечення особливо виділяється *ситуативне управління*.

Для спортсмена, що володіє *сильним спортивним характером* і доброю психологічною готовністю до змагань, у більшості випадків немає необхідності управляти його станом і поведінкою. Однак не виключено, що змагальна ситуація може скластися таким чином, коли відповідне втручання буде необхідне і корисне для майбутнього результату. Особливо часто виникає подібна необхідність у *змаганнях високого рангу*, де значимість дуже висока, спортсмен емоційно збуджений і прагне використати всі можливі і допустимі шляхи для того, щоби показати максимально високий результат.

Термінове управління може допомогти і у випадку суттєвих прогалин у психічній готовності спортсмена до змагань. Поза спеціальних заходів *ситуативне управління* реалізується шляхом педагогічно та психологічно

грамотного спілкування зі спортсменом у день змагань, а головне, безпосередньо перед виступом. Основні принципи цього спілкування викладені у психолого-педагогічних і психогігієнічних рекомендаціях.

Окрім того, ситуативне управління вимагає спеціальної організації. Тим більше, що приблизно за тиждень до змагань різко знижується об'єм тренувального навантаження і у спортсменів з'являється багато вільного часу. При цьому поступово збільшується перед змагальне психічне напруження. Виникає завдання продуманого, цілеспрямованого заповнення вільного часу спортсменів.

Саме в цей період найважливіше значення має *переключення*, але не стільки як спосіб саморегуляції, скільки як спрямований прийом управління станом і поведінкою спортсменів шляхом *організації їх вільного часу*. (Прогулянки за місто, рибна ловля, спортивні ігри, кіно, концерти, театри, музеї, читання книжок, музика, організація КВК, самодіяльність тощо). Спортсменам неможливо залишати а ні хвилини вільного часу або нудно проводити час.

Як правило, у цей період багато виїздів, і в автобусі теж треба вміло зайняти спортсменів. *Гумор, сміх, музика, пісні* мають протистояти заклопотаності, напруженій тиші, роздратованості. Дуже добре для підтримки настрою, коли в команді знають і співають пісні. Треба долати бар'єр сором'язливості, снобізму та ледачості, всій команді вивчити декілька пісень і поступово поповняти репертуар.

Для підйому бойового духу і патріотичних почуттів перед під'їздом до місця змагань можна використати *індивідуально-групові читанки*, ефект яких базується на колективному самонавіюванні (надати приклад).

Важливо, щоби ведучій був визнаним лідером, вміло диригував командою і будував атмосферу гри... Цей метод добре прийме юнацька команда, а доросла може перетворити його у фарс.

Безпосередньо перед стартом управління станом і поведінкою спортсмена може бути спеціально організоване. В системі підготовки спортсмена до змагань важливе значення має *розвиток самодіяльності*, тобто вміння самостійно, без сторонньої допомоги вирішувати всі завдання, що виникають в період змагань.

В принципі спортсменом може управляти кожна людина, що вступає з ним в контакт. Центральними фігурами в цьому процесі є тренер і психолог, а організованою формою – психологічні заходи («секундування»).

### **9.3. Психологічні заходи щодо управління змагальним станом спортсмена**

*Заходи щодо управління передзмагальним і змагальним станом спортсмена називають «секундування».* (До цього цей термін застосовувався майже виключено у єдиноборствах).

У якості прикладу приводиться скорочений сеанс «секундування» у циклічних видах спорту.

Частіше за все сеанс починається після *розминки або після масажу*, приблизно за 15 хвилин до старту, і продовжується до виходу спортсмена на місце змагань. Звичайно, **зміст** «секундування» визначається конкретними умовами змагань, індивідуально-психологічними особливостями спортсмена і конкретним відображенням його передстартового стану. Найбільш виправдали себе наступні методичні прийоми і заходи «секундування»:

1. Показником щодо проведення сеансу «секундування» частіше за все слугує занадто високий рівень передзмагального емоційного збудження... Для цього проводиться сеанс релаксації, бажано у окремому приміщенні, в умовах змагань сеанс частіше за все — в масажній кімнаті, у кутку залу тощо...
2. Якщо після проведення сеансу релаксації до старту залишилося ще 10-12 хвилин, спортсмену надається раніше обраний їм варіант сюжетного уявлення...
3. На фоні зниженої психічної активності приблизно за 5-8 хвилин до старту навівається спокій та впевненість у собі...
4. Потім за навіюванням спокійної впевненості йде нагадування за характер поведінки при виході на старт і на старті: «Виходь легкою, вільною ходою, твердо станови ногу...»
5. Вже до цього моменту психічна активність спортсмена починає підвищуватися. Наступні навіювання мають на меті підйом бойового духу...



6. Далі іде нагадування за зміст діяльності безпосередньо на старті і у процесі виконання вправи: «Добра концентрація на старті. Миттєва реакція на стартовий сигнал. Потужний старт»...

7. В залежності від стану спортсмена і його побажань можуть бути проведені спеціальні вправи. Найбільш популярні з них є наступні: «Поза орла» - ноги на ширині плечей, руки похилені донизу, підборіддя на грудях, видих...

8. «Стрибок» - спортсмен сідає, лікті на колінах, голова похилена. Тренер або психолог починають рахувати від одного до двадцяти з нарощуванням темпу... До рахунку «15» ти маєш зібратися до потужного стрибку. За рахунком «20» реально потужно стрибаєш вгору, одночасно уявляєш, що після стрибка ти здійснюєш політ». Частіше за все вправа виконується два рази.

9. Безпосередньо перед стартом проводиться гра «Захист боксера». Спортсмен ставить ноги ширше плечей, руки піднімаються до рівня лиця. Гра йде в три етапи...

Сеанс «секундування» проводиться виключено на добровільних началах. Частіше за все спортсмен приймає рішення проводити чи не проводити сеанс безпосередньо перед стартом, орієнтуючись на свій стан.

### **Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота**

#### **а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:**

- 1) Навіювання як засіб активізації процесів відновлювання [7,с.246-248].
- 2) Вербально-музикальна психорегуляція [7,с.248-252].
- 3) Вечірні сеанси психорегуляції [7,с.252-253].
- 4) Оздоровчий сеанс [7,с.254-258].
- 5) Психобіоенергетичний транс як засіб відновлювання в спорті [7,с.258-260].

#### ***Рекомендована література:***

- 1.Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
- 2.Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия»,2000.-288
- 3.Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації.- Миколаїв: Вид-во ПСІ УСУ, 2003.- 158с.

4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
5. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.
6. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: «Советский спорт», 2006.- 296 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір:

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

**Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота**

Проведіть мікродослідження:

**АУТОЛІТИЧНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ**

(В.О.Ананьєв)

**Інструкція.** Намагайтесь відверто відповісти на наданні питання. Відповідь «так» оцінюється трьома балами, відповідь «ні» - одним. Сподіваємося, що ваші відповіді допоможуть вам глибше зазирнути в себе, поміркувати над тим, що в собі можна змінити, що варто придбати, від чого позбавитися. Треба пам'ятати, що даний опитувальник призначений не стільки для того, щоби дати кількісну оцінку «зрілості» вашої особистості, що в принципі неможливо, скільки для того, щоби зробити тест засобом самоаналізу на шляху самовдосконалення.

***Текст опитувальника***

1. Ви відважуєтесь взяти на себе відповідальність за власне життя і вчинки і не звинувачуєте інших, коли справи йдуть не так.
2. Ви достатньо мудрий, щоб не заважати іншим жити своїм життям.
3. Ви самі без підказок, знаєте, що для вас добре, а що погано.
4. При прийнятті рішень ви в основному довіряєте інтуїції.
5. Ви розумієте, що спочатку треба бути задоволеним собою, а потім вже іншими.

6. Ви дбайливо відноситеся до свого тілу, розвиваєте інтелект і духовні якості для того, щоби придбати цілісність і гармонійність.
7. Ви віддаєте перевагу подоланню власної вершини, ані дертися на чужі.
8. Ви здібні змінити звичні схеми своєї поведінки у пошуках нових шляхів спілкування із світом.
9. Ви знаєте, що свобода – це внутрішнє, а не залежний від обставин стан.
10. Ви вмієте побудувати навколо себе стан миру та спокою, коли навколо вирує буря.
11. Ви відчуваєте, що відомі вищою силою і відчуваєте себе її частиною.
12. Ви бажаєте надбати досконалість, але вибачаєте недоліки собі та іншим.
13. У вас є сили знаходити життя чудовою і на диво майже у всіх іспитах і негодах.
14. Ви розумієте, що в житті неминучі переміни і їх не треба боятися.
15. Ви здібні бачити за ланцюгом випадкових подій цілісність буття.
16. Ви вмієте любити і робити добрі справи, нічого вимагаючи натомість.
17. Ви готові шукати завжди і скрізь, щоби збагнути істину.
18. Ви намагаєтеся робити так, як підказує вам ваша совість.
19. Ви не обурюєтеся критикою у свій адрес, а намагаєтеся знайти в ній корисні для удосконалення моменти.
20. Ви вмієте програвати, приймати поразку і розчарування без скарг і злості.
21. Ви здібні залишатися вірним собі і своєї меті навіть перед лицем пригноблення і непопулярності.
22. Ви здібні трансцендрувати (розширювати до масштабів всієї Землі) середу і культуру, в якій живете.
23. Ви вмієте приймати компліменти гідно, без фальшивої скромності.
24. Ви не хвилюєтеся завчасно, а також із приводу подій, що не залежать від вас.
25. Ви постійно і чітко усвідомлюєте різницю між метою і засобами її досягнення.

26. Ви вмієте встановлювати тісні емоційні відношення із близькими та друзями.
27. Ви не втрачаєте почуття гумору ані при яких обставинах.
28. Ви живете спонтанно і природно, синхронно з життям.
29. Проблеми, на яких ви сфокусовані, лежать поза вас.
30. Ви володієте почуттям належності до всього людства, хоча і бачити його недоліки.
31. Ви достатньо винахідливі в своїй діяльності і не дотримуєтеся стереотипам.
32. Ви знаєте, звідки набирати сили і натхнення, і вмієте це робити.
33. Ви угамовуєтеся із неминучим, з тим, що вже відбулося.
34. Ви не йдете від життя різними способами, а віддаєте перевагу дійсності, якої б вона не була.
35. Ви не критикуєте інших, не розібравшись у сутності справи.
36. Ви терплячі, тому що знаєте: рана заживає поступово.
37. Ви не виходите із себе і не «б'єтесь головою в стіну» по дрібницях.
38. Мораль для вас визначається власним досвідом, а не чужою думкою.
39. Ви завжди просите за допомогу, коли усвідомлюєте, що в ній відчуваєте потребу.
40. Ви складаєте розумний план і реалізуєте проміжні цілі на шляху до головної.

### ***Інтерпретація.***

Сумуйте бали. За сумою визначте свою ступінь на сходах «дорослості особистості».

- 40-70: початок «зрілості» - попереду важка, але потрібна робота над собою.
- 70-100: помірна «зрілість» - є ще резерви до удосконалення.
- 100-120: впевнена «зрілість» - вам вдалося вийти на новий виток людського існування.

### **4.Блок контролю**

а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:

1. Чим визначається зміст сеансу психорегуляції?
2. Розкрийте послідовність проведення психотренінгу.
3. Яким чином реалізується ситуативне управління станом і поведінкою спортсмена?
4. Розкрийте зміст «секундування» в спорті.

б) Дайте відповідь на питання тесту:

**Варіант №9. Тема: „Корекція психічних станів спортсмена”**

*1. Психотренінг використовується:*

- а) за умови м'язової і фізичної підготовленості спортсмена;
- б) під час тривалих перерв між значимими змаганнями;
- в) без врахування бажань спортсмена;
- г) за 4-5 днів до відповідальних змагань.

*2. Ситуативне управління станом спортсмена реалізується шляхом:*

- а) засинання напередодні старту;
- б) чіткого уявлення всіх образів, особливо м'язово-рухових;
- в) педагогічно та психологічно грамотного спілкування зі спортсменом;
- г) скорочення часу на виконання розминки та включення контрольних відрізків.

*3. Зміст «секундування», як захід управління передзмагальною підготовкою спортсмена визначається:*

- а) тільки рівнем фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості спортсмена;
- б) багатократним уявленням і переживанням змагальної ситуації;
- в) завданнями психологічного захисту спортсмена на заключному етапі підготовки до відповідальних змагань;
- г) умовами змагань, індивідуально-психологічними особливостями спортсмена і конкретним відображенням його передстартового стану.

## **Модуль 10. «Психологічне забезпечення спортивної діяльності»**

### **Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 10.**

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

**Мета:** Ознайомити з основами психодіагностики в спорті, з вимогами психометрії.

**Основна проблема:** Розкрити сутність вимог психометрії: *надійності; валідності; стандартизації; практичності; прогностичної цінності.*

**Провідна ідея:** Розкриття структури особистості спортсмена, її конкретне експериментальне наповнення і практичне обмеження (спрямованість) складає основний зміст сучасної психології спорту. Основними завданнями при цьому є завдання діагностики і формування цілісної системи особистості.

#### ***План:***

1. Психологічні основи діагностики в спорті.
2. Психологічні основи відбору в спорті.
3. Психологічне забезпечення тренувань і змагань.

**Обрані методи:** Лекція.

**Обладнання:** Зразки психологічних тестів, опорні схеми.

**Основні поняття теми:** Спортивна діагностика, тестування, надійність; валідність; стандартизація; практичність; прогностична цінність.

### ***Текст лекції 10. «Психологічне забезпечення спортивної діяльності»***

#### **10.1. Психологічні основи діагностики в спорті.**

**Спортивна діагностика** – розділ психології спорту, основною метою якого є *вимір і контроль психічних особливостей спортсменів, вимірів, орієнтованих на вирішення поточних прикладних завдань.*

Практичне використання **психодіагностики** дозволяє *скоротити час і витрати на спортивну підготовку, підвищити її ефективність, знизити безконтрольне відсівання спортсменів, підняти рівень і стабільність спортивних результатів.*

**Теорія психодіагностичних вимірів.** *Тестування* - специфічний метод виміру індивідуально-психологічних розходжень.

...Тести перед застосуванням на практиці необхідно розглянути за ступенем відповідності, стосовно наступних вимог психометрії: **надійність; валідність; стандартизація; практичність; прогностична цінність**. Тільки в цьому випадку можуть бути отримані адекватні кількісні оцінки, що відбивають психічні особливості спортсменів.

**Надійність.** Результати психодіагностичних вимірів завжди містять *помилки*, що можуть бути істотними чи незначними. У процесі психодіагностики, як при будь-якому вимірі, виникають три основних класи *помилко*:

- 1) *промахи (похибки)* – наслідок грубих порушень процедури виміру; вони можуть бути легко виявлені й усунуті шляхом відкидання значень, що різко відхиляються від норми;
- 2) *систематичні помилки* можуть залишатися постійними чи закономірно мінятися від виміру до виміру; у силу цих особливостей вони можуть бути завбачені заздалегідь; до цієї групи відносяться помилки, що виникають у зв'язку з використанням різних методів збору даних;
- 3) *випадкові помилки* зустрічаються, коли при дослідницьких вимірах постійної характеристики виходять різні числові оцінки (коли вимірювана характеристика не змінюється в часі, а усі відхилення обумовлені неточністю вимірів).

**Валідність.** ***Валідність тесту*** показує, якою мірою він вимірює ту психічну якість (властивість, здатність, характеристику та ін.), для оцінки якої призначений. Тести, що не мають валідності, не придатні для практичного використання. У сучасній психодіагностиці виділяють чотири види валідності.

1. ***Змістовна валідність.*** Тест є валідним стосовно думки фахівців. Для визначення змістовної валідності використовуються *експертні методи*. Об'єктом експертизи є *зміст* тесту.

2. **Очевидна валідність.** Валідність з погляду випробуваних, яка означає враження про предмет виміру, має велике значення, тому що саме вона в першу чергу визначає відношення випробуваного до обстеження.
3. **Емпірична валідність.** Тест може служити індикатором (чи провісником) строго визначеної психічної особливості чи форми поведінки людини. Для виміру емпіричної валідності тесту визначається коефіцієнт кореляції тестового результату з зовнішнім критерієм.
4. **Концептуальна валідність.** Вона встановлюється шляхом доказу правильності теоретичних концепцій, покладених в основу валідизованого тесту.

**Стандартизація.** Вона являє собою лінійне чи нелінійне перетворення тестових оцінок, зміст якого полягає в заміні вихідних оцінок новими, такими, що полегшують розуміння інтерпретації тестових результатів.

**Практичність.** Тести повинні бути *прості* (...не потрібно попередньої спеціальної підготовки і навчання випробуваних), *економічні* (...відповідно з вартістю апаратури і використовуваних матеріалів), *ефективні* (для проведення обстеження й обробки результатів потрібно відносно мало часу й обмежену кількість персоналу).

**Прогностична цінність.** Тести є інструментом для прикладного дослідження, тому важливою вимогою до них є *висока практична валідність*. Кожен тест повинний бути придатним для прогнозу хоча б одного *зовнішнього критерію*.

### 10.2. Психологічні основи відбору в спорті.

Основу спорту складають три елементи: *відбір, тренування, змагання*.

Необхідність *відбору* обумовлена тим, що:

- 1). період активного спортивного життя людини невеликий (у середньому 5-10 років);
- 2). індивідуальні особливості психіки (психічні функції, психомоторика, особливості особистості) не усім дозволяють досягти високих спортивних результатів у певний термін. Наприклад, з 10000 дітей, що почали займатися плаванням, тільки 3 досягають результатів майстра спорту міжнародного класу (МСМК).



**Мета відбору** – виявлення таких спортсменів, у яких процес тренування дає би максимальний ефект при мінімальній витраті часу.

Як стверджує В.М. Мельников, *основними методологічними принципами психологічного відбору* в спорті є наступні:

1. Принцип **системності** (вимагає спільної розробки процедури відбору, вивчення психічних особливостей спортсменів високого класу, прогнозування результатів тренувань і спортивних досягнень).
2. Принцип **наукової обґрунтованості** (...без спеціальної наукової перевірки і глибокого теоретичного обґрунтування не можуть бути використані правила відбору).
3. Принцип **комплексності** (...рішення про долю спортсмена може бути винесено тільки на основі всього комплексу інформації: соціальної, педагогічної, медичної, економічної, психологічної).
4. Принцип **продовжаного динамічного відбору** (тобто являти собою безупинний процес вивчення і діагностики важливих для спортивної діяльності психічних властивостей і якостей особистості).
5. Принцип **педагогічної цінності** (результати обстеження спортсменів повинні використовуватися...і для того, щоб керувати тренувальним процесом, поліпшувати умови для проведення змагань...).
6. Принцип **адаптивності критеріїв відбору** (...потреба підвищити критерії чи понизити періодично виникає в зв'язку зі зміною вимог до спортсменів через зростання чи зниження спортивної конкуренції в країні і на міжнародній арені).
7. Принцип **гуманізму** (відбір повинний захищати спортсмена від непосильних для його психіки навантажень і розчарувань, зв'язаних з неправильним вибором виду спорту чи спортивної спеціалізації).
8. Принцип **актуальності** (...змагальні досягнення спортсменів істотно залежать не тільки від їхніх здібностей, але і від індивідуальних якостей психіки, тому система психологічного відбору необхідна).
9. Принцип **практичної корисності** (заходи щодо ...відбору повинні бути рентабельними за матеріальними витратами на устаткування і підготовку кадрів, оперативними...).

**Система психологічного відбору спортсменів.** У систему психологічного відбору входить чотири етапи.

1. *Формування цільових ознак* (...перспективніше як цільові характеристики використовувати об'єктивно й однозначно зареєстровані результати: секунди, очки, метри, кілометри чи зайняте місце).
2. *Вибір прогностичних ознак* (...у цій якості виступають результати психодіагностичного обстеження спортсменів...)
3. *Побудова моделі відбору* (...щоб запропонувати скільки-небудь стандартний спосіб відбору спортсменів, необхідно безліч характеристик об'єднати в одну чи в невелике число, яке узагальнено характеризує психологічну придатність спортсмена...)
4. *Практика спортивного відбору* (...у залежності від умов і використовуваних тестів форма обстеження може бути індивідуальною чи груповою...)

...Після проведеного обстеження *результати обробляються*, щоб одержати підсумкову оцінку психологічної придатності. Потім, у залежності від показників придатності спортсменів, їх результати звичайно розподіляють на три групи: 1) *абсолютно придатні*; 2) *умовно придатні*; 3) *непридатні*. Наявність проміжної групи зв'язана з тим, що не завжди можна зробити однозначний висновок про придатність спортсмена. Граничні пороги визначаються, виходячи з вимог відбору: відсів малоперспективних чи вибір високообдарованих спортсменів та ін.

### 8.3. Психологічне забезпечення тренувань і змагань.

Основу спортивної діяльності складають дві взаємозалежні сторони: *тренування і змагання*. Тому термін «психологічне забезпечення спортивної діяльності» відноситься в основному до тих психологічних основ, що зв'язані зі здійсненням тренувань і змагань.

Суть психологічного забезпечення полягає в тому, щоб забезпечити *розвиток і удосконалення нервово-психічних механізмів*, які регулюють рухи, переживання і поведінку. Таким чином, *психологічне забезпечення спортивної діяльності* – це комплекс заходів, спрямованих на спеціальний *розвиток, удосконалювання й*

*оптимізацію систем, що регулюють психічну функцію організму і поведінку спортсмена, вирішуючи при цьому завдання тренування і змагань.*

Комплекс заходів *психологічного забезпечення тренування і змагання* умовно поділяється на чотири складових компоненти: ***психодіагностика, психолого-педагогічні і психолого-гігієнічні рекомендації, психологічна підготовка, керування станом і поведінкою спортсмена.***

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

$$\boxed{\text{Психологічне забезпечення}} = \boxed{1 + 2 + 3 + 4}$$

### **Блок-завдання 2. Індивідуальна самостійна робота**

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Структура спортивного таланту [3,с.107-109]
- 2) Генетика розвитку психомоторних і психічних особливостей людини [3,с.109-111]
- 3) Теорія психодіагностичних вимірювань [3,с.118-119]
- 4) Загальна психологічна підготовка спортсменів до змагань [3,с.128-129]
- 5) Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання [3,с.129-130]
- 6) Методи ментального тренінгу в спорті [3,с.130-132]
- 7) Психологічне консультування, психологічна допомога спортсменам і тренерам [3,с.132-133].

### ***Рекомендована література:***

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия», 2000.-288
3. Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації.- Миколаїв: Вид-во ПСІ УСУ, 2003.- 158с.
4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
5. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.

6.Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір:

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

### **Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота**

Проведіть мікродослідження:

#### **Практикум аутогенного тренування**

*Матеріали.* Текст аутогенного тренування, протокол суб'єктивних і об'єктивних показників, секундоміри.

*Текст аутогенного тренування* (словесні формулювання). В дужках наведено число повторення фраз.

1. Я відчуваю себе абсолютно спокійно (1).
2. Моя права рука важка (2).
3. Моя права рука дуже важка (3).
4. Мої руки важкі (2).
5. Мої руки дуже важкі (3).
6. Мої руки і ноги важкі (2).
7. Мої руки і ноги дуже важкі (3).
8. Все моє тіло важке (2).
9. Моя права рука тепла (2).
10. Моя права рука дуже тепла (3).
11. Мої руки теплі (2).
12. Мої руки дуже теплі (3).
13. Мої руки і ноги теплі (2).
14. Мої руки і ноги дуже теплі (3).
15. Все моє тіло важке і тепле (2).

16. Моє серце б'ється спокійно і рівно (5).

17. Я дихаю рівно і вільно (5).

18. Мій лоб став прохолодним (2).

19. Мій лоб прохолодний-прохолодний (3).

20. Все моє тіло важке і тепле, серце б'ється спокійно і рівно, я дихаю легко і вільно, лоб прохолодний-прохолодний (2).

21. Я відчуваю себе абсолютно спокійним (1).

*Методика роботи.* Кожний студент до початку аутогенного тренування реєструє у себе частоту серцевих скорочень і дихання. В умовах навчальної аудиторії для проведення аутогенного тренування рекомендується наступна поза: все тіло розслаблене, плечі і голова опущені, передпліччя вільно лежать на стегнах, кисті рук не торкаються одне одного, ноги в колінах зігнуті під прямим кутом. Словесні формулювання зачитує викладач (або підготовлений студент). В паузах між фразами досліджувані повторюють про себе прослухане формулювання і уявляють відповідні образи із свого минулого чуттєвого досвіду. Після сеансу аутогенного тренування студенти повторно реєструють частоту серцевих скорочень і дихання, а також визначають появу суб'єктивних відчуттів (важкість кінцівок, тепла, прохолоду лоба та інші) і записують показники в протокол.

*Результатом* роботи є обговорення даних окремих досліджуваних і в цілому групи.

#### **4.Блок контролю**

**а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:**

1. У чому полягає зміст етапу вибору прогностичних ознак у системі психологічного добору?
2. Який методологічний принцип психологічного добору забезпечить раціоналізацію програм підготовки і регламентацію навантажень?
3. Які вимоги психометрії до процесу розробки і використання тестів існують у практиці обстеження й огляду спортсменів?

4. Визначте розходження між загальною психологічною підготовкою до змагань і спеціальною.
5. Що таке стан психічної готовності спортсмена до змагання?
6. Яка структура психологічного забезпечення тренування?
7. Яка структура психологічного забезпечення змагання?

**Модуль 10.1. «Психологічне забезпечення спортивної діяльності (керування станом спортсмена)»**

**Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 10.**

а) Уважно перечитайте текст лекції 10.

**Обрані методи:** Лекція з елементами дискусії, теоретичний аналіз та синтез.

**Обладнання:** Схеми, відеофільми.

**Основні поняття теми:** Принципи та система психологічного відбору в спорті, психолого-педагогічні рекомендації, керування станом спортсмена.

**Блок-завдання 2. Індивідуальна самостійна робота**

а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:

- 1) Основи психологічної підготовки [5,с.484-486].
- 2) Післям'язове та ментальне тренування [5,с.487-489].
- 3) Завдання та зміст першого періоду психологічної підготовки до змагання [5,с.490-495].
- 4) Завдання та зміст другого та третього періодів психологічної підготовки до змагання [5,с.496-500].
- 5) Засоби керованих впливів в процесі психологічної підготовки [5,с.500-507].
- 6) Індивідуальний підхід при психологічній підготовці [5,с.508-516].
- 7) Психологічні фактори надійності спортсмена [5,с.516-520].

***Рекомендована література:***

- 1) Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
- 2) Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия»,2000.-288
- 3) Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації.- Миколаїв: Вид-во ПСІ УСУ, 2003.- 158с.
- 4) Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
- 5) Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов.- М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004.- 576 с.
- 6) Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.

7) Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір:

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

### **Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота**

Проведіть мікродослідження:

#### **Практикум самонавіювання**

Самонавіювання позитивного відношення до спортивного життя взагалі:

(Текст самонавіювання надається від першої особи)

1. Я щасливий тим, що живу інтересним спортивним життям
2. Я успішно пройшов важкий шлях природного спортивного відбору і з'явився на вершині спортивної діяльності.
3. Я довів своїми результатами, що я талановитий і працездатний. Я став краще багатьох моїх ровесників, що тренувалися одночасно зі мною.
4. Все, що я роблю в спорті, приносить мені радість.
5. Мені все подобається в моєму спортивному житті: добрі товариші, цікаві подорожі, можливість змагатися і відчувати свій неперервний ріст. Мені подобається бути першим, хоча я і далекий від пихатості.
6. Спорт дає мені велике щастя боротьби та перемоги.
7. Наполегливою працею я досяг високої спортивної слави. Безумовно, мені подобається бути знаменитим. Але мені мало досягнутого, я зберігаю скромність, продовжую працювати все більш наполегливо і вірю, що досягну ще більшого, розуміючи, що зухвалість – це ворог прогресу.
8. Мене постійно надихає можливість ще більшого успіху в спорті; нові спортивні вершини постійно стимулюють мене до сумлінного, успішного тренування з повною віддачею сил.



9. Як правило, я життєрадісний і оптимістичний.

10. Спорт для мене цікава гра. Я вірю, що виграє той, хто грає сміливо, рішуче, легко і вільно. Виграє той, хто полюбляє процес гри, насолоджується нею як у ході підготовки до неї, так і у відповідальні її моменти.

*Методика роботи.* Сеанс самонавіювання успішно може бути використаний після того, як декілька разів був проведений гетеротренінг (хтось інший допомагає спортсмену зовні). При виконанні навіюваного відпочинку, «Я» замінюється на «ви» або «ти».

#### **4.Блок контролю**

**а) Дайте відповідь на питання тесту:**

**Варіант №10. Тема: „Психологічне забезпечення спортивної діяльності”**

*1. Спортивна діагностика це (4 бали):*

- а) наука щодо прогностичних можливостей спортсменів;
- б) розділ психології, в основі якої лежить вимір та контроль психічних особливостей спортсменів;
- в) наука щодо закономірностей виміру спортсменів та досягнення ними високих результатів;
- г) наука, що розробляє теорію психодіагностичних вимірювань.

*2. Метою відбору у спорті є (3 бали):*

- а) виявлення таких осіб, у яких процес тренування мав би дати максимальний ефект за мінімальною витратою часу;
- б) визначення психомоторних особливостей спортсменів;
- в) виявлення фізичних та техніко-тактичних якостей спортсменів;
- г) визначення можливостей спортсменів, щоби тривалого часу займатися вибраним видом спорту.

*3. Психологічне забезпечення спортивної діяльності це (3 бали):*

- а) проведення спеціалістом психологом сеансів гіпнозу;
- б) комплекс методичних рекомендацій спортсменам щодо використання аутогенного тренування;
- в) комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення й оптимізацію психологічних систем організму і поведінку спортсмена;
- г) спільна діяльність спортсмена і тренера щодо досягнення психологічної стійкості до умов спортивної боротьби, що постійно змінюються.



## **Модуль 11. «Психологічні особливості юнацького спорту»**

### **Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 11.**

а) Ознайомтеся з метою лекції, її проблемою, провідною ідеєю, основними поняттями теми, рекомендованою літературою

б) Уважно перечитайте текст лекції

**Мета:** Ознайомити з ключовими проблемами юнацького спорту, з особливостями мотивації до занять спортом у юних спортсменів.

**Основна проблема:** Розкрити вплив стресу та роль тренера в становленні особистості юного спортсмена.

**Провідна ідея:** Використання принципів спортивної психології у роботі з молодими спортсменами вкрай потрібне, оскільки вони перебувають у критичному віці свого розвитку.

#### ***План:***

1. Ключові проблеми психології юнацького спорту
2. Особливості мотивації до занять спортом у юних спортсменів
3. Вплив стресу на юних спортсменів та проблема „перегорання”

**Обрані методи:** Проблемна лекція

**Обладнання:** Опорні схеми, фрагменти відеозаписів

**Основні поняття теми:** Проблеми юнацького спорту, спортивно-ділова та особистісно-престижна мотивація, «вигорання».

### ***Текст лекції 11. «Психологічні особливості юнацького спорту»***

#### **11.1. Ключові проблеми психології юнацького спорту**

Психологія юнацького спорту – це один із розділів психології спорту, що розглядає питання психологічного забезпечення підготовки юних спортсменів.

Важливість цілеспрямованої психологічної роботи з юними спортсменами пояснюється наступним:

- по-перше, *психологічні труднощі, що виникають в роботі з дорослими спортсменами здебільшого пов'язані з тими проблемами, які були допущені на етапі початкової спортивної спеціалізації;*

- по-друге, юні спортсмени володіють більш високою сприятливістю до навчання у зрівнянні з дорослими спортсменами, що пояснює доцільність і ефективність психологічної роботи саме в період початкової спеціалізації;
- по-третє, в зв'язку із омолодженням спорту вищої спортивної майстерності, психологічна робота з юними спортсменами повинна сприяти їх психологічній стабільності на всіх етапах спортивної кар'єри.

Психологія юнацького спорту розвивається у двох напрямках. З однієї сторони, завдяки дослідженням вчених збираються факти за психологічні ресурси молодого спортсмена, за те, як змінюються в процесі спортивної діяльності такі психологічні процеси як увага, пам'ять, сенсомоторні реакції, або психологічні стани, наприклад, або тривожність або впевненість в собі.

З іншої сторони, очевидна прикладна спрямованість психології юнацького спорту яка складається в розробці рекомендацій для тренерів по психологічному забезпеченню тренувального і змагального процесу юних спортсменів.

Ключові проблеми над якими працюють вітчизняні і закордонні вчені наступні:

- особливості мотивації до занять спортом у юних спортсменів;
- вплив стресу на молодих спортсменів та проблема вигорання;
- вплив спортивної діяльності на особистісні характеристики юних спортсменів;
- роль тренера в становленні особистості спортсмена;
- використання психологічних прийомів і методів в підготовці юних спортсменів.

### 11.2. Особливості мотивації до занять спортом у юних спортсменів

Від особливостей мотивації залежить відношення юних спортсменів до спортивної спеціалізації їх намагання удосконалювати свої здібності, подолання високих фізичних навантажень.

Поки що ні наука, ані практика не володіють достатнім знанням щодо детермінації оптимальних мотивів занять спортом серед дітей.

В залежності від змістовних особливостей домінуючих мотивів заняття спортом їх можна поділити на дві групи: „спортивно-ділова” і „особистісно-престижна” мотивація (В.А.Зобков).

Для підлітків із домінуванням спортивно-ділових мотивів характерно намагання до досягнення спортивного результату, почуття соціальної відповідальності, активна життєва позиція в системі відношень спортивної групи. І як слідство, більш висока психічна готовність на всіх етапах змагальної боротьби.

Загальною особливістю спортсменів із домінуванням особистісно-престижних мотивів є намагання до особистісного самоствердження засобами спорту; бажання від оточуючих позитивної оцінки, зашкоджуючи завданням спортивної діяльності; боязнь поразки та ін. Вони відрізняються емоційною нестійкістю під час виступів в змаганнях, що приводить до зниження змагальної результативності.

Коли людина орієнтована на завдання, особисті досягнення він пов'язує з удосконаленням або намаганням відповідати рівню вимог, які викликають у нього почуття успіху. Діти до 9-10 років орієнтовані тільки на завдання, тому що недостатньо зрілі когнітивно, тобто коли діти цього віку оцінюють свої можливості, вони не використовують соціальне порівняння і мотиваційний критерій (Джоан Дуда).

Різні настанови тренера, як було помічено, значно впливали на мотивацію спортсменів. Так юні спортсмени, які були залученні до вирішення завдання, більше відмічали, що їм подобається грати в баскетбол, бути членом команди, у них не було хвилювання відносно неможливості виконати завдання тренера.

Таким чином, порівнюючи результати досліджень вітчизняних та західних вчених з даної проблеми можна відмітити, що якщо тренер намагається посилити позитивну мотивацію до спорту, необхідно сприяти розвитку спортивно-ділової спрямованості юних спортсменів.

### 11.3. Вплив стресу на юних спортсменів та проблема „перегорання”

Виникнення проблеми стресу пов'язано з підвищеними психологічними навантаженнями, які відчувають юні спортсмени під час змагань.

Були виділені особистісні характеристики дітей з ризиком підвищеної змагальної тривоги:

- *схильність до підвищеної особистісної тривожності;*
- *низький рівень самооцінки;*
- *низький рівень досягнення власних результатів;*
- *часті переживання з приводу невдачі;*
- *часті переживання відносно очікувань дорослих і соціальної оцінки із сторони інших;*
- *більш низький рівень задоволення від занять, що сприймається;*
- *менша ступінь задоволеності власним виступом незалежно від результату (перемога або поразка).*

Крім особистісних факторів тривоги та стресу виділяються їх ситуативні джерела. Причиною стресу можуть бути такі ситуації: *перемога або поразка* – діти відчувають більш високу ступінь стану тривоги після поразки, чим після виграшу; *значимість змагання; вид спорту* – для дітей, що займаються індивідуальними видами спорту характерні більш високі рівні стану тривоги, чим для тих, хто займається командними видами спорту.

Тренери молодих спортсменів повинні враховувати тип особистості дітей, а також ситуації, що обумовлюють підвищений стан тривоги, щоб вміло допомагати юним спортсменам долати їх.

„Вигорання” уявляє собою особливий випадок виходу із спорту у відповідь на постійний (хронічний) стрес. Результати останніх досліджень дозволили виявити фактори, що пов’язані з вигоранням” молодих спортсменів:

- *перетренованість;*
- *дуже висока мета;*
- *намагання досягти перемоги любою ціною;*
- *тиск із сторони батьків;*
- *одноманітність тривалих тренувальних занять;*
- *столнюючі травми, що обумовлені занадто великим об’ємом тренувальних занять;*

- часті переїзди;
- суперечливі дії або вчинки тренерів;
- любов із сторони інших, що визначається в залежності від перемог або поразок.

Було помічено, що юні спортсмени, які „вигоріли” і пішли із спорту, розглядали себе тільки в якості спортсменів, але е як студентів, учнів, музикантів та ін. Крім того, важливі рішення (що стосуються різних сторін життя) приймали за них батьки або тренери, а це як відомо, веде до зниження рівня мотивації.

### **Блок-завдання 2. Індивідуальна самотійна робота**

#### **а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:**

- 1) Вплив спортивної діяльності на особистісні характеристики юних спортсменів [5,с.530-531].
- 2) Етичні аспекти юнацького спорту [5,с.532-534].
- 3) Роль тренера в становленні особистості юного спортсмена [5,с.534-544](відмінно).
- 4) Використання психологічних прийомів і методів в підготовці юних спортсменів [5,с.544-545].
- 5) Врахування психологічних складностей юних спортсменів, пов'язаних з початком спортивної кар'єри [5,с.545-547].
- 6) Допомога спортсменам у подоланні змагального стресу [5,с.548-549].
- 7) Побудова умов щодо розвитку значимих особистісних характеристик юних спортсменів [5,с.549-552].

#### **Рекомендована література:**

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия»,2000.-288
3. Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації.- Миколаїв: Вид-во ПСІ УСУ, 2003.- 158с.
4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
5. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов.- М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004.- 576 с.

6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.
7. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір:

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

**Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота**

Проведіть мікродослідження:

Діагностичний тест.

**Тест «Переплутані лінії»**

Методика «Переплутані лінії» призначена для оцінки концентрації та стійкості уваги. Обстеження можна проводити як на індивідуальних бланках, так і з використанням екрана для тахістоскопічного пред'явлення чи листа ватману, на яких нанесено 25 переплутаних покручених ліній, пронумерованих з правої та лівої сторони бланку. Кожна лінія розпочинається на лівому полі і закінчується на правому. Лінії на своєму шляху багаторазово перетинають одна одну.

Сутність обстеження складається в тому, щоб шляхом зорового контролю простежити хід кожної та визначити, біля якого номера вона закінчується. За виконання завдання ставляться різні оцінки. Якщо завдання виконується протягом 2 хв., пропонується оцінка за трьохбальною шкалою:

„відмінно” – п'ять правильно знайдених ліній,

„добре” – чотири правильно знайдені лінії,

„задовільно” – три правильно знайдені лінії.

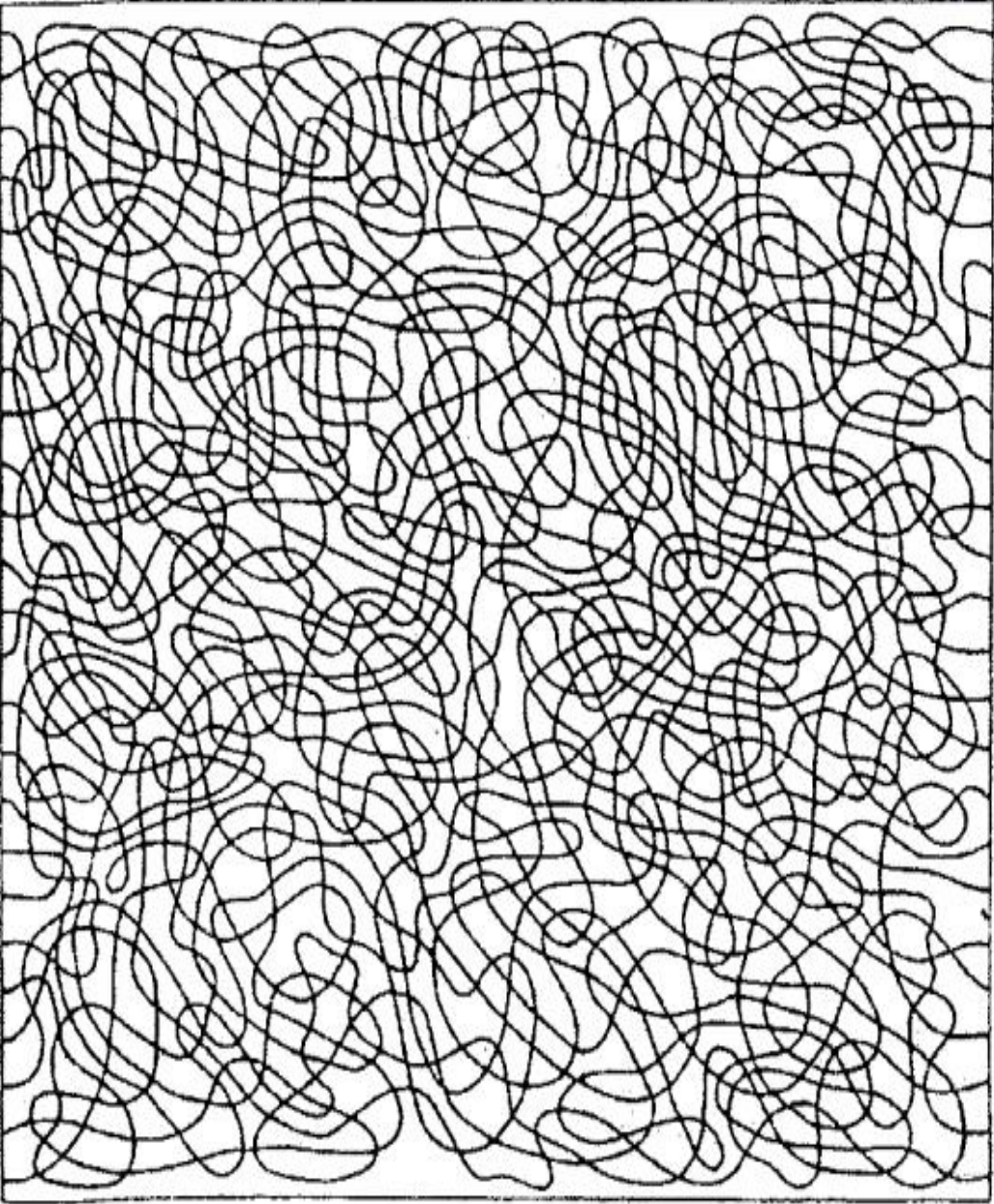
Для визначення правильності виконання завдання користуються бланком-ключем, в якому указані пари чисел, що відповідають початку та кінцю кожної лінії.



1-2,2-8,3-9,4-6,5-21,6-17,7-10,8-1,9-19,10-14,11-7,12-11,13-16,14-24,15-5,16-22,17-12,18-23,19-15,20-4,21-20,22-25,23-18,24-3,25-13.

Таблиця психолого-педагогічної методики «Переплутані лінії».

Прізвище І.П.	Вік	Дата
1		1
2		2
3		3
4		4
5		5
6		6
7		7
8		8
9		9
10		10
11		11
12		12
13		13
14		14
15		15
16		16
17		17
18		18
19		19
20		20
21		21
22		22
23		23
24		24
25		25



### Тест «Червоно-чорні таблиці»

Методика «Червоно-чорні таблиці». В квадраті, що складається із 49 клітин, розміщено стільки ж чисел, 25 із яких – чорного кольору, 24 – червоного, біля яких букви відсутні. Можливих варіантів проведення обстежень з використанням даної методики декілька. У відповідності з одним із них обстежуваному дається завдання як можна швидше відшукати та показати указкою числа червоного кольору в порядку зростання від 1 до 24 і в такому ж порядку числа чорного кольору від 1 до 25. Результатом виконання завдання є час в секундах. Деякі автори рекомендують обстежуваним більш складний матеріал: знаходити та показувати одні числа в порядку зростання, числа другого кольору – в порядку зменшення. Можливий варіант методики знаходження чисел лише в порядку зменшення. І в цих випадках результатом виконання завдання є час.

*Таблиця психолого-педагогічної методики «Червоно-чорні таблиці».*

Прізвище І.П.

Вік.

Дата.

19	8	9	24	20	15	6
23	4	5	12	1	24	13
6	14	18	17	22	2	11
9	22	11	7	21	8	3
3	2	7	16	23	19	16

17	13	1	21	5	10	25
12	15	10	18	20	4	14

### Тест «Вишукування чисел»

Методика «Відшукування чисел» є різновидністю методики «розстановки чисел». Обстеження проводяться із застосуванням двох варіантів. При першому варіанті обстежуваному пред'являється бланк, чи загальний плакат при груповому обстеженні, на якому розміщений квадрат із 25 клітинами. В клітинах квадрату у випадковому порядку розміщені числа від 1 до 40 ( 15 чисел пропущено). При другому варіанті в квадраті із 49 клітин розміщені числа від 1 до 70. Перед обстежуванним ставиться задача записати на контрольному аркуші у зростаючому порядку числа, яких немає в бланку. На виконання завдання першого варіанту (бланк із числами 1-40) дається 1,5 хв., на виконання другого завдання (бланк з числами 1-70)—4 хв.

Визначається кількість правильно та помилково записаних чисел. Із кількості правильно записаних чисел віднімається кількість помилок і отриману різницю переводять в бали за спеціальною таблицею. За результатами виконання обох завдань виводиться одна оцінка по кращому показнику.

*Таблиця психолого-педагогічної методики «Відшукування чисел».*

Прізвище І.П.

Вік.

Дата.

1	5	8	10
---	---	---	----

2	6	9	14
16	18	19	20
22	24	25	28
29	30	32	34
35	36	39	40

#### **4.Блок контролю**

**а) Дайте відповідь на контрольні запитання лекції:**

2. В чому полягає психологічна робота із юними спортсменами?
3. Які проблеми юнацького спорту турбують фахівців?
4. Який зміст домінуючих мотивів юних спортсменів?
5. Дайте характеристику змагальної тривоги юних спортсменів.
6. Що є причиною стресу?
7. Назвіть фактори „вигорання” юних спортсменів.

**б) Дайте відповідь на питання тесту:**

**Варіант №11. Тема: „Психологічні особливості юнацького спорту”**

1. Прикладна спрямованість психології юнацького спорту складається (4 бали):

- а) із розділів психології спорту, що розглядає питання психологічного забезпечення підготовки юних спортсменів;
- б) в розробці рекомендацій для тренерів по психологічному забезпеченню тренувального і змагального процесу юних спортсменів;
- в) в дослідженні змін в процесі спортивної діяльності таких психологічних процесів як увага, пам'ять, сенсомоторні реакції;
- г) в дослідженні психологічних станів, наприклад, або тривожність або впевненість в собі.

*2. Від особливостей мотивації залежить (3 бали):*

- а) намагання юних спортсменів до досягнення спортивного результату;
- б) розвиток почуття соціальної відповідальності у юних спортсменів;
- в) активна життєва позиція юних спортсменів в системі відношень спортивної групи;
- г) відношення юних спортсменів до спортивної спеціалізації їх намагання удосконалювати свої здібності, подолання високих фізичних навантажень.

*3. Причиною стресу можуть бути такі ситуації (3 бали):*

- а) схильність до підвищеної особистісної тривожності;
- б) часті переживання відносно очікувань дорослих і соціальної оцінки із сторони інших;
- в) перемога або поразка, значимість змагання; вид спорту;
- г) менша ступінь задоволеності власним виступом незалежно від результату.

## **Модуль 11.1. «Психологічні особливості юнацького спорту (психологія здоров'я дітей та підлітків)»**

### **Блок-завдання 1. Оглядово-установча лекція 11.**

а) Уважно перечитайте текст лекції 5.

**Обрані методи:** Лекція з елементами дискусії, теоретичний аналіз та синтез.

**Обладнання:** Схеми, відеофільми.

**Основні поняття теми:** агресивність соціальної середовища; фактори ризику; біологічне (фізичне), психічне, соціальне здоров'я.

#### **Рекомендована література:**

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия», 2000.-288
3. Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації.- Миколаїв: Вид-во ПСІ УСУ, 2003.- 158с.
4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
5. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.
6. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: «Советский спорт», 2006.- 296 с.
8. Диагностика здоровья. Психологический практикум /Под ред. Проф. Г.С.Никфорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.

### **Блок-завдання 2. Індивідуальна самостійна робота**

**а) Самостійно опрацюйте наступні запитання:**

- б) Історичний аспект відношення до здоров'я дітей [8,с.7-9].
- 7) Проблема агресивності соціальної середовища до дитини [8,с.10-11].
- 8) Врахування факторів ризику у забезпеченні охорони здоров'я [8,с.11-13].
- 9) Сучасні підходи у дослідженні феномену здоров'я [8,с.13-15].
- 10) Біологічне (фізичне) здоров'я дітей і підлітків [8,с.15-17].
- 11) Психічне здоров'я дітей і підлітків [8,с.17-19].

- 12) Соціальне здоров'я дітей і підлітків [8,с.19-20].
- 13) Особливості діагностичного дослідження дітей і підлітків [8,с.20-22].

б) Виконайте індивідуальне завдання на вибір:

1. Підготувати виступ, доповідь, реферат із теми;
2. Написати тези, статтю, есе;
3. Виступ на науково-практичній конференції.
4. Скласти кросворд із теми

**Блок-завдання 3. Науково-дослідна робота**

Виконайте мікродослідження:

**ОРІЄНТОВНА ОЦІНКА ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ**

**Інструкція.** Обведіть кружечком кількість балів, яке відповідає кожній відповіді, після цього сумуйте їх.

***Текст опитувальника***

<b>Питання щодо оцінки здорової поведінки</b>	<b>Бали</b>
<i>Скільки раз на тиждень ви займаєтеся фізкультурою не менше 20 хв. без перериву?</i>	
3 дні і більше	10
1-2 дні	4
Ані разу	0
<i>Як часто ви палите?</i>	
Ніколи	10
Дуже рідко	5
Іноді	3
Кожен день	0
<i>Яку кількість алкоголю ви вживаєте?</i>	
Не вживаю взагалі	10
Не більше однієї порції (50 г кріпких напоїв) в тиждень	8
2-3 порції на тиждень, але не більше 2 в день	6
4-6 порцій на тиждень і іноді більше 2 в день	2
Більше 6 порцій на тиждень	0
<i>Скільки раз на тиждень ви снідаєте?</i>	
Ані разу	0
1 або 2	2
3 або 4	5
5 або 6	8
7	10
<i>Як часто ви робите перекуси між основними прийомами їжі?</i>	
Ніколи	10
1 або 2 рази на тиждень	8
3 або 4 рази на тиждень	6
5 або 7 раз на тиждень	4
8 або 10 раз на тиждень	2

Більше 10 раз на тиждень	0
<i>Скільки годин у добі ви спите?</i>	
Більше 10 г.	4
9-10 г.	8
7-8 г.	10
5-6 г.	6
Менше 5 г.	0
<i>Як співвідноситься ваша вага до ідеальної щодо вашого росту і статі?</i>	
Перебільшує більш ніж на 30%	0
Перебільшує на 21-30%	3
Перебільшує на 11-20%	6
Перебільшує не більше ніж на 10%	10
Нижче на 11-20%	6
Нижче на 21-30%	3
Нижче більш ніж на 30%	0
<i>Загальна кількість балів</i>	

### **Інтерпретація**

- 60-70 балів. Ваше відношення до власного здоров'я треба оцінити як відмінне (якщо тільки у одному із розділів ви не втратили всі 10 очок).
- 50-59 балів. Ви поводите себе добре, але можете і краще, є резерви.
- 40-49 балів. Вашу поведінку можна оцінити як середню; в ній багато треба змінити.
- 30-39 балів. Ви абияк відноситеся до свого здоров'я; за дотриманням правильного образу життя ви змогли б отримати від життя більшого задоволення.
- Менше 30 балів. Ви серйозно нехтуєте своїм здоров'ям; без всякого сумніву ви варті кращого до себе відношення.

### **4.Блок контролю**

#### **а) Дайте відповідь на контрольні запитання:**

1. Розкрийте характер і систему оздоровчих заходів в історії людського суспільства.
2. Чи існує агресивність соціальної середи по відношенню до дитини?
3. Які фактори суттєво впливають на негативний стан здоров'я дітей та підлітків?
4. Предметом якого дослідження має бути здоров'я?
5. Розкрийте зміст біологічного фактору здоров'я.
6. Розкрийте зміст психічного фактору здоров'я.
7. Розкрийте зміст соціального фактору здоров'я.
8. Які особливості має діагностичне дослідження дітей і підлітків?



## Література

1. Воронова В.І. Психологія спорту: Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
3. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов .- СПб.:Питер,2003.-384 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
5. Ильин Е.П. Психология для педагогов. – СПб.: Питер, 2012. – 640 с.
6. Гогунув Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия»,2000.-288с.
7. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.
8. Лисянська Т.М. Педагогічна психологія: Практикум: Навч. посіб. – К.: Каравелла, 2009. – 224 с.
9. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г.В. Ложкин. – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
10. Молодцова Н.Г. Практикум по педагогической психологии. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 208 с.
11. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
12. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Практикум: Навч. посіб. – К.: Каравелла, 2008. – 336 с.
13. Практикум по спортивной психологии /Под ред. И.П.Волкова.- СПб.: Питер, 2002.- 288 с.
14. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: «Академвидав», 2006. – 424 с.
15. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. – М.: «ФиС», 1978.- 224 с.
16. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.
17. Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації. Миколаїв: Вид-во ПСІ КСУ, 2003.- 158 с.
18. Шалар О.Г. Організація та проведення комплексної контрольної роботи з дисципліни „Психологія фізичної культури” // Печатное слово.- 2005.- №2/13.- Херсон.- Издательство ХГУ.- с.49-53.
19. Шалар О.Г. Лекції з курсу „Психологія фізичного виховання та спорту”: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності ПМСО. Фізична культура.- Херсон: Видавництво ХДУ, 2005.- 212 с.

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СПОРТІ»	5
Модуль 1. «Предмет психології спорту»	5
Модуль 2. «Психологічні особливості спортивної діяльності»	15
Модуль 2.1. «Психологічні особливості спортивної діяльності (динаміка психічної напруги)»	26
Модуль 3. «Психологія особистості тренера і спортсмена»	30
Модуль 3.1. Психологія особистості тренера і спортсмена (оцінка особистості, стресові ситуації)	39
Модуль 4. «Психологія спортивного змагання»	44
Модуль 4.1. «Психологія спортивного змагання (методи психологічної підготовки спортсмена)»	54
Модуль 5. «Психологічні особливості учбово-тренувальної діяльності в спорті»	58
Модуль 5.1. «Психологічні особливості учбово-тренувальної діяльності в спорті (рухові здібності)»	65
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II «ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ»	70
Модуль 6. «Міжособистісні взаємини в спорті»	70
Модуль 7. «Психологічні особливості професійної діяльності психолога в спорті»	81
Модуль 8. «Психічні стани в спортивній діяльності»	90
Модуль 9. «Корекція психічних станів спортсмена»	99
Модуль 10. «Психологічне забезпечення спортивної діяльності»	110
Модуль 10.1. «Психологічне забезпечення спортивної діяльності (керування станом спортсмена)»	119
Модуль 11. «Психологічні особливості юнацького спорту»	122
Модуль 11.1. «Психологічні особливості юнацького спорту (психологія здоров'я дітей та підлітків)»	133
ЛІТЕРАТУРА	136

Відповідальний редактор – Стрикаленко Є.А.

Коректори –  
Технічний редактор –

Підписано до друку 21.03.2011. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Друк цифровий. Гарнітура Times New Roman.  
Умовн. друк. арк. 6,51. Наклад 300.

Друк здійснено з готового оригінал—макета у видавництві ПП  
Вишемирський В.С.

Свідоцтво серія ХС № 48 від 14.04 2005 р.

Видано Управлінням у справах преси та інформації  
73000, Україна, м. Херсон, вул. 40 років Жовтня, 138,  
Тел. (050) 514-67-88, (050) 133-10-13, e-mail: vvs2001@inbox.ru