

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМ. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЯ**



**КУРС ЛЕКЦІЙ З ДИСЦИПЛІНИ  
«ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ»**

**СОЛОВЙОВ В. Ф.**

для студентів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, 3 курс;  
ФПтаЗО 017 Фізична культура і спорт 5 курс

2024

ЛЕКЦІЯ ЗА ТЕМОЮ:  
"ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ ЯК СПЕЦІАЛЬНА ГАЛУЗЬ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ"

План:

1. Предмет та завдання психології спорту.
2. Основні категорії психології спорту.
3. Зв'язок психології спорту з іншими науками.
4. Методи дослідження в психології спорту.
5. Психологічні особливості діяльності в спорті та в фізичному вихованні.
6. Спорт як специфічний вид людської діяльності.
  - 6.1. Загальні психологічні особливості спортивної діяльності.
  - 6.2. Соціальні функції спорту.
  - 6.3. Структура та компоненти спортивної діяльності.

*Термін "ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ"* ввів засновник сучасних-Олімпійських ігор барон П'єр де Кубертен. По його ініціативі у м. Лозанні (Швейцарія) в 1913 році було проведено 1 Міжнародний науковий конгрес по психології спорту.

*ПСИХОЛОГІЯ СПОРТУ* - це спеціальна галузь психологічної науки, яка вивчає закономірності психічної діяльності окремих людей та спортивних колективів в умовах навчально-тренувального та змагального процесів.

*ПРЕДМЕТОМ* психології спорту являються психологічні особливості спортивної діяльності в її різноманітних видах та психологічні особливості особистості тренера і спортсмена.

***ЗАВДАННЯ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ :***

1. Вивчення впливу спортивної діяльності на психіку спортсменів:
  - психологічний аналіз змагального процесу;
  - виявлення впливу змагань на психіку спортсменів;
  - виявлений вимог, які ставить змагання до психіки спортсменів;
  - виявлення властивостей особистості, що необхідні для досягнення

перемоги;

- психологічний аналіз умов тренувальної діяльності та спортивного буття.

2. Розробка психологічних умов підвищення ефективності навчально-тренувального процесу:

- психологічне обґрунтування методів та засобів спортивного тренування;
- виявлення шляхів максимального використання психічних якостей особистості спортсмена;

- розробка психограм, методів психодіагностики спортивних здібностей;
- розробка методів, моделювання змагальних умов.

3. Розробка основ психологічної підготовки спортсменів до участі в змаганнях:

- формування стійкості до перешкод;
- дослідження передзмагальних станів;
- психопрофілактика - психологічне загартування спортсмена.

4. Розробка психологічних умов результативності змагальної діяльності:

- вивчення психологічних закономірностей системи "спортсмен - спортивне середовище";
- вивчення структури мотивів спортивної діяльності;
- вивчення психологічних проблем відбору та спортивної орієнтації;
- вивчення психічних станів в різноманітних умовах спортивної діяльності.

5. Вивчення соціально-психологічних явищ у спортивному колективі:

- вивчення внутрішньо групових відношень;
- вивчення психологічних особливостей та закономірностей між особистісного спілкування;
- виявлення мотивів поведінки спортсменів у команді;
- вивчення проблеми лідерства в спортивному колективі;
- виявлення ролі особистості тренера та впливу стилю керівництва на успішність діяльності.

6. Вивчення психологічних аспектів виховання особистості в спортивній діяльності:

- вивчення мотиваційної сфери спортсменів;

- сформування стійких соціально важливих установок поведінки спортсмена.

Психологія спорту, як і всі інші науки, має ряд категорій - основних положень, якими оперує конкретна наука.

### ***КАТЕГОРІЇ ПСИХОЛОГІЇ СПОРТУ:***

1. Особистість - сукупність суспільних відношень людини в системі спорту.

2. Діяльність - фізична та психічна активність людини, яка регулюється свідомо поставленою метою:

- дії в спорті визначаються змістом та цінністю;
- регуляція і саморегуляція діяльності і дій.

3. Образ - результат перетворення зовнішнього впливу у факт свідомості:

- змістовний - те, що забезпечує усвідомлення та адекватну координацію рухів в різних умовах;

- візуальний - те, що бачить спортсмен;
- слуховий (темп і ритм) - те, що чує спортсмен (звукове супроводження);
- кінестезичний - комплексне м'язове відчуття рухової дії.

4. Мотивація - сукупність мотивів людини, яка надає спонуканням та діям цілеспрямованість і вибірковість:

- динаміка мотивів в процесі занять спортом;
- особистісна та суспільна мотивація.

5. Спілкування - взаємодія в процесі спільної діяльності:

- комунікативне, перцептивне, інтерактивне ("тренер – спортсмен", "спортсмен – спортсмен");

- конформне ("веде себе як прийнято");
- конфліктне (в одноборствах і спортивних іграх).

Психологія спорту має ЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ НАУКАМИ:

- з педагогікою (навчання та виховання);
- з біомеханікою (взаємозв'язок рухів, темпу, ритму, форми) з його образом;
- з соціологією (соціальне та конфліктне спілкування);

- з теорією і методикою спорту;
- з психологією праці (особливості перцепції, монотонії діяльності);
- з медичною психологією (психічне перенапруження, рекреація, реабілітація);
- з космічною та військовою психологією (сумісність, тривала ізоляція);
- з психологією мистецтва (естетика рухів).

В психології спорту використовують наступні **МЕТОДИ НАУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ:**

1. Організаційні методи - що визначають стратегію дослідження:

- порівняльний/ (за віком, кваліфікацією, видом спорту);
- лонгітюдний (динаміка розвитку окремих психічних процесів властивостей і станів);
- Комплексний (сукупність різноманітних методик).

2. Емпіричні методи - що дозволяють отримати безпосередні дані:

- спостереження;
- самоспостереження;
- узагальнення практичного досвіду;
- експеримент (лабораторний, природний, моделюючий);
- тести;
- методи опитування (бесіда, анкетування, інтерв'ю);
- аналіз результатів діяльності.

3. Методи кількісно-якісного аналізу - що кількісно оцінюють якісну інформацію (технічність, естетичність, ефективність):

- експертна оцінка;
- рейтинг.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТІ ТА В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ:**

<b>СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ</b>	<b>ДІЯЛЬНІСТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ</b>
Направлена на розвиток	Направлена на зміцнення

спеціальних здібностей людини. Виявленні її резервних можливостей в обраному виді спорту.	здоров'я, гармонійний фізичний та психічний розвиток особистості.
Мета – досягнення перемоги, максимальних (рекордних) результатів.	Мета – оптимальний рівень результатів, необхідний для повноцінного життя людини.
Змагання - обов'язковий та головний компонент.	Змагання сприяє ефективності занять, але не є обов'язковим; воно виступає як метод, а не як компонент діяльності.
Вимагає максимальних фізичних та психічних напружень не лише в змаганнях, але й часто в навчально-тренувальному процесі.	Вимагає достатньо високих (оптимальних для конкретної людини), але не максимальних фізичних зусиль.
Носить суцільно добровільний характер (результативність багато в чому залежить від інтересу, потреб, мотивів, рівні заохочуваності, честолюбства).	В системі навчальних закладів та для військовослужбовців носить обов'язковий характер, а в масовій фізичній культурі – добровільний.

### ЗАГАЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ:

1. Предметом спортивної діяльності є сама людина (спортсмен). Вона виступає не лише суб'єктом, але й об'єктом діяльності.
2. Спортивна діяльність характеризується спеціально організованою високою руховою активністю. В кожному виді спорту своя специфічна техніка виконання рухових вправ.
3. Основою спортивної діяльності є змагання.
4. Установка в спортивній діяльності на досягнення максимально високих результатів шляхом постійного збільшення фізичних та психічних навантажень.

5. Обов'язковою умовою спортивної діяльності є захоплюваність та стійкий інтерес спортсмена до певного виду спорту.

6. Спортивна діяльність пов'язана з високими, часто максимальними і навіть граничними фізичними та психічними навантаженнями.

7. Спортивна діяльність характеризується не лише м'язовою активністю при виконанні фізичних вправ, але й оволодінням високою технікою їх виконання. Це вимагає від спортсмена постійного і багаторічного тренування, в процесі якого він засвоює і вдосконалює певні навички і розвиває необхідні вухові якості і здібності.

8. Спортивна діяльність супроводжується почуттям зростання, розвитку, вдосконалення.

9. Кінцевим результатом спортивної діяльності є спортивне досягнення, як факт демонстрації спортсменом своїх можливостей в конкретному виді спорту.

10. Спорт характеризується соціальною значимістю (підготовка до праці та захисту Батьківщини, дружба між народами, розвиток патріотизму та національного духу, створення специфічних спортивних здібностей).

Спортивна діяльність виконує наступні соціальні функції:

1. Спорт як змагальна діяльність. Без змагань спортивна діяльність загубила б свою сутність і специфіку. Основне в спорті - досягнення перемоги в умовах граничних фізичних та психічних навантажень.

2. Спорт як засіб різнобічного розвитку людини, виховання та підготовка до інших видів діяльності, вдосконалення його фізичних та психічних якостей та здібностей, формування життєво необхідних навичок і вмінь.

3. Оздоровчо-рекреативна функція. Заняття спортом зміцнюють здоров'я людей, знижують захворюваність, підвищують працездатність. Спорт є одною з самих доступних і популярних форм активного відпочинку, розваги і організації вільного часу, джерело позитивних емоцій.

4. Спорт як видовище. Популярність спорту полягає в емоційності проходження змагань, гостроті переживань, непередбаченості кінцевого

результату, безкомпромісності боротьби за перемогу, красі і вдосконаленості форм рухів, які відповідають самим високим естетичним критеріям.

5. Спорт як сфера широких соціальних відносин. В процесі спортивної діяльності люди вступають в різноманітні взаємодії і взаємовідносини, що сприяє зміцненню міжособистісних, міжгрупових, міжнародних зв'язків. Заняття спортом сприяють соціалізації особистості (активна життєва позиція, набуття життєвого досвіду, прискорення соціальної адаптації), засвоєння норм та навичок громадської поведінки).

6. Економічне значення спорту. Проявляється в отриманні коштів від проведення спортивних змагань, спортивних лотерей і тоталізаторів, рекламних послуг, спонсорських надходжень, експлуатації спортивних споруд.

### ***КОМПОНЕНТИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ:***

1. Суб'єкт діяльності - спортсмен зі своїми індивідуально-психологічними особливостями.

2. Спортивне змагання - системостворююча одиниця спортивної діяльності, перевірка рівня здібностей та рівня підготовленості в певному виді спорту.

3. Спортивне тренування - процес адаптації до зростаючих фізичних та психічних навантажень і підвищення техніко-тактичної майстерності.

4. Режим життя як оптимальне співвідношення навантажень і відпочинку, використання засобів відновлення.

5. Результат - спортивне досягнення, перемога.



## **СТРУКТУРА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ:**

**МОТИВАЦІЯ**

**МЕТА**

<b>КОНТРОЛЬ</b>	<b>ДІЇ</b>	<b>Операції</b> <b>Операції</b> <b>Операції</b>
-----------------	------------	---

**РЕЗУЛЬТАТ**

На основі **МОТИВАЦІЇ** формується **МЕТА** занять певним видом спорту. Для досягнення **МЕТИ** спортсмен виконує конкретні **ДІЇ** (фізична, технічна, тактична підготовка), які складаються з окремих **ОПЕРАЦІЙ** (вправ). Внаслідок виконання **ДІЙ** досягається певний **РЕЗУЛЬТАТ**, як рівень підготовленості спортсмена. Під час виступів на змаганнях здійснюється **КОНТРОЛЬ** - перевірка відповідності **МЕТИ** і **РЕЗУЛЬТАТУ**. В залежності від результату **КОНТРОЛЮ** або коректуються **ДІЇ**, або ставиться інша **МЕТА**.

# ЛЕКЦІЯ ЗА ТЕМОЮ: «**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА**»

## П л а н :

1. Функції діяльності тренера.
2. Мотиви діяльності тренера.
3. Суб'єктивні та об'єктивні труднощі у тренерській роботі.
4. Здібності необхідні для тренерської діяльності.
5. Якості тренера.
6. Стилi керування спортивним колективом.
7. Авторитет тренера.
8. Поняття та психологічні основи педагогічного такту.

### **1. Функції тренера та основні компоненти його діяльності.**

Одним із суб'єктів спортивної діяльності є тренер. **Результатом його діяльності** є досягнення максимального результату, гармонійний розвиток особистості спортсмена, вдосконалення його спеціальних рухових здібностей та покращення його фізичного розвитку.

Досягнення мети визначає **функція** тренера: *гностична, проєктивна, виховна, організаційна, адміністративна, комунікативна.*

#### **1. Гностична функція** – полягає в передачі спеціальних знань і умінь.

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. теоретична підготовка спортсмена;</li><li>2. стимулювання його пізнавальної активності;</li><li>3. аналіз власного досвіду, а також досвіду своїх колег;</li><li>4. врахування особливостей процесу і результатів власної діяльності, її вад і переваг;</li><li>5. постійна самоосвіта.</li></ol> |
|--|

**2. Проєктивна функція** – полягає у перспективному і поточному плануванні спортивного життя спортсмена; здійснення контролю і внесення коректив в план підготовки спортсмена.

1. передбачення **максимального спортивного результату** для кожного спортсмена;
2. **багаторічне планування** і побудованавчально-тренувального та загального процесів;
3. **Підбір адекватних засобів, методів** і методичних прийомів, способів організації і форм навчальної-тренувальної, змагальної діяльності у відповідності до поставлених задач, кваліфікації, індивідуальних особливостей;
4. здійснення **контролю за темпами приросту** в результатах;
5. **виявлення розбіжностей** між запланованим і досягнутим;
6. **внесення коректив** в план роботи;
7. **проекування власної майбутньої** діяльності і поведінки.

3. **Виховна функція** – формування моральних, етичних, естетичних та ідейних поглядів особистості спортсмена. При цьому, важливо, що тренер сам був позитивною особистістю, оскільки виступає наочним прикладом поведінки, поглядів і переконань, які формуються. Формування дружного колективу. Також виховувати у спортсмена прагнення систематично займатися спортом.

4. **Організаційна функція** – організація тренування, спортивних змагань і управління всією спортивною діяльністю спортсменів, організація діяльності спортивного колективу.

1. формування організаторських умінь спортсменів;
2. навчання їх способам дій;
3. керівництво роботою активу команди;
4. прийоми спонукання спортсменів до дій, використання обліку, контролю, системи заохочень.

5. **Адміністративна функція** – тренер матеріально забезпечує навчально-тренувальний процес планування придбання та ремонт спортивного обладнання та інвентарю, забезпечення (*екіпіровкою, оренда приміщення, пошук коштів та*

збори, змагання, табори) тощо. Уміння знаходити меценатів (**спонсорів**).

#### 6. Комунікативна функція – спілкування

1. встановлення **ділових та неформальних** стосунків зі спортсменами; адміністрацією клубу;
2. налагодження взаємодії з **батьками**;
3. розширювати і зміцнювати контакти з різними **спортивними колективами**;
4. контакт із державними і громадськими фізкультурно-спортивними організаціями.

**2. Мотиви діяльності тренера.** В основі діяльності тренера лежать його мотиви. *Мотив* – це спонукання до дії. Вони співвідносяться з **метою** діяльності, тобто мотиви пояснюють поведінку тренера.

Мета + мотив + діяльність = спрямованість тренера.

Основою мотиву діяльності людини є її різноманітні потреби. Потреба – це необхідність людини в чомусь. Вона як стан особистості завжди пов'язана з наявністю у людини **відчуття невдоволеності**, пов'язаного з дефіцитом того, що потребується організму. Потреба спонукає людину до активності, стимулює її поведінку, направлену на пошук того, що потребує. Якщо в основі мотивації лежать потреби, така мотивація є **стійкою**.

#### **Мотиви діяльності тренера:**

1. Смовираження, самореалізація, самоствердження;
2. Любов до спортивної діяльності;
3. Поїздки в різні міста, країни;
4. Передати свої знання і вміння іншим;
5. Через дітей досягнути свою мету;
6. Матеріальне забезпечення;
7. Прославляння своєї країни (клубу, школи, області).

При поясненні поведінки тренера, важливо враховувати не тільки

сукупність мотивів особливості, але й ієрархію цих мотивів.

### **3. Суб'єктивні та об'єктивні труднощі у тренерській діяльності.**

Для забезпечення позитивного результату, тренеру потрібно долати низку труднощів.

1. Труднощі є об'єктивні (не залежать від самого тренера) та суб'єктивні (пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, які можуть перешкоджати виконанню діяльності).

#### **Об'єктивні труднощі:**

1. Недостатнє фінансування спортивної діяльності;
2. незручне місці розташування залу (басейну, стадіону);
3. знаження рівня фізичного стану населення;
4. незручний час для проведення тренування;
5. значні затрати не лише психічної енергії, але й фізичних сил (при показі, страховці тощо);
6. шум від спортсменів груп початкового навчання (особливо молодші школярі);
7. кліматичні умови при заняттях на відкритому просторі;
8. санітарно-гігієнічні умови місця проведення тренування;
9. відповідальність за життя і здоров'я спортсменів (високий ризик травматизму).

#### **Суб'єктивні труднощі:**

1. неадекватний психічний стан тренера (втома, напруженість);
2. поганий загальний настрій (негативні емоції);
3. особливості темпераменту (холерик, флегматик, меланхолік, сангвінік);
4. риси характеру (комплекс сталих властивостей людини, що виявляється у поведінці та діяльності);
5. низький рівень саморегуляції – регуляція рухів та дій відповідно до завдань, поведінки згідно моральних вимог, сумління, виявлення ставлення, почуттів і гальмування неприйнятних за даних умов чи обставин;

6. необхідність показувати фізичні вправи (тримати себе у спортивній формі);

7. здійснення фізичних вправ разом з учнями (походи).

#### **4. Здібності тренера.**

Успіх у професійній майстерності тренера багато в чому визначається його задатками і здібностями до педагогічної діяльності.

**Здібності** – це такі психічні властивості індивіда, які є передумовою успішного виконання певних видів діяльності (набуття знань, вмінь і навичок).

#### **Здібності тренера:**

1) **дидактичні здібності** - це здатність передавати навчальний матеріал, роблячи його доступним. Тренер повинен пояснювати ясно, і зрозуміло, викликаючи інтерес до виконання поставленого завдання; це вміння важке робити легким, складне – простим, неясне – зрозумілим.

2) **академічні здібності** – це тренер має не тільки професійні знання, але й значно ширше та глибше. Він знає останні наукові відкриття, сам веде дослідницьку діяльність;

3) **перцептивні здібності** – це здатність проникати у внутрішній світ спортсмена, це психологічна спостережливість, пов'язана з тонким розумінням його особистості;

4) **мотивні та комунікативні здібності** – це здатність ясно і чітко висловлювати свої думки й почуття за допомогою мови, міміки й пантоміміки. Це також здатність до спілкування зі спортсменами, встановити з ними взаємини;

5) **організаційні здібності** – це вміння організувати спортсменів, формувати їхній колектив. Крім того, це здатність організувати власну діяльність;

6) **педагогічна уява** – це здатність передбачати наслідки діяльності: прогнозувати розвиток якостей у вихованців, передбачати результат, ставити завдання;

7) **атенційні здібності** – це здатність розподіляти свою увагу між декількома видами діяльності одночасно (стежити за змістом тренування,

тримати в полі зору всіх спортсменів, помічати прояви втоми у них та неуважності, помічати нерозуміння зі сторони вихованців, відзначати порушення дисципліни, а також стежити за власною поведінкою).

### **5. Якості тренера.**

Окрім глибоких знань, здібностей тренеру потрібно мати відповідні якості, які характеризують його як особистість і забезпечать успіх у цій діяльності. Адже діяльність виховує відповідні якості, і наявність певних якостей, забезпечує успіх в діяльності.

До таких якостей відносяться:

**Світогляд** (ставлення до діяльності, до самого себе), який мотивує його тренерську діяльність, почуття **відповідальності за майбутнє** своїх вихованців.

**Моральні якості:** тренер повинен бути гуманістом, ввічливим, чесним, працелюбним, самокритичним, вимогливим, принциповим, справедливим, любити свою справу і вихованців, намагатися допомогти спортсмену реалізувати свої можливості, досягти своєї майстерності.

**Комунікативні якості:** в тому числі педагогічний такт, комунікабельність, емпатійність, доброзичливість. Почуття гумору – для зниження емоційного напруження, в період розвантаження, як метод виховання. Артистизм – приховувати погані настрої, або навпаки його показувати, проявляти радість, емоційно забарвлювати свою розповідь.

**Вольові якості:** цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, витримка, сміливість, готовність до виправданого ризику. Витримка – поруч перебувати зі спортсменом багато років, повторювати одні і ті ж дії.

**Інтелектуальність:** сюди входять якості мислення (логічність, критичність, оперативність, креативність). Важливе значення має спостережливість і розвинута увага. Завдяки їм тренер помічає помилки в техніці, реакції спортсменів на виховні впливи. У відповідності до цього він аналізує і оцінює діяльність спортсменів. Винахідливість – дає можливість швидко і правильно визначати засоби і методи вирішення конкретних задач, змінювати свою поведінку у відповідності до ситуації.



**Психологічні** – особливості особистості, спрямованість характеру, потреба у самовдосконаленні.

**Рухові (психомоторні)** – сила, швидкість реакції.

Мати відповідний рівень фізичного стану, тримати себе у «спортивній формі». Для показу технічних дій, як приклад для наслідування.

### **6. Стилi керування спортивним колективом.**

Кожен тренер здійснює діяльність за допомогою певних прийомів й способів, котрі в сукупності визначають той чи інший стиль його діяльності.

**Стиль спілкування** – сукупність засобів і прийомів, з допомогою яких тренер керує спортивним колективом.

***Виділяють три стилі керування:***

*1) Демократичний; 2) авторитарний; 3) ліберальний.*

#### **Демократичний стиль**

1. Одноосібне прийняття рішення, що базуються , на його досвіді,
2. Встановлений твердий контроль за виконанням своїх вимог.
3. «Залізна» дисципліна, абсолютна влада.
4. Притискання ініціативності і самостійності, справжнє взаєморозуміння між ними відсутнє. Будь які прояви цих якостей викликають негативну реакцію з відповідними заходами.
5. Відсутність обґрунтування своїх дій та рішень.
6. Основні методи впливу – наказ, повчання, розпорядження.

У ході педагогічного процесу спортсмени виявляють агресивність, мають низьку самооцінку та втрачають навчальну активність. Усі їх сили направлені на психологічний самозахист.

Такий тренер робить це з метою проявити турботу про спортсменів та їх досягнення, і готовий зробити все для того, щоб не зірвати поставлене перед ним завдання.

У команді таких тренерів завжди є «любимчики» і «нелюбі» спортсмени, оскільки тренер не любить щоб йому перечили. Не вміють

знати оптимальний рівний тон зі спортсменами, такі тренери при невдалих виступах зриваються, вибухають сваркою, звинуваченнями, при вдалих – підлещуються.

### **Ліберальний стиль**

1. Тренер намагається уникнути самостійного прийняття рішень, передаючи ініціативу колегам, спортсменам;

2. Організація й контроль за навчально-тренувальною діяльністю здійснює час від часу. Основне своє призначення вважає у постачанні інформацією.

3. Дії такого тренера нерішучі, часті вимагання.

4. Серед спортсменів спостерігається скриті конфлікти, у колективі панує нестійкий мікроклімат, причому помітна відсутність впливу тренера на спортсменів.

5. Основні методи впливу – вимовляння, прохання.

В педагогічній діяльності рідко зустрічаються тренери, діяльність яких характеризується одним чітко визначеним стилем управління. Як правило в роботі кожного тренера **можна побачити всі стилі керівництва**, але інтенсивність і частота використання у різних тренерів інша. Стійке сполучення стилів керування визначає індивідуальний стиль роботи тренера.

Існує свідомий, цілеспрямований **шлях формування індивідуального стилю** діяльності. Він також базується на основі сильних і слабких сторін індивіда, його типологічних особливостей, визначається цілеспрямованим впливом зі сторони (наприклад, зусилля більш досвідченого педагога). Індивідуальний стиль діяльності **базується на основі визначеного авторитету**, еталона конкретної особистості.

### **7. Авторитет тренера.**

«**Авторитет**» - це визнання, повага до тренера зі сторони спортсменів; здатність його здійснювати вплив демократичними методами, служити взірцем для наслідування, джерелом ідей, цінностей, норм і соціальних форм поведінки.

Від авторитету тренера залежить **успішність вирішення** складних і відповідальних завдань тренувально-змагального процесів. В процесі взаємодії тренера і спортсменів, спостерігається **залежність**: чим вищий є авторитет педагога, тим справедливішими видаються його вимоги, зауваження, тим вагомішим є кожне його слово. Авторитет виступає мотивом і **регулятором взаємовідносин** між ними.

***Структура авторитету тренера:***

1. професійно важливі якості (моральні, комунікативні, вольові, інтелектуальні);
2. компетентність (знання, вміння та навички);
3. рівень досягнення успіхів;
4. цінності;
5. загальна культура поведінки;
6. стиль взаємодії зі спортсменами;
7. дотримання ним норм педагогічної тактики;
8. зовнішність педагога;
9. спортивний статус в минулому;
10. суспільна думка про тренера.

**Виділяють авторитет:** професіонала, віку, посади, моральний авторитет, подавлення (боязнь спортсменів), відстані, дружби (тренер-старший товариш), чванства (хизується своїми досягненнями), доброти, резонерства (повчання).

**Формування авторитету** відбувається в три етапи: 1) «тренер – джерело інформації», 2) «тренер-референтна особа», 3) «тренер авторитетна особа».

**9. Поняття та психологічні основи педагогічного такту.**

<p><b><u>Педагогічний такт</u></b> – це прояв відчуття міри, вибір найвищої форми та змісту педагогічного впливу в процесі роботи.</p>
--

Педагогічний такт базується на витримці і врівноваженості, дотриманні доцільності у стосунках зі спортсменами. Його основу складають, з одного боку, уважність, яка проявляється в любові і чуйності до дитини, у вмінні

зрозуміти його переживання і психічний стан, в прагненні йому допомогти, з іншого боку вимогливість і повага до особистості дитини.

Прояв педагогічного такту завжди пов'язана зі знанням **вікових та індивідуальних психологічних особливостей** спортсменів.

Таким чином, стрижнем психологічних основ педагогічного такту є моральні риси особистості тренера: повага до гідності особистості спортсмена, доброзичливість, прагнення зрозуміти його і допомогти у важкій ситуації і разом з тим постійна висока вимогливість до спортсмена.

## ТЕМА ЛЕКЦІЇ: “ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ”

План:

1. Спортивна команда як різновидність малої соціальної групи.
2. Спортивний колектив як вищий рівень розвитку спортивної команди.
3. Формальна і неформальна структури спортивної команди і зв'язок між ними.
4. Керівництво спортивною командою. Функції і стилі керування тренером.
5. Лідерство та його роль в спортивній діяльності.
6. Психологічний клімат і міжособистісні стосунки а спортивній команді.
7. Конфлікти та засоби їх подолання в спортивній діяльності.

Спортивна діяльність носить колективний характер. Навчально-тренувальна та змагальна діяльність особистості спортсмена проходить в присутності інших людей і при безпосередній участі багатьох з них. Спортивна команда (група) представляє собою колектив зі своїми психологічними особливостями в якому між спортсменами формуються певні відносини.

Спортивна команда являється різновидністю малої соціальної групи. Їй притаманні всі ознаки, якими в соціальній психології характеризують малі групи:

- чисельність (до 40 чоловік);
- автономність (обособленість від оточення, обмеженість місць в ній, внутрішньоконандна система цінностей, традиції, специфічні вузькогрупові цілі і т.д.);
- загальногрупова мета (в найбільш загальному понятті нею є досягнення високих особистих і командних спортивних результатів);
- колективізм (справжня єдність команди має місце лише за умови сумісності індивідуальних зусиль окремих членів групи і адекватності цих зусиль змісту спільної діяльності);
- диференційованість і структурність (взаємодія в процесі вирішення загальнокомандних завдань породжує диференціацію між її членами як по функціям і обов'язкам (формальні офіційні угруповання), так і до особистим

контактам (неформальні дружні угруповання); структуру створюють зв'язки і відношення між спортсменами та підгрупами спортсменів всередині команди).

Різноманітність спортивних команд дуже велика - від "дворових" до національних та олімпійських збірних. Виходячи із соціально-психологічної класифікації, спортивна команда відноситься до малої організованої групи. Вона представляє собою соціальну спільність, що охоплює (в просторі і в часі) не дуже велику кількість спортсменів, між якими в процесі спортивної діяльності існують реальні взаємодії і спілкування. Як правило, спортивна команда об'єднує спортсменів на добровільних засадах (винятком являються військові спортивні команди).

Основним законом життя спортивної команди являється її динаміка. Розвиток спортивної команди протікає за об'єктивно-існуючими законами суспільства, в зв'язку з різноманітними цілеспрямованими та ідеологічними зовнішніми впливами і внутрішніми процесами, що виникають під час діяльності та спілкування спортсменів. За рівнем соціального розвитку спортивної команди, як і інші малі групи, неоднорідні. В залежності від змісту спільної діяльності, мети, принципів значимості, від ступеня внутрішньої єдності спортивні команди за рівнем розвитку поділяються на:

1. Команда-корпорація - домагається-в своїй діяльності тільки особисті інтереси її членів; вона асоціальна за направленістю і змістом діяльності навіть при високій внутрішній єдності між її членами (вона або не дійшла до рівня колективу, або деградувала).

2. Команда-асоціація - суспільно корисний зміст діяльності, але не має потреби діяти спільно, члени групи мало знають один одного, взаємодопомога рідка і випадкова (наприклад, група що зібралась в зоні відпочинку пограти у волейбол).

3. Команда-кооперація - суспільно корисний зміст діяльності, але вже більш-менш чітко проявляється єдність дій і прагнення до неї, співробітництво, взаєморозуміння та взаємодопомога.

4. Команда-колектив - єдині для всіх членів групи суспільно значимі цілі; високоморальні, адекватні цілям мотиви; практична спільна діяльність її

членів, яка направлена на досягнення поставленої мети. Для команди-колективу характерні високий рівень єдності її членів, прекрасний морально-психологічний мікроклімат, психологічна сумісність, взаєморозуміння,

5. взаємодопомога, дружба між членами команди, ревнісне відношення до честі колективу.

Таким чином, спортивний колектив як вищий рівень розвитку спортивної команди представляє собою соціальний, цілісний, самокерований організм, члени якого об'єднані прагненням до досягнення суспільно значимої мети і адекватним їй мотивам діяльності.

В процесі спільної спортивної діяльності відбувається диференціація ролей і функцій між членами команди і формування певної стійкої системи ділових стосунків між спортсменами, що виконують різні функції. Без "розподілу праці" і узгодження, кооперування різних функцій групова діяльність не може бути успішною.

Формальна структура спортивної команди поділяється на:

---

- горизонтальну структуру - відображає розподіл ролей (амплуа) в команді (наприклад, футбольна команда має наступну горизонтальну структуру: воротар, лівий і правий крайні захисники, задній і передній центральні захисники, лівий і правий напівзахисники, центральний опорний напівзахисник, "під нападаючими" і два нападаючі - можливі інші варіанти в залежності від тактичної побудови гри тренером команди). В умовах тренування і змагання взаємовідносини спортсменів регламентуються їх амплуа, що визначають частоту, щільність і характер контактів.

- вертикальна структура - визначається наявністю субординаційних стосунків всередині команди: президент клубу -> головний тренер -> асистент (другий тренер) -> капітан команди -> віце-капітан команди -> гравці основного складу -> запасні гравці. Вертикальна структура задає порядок підпорядкування і залежності. Порушення вертикальної структури має своїм наслідком зниження дисципліни, особистої відповідальності, якості виконання спортсменами своїх функцій.

Якщо члени команди взаємодіють лише на основі формальних обов'язків,

узгодженість їхніх дій буде мінімальною. Справжня взаємодія виникає лише тоді, коли офіційні стосунки між спортсменами наповнюються емоційним особистісним змістом тобто коли над формальною структурою відносин надбудовується інша - неформальна.

Як і формальна, неформальна структура команди ділиться на:

- горизонтальну структуру - яка розпадається на дві підструктури:

1. ділову підструктуру - виникає в результаті кооперативно-діяльної інтеграції спортсменів; вона в значній мірі визначається зовнішніми цілями команди і закономірно міняється разом з ними (наприклад, при переході від підготовчого періоду до змагального);

2. емоційна підструктура відображає безпосередні афективні зв'язки (симпатії, антипатії) між членами команди, вона якби доповнює ділову підструктуру і виникає влюбій команді як результат взаємних оцінок поведінки і вчинків в процесі взаємної діяльності;

3. вертикальну структуру - рангова залежність між керівництвом і спортсменами (спортсменів між собою і керівниками) в неформальній ієрархії команди; кожен член команди має в ній певний ранг, що відповідає його статусу влади: чим вищий його ранг, тим більшою владою і авторитетом він користується в середині команди.

Формальна і неформальна структури спортивної команди між собою тісно пов'язані. В спортивній діяльності взаємовідносини між її членами формуються в процесі спільного вирішення поставлених завдань, в залежності від того, наскільки успішно виконуються загальнокомандні цілі. Крім того, в зв'язку з великою значимістю для спортсменів успішності спортивної діяльності ділові стосунки між ними завжди супроводжуються сильними емоціями, сприяють активному формуванню суб'єктивності в їх міжособистісних відношеннях.

На положення спортсмена в спортивній команді впливає:

- рівень досягнутих ним спортивних результатів;
- рівень спортивної майстерності;
- особистісні психічні якості (самостійність, ініціативність, запальність,



недовірливість і т. д.);

- комплекс особистісних якостей, що важливі для команди (контактність, зв'язок з групою, комфортність, співчутливість);

- рівень його самооцінки.

Організація діяльності членів спортивної команди в значній мірі залежить від керівників і лідерів. Процеси керування і лідерства, їх співвідношення, особливості: особистостей керівників та лідерів мають велике значення для успішної діяльності спортивної команди і рівня її сформованості як колективу. Феномен керівництва пов'язаний із зовнішньою формальною структурою управління командою. Офіційними керівниками команди є тренер і капітан. Саме їм належить вирішальна роль в управлінні командою. А феномен лідерства пов'язаний з внутрішньою структурою неофіційного впливу на управління командою будь-кого з її членів. Лідерів не назначають, такі ролі не передбачені функціональним диференціюванням членів команди за тими "обов'язками", що вони виконують. Лідери виділяються стихійно по діловим та особистісним особливостям. Але між керівництвом та лідерством є певні відмінності.

Керівництво – як офіційна інстанція являється засобом регулювання, головним чином офіційних, ділових стосунків між членами команди.

Управління діяльністю і поведінкою спортсменів на рівні формальної структури виконує тренер. Він є тою людиною, в руках якого зосереджено офіційне керівництво спортивною командою. Діяльність тренера як офіційного керівника спортивним колективом досить багатогранна. Аналіз цієї діяльності дозволяє виділити наступні основні функції тренера:

- тренер виступає перед спортсменами як джерело необхідних знань по спорту і суміжним дисциплінам;

- навчаюча - тренер впроваджує ціленаправлений педагогічний процес, під його керівництвом спортсмени вдосконалюють свої рухові вміння та навички, фізичні якості, вивчають техніко-тактичні комбінації;

- виховна - тренер ціленаправлено впливає розвиток особистості спортсмена, формує в нього ті чи інші погляди і переконання; тому дуже

важливо щоб тренер сам був позитивною особистістю, тим більше що учні дуже часто прагнуть бути схожими на свого тренера;

- керівна - ця функція є центральною в роботі тренера; як керівник команди тренер несе відповідальність за все її внутрішнє життя, від формування до досягнення високих спортивних, результатів;

- адміністративна - тренер виконує ряд адміністративно-господарських обов'язків: організовує збори і змагання, слідкує за станом спортивної бази та інвентарю, шукає кошти і т.д.

Крім перерахованих вище обов'язків, тренер також повинен збирати інформацію про суперників і умови змагань, виконувати всі види планування, розподіляє обов'язки і ролі між членами команди, контролює, веде облік і оцінює діяльність членів команди, приймає участь в усіх видах стимулювання.

В процесі багаторічної роботи в кожного тренера формується індивідуальний стиль керівництва командою і спілкування зі спортсменами.

Стиль керування - сукупність засобів і прийомів з допомогою яких тренер виконує управління спортсменами.

Виділяють три стилі керування:

- авторитарний, або командний - базується на прийнятті тренером особистих самостійних рішень, що базуються на його досвіді, практично без врахування думки членів команди; такий тренер не терпить заперечень, любить "залізну" дисципліну; його відношення зі спортсменами побудовані на подавленні їхньої ініціативи і самостійності, справжнє взаєморозуміння між ними відсутнє авторитарний тренер прагне до абсолютної влади в команді;

- демократичний, або колегіальний - передбачає, що в розробці планів і прийнятті рішень значну участь приймають члени команди; розподіляються повноваження і функції між тренером, його помічниками і спортсменами; тренер відноситься до підлеглих об'єктивно і справедливо, з повагою і розумінням, має педагогічний такт;

- ліберальний - характеризується незначним втручанням тренера в діяльність команди, який надає спортсменам занадто велику свободу дій і поведінки допускає довільний ними вибір вправ і навантажень; тренер не

займає провідної позиції у взаємовідносинах з підопічними; при ліберальному стилі керівництва навряд чи можна досягнути високих результатів в управлінні і єдності команди, в її практичній спортивній діяльності.

В спорті рідко зустрічаються тренери, діяльність яких характеризується одним чітко визначеним стилем управління командою. Як правило в роботі кожного тренера можна побачили всі три стилі керівництва, але інтенсивність і частота їх використання у різних-тренерів інша. Стійке сполучення стилів керівництва визначає індивідуальний стиль роботи тренера.

Максимальний ранг в неформальній ієрархії команди визначає статус її лідера. Лідер - це неофіційний керівник той, хто приймає на себе відповідальність за рішення групового завдання в складних, часто ризикованих ситуаціях. Таким чином лідерство - це механізм, який пов'язує дії членів спортивної команди.

Аналіз керівної діяльності лідера дозволяє виділити три головні функції лідерства:

- організаційна - постановка загальнокомандних цілей, розробка планів реалізації зусиль всіх членів команди для досягнення поставлених завдань, розподіл ролей, налагодження контактів між членами команди;

- інформаційна передбачає до лідера є центром обміну інформацією в команді: повідомляє спортсменам інформацію про поточні завдання команди, способах їх вирішення, розподіл функцій, очікувані результати, суперників і т. п.; в ігровій ситуації ця функція зводиться до налагодження і підтримання на оптимальному рівні обміну інформацією між спортсменами в залежності від тактичних ходів і комбінацій що виконуються;

- функція соціалізації (виховна) - формування і виховання у членів команди почуття товарищескості і єдності, особистої відповідальності кожного члена команди, поваги до соціальних норм і вимог, дисциплінованості, зібраності, надійності та інших суспільно значимих характеристик поведінки ця функція виконується лідером головним чином не на змаганнях а в умовах тренувальних занять і відпочинку.

Інтенсивність використання лідерських функцій в значній мірі залежить

від типу лідера і головним чином від того, в якій під структурі (діловій чи емоційній) він є лідером. Спортсменів, що є лідерами в своїх командах поділяють на такі типи:

- діловий лідер - спортсмен, який має максимальний ранг в діловій структурі; він зорієнтований на спортивне досягнення, володіє високим рівнем фізичної, технічної і тактичної підготовленості, вміє в напружений і відповідальний момент змагання взяти відповідальність на себе, турбується про вдосконалення майстерності спортсменів, виступає ініціатором в пошуках більш ефективних і сучасних методів і засобів підготовки команди;

- емоційний лідер - спортсмен, який зорієнтований на міжособистісні стосунки в команді; він організовує дозвілля членів команди, створює позитивний психологічний мікроклімат в колективі, виховує у спортсменів високі моральні почуття попереджує появу різноманітних конфліктів у команді;

- негативний лідер - спортсмен, який негативно впливає на інших членів команди; він може протиставляти себе тренеру, капітану; деякі спортсмени групуються довкола негативних лідерів, вплив яких може проявлятися як в діловій, так і в емоційній сферах спілкування. Негативне лідерство може бути наслідком слабкого формального керівництва, неправильних дій тренера або капітана, наявності в команді сильної особистості що претендує на керівництво та інше. При всіх обставинах негативне лідерство вимагає активізації виховної роботи з командою і продуманого впливу на негативного лідера з метою нейтралізації його впливу. Негативних лідерів, що не піддаються впливу доцільно відрахували з команди по рішення членів колективу.

Часто функції ділового та емоційного лідерів виконує спортсмен. Причому, як показали наукові дослідження, таке сумісництво спостерігається тим частіше, чим вищий рівень спортивної команди. Це пояснюється впливом рівня вимог на концентрацію влади в команді: чим вищі вимоги до спортивного результату, чим напруженіша спортивна діяльність, тим вищою повинна бути концентрація влади. Спортивна команда діє ефективніше тоді, коли розподіл влади в ній відповідає характеру спортивної діяльності. Коли команда орієнтована просто на участь в змаганнях, а не на певний результат, більш

ефективним є розподіл лідерства. а коли команда прагне досягнути високих результатів - інтеграція лідерства, бо коли в команді є кілька лідерів, то між ними може виникнути суперництво за абсолютне лідерство. В цьому випадку, вони самі не можуть успішно виступати в одній команді і провокують її розкол на конкуруючі угруповання, що звичайно, негативно впливає на спортивні досягнення команди.

Крім лідерів, в неформальній ієрархії члени команди за своїм статусом поділяються на:

---

- введених -ті, що вміють узгоджувати свої дії з лідером, розуміють його "з півслова";

- "середніх" - ті, що в одних випадках підтримуються лідерами, а в інших - аутсайдерів;

- аутсайдерів - ті, що відторгнуті, останні в групі; до них негативне ставлення з боку інших членів команди, з якими аутсайдер уникає спілкування. Аутсайдерами стають по причині особистісних рис характеру або конфлікту з лідером.

Психологічний клімат - важливий показник сформованості спортивної команди як колективу. Оцінюючи психологічний клімат команди, необхідно враховувати не лише емоційну сторону життя, але й моральні норми, цінності, що переважають в ній.

В психологічному кліматі проявляються емоційні стани групи і окремих спортсменів, міжособистісні стосунки, конфлікти між членами групи. Хороший психологічний клімат пов'язаний з цілеспрямованою діяльністю команди, продуктивним просуванням до досягнення спільної мети, з подоланням перешкод. різної степені складності, тимчасових невдач, помилок, непередбачених обставин і т.д.

Кожен спортсмен робить свій внесок в психологічний клімат команди і відчуває його на собі. Домінуючий бадьорий, мажорний, або песимістичний, тривожний, або спокійний ритм життя команди по механізму "зараження" впливає на членів колективу, в значній мірі визначаючи їхнє самопочуття, поведінку, результати діяльності. В значній мірі емоційне життя команди

залежить від тренера, від його вміння надати натхнення, підбадьорювати, захищати, заохочувати, сварити, разом з командою переживати перемоги і поразки і т.п.

В спортивній спільноті народжуються групові моральні норми, тобто правила, вимоги, які визначають поведінку спортсменів в групі і підтримуються всіма або майже всіма її членами. Основною функцією групових норм є регуляція поведінки спортсменів. Норми спортивного колективу для спортсмена, якщо він вважає себе його членом, виступають для нього як еталонні. Сукупність норм кожної команди характеризують її ціннісні орієнтації, особливості емоційних реакцій, рівень моральної вихованості її членів.

Емоційне життя спортивного колективу надзвичайно багате. В групових емоціях, що змінюють одна одну, формується психологічний клімат команди. Особливо значимі для спортивного колективу-команди успіхи і невдачі, перемоги і поразки саме в спортивній діяльності.

Успіх, перемога, як правило, створюють в кожного спортсмена і в команди в цілому стан задоволення, бадьорості, впевненості в своїх силах. Ці емоції несуть новий заряд енергії, підвищують бажання ще більш продуктивно працювати для досягнення нових успіхів.

Стимулюючу роль може зіграти і невдача, поразка. Вона також може викликати прилив енергії, яка направлена на аналіз причин поразки, пошук можливостей і шляхів їх виправлення.

Але і перемога і поразка подекуди викликають і негативні стани. У випадку перемоги це стан переоцінки своїх сил, безтурботності, самовпевненості, зазнайства, у випадку поразки - стан пригнічення, апатії, негативного відношення до подальших тренувань, інколи навіть втрата віри в свої сили і можливості. Можуть виникати і конфліктні ситуації між членами команди.

Велике значення у формуванні психологічного клімату команди має система міжособистісних стосунків, яка утворюється між членами команди-в процесі їх діяльності та спілкування. Характер міжособистісних стосунків

пов'язаний з рівнем розвитку команди як колективу.

В системі між особистісних стосунків виділяють два види відношень:

- ділові (або формальні) - відношення ділової залежності; вони витікають з офіційних обов'язків кожного члена команди і об'єднують всіх членів на основі загальної цілеспрямованості процесу спортивної діяльності;
- особистісні (або неформальні, емоційні) - виникають на основі симпатії, прив'язаності, дружби, антипатії, ворожнечі; ці стосунки виникають самодовільно і виступають як один з видів безпосередніх відношень.

І ділові, і особистісні взаємовідносини існують в одній команді і тому впливають одні на одних. Степінь їх взаємовпливу визначається рівнем сформованості команди як колективу. В командах-групах низького рівня розвитку (асоціаціях, коопераціях) переважають особистісні відношення, їх вплив на ділові стосунки являється визначальним, вплив же ділових відношень на особистісні блоковано. Такі приклади можна спостерігати в молодих спортивних командах або в командах початківців. А от в спортивній команді, склад якої об'єднаний спільною метою і адекватною їй мотивацією спортивної діяльності, такі стосунки якщо і мають місце, то лише тоді, коли члени команди попадають в ситуації, що не є значимі для ціленаправленої діяльності. В спортивній команді-колективі ділові відношення завжди являються ведучими. Але вони не подавляють особистих симпатій і прив'язаностей, більше того - особистісні стосунки від цього тільки виграють. Ділові стосунки в такій команді-колективі максимально узгоджені, чіткі, забезпечують необхідну взаємодію всіх її членів. Спільна соціально значима мета і відповідні їй мотиви діяльності обумовлюють високу активність спортсменів. Особистісні відношення, з одного боку, опосередковані діловими відношеннями, а другого достатньо широкі, гуманні, характеризуються співчутливістю і увагою між членами команди. Любий спортсмен відчуває себе частинкою команди, задоволений своїм положенням в ній, готовий до самовіддачі заради спільних інтересів.

В спортивній діяльності неможливо уникнути ситуації, коли мета у декількох спортсменів однакова і досягнення її одним з них означає

недоступність, хоча б тимчасову, для інших. Ідентичність мети усвідомлено або неусвідомлено призводить до суперництва. Загострення суперництва між основними і запасними спортсменами, між претендентами в збірну може призвести до конфлікту тоді, коли в команді ігноруються норми моралі і спортивної етики. Коли суперництво переростає в конфлікт, спортсмени переносять спортивну конкуренцію на особистісні взаємовідношення, в любих ситуаціях прагнуть довести свою перевагу над конкурентом.

Конфлікт це ситуація конкуренції, в якій сторони усвідомлюють несумісність позицій і кожна з них намагається довести свою - протилежну позицію іншої сторони.

Види конфліктів:

- соціальний - зіткнення двох соціальних груп, систем тощо;
- міжгруповий - зіткнення протилежних інтересів двох груп, спортивних команд і т.п.;
- міжособистісний - зіткнення інтересів і поглядів двох або більше особистостей при несумісності їх установок і норм поведінки;
- внутрішньоособистісний - внутрішня боротьба мотивів, що спонукає особистість діяти тим чи іншим чином.

Для спортивної команди найбільш типовими є міжособистісні конфлікти, причини виникнення яких можуть бути різні.

За статусом членів команди, що приймають участь в конфліктній ситуації, міжособистісні конфлікти поділяються на:

- 
- горизонтальні - між двома спортсменами;
  - вертикальні - між тренером і спортсменом.

Міжособистісні конфлікти бувають двох типів:

- 
- двохсторонні - характеризується високим емоційним зіткненням двох сторін, непримиримістю їх позицій, небажанням йти на компроміс, низьким інтелектуальним рівнем активності учасників;
  - односторонній - характеризується тим, що емоційний фон притаманний тільки одній стороні, а інший учасник прагне або уникнути конфлікту, або керувати ним.



### Причини виникнення конфліктів:

- реальна загроза інтересам особистості (наприклад, незадоволення розподілом інвентарю або преміальних);
- помилкова думка про позицію іншого, що загрожує інтересам (тривожні люди можуть неадекватно-сприймати критику, репліки, поради - інформація сприймається спортсменом як бажання підкреслити її недоліки (наприклад, неадекватне реагування молодого спортсмена на поради більш досвідчених товаришів по команді/;
- психічна несумісність - упереджене відношення до людини, що пов'язано з її образом життя, інтересами, переконаннями, соціальним походженням, віком, статтю, національністю і т.п.;
- перенос попередніх відношень в процес тренування і змагання характерно для людей, які давно знають один одного і стосунки яких розвивались на межі конфлікту (достатньо найменшої підстави, щоб виник конфлікт).

### Форми розвитку конфліктних ситуацій:

- поступова, "ігрова" - кожен з учасників конфлікту грає свою роль - робить певний крок і чекає відповідь опонента; такий розвиток має зв'язок з ситуацією і певну послідовність;
- "лавиноподібний" - розпочинаючись із зауважень і окремих реплік, конфлікт нарощує свою інтенсивність і переходить до некерованого стану; дії учасників прямолінійні, їх судження емоційні; після апогею настає спад, коли кожен відчуває провину, який може використати тренер;
- вибуховий – практично миттєво досягає свого апогею; передній період накопичення незадоволення може бути відсутнім, особливо в екстремальних ситуаціях або якщо людина не вміє себе стримувати.

### Варіанти підсумків конфліктів:

- повне вирішення - сторони визнали помилки у взаємовідносинах і зупинились на компромісному варіанті вирішення проблеми, який на їх погляд є найбільш оптимальним за даних обставин;
- перехід в хронічний стан - налагодження стосунків, але відродження конфлікту у випадку повторення ситуації при якій був конфлікт;

- повернення в стан готовності до конфлікту - виникає в ситуації, коли певні обставини переривають хід розпочатого конфлікту;
- мнимий вихід відволікання від конфлікту без його подолання; виникає тоді, коли з'являється загроза інтересам обох конфліктуючих сторін, проте, коли загроза минає, то можливе відмовлення конфлікту.

Для всіх видів конфліктних ситуацій характерним є високе емоційне збудження, обмеженість власної позиції і неможливість або небажання зрозуміти позицію опонента. Тому для подолання конфлікту необхідно:

1. знизити рівень емоційного збудження учасників конфлікту;
2. заставити учасників конфлікту вислухати і постаратись зрозуміти один одного.

Вирішення конфлікту - це комплекс дій конфліктуючих сторін і оточуючого їх середовища, який направлений на нормалізацію негативних відношень в групі та ліквідацію їх наслідків.

Засоби подолання конфліктів:

- посередництво третьої сторони – вона повинна мати авторитет і довіру з боку обох конфліктуючих сторін, бути максимально об'єктивною і по можливості нейтральною;

- роз'єднання конфліктуючих - використовується для зниження емоційного збудження учасників конфлікту, -а це можливо досягнути тільки ізолювавши їх одного від другого - і лише після цього переходити до вирішення конфліктної ситуації;

- присікання конфлікту - використовується в ситуації, коли конфлікт може перешкодити ефективності цілеспрямованої діяльності; присікає конфлікт або тренер, або капітан, або хтось з провідних спортсменів.

- сприяння вільному розвитку і завершенню конфлікту – використовується найчастіше при "ігровому" розвитку конфлікту, коли хоча б одна із конфліктуючих сторін хоче розставити крапки над "і" - в цьому випадку вона йде на відкрите виявлення стосунків з опонентом.

Принципи, що сприяють вирішенню конфліктів:

- об'єктивність і поступливість;

- ясність і доброзичливість;
- відвертість з'ясування відношень;
- дистанція і самоволодіння.
- м'яка, доброзичлива відповідь провокаційну репліку;

Варіанти управління конфліктом:

---

- погодитись з конфлікуючою стороною, а після зниження її емоційності спокійно пояснити свою точку зору і знайти компромісне рішення;
- залишити поза увагою агресивні випадки опонента, тим самим уникнувши конфлікту;
- м'яко і обережно відреагувати не ображаючи гідності опонента, підкреслюючи своє розуміння ситуації і прагнення її вирішити;
- агресивно піти на відкрите обговорення ситуації.

## ЛЕКЦІЯ : "ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВОЛЬОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА"

План:

1. Поняття волі. Характеристика вольових дій.
2. Психологічна характеристика труднощів та вольових зусиль в спортивній діяльності.
3. Загальні особливості виховання вольових якостей.
4. Виховання конкретних вольових якостей.
5. Самовиховання волі спортсмена.

Воля представляє собою особливу форму активності людини. Вона передбачає собою регулювання людиною своєї поведінки, гальмування нею ряду інших спонукань і потреб, передбачає організацію зв'язків між різними діями у відповідності із свідомо поставленою метою.

Воля є спеціальним новоутворенням, вищою психічною функцією яка забезпечує довільні форми мотивації.

Свідомо вольова дія завжди супроводжується та контролюється свідомістю. Воля не являється ізольованою властивістю психіки людини Тому вона повинна розглядатись в єдності з іншими сторонами психіки і перш за все з пізнанням, почуттями, увагою та руховими діями. До чого б людина не прагнула, на що б не була направлена її воля, вона може досягнути поставленої мети, лише виконуючи певні дії. Разом з тим вольовий акт може проявлятися і в утриманні від виконання тих чи інших дій. Воля - своєрідний пусковий та тормозний механізм, і вольове регулювання поведінки людини – це свідоме направлення розумових і фізичних зусиль на досягнення мети та стримування їх.

Таким чином - воля виявляє одну з найважливіших функцій – функцію контролю, регулювання поведінки. Вольова сфера постійно стимулює активність людини.

І. М. Сеченов та І. П. Павлов розкрили істинну природу довільних дій і їх психологічні механізми, виходячи при цьому з об'єктивних закономірностей

вищої нервової діяльності. Вони довели умовно-рефлекторну природу довільних дій і їх детермінованість умовами зовнішнього середовища.

Основним фізіологічним механізмом вольових дій являється друга сигнальна система. Людина перш за все сприймає дійсність через першу сигнальну систему, потім вона стає господарем дійсності - через другу сигнальну систему (слова, мова). У вольових діях людина усвідомлює як самі дії, так і умови в яких їй доводиться діяти, а це можливо лише за допомогою мови. Мимовільне можна зробити довільним, але досягається це за допомогою другої сигнальної системи.

Вольова діяльність виходить із спонукань, джерелом яких являються потреби та інтереси людини; направляється на свідомі цілі, що з'являються у зв'язку із спонуканнями; вдосконалюються на основі свідомого регулювання.

Всі вольові дії поділяються на простий вольовий акт та складний вольовий акт.

В простому вольовому акті спонукання до дії безпосередньо переходить в дію, без попереднього скільки-небудь складного та довгого свідомого процесу; сама мета не виходить за межі безпосередньої ситуації, її втілення досягається за допомогою звичних дій, які виконуються майже автоматично.

Для складного вольового акту характерно перш за все те, що між імпульсом та дією вклинюється супроводжуючий дію складний свідомий процес. Попередньо перед дією йде врахування її наслідків та усвідомлення її мотивів, прийняття рішення, виникнення намірів його втілити, складання плану його виконання.

В складному вольовому акті виділяють 5-ть основних фаз:

1. виникнення спонукання та попередня постановка мети;

---

2. обговорення та боротьба мотивів;
3. прийняття рішення;
4. складання плану його втілення;
5. виконання.

Вольовий акт розпочинається з виникнення спонукання, яке виражається в устремлінні. Бажання - це певне цілеспрямоване устремління. Бажання

переходить в істинно вольовий акт, коли до знання мети приєднується установка її реалізацію, впевненість в її досягненні і направленість на оволодіння відповідними засобами. Вольовий акт часто заключається у боротьбі, протиріччі, роздвоєності. У людини є багато різних потреб та інтересів, а деякі з них виявляються інколи несумісними між собою. Різні бажання деколи безпосередньо виступають у відкритому протиріччі одне з одним. Розпалюється внутрішньо особистісний конфлікт - боротьба мотивів.

Вольовий акт – це абстрактна активність, а активність, яка включає в себе і самообмеження. Сила волі полягає не лише в умінні втілювати свої бажання, але і в умінні подавити деякі з них. Воля на вищих своїх ступенях – це не проста сукупність бажань, а певна організація.

Кінцева постановка мети завершується в результаті рішення прийняття якого вимагає вольового зусилля. Велич вольового зусилля різна в залежності від:

- чи існує лише один мотив дії;
- один домінуючий мотив та решта подавлені;
- два і більше рівнозначних, мотиви.

Виконання може бути складним і довгим процесом. У вольових процесах афект виступає під контролем інтелекту.

Вольові якості особистості можуть бути диференційовані по своїй приналежності до початкового або кінцевого етапу вольового акту. Для початкового етапу характерні - ініціативність, самостійність, незалежність, рішучість, настирливість, цілеспрямованість, а для кінцевого - сміливість.

Вольові дії - це свідомі дії, що направлені на певну мету і пов'язані, з зусиллями, які необхідні для подолання перешкод, що стоять на шляху до мети. Вольові дії пов'язані з мотиваційною сферою.

Мотиваційна сфера – це область актуальних і потенційних спонукань людини (мотиви більш значимі і менш значимі). Мотиви формуються системою цінностей суспільства.

В сучасному спорті результатів високого рівня досягають спортсмени-

бійці, люди, загартовані фізично і морально, ті хто має стійку і непохитну волю та силу духу. Боротьба за досягнення перемоги вимагає від спортсмена подолання багатьох найскладніших перешкод, але перш за все подолання самого себе, своїх слабостей.

Виховання вольових якостей в спорті відбувається в процесі цілеспрямованого подолання різноманітних труднощів, що пов'язано з витратою вольових зусиль. Поряд з труднощами існують перешкоди.

Перешкодами являються об'єктивні умови зовнішнього середовища та діяльності в конкретному виді спорту, що заважають досягненню мети. В буквальному розумінні ними є, наприклад бар'єр в легкоатлетичному бігу, підйом в лижній гонці, "закриті ворота" на трасі слалому та інші, які необхідно подолати при виконанні фізичної вправи. Фактично, виконуючи будь-яку фізичну вправу, людина долає певні перешкоди, що проявляються в категоріях зовнішньої структури рухів - просторових, часових, динамічних (силових). Тому перешкодами являються і такі характеристики вправ, як довжина дистанції, вага снаряду для піднімання або метання (штовхання), атакуючі дії суперника в одноборствах та спортивних іграх і т.д. Перешкодами виступають і несприятливі фізичні умови зовнішнього середовища - кліматичні, низька якість і стан спортивної споруди, обладнання, інвентарю і т.п. - все те, що створює додаткові перепони при виконанні фізичних вправ.

Перешкоди розрізняють по величині і складності. Величина перешкоди – сторона, що об'єктивно вимірюється, наприклад довжина дистанції, висота планки для стрибків, вага штанги і т.д.

Складність перешкоди - її характеристика з боку особливостей структури фізичних вправ, в тому числі: рухової координації, вимог до точності дій, залежності від рельєфу місцевості, дій суперника і т.п.

Величина і складність перешкоди характеризуються розмірами фізичних і нервово-психічних зусиль, що витрачаються на подолання. Однак складність перешкод виміряти значно важче ніж величину. Тому в деяких видах спорту (стрибки у воду, фігурне ковзанярство, спортивна гімнастика та інші) складені класифікації вправ до степені складності з діленням їх на категорії та групи.

Але самі по собі величина і складність перешкоди не пояснюють, чому однакові по цим ознакам перешкоди неоднаково легко і успішно долають різні спортсмени. Буває навіть, що вправу з більш високим коефіцієнтом складності спортсмен виконує успішніше ніж іншу, в меншим "табличним" коефіцієнтом. Пояснення цього факту включає в себе поняття "трудність".

Труднощі - це внутрішні затруднення, що виникають у спортсмена, як правило тоді, коли при подоланні перешкод він не має достатнього резерву необхідних можливостей. Під можливостями спортсмена маються на увазі рівень його фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості, а також здоров'я, наявність у нього певної системи знань і вмінь, навичок і якостей, звичок і спонукань. Трудність виражає поняття, що походить від зовнішніх та внутрішніх умов спортивної діяльності, певне їх співвідношення. В залежності від кількісних та якісних характеристик цього співвідношення труднощі спортсменів розрізняють по степені прояву і змісту.

Відмінності труднощів по степені обумовлюються відношенням величини та складності перешкоди до можливостей спортсмена. По степені прояву труднощі поділяються на:

- а) легкі;
- б) значні;
- в) максимальні;
- г) надмірні.

Відмінності труднощів по змісту визначаються якісними характеристиками перешкод і тими можливостями спортсмена, що необхідні для їх подолання. Перешкоди виступають для спортсмена двоякісно: по-перше, як опір і протидія фізичних сил, а по-друге, як "джерело" "загрозливої" інформації. На цій основі доцільно виділяти дві основні категорії труднощів за змістом:

- біодинамічні (безпосередні труднощі діяльності), що виникають при подоланні опору та протидії фізичних сил, які діють безпосередньо на тіло і організм спортсмена;
- психологічні (опосередковані труднощі особистого характеру), що



затрудняють рухову діяльність через пригнічення його психічного стану.

Біодинамічні (труднощі діяльності) труднощі мають наступні різновидності:

- фізичні труднощі - виникають при подоланні гальмівних сил, що перешкоджають виконанню рухів з необхідною інтенсивністю, швидкістю і т.п.;

- технічні труднощі – це труднощі узгодження рухів, збереження рівноваги, досягнення точності та своєчасності;

- тактичні труднощі - пов'язані з вибором необхідних дій, узгодженням своїх дій з діями партнера (партнерів) в перемінних умовах діяльності.

Психологічні труднощі особистого характеру пов'язані з подоланням несприятливих емоційних переживань (страх перед суперником, страх програшу, страх планки і т.п.) і залежать від:

- кваліфікації спортсмена;
- досвіду спортивної діяльності спортсмена;
- рівня прагнень та запитів, потреб і мотивів спортсмена.
- емоційної стійкості спортсмена.

Психологічні труднощі особистого характеру досить різноманітні по своєму змісту. Умовно їх можна розділити на:

---

- пізнавальні - виникають при неадекватному відображенні своїх можливостей (думки про поразку, неправильне уявлення дій та інше);

---

- емоційні - залежать від особистого відношення спортсмена до поставленого завдання (страх впасти в момент приземлення, невміння стримувати радісні почуття під впливом успіху, подавленість внаслідок поразки і т.п.);

- моральні - виникають при усвідомленні і переживанні суспільних вимог (надмірно загострено почуття відповідальності, страх поразки, занадто сильне хвилювання перед вирішальною сутичкою з суперником і т.д.).

На відміну від величини і складності перешкоди трудність її подолання для спортсмена індивідуальна. Частіше за все труднощі змішані, а їх подолання відбувається за допомогою специфічного механізму волі, так званого

"вольового зусилля".

Вольове зусилля - це свідоме напруження фізичних і психічних можливостей людини з метою подолання перешкод. Найбільш суттєва ознака вольового зусилля - внутрішнє напруження більшої або меншої інтенсивності. На відміну від емоційного напруження вольове носить свідомий і активний характер, як психічний так і фізичний.

По своєму значенню вольові зусилля в спортивній діяльності мають дві основні різновидності:

- мобілізуючі – сприяють подоланню перешкод при виникненні у спортсменів фізичних, а також психологічних труднощів, і реалізуються в використанні ряду прийомів психічної саморегуляції типу словесного впливу (самопідбадьорення, само переконання, самонаказ, самозаборона, само заохочення, самозасудження, самопокарання та інші);

- організуючі - допомагають ослабити негативні емоції, оптимізувати психічний стан, координувати рухи і дії (технічні і тактичні) та економно витратити сили і реалізуються у використанні іншої групи прийомів психічної саморегуляції, що складають різноманітні види довільної направленості уваги (відволікання на сторонні, але емоційно привабливі об'єкти; переключення на допоміжні дії; ідеомоторна підготовка; зосередження на техніці або тактиці; контроль за розслабленням м'язів; регуляція дихання; спостереження за суперником і т.д.).

Таким чином, вольове зусилля в спорті - це свідоме напруження психічних і фізичних можливостей, мобілізуючих та організуючих стан і діяльність людини на подолання перешкод.

При легких труднощах достатньо організуючих вольових зусиль, при значних - сполучення організуючих та мобілізуючих, а при максимальних і надмірних - мобілізуючих.

Вольові якості це конкретні прояви волі. Основними вольовими якостями являються цілеспрямованість, настирливість і наполегливість, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність, витримка і самоволодіння.

Загальними особливостями виховання вольових якостей є вдосконалення:

1. Пізнавального компоненту – знання, розумова активність (знаючи, що навантаження повинно бути дуже великим, його легше перенести). Для його вдосконалення використовуються вправи в стані втоми, при дефіциті часу, в ситуації ризику, в конфліктних ситуаціях - при цьому відбувається вдосконалення вміння приймати адекватне рішення.

2. Емоційно-моральний компонент - активізація значимих для спортсмена результативних і процесуальних мотивів. Для його вдосконалення використовуються наступні прийоми:

- підтримка з боку тренера, товаришів по команді;
- прийоми самомотивації - добиватись свого, щоб не відстати, не вдарити лицем в "болото", відстояти честь;
- позитивна самомотивація – “труднощі – це добре, бо їх можна подолати”.

3. Виконавчий компонент - свідомо мобілізація і направленість активності на прийняття рішень і їх виконання. Для його вдосконалення використовуються наступні прийоми:

- стримуючі самонакази ("спокійно, ...");
- підтримуючі самонакази (“так тримати", "терпи”);
- заставляти виконувати завдання "через не можу" ("частіше", "сміливіше", "виграй").

Для виховання вольових якостей необхідно всі труднощі та перешкоди систематично вводити в навчально-тренувальний процес і використовувати наступні засоби:

- постійно підвищувати рівень труднощів;
- прагнути завжди виконати поставлену задачу;
- бути впевненим в тому, що завдання буде виконано;
- викликати швидкі та енергійні вольові напруження;
- виконувати завдання зосереджено, не перериваючись і не відволікаючись;
- розвивати здібність до довготривалих вольових зусиль;
- добиватись максимальної результативності виконання вправ для виховання волі.

В вольових діях спортсмена пізнавальний, емоційно-моральний та виконавчий компоненти завжди проявляються в єдності. На основі вдосконалення цих компонентів і відбувається виховання вольових якостей.

Цілеспрямованість - це вміння ставити чіткі цілі та завдання спортивної діяльності на протязі багаторічних занять спортом. Вона сприяє зосередженню свідомості на вирішенні близьких і далековідставлених цілей, активізації вольових зусиль на подоланні перешкод, які створюють різноманітні за змістом і ступенем прояву труднощі. Цілеспрямованість дозволяє планувати спортивну діяльність, підпорядковувати думки, почуття та дії поставленій меті.

Настирливість і наполегливість - подолання перешкод, при яких труднощі спортсмена характеризуються тривалістю вирішення завдань технічної, тактичної і фізичної підготовки, вимогами переносити великі (часто межові) фізичні та психічні навантаження, "гостротою" спортивної боротьби на змаганнях. В подібних ситуаціях у спортсменів часто виникають лінь, небажання, монотонія, нетерпіння, втома та інше. Для подолання перерахованих труднощів необхідно вміти систематично тренуватись, терпеливо і багаторазово повторювати одноманітні вправи, виконувати плани тренувальних занять, пересилувати несприятливі внутрішні стани (втому, поганий настрій, лінь, больові відчуття та інші), активно боротись за високий результат до кінця змагань.

Рішучість та сміливість – прийняття обдуманих рішень і їх виконання при дефіциті часу, в критичній ситуації, вміння ризикувати, виконання діяльності в умовах фізичної або моральної загрози і т.п. Такі умови провокують у спортсменів виникнення думок та уявлень про невдале виконання вправи і травмування, переживання невпевненості, боязні і навіть страху за свою безпеку. Рішучі та сміливі дії спортсменів характеризуються наступними вольовими вміннями: швидко приймати і виконувати відповідальні рішення, правильно оцінювати ступінь загрози або ризику, не передумувати виконувати свідомо прийняті рішення, попереджувати і подавляти в собі в необхідний момент сумніви, страх і т.п.

Самостійність і ініціативність – різнобічна інтелектуальна активність

спортсмена, що дозволяє йому приймати участь в конструюванні індивідуально-своєрідного шляху власного спортивного вдосконалення і виступу на змаганнях. Самостійність та ініціативність проявляються тоді, коли для подолання труднощів і перешкод не можна обмежитись використанням традиційних методів і засобів, а допомога зі сторони відсутня або зведена до мінімуму; вони характеризуються тим, що спортсмен вміє самостійно підвищувати спортивну майстерність, проявляти особистий почин і новаторство, винахідливість і гнучкість.

Витримка і самоволодіння - вміння тверезо мислити, володіти своїми почуттями, керувати діями в напружених екстремальних умовах тренування і змагання, вони проявляються в попередженні, послабленні і подоланні психологічних бар'єрів, що затрудняють підготовку до виконання і сам процес виконання спортивної справи, особливо під час змагань.

Виховання вольових якостей проводиться на основі вдосконалення інтелектуального (пізнавального), емоційно-морального і виконавчого компонентів їх структури в процесі подолання, перешкод. Шляхи виховання вольових якостей:

1. Вдосконалення пізнавального компоненту вольових якостей передбачає надання спортсменам загальних і спеціальних знань, що необхідні для прийняття і реалізації доцільних і обґрунтованих рішень.

2. Вдосконалення емоційно-морального компоненту передбачає виховання у підопічних результативних і процесуальних мотивів вольових дій.

3. Вдосконалення виконавчого компоненту полягає в оволодінні прийомами психічної саморегуляції і на цій основі формуванні вольових зусиль.

4. Велике значення для виховання вольових якостей у спортсменів має подолання ними таких перешкод, які вимагають високих і навіть максимальних проявів структурних компонентів волі. Тому в тренування необхідно включати вправи, що вимагають максимальних вольових зусиль у відношенні інтенсивності, швидкості і тривалості м'язових напружень, уваги, подолання несприятливих емоційних станів. Оскільки відповідальні змагання вимагають

максимального напруження волі і всебічного прояву вольових зусиль, то вони також являються важливим засобом формування волі.

5. Поряд а загальними міроприємствами у вихованні вольових якостей необхідним є індивідуальний підхід. Він базується на вивченні тренером індивідуальних особливостей учнів та індивідуальному плануванні навантаження. Індивідуальний підхід передбачає подальше зміцнення сильних ознак вольових якостей і підтягування відстаючих.

6. Організуючи самовиховання волі необхідно зацікавити спортсмена і переконати його в, току, що він багато може зробити для себе сам. Дуже важливо довести до його свідомості основні принципи самовиховання волі:

- навчитись володіти собою - робити те що потрібно, а не те що хочеться;
- вдосконалюватись завжди і в усьому, робити все і завжди найкращим чином;
- завжди шукати причини невдачі і невідосоналення своєї діяльності спочатку в самому собі.

## Лекція: "ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ"

План:

1. Поняття психологічної підготовки та її завдання.
2. Зміст психологічного забезпечення в спортивній діяльності.
3. Мотиви занять спортом на різних етапах спортивної кар'єри.
4. Засоби формування мотивації до занять спортом.
5. Поняття "спортивного характеру" та комплекс відношень, що його визначають.
6. Засоби загальної психологічної підготовки спортсмена до змагань.

Підготовка людини до певної діяльності - це процес формування готовності до продуктивної участі в ній.

Психічна готовність до діяльності завжди являється результатом психологічної підготовки.

Психологічна підготовка спортсмена - це цілеспрямований процес розвитку комплексу психічних якостей та особливостей спортсмена, від яких залежить досконалість і надійність виконання спортивної діяльності в екстремальних умовах тренування і змагання.

Завдання загальної психологічної підготовки спортсмена:

- I. Формування готовності спортсмена до:
  - тривалого тренувального процесу;
  - участі в змаганнях взагалі;
  - участі в конкретному змаганні.
2. Сприяти вдосконаленню психічних процесів – спеціалізованих відчуттів, сприйнять, уявлень, уваги, пам'яті, мислення, тощо - важливих для досягнення вищого рівня техніко-тактичної майстерності.
3. Формування психічних властивостей особистості спортсмена, що впливають на збереження та підвищення рівня працездатності та ефективності рухових дій у екстремальних умовах тренування і змагання.
4. Створювати оптимальні психічні стани спортсмена в процесі тренування і змагання.

5. Розвивати вміння керувати своїми психічними станами в екстремальних умовах спортивної діяльності.

Термін "психологічне забезпечення спортивної діяльності" відображає найбільш прикладну сторону психології спорту. Розвиток та вдосконалення нервово-психічних механізмів регуляції і складають сутність психологічного забезпечення спортивної діяльності.

Психологічне забезпечення спортивної діяльності - це комплекс міроприємств направлених на спеціальний розвиток, вдосконалення та оптимізацію системи психічного регулювання функцій організму та поведінки спортсмена з врахуванням завдань тренування і змагання, і складається з чотирьох блоків:

1. Психодіагностика - вивчення спортсмена та його особливостей в процесі відбору, в тренувальному процесі і в змаганнях.

Психодіагностика досліджує особливості протікання психічних процесів, актуальних та домінуючих психічних станів, властивостей особистості спортсмена, соціально-психологічні особливості (взаємовідносини) діяльності.

2. Психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації можуть бути направлені тренеру, спортсмену, керівнику та всім хто спілкується зі спортсменом (лікар, масажист, батьки, товариші) і може впливати на його психічний стан.

Психолого-педагогічні та психогігієнічні рекомендації мають відношення до відбору учнів до занять певним видом спорту, до тренувального процесу (конкретному заняттю або періоду), до участі в змаганнях взагалі до участі в конкретному змаганні, до спортивного режиму, до спортивного життя в цілому.

3. Психологічна підготовка, що поділяється на психологічну підготовку спортсмена і психологічну підготовку тренера.

В психологічній підготовці спортсмена виділяють 4-ри розділи, які тісно пов'язані між собою:

- до довготривалого тренувального процесу;
- загальна психологічна підготовка до змагань;
- корекція психічних станів на заключному етапі підготовки до



відповідальних змагань;

- спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання.

4. Ситуативне керування станом та поведінкою спортсмена необхідне при недоліках в психологічній підготовці, коли необхідно терміново вплинути на психічний стан спортсмена.

Керування може проводитись за день або в день змагань, безпосередньо перед стартом (секундування), в перервах між змагальними вправами або в ході їх виконання, а також після змагань.

Аналогічно проводиться керування в навчально-тренувальному процесі: перед тренувальним заняттям, при виконанні окремих вправ на тренуванні, між тренувальними заняттями, в певному тренувальному періоді.

Однією з найважливіших умов ефективності занять спортивною діяльністю є наявність мотивації до занять спортом взагалі і певним видом спорту в конкретного спортсмена. Мотивація базується на потребах особистості і носить динамічний характер на протязі всього періоду занять спортом. На кожному з етапів занять спортивною діяльністю у спортсмена інші мотиви. Ними можуть бути:

На етапі початкового навчання:

- інтерес, бажання пізнати нове, цікавість;
- бажання бути здоровим, розвивати фізичні та психічні якості;
- бажання батьків, які відводять дітей до певної секції або задля оздоровлення, або хочуть щоб дитина займалась саме цим видом спорту;
- подобається певний вид спорту (процес виконання рухових вправ приносить моральне задоволення, привабливість спортивного обладнання та інвентарю);
- подобається особистість тренера;
- подобається спортивний колектив, міжособистісні стосунки між його членами, можливість проведення дозвілля та спілкування з товаришами по спортивній секції;
- бажання стати в майбутньому відомим спортсменом, добитись високих спортивних результатів, відвідати інші країни.

На етапі поглибленої спеціалізації:

- бажання досягнути певних, реальних спортивних результатів і наявність здібностей до певного виду спорту;
- утвердження себе як особистості серед товаришів по спортивній секції і однокласників у школі (у більшості видів спорту цей період занять спортом припадає на підлітковий вік);
- можливість поїздок на змагання та участі в навчально-тренувальних зборах.

На етапі спортивного вдосконалення:

- досягнення найвищих спортивних результатів з метою підвищення свого соціального статусу;
- особиста значимість досягнутих в спорті успіхів як продукт занять спортивною діяльністю;
- можливість матеріально забезпечити себе і свою родину.

Можна сказати, що динаміка мотивів занять спортом протікає за схемою:

хочу - можу - повинен.

Формування мотивації до занять певним видом спорту є одним з найголовніших та найскладніших завдань в діяльності тренера:

Засоби формування мотивації до занять спортом:

1. Постановка ближньої реальної мети. Досягнення навіть незначних, але конкретних результатів стимулює бажання займатись даним видом спорту і зміцнює віру в свої сили у спортсмена на будь-якому етапі занять спортом.
2. Постановка далеко відставленої мети. Спортсмена необхідно постійно переконувати в тому, що показаний ним результат далекий від його потенційних можливостей і що не можна розмінюватись на дрібні успіхи заради досягнення найвищих висот у спорті.
3. Формування і підтримання мотиву досягнення успіху проводиться з опорою на певні властивості особистості, в першу чергу на честолюбство в його позитивному значенні. До важкої, великої і багаторічної праці поряд з іншими факторами спортсмена стимулюють прагнення бути знаменитим, бажання

спортивного визнання. Розвитку позитивних сторін честолюбства спортсмена сприяють афішування його успіхів (стенди з його фотографіями, таблиці рекордів, плакати з привітаннями, статті в газетах і журналах, передачі по радіо та телебаченню, тощо).

4. Оптимальне співвідношення заохочення і покарання. Заохочення і покарання являються найбільш розповсюдженими засобами мотивації до діяльності. Ефект заохочення і покарання визначається їх справедливістю, силою, своєчасністю, формою, індивідуальними особливостями спортсмена і тренера, стилем керування і т.д.

5. Розвиток традицій команди. Одним із головних завдань тренера в його роботі - формування колективу, створення атмосфери командного духу. Бажання робити щось задля загальної користі, своїми зусиллями сприяти вирішенню колективних завдань і одночасно бути впевненим в тому, що колектив завжди підтримає та допоможе - все це сприяє високій продуктивності спортивної діяльності. Організація спортивних свят до різних історичних дат, проведення традиційних змагань та посвяти в члени колективу, організація зустрічей з кращими вихованцями та ветеранами, випуск стінгазет, організація та проведення культурно-масових міроприємств, пошук цікавих ритуалів - все це хороші мотиви для збереження бажання залишатись в спорті і прогресувати як можна довше.

6. Прийняття колективних рішень. Колективне прийняття спортсменами й певного рішення значно допомагає тренеру вимагати його виконання за принципом: якщо вже рішення прийнято - його необхідно впроваджувати в життя. Після цього вимоги тренера носять характер не лише наказів, але й нагадувань.

7. Емоційність тренувальних занять. Монотонія та скука - вічні вороги працездатності. Одноманітні повторення, однакові завдання притупляють самоконтроль і зібраність. Любими засобами необхідно формувати інтерес до занять, до конкретного завдання, різноманітності його навіть без особливої методичної мети, тільки заради боротьби з монотонією.

8. Привчання до фізичних та психічних навантажень. Формування

потреби в руховій активності, неможливість життя без фізичних та психічних навантажень, без екстремальних змагальних ситуацій, без регулярного відвідування рідної спортивної бази, без спілкування з товаришами по команді та без спортивного середовища - ефективні засоби для формування мотивації до занять спортивною діяльністю.

9. Аналізування своїх дій та психічних станів. Спортсмен повинен бути не тільки виконавцем завдань тренера, але й приймати саму активну участь в плануванні навчально-тренувального процесу, розробці тактики та стратегії виступу на змаганнях, створенні нових техніко-тактичних прийомів, аналізі виступу на змаганнях і т.д.

10. Формування духовних мотивів. Велике значення для досягнення найвищих спортивних результатів має прагнення спортсмена задовольнити поряд з особистими потребами (утвердження свого "Я", суспільне визнання, матеріальне стимулювання) і суспільно значимі цінності (захистити честь і гідно представляти свій клуб, своє місто, свою державу).

11. Використання прикладів та еталонів. Бажання: бути схожим на свого кумира, досягнути таких же або й вищих результатів сприяють ефективності занять спортивною діяльністю. Особливо плідне цей засіб застосовується на початкових етапах занять спортом.

Спортивний характер - це сукупність індивідуально-психологічних вроджених та набутих рис і властивостей особистості спортсмена, що забезпечують ефективність занять спортивною діяльністю. Спортивний характер проявляється не лише в тренувальному процесі та змаганнях, але й в повсякденному житті, праці, навчанні, спілкуванні. Спортивній діяльності притаманний специфічний комплекс відношень, що визначає спортивний характер:

I. Відношення спортсмена до спортивного життя в цілому. Успішність і тривалість занять спортом найтіснішим чином пов'язані з бажанням людини тренуватися і виступати в змаганнях, з прагненням досягнути успіху, з глибиною та стійкістю його інтересу і любові до обраного виду спорту. Задоволення від занять спортом може зберігатися довгі роки. Важливо не

загубити радісного переживання цієї цікавої гри, що називається спортом; грати впевнено, насолоджуючись самим процесом гри та її результатом.

2. Відношення до навантажень. Поряд з фізіологічними факторами перенесення фізичних навантажень існує фактор психологічний. В простих випадках це небажання виконувати тренувальну роботу певного об'єму та інтенсивності. Воно краще всього знімається добре організованою системою мотивації в тренувальному процесі, в більш складних випадках це страх перед навантаженням, який може спортсменом усвідомлюватись (він відверто про це говорить) або не усвідомлюватись (спортсмен шукає будь-яку можливість втекти від навантаження, намагаючись це якось пояснити самому собі та іншим). І тоді його можливості перенести необхідні навантаження різко знижуються. Можлива також перебільшена увага до стану свого здоров'я та безпідставні переживання за нього.

3. Відношення до своїх можливостей відновлення. Цей вид відношення проявляється між тренуваннями. Він тісно пов'язаний з попереднім видом відношень і являється логічним його продовженням. Спортсмен не повинен фіксувати увагу на втомі, на будь-яких проявах болі, не повинен відчувати страх за стан свого здоров'я. Він повинен бути впевненим в повноцінному відновленні після будь-яких навантажень, в тому, що рівень його тренуваності дозволить йому поновити сили навіть після значно більш високих навантажень.

4. Відношення до нервово-психічних перенапружень. Воно тісно пов'язане з двома попередніми видами відношень: якщо спортсмен спокійно, без переживань і страху переносить усі тренувальні навантаження і впевнений в повному відновленні працездатності після них, то він легше справляється з нервово-психічними перенапруженнями, що виникають під час тренувального і змагального процесів.

5. Відношення до якості виконання тренувальних завдань. Особливе значення цей вид відношення має на етапі спортивного вдосконалення. Спортсмен повинен усвідомлювати, що те що він робив раніше, було лише підготовкою до заключної, дійсно найважливішої частини тренувань, від якої залежить досягнення найвищих результатів.

---

6. Відношення до спортивного режиму. Воно багатопланове і включає в себе декілька різновидностей:

- відношення до систематичності тренувань;

---

- відношення до відпочинку;

- відношення до процедур відновлення (баня, парна, масаж, психорегуляція, психотерапія, тощо);

- відношення до сну;

- відношення до харчування;

- відношення до занять по психорегуляції та самовихованню.

Усі представлені види відношень тісно пов'язані між собою. Це необхідно враховувати при аналізі станів та поведінки спортсмена у відповідальні періоди тренування та участі в змаганнях.

Загальна психологічна підготовка спортсмена до змагань направлена на формування властивостей особистості та психічних станів, якими обумовлена успішність - та стабільність результатів. Її метою являється адаптація до змагальних умов взагалі, вдосконалення та оптимізація реактивності на специфічні екстремальні ситуації спортивного змагання.

Наукові дослідження та практика показали, що зміст психологічної підготовки спортсмена визначається специфічними рисами спортивного характеру:

- спокій (холоднокровність) в екстремальних змагальних ситуаціях;

- бойовий дух, нестримне прагнення до боротьби;

- впевненість в собі, в своїх можливостях.

Єдність всіх рис спортивного характеру обумовлюється в більшості випадків станом спокійної бойової впевненості.

Засоби загальної психологічної підготовки спортсмена до змагань:

---

1. Привчання до максимальних навантажень та екстремальних ситуацій. Цей засіб повинен використовуватись постійно, він сприяє підтриманню та розвитку "вольової мускулатури" спортсмена, який завжди повинен бути готовий переносити фізичні та психічні навантаження на межі його

можливостей та знаходити оптимальні рішення в екстремальних змагальних ситуаціях.

2. Моделювання умов змагань та адаптація до них - розвиток духу суперництва. Метою занять спортом є участь та досягнення максимального результату в спортивних змаганнях. Тому з самих перших занять певним видом спорту необхідно моделювати змагальні умови, застосовуючи ігровий метод навчання, проводячи різноманітні естафети та ігри. Також необхідно постійно виділяти кращих і формувати в учнів бажання бути кращим завжди і в усьому.

3. Участь в другорядних змаганнях. Приймаючи участь в другорядних змаганнях (товариські зустрічі, різноманітні турніри) спортсмен вчиться регулювати своїм психічним станом та поведінкою в змагальних умовах, а також вдосконалює свою техніко-тактичну майстерність, формує вміння психологічно налаштуватися на виконання змагальної вправи.

4. Десенсибілізація - зниження чутливості до зовнішніх перешкод. На змаганнях виникає величезна кількість зовнішніх перешкод (незвичний спортмайданчик, його покриття, кліматичні умови, час проведення змагань, поведінка болільників, тощо), які заважають спортсменові показати максимальний результат. Тому в навчально-тренувальному процесі необхідно створювати різноманітні перешкоди та змінювати умови виконання діяльності — це сприяє формуванню перешкодостійкості у спортсмена в змагальних ситуаціях.

5. Розвиток вміння зосередитись на виконанні змагальної вправи. Здатність спортсмена повністю сконцентрувати свою увагу на виконанні рухової дії - необхідна умова для досягнення максимального результату. Тому протягом всього періоду занять спортивною діяльністю спортсмен повинен себе привчати до того, що ніякі зовнішні або внутрішні фактори не можуть його відволікти від виконання змагальної вправи (причому як під час виступів на змаганнях, так і в тренувальному процесі).

## Лекція: "Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до конкретних змагань та керування станом спортсмена в змагальних умовах"

П л а н:

1. Компоненти та рівні стану психічної готовності спортсмена до конкретних змагань.
2. Засоби спеціальної психологічної підготовки спортсмена до конкретних змагань.
3. Організація адекватної поведінки спортсменів напередодні змагань.
4. Засоби регуляції психічного стану спортсмена в змагальних умовах.
5. Розминка і психологічне секундування як ситуативне керування станом і поведінкою спортсмена під час змагань.

Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до змагань направлена на формування і вдосконалення властивостей особистості та психічних станів, що обумовлюють успішність та стабільність досягнення результатів, а також на адаптацію до екстремальних змагальних ситуацій. Вона представляє собою процес створення, підтримання і відновлення стану психічної готовності спортсмена до участі в змаганнях, до боротьби за досягнення найкращого спортивного результату, виходячи з тих умов, які передбачаються на майбутніх конкретних змаганнях.

Стан психічної готовності спортсмена до участі в змаганнях, як і будь-який інший стан є цілісним проявом особистості, що представляє собою динамічну систему, яка включає в себе наступні компоненти:

1. Твереза впевненість з своїх силах, яка виникає і формується на основі усвідомлення реального співвідношення своїх можливостей і сили суперників з врахуванням умов майбутніх змагань та наявності шляхів для досягнення змагальної мети.

2. Прагнення до кінця боротися за досягнення змагальної мети, за перемогу. Це прагнення проявляється у цілеспрямованості спортсмена, яка направлена на безкомпромісне ведення боротьби від початку до кінця змагань, на досягнення запланованого і навіть ще кращого результату (не тільки з



рівними, а й з більш сильними суперниками). Однак бажання боротися до кінця є лабільним, воно може і "згаснути". Головними причинами цього небажаного явища є:

- явна, часто несподівана перевага суперника; спортсмен, образно кажучи, складає зброю і не бореться за досягнення навіть реального результату;
- передчасно виникаюче, часто обманливе враження про ніби-то вже досягнуту змагальну мету, яке призводить до невдачі коли здавалось, що перемога "була в руках".

3. Оптимальний рівень емоційного збудження. Передзмагальний період протікає, як правило, під знаком підвищеного емоційного збудження. Але не в усіх випадках рівень збудження є сприятливим для успішного виступу на змаганнях. Він може бути надмірно високим (при стартовій лихоманці), або недостатнім (при стартовій апатії). Але в усіх випадках емоційне збудження характеризує рівень психічної напруженості спортсмена який залежить також і від інших факторів:

- значимості змагань;
- мотивації виступу в змаганнях;
- індивідуально-психологічних та типологічних особливостей особистості спортсмена;
- психологічних особливостей виду спорту та змагальної справи;
- психологічного мікроклімату в спортивному колективі.

При всіх умовах важливо, щоб рівень емоційного збудження був оптимальним, тобто відповідним особливостям діяльності в обраному виді спорту, умовам та вимогам змагальної діяльності масштабу та рангу змагань, індивідуальним (психологічним та типологічним) особливостям особистості спортсмена.

4. Висока стійкість до перешкод по відношенню до несприятливих зовнішніх та внутрішніх впливів. На протязі всього спортивного змагання спортсмен повинен зберігати зосередженість на процесі змагальної боротьби, і це при тому, що на нього постійно виливає велика кількість збиваючих зовнішніх та внутрішніх факторів, часто зовсім несподіваних. До такого роду

перешкод спортсмен повинен проявляти максимально можливу "нечутливість" або активно протидіяти їх негативному впливу, свідомо регулюючи і свій стан, і хід змагальної діяльності. Стійкість до перешкод сприяє збереженню робочих параметрів - в цьому її головне значення в структурі стану психічної готовності до змагань.

В основі стійкості до перешкод лежить сформована робоча домінанта. В психологічних її механізмах центральне місце займають стійкість уваги, стабільна тривалість зосередженості перед виконанням спортивної дії, емоційно-сенсорна стійкість, сукупність вольових якостей і сила нервової системи відносно збудження. При цьому вплив збиваючих факторів нейтралізується посиленням робочої домінанти на підсвідомому рівні або за рахунок вольових зусиль - на свідомому.

5. Здатність керувати своїми діями, думками, почуттями, поведінкою в екстремальних змагальних ситуаціях. Передзмагальний період і весь процес змагальної боротьби постійно перемінливі. Тому спортсмен завжди стоїть перед необхідністю орієнтуватись в обстановці, передбачати хід подій, приймати адекватні рішення, регулювати у відповідності з метою свої дії, керувати своїми емоціями, корегувати свій стан, протидіяти збиваючим факторам, керувати своєю поведінкою у відповідності з морально-етичними нормами. Все це проявляється у зовнішній діяльності спортсмена і являється організуючим та направляючим її фактором. Але все це дозволяє також говорити і про психічну готовність спортсмена до змагань.

В цілому стан психічної готовності спортсмена до змагань представляє собою врівноважену, відносно стійку систему особистісних характеристик. Ця система - динамічна (функціональна). Це означає:

- всі її компоненти пов'язані між собою;
- її функціонування підлягає ієрархічному принципу;
- зв'язки між компонентами рухливі, і кожен з них, в силу детермінуючого впливу об'єктивних умов діяльності, може стати тимчасово ведучим (найчастіше роль ведучих компонентів грають: в передстартовий період - впевненість в своїх силах, а в процесі змагань - прагнення до кінця

боротися за досягнення змагальної мети).

Суттєве практичне значення стану психічної готовності до змагань полягає в тому, що він представляє собою фон, на якому протікають психічні процеси які направлені на орієнтування спортсмена в передзмагальних ситуаціях та в умовах змагальної боротьби, на адекватну цим умовам саморегуляцію дій, думок, почуттів, поведінки в цілому, на вирішення техніко-тактичних та інших завдань, що ведуть до досягнення кінцевої змагальної мети. Саме тут проявляється єдність стану психічної готовності з іншими сторонами цілісної готовності особистості до змагання - готовності моральної, спеціальної і функціональної; виявляються або гармонія всіх ланок цієї складної полікомпонентної системи, або недоліки у формуванні якихось ланок. Відновити цілісність системи, гармонію її ланок шляхом психічної саморегуляції, як правило, неможливо, причому в ряді випадків тому, що слабшою ланкою являється саме недостатня психічна підготовленість спортсмена.

Вивчення такого роду випадків з застосуванням категорії міри стало основою для виділення декількох рівнів стану психічної готовності до змагань.

Перший рівень - стан повної психічної готовності при якому всі компоненти функціонують як єдина система, адекватно та надійно.

Другий рівень - стан психічної готовності, близький до повної, при якому який-небудь з компонентів (наприклад, бажання боротись до кінця за результат) виражений недостатньо. Такого роду психічні, психомоторні та інші відхилення піддаються оптимізації, найчастіше шляхом саморегуляції.

Третій рівень - стан неповної психічної готовності при якому відхилення в виразності компонентів більш значні, хоча при достатній спеціальній і функціональній підготовленості спортсмена все ж піддаються оптимізації, але вже ззовні, шляхом впливу тренера або психолога з використанням психорегулюючого тренування та інших засобів керування станом спортсмена.

Четвертий рівень - стан психічної неготовності, при якому краще за все спортсмена не допускати до участі в змаганнях. Якщо ж в інших відношеннях його підготовленість непогана, то можна спробувати використати спеціальний

психотерапевтичний вплив лікаря або кваліфікованого психолога.

Наявність рівнів психічної готовності до змагань підкреслює динаміку цього стану, можливість його переходу з одного рівня на інший. Ця динаміка має дуже важливу особливість: чим вищий досягнутий рівень стану психічної готовності, тим більш він стійкий, тим стабільнішим він стає від змагання до змагання (при інших рівних умовах, при загальній готовності до змагань).

Формування стану психічної готовності спортсмена до змагань представляє собою процес направленої організації свідомості та дій спортсмена, в залежності від умов що можуть виникнути на даному змаганні.

Спеціальна психологічна підготовка спортсмена до змагань направлена на формування і вдосконалення властивостей особистості та психічних станів, що обумовлюють успішність та стабільність досягнення результатів, а також на адаптацію до екстремальних змагальних ситуацій. Вона представляє собою процес створення, підтримання і відновлення стану психічної готовності спортсмена до участі в змаганнях, до боротьби за досягнення найкращого спортивного результату, виходячи з тих умов, які передбачаються на майбутніх конкретних змаганнях.

Психологічна підготовка до конкретних змагань реалізується спільними творчими зусиллями тренера і спортсмена. Можна сказати, навіть в більшій мірі зусиллями спортсмена, так як він самостійно буде боротися в змаганнях за досягнення кращого результату. Тренер повинен бути найближчим, направляючим, але не думаючим замість спортсмена партнером. Складний процес психологічної підготовки до змагань представляє собою певну систему взаємозв'язаних ланок, яка реалізується на протязі всього часу до початку змагань. Використання її в кожному конкретному виді спорту має свої особливості, що витікають із специфіки виду-спорту. В узагальненій формі ця система включає наступні ланки - засоби спеціальної психологічної підготовки до змагань:

---

1. Збір необхідної, достатньої та правдивої інформації про умови майбутнього змагання, про суперників. Збір і характер цієї інформації визначаються специфікою виду спорту. В одних видах спорту (лижні гонки,

біатлон, гірські лижі, автогонки, велогонки, тощо) - важливо наперед знати інформацію про місце проведення змагань (профіль дистанції, кліматичні умови і т.д.); в других - головною являється інформація про рівень підготовленості суперників (одноборства, спортивні ігри); в третіх (плавання, стрільба, веслування) - збір інформації має значення не стільки для планування дій в майбутній спортивній боротьбі, скільки для зняття відчуття новизни обстановки, так як основою тактики є рівномірний розподіл зусиль на всій дистанції змагань, а орієнтація на суперника необхідна лише на фініші.

2. Правильне визначення та формулювання змагальної мети - наперед запланованого та усвідомленого результату діяльності. Мета виступає завжди як головний регулятор діяльності людини. Особливе значення усвідомлення мети має в процесі підготовки до змагань та в моменти максимальної мобілізації сил при виконанні спортивної дії.

Безпосередньо перед змаганнями важливо сформулювати правильне відношення до мети. Спортсмен знає до якого результату він готувався і є готовий. Тому з наближенням змагань усвідомлення мети штучно маскується, спортсмен тимчасово, якби забуває про неї. Мета знову актуалізується лише за декілька хвилин до старту. Своєчасність, чіткість та категоричність формулювання змагальної мети сприяє підняттю бойового духу, мобілізації сил та резервних можливостей спортсмена.

3. Формування та актуалізація мотивів участі в змаганнях. Мотивами участі в змаганнях можуть бути спонукання, які мають тільки особистісні значення, або які витікають з усвідомлення спортсменом суспільної значимості досягнення змагальної мети. Найкраще, якщо ті та інші мотиви співпадають. Цілі та мотиви підвищують інтерес до наступного змагання, сприяють створенню захоплюваності процесом підготовки до нього і самою спортивною боротьбою в ході змагань, прагненню досягнути запланованої мети.

4. Моделювання умов змагань. Цей засіб тісно пов'язаний зі збором інформації про умови змагань та про суперників. Проводячи заключний збір в ідентичних кліматичних умовах та часовому поясі, приймаючи участь в підготовчих та відбіркових змаганнях за формулою проведення майбутніх

змагань, обираючи спаринг-партнерів в тренувальних та товариських поєдинках (зустрічах) які за манерою поведінки та рівнем техніко-тактичної майстерності схожі з головними суперниками на майбутніх змаганнях - ми адаптуємо психіку спортсмена до можливих ситуацій які мають велику вірогідність виникнути на змаганнях.

5. Ймовірне програмування змагальної діяльності - процес програвання подумки майбутньої діяльності в умовах, що передбачаються. Програмування діяльності відбувається в ході розробки тактичного плану дій спортсмена або команди в наступних змаганнях. Воно завжди носить ймовірний характер, оскільки в розпорядженні спортсмена і тренера не буває абсолютно повної та достовірної інформації про умови майбутнього змагання.

6. Саморегуляція несприятливих внутрішніх станів. В ході загальної психологічної підготовки до змагань спортсмен оволодіває засобами саморегуляції несприятливих передстартових станів. Від змагання до змагання він вчиться обирати із засвоєних засобів саморегуляції найбільш ефективні та адекватні в певних ситуаціях. При підготовці до конкретного змагання, їх він використовує, постійно вдосконалює свій ритуал передзмагальної поведінки. Кінцева мета саморегуляції являє створення “спокійної бойової впевненості”.

7. Збереження та відновлення нервово-психічної свіжості Ця ланка системи спеціальної психологічної підготовки найтіснішим чином пов'язана з попередньою. Але в даному випадку маються на увазі особливості поведінки спортсмена за якийсь час до змагання. Правильна побудова режиму дня в період підготовки до змагань, вміння відволікатись від думок про змагання, нормування спілкування та продуманий вибір його об'єктів - все це повинно бути підпорядковане накопиченню нервово-психічного потенціалу, який лежить в основі резервних можливостей спортсмена, які необхідно проявити в самий відповідальний момент змагань.

8. Керування динамікою психічного напруження на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки. Завдання тренера - підвести спортсмена до моменту старту змагань в стані бойової готовності, одним з компонентів якого є оптимальний рівень емоційного напруження. Психічне напруження з

наближенням змагань зростає. Тому необхідно слідкувати, щоб спортсмен не підійшов до початку змагань занадто збудженим (передзмагальна лихоманка), чи навпаки - недостатньо (передзмагальна апатія). Лихоманка є наслідком великого бажання досягнути максимального результату і відповідальністю за нього, а також усвідомленням рангу змагань. Тому ніколи не можна на заключному етапі підготовки займатись "накачкою" спортсмена, а навпаки - необхідно його думки від мети змагання переключати на виконання змагальної діяльності. Апатія - це результат довготривалого психічного напруження в підготовчий період, яке призводить до вичерпання нервово-психічних ресурсів. Щоб цього уникнути необхідно правильно організувати відпочинок спортсмена та підбирати раціональні відновлюючі процедури (масаж, сауна, тощо).

9. Зміцнення внутрішніх опор спортивної майстерності. На заключному етапі підготовки до змагань різко підвищити рівень фізичної підготовленості та техніко-тактичної майстерності практично неможливо. Але дуже важливо заставити спортсмена повірити в свої сили та можливості, в те що він здатен досягнути поставлену перед ним мету. Для цього можна трохи завищувати оцінку підготовленості окремих сторін та змагальних вправ в цілому. Наприклад якщо спортсмен якийсь технічний прийом виконує на "добре", говорити йому що він в нього виходить "відмінно" і т.д. Висока оцінка рівня підготовленості та можливостей спортсмена з боку тренера і товаришів по команді, зміцнюють впевненість його в собі, а значить підвищують ефективність змагальної діяльності та її результат.

10. Десенсибілізація - зниження чутливості до зовнішніх та внутрішніх перешкод. Під час змагальної боротьби виникає велика кількість зовнішніх (незвичний спортмайданчик, агресивна поведінка болільників, некваліфіковане або необ'єктивне суддівство, кліматичні умови, часовий пояс, тощо) та внутрішніх (несприятливий психічний стан, погане самопочуття, невдалий початок змагань, незручний суперник, тощо) перешкоди які заважають досягнути запланований результат. Тому на заключному етапі підготовки до конкретних змагань необхідно моделювати ситуації, які створюють спортсменові різноманітні зовнішні та внутрішні перешкоди, вірогідність

виникнення яких на майбутніх змаганнях є достатньо великою. Наприклад при підготовці до відповідальної зустрічі на виїзді в спортивних іграх кілька останніх тренувань рекомендується проводити під шумовий супровід ідентичний поведінці болільників команди-суперниці.

11. Деактуалізація наступних змагань та суперників. Перед відповідальними змаганнями велика кількість спортсменів знаходиться в стані психічного перенапруження саме по причині впливу фактора рангу змагань. Тому тренеру необхідно переконувати своїх учнів у тому, що дані змагання не є настільки важливими, як вони собі навіюють. А саме головне - слід думки спортсмена переключити з мети змагань на виховання змагальної діяльності.

На спортсмена також негативно впливають роздуми про те, які сильні суперники очікують його на майбутніх змаганнях. Завдання тренера полягає в тому, щоб переконати свого учня, що його суперники такі ж звичайні люди як і всі, що вони також мають недоліки в підготовці і також помиляються. А тому потрібно не боятися суперників, а шукати раціональні шляхи досягнення змагальної мети.

12. Тренування подумки - регулювання обставинової реакції. Для більш ефективної психологічної підготовленості до участі в конкретних змаганнях слід використовувати тренування подумки: уявлення умов майбутніх змагань, програвання різноманітних змагальних ситуацій, що можуть виникнути в ході змагальної боротьби, складання плану боротьби, пошук виходів з різноманітних екстремальних змагальних ситуацій, формування в собі психічного стану спокійної бойової впевненості. Тренування подумки слід проводити по кілька хвилин декілька разів на день на заключному етапі підготовки до досягнення адекватного психічного стану.

Величезне значення для досягнення змагальної мети має правильна, адекватна організація поведінки спортсмена (команди) напередодні змагань, тобто за добу до початку. Як правило, спортсмени прибувають на змагання напередодні, тому в цей день вони вже не тренуються, а відпочивають і готуються (настроюються) на майбутні змагання. Їх думки зайняті змаганнями: їх важливістю, силою суперників, умовами проведення, тощо. Тому для



збереження фізичної та нервово-психічної свіжості необхідно тренеру правильно організувати очікування змагань спортсменами. Для цього можна використовувати наступні рекомендації:

1. Правильно підібрати емоційний рівень розваг. Але потрібно чітко усвідомлювати, які розваги можуть використовуватись напередодні змагань, а які - небажані. Можна організувати похід в кіно, екскурсію по місту, відвідування театру або музею. Любителі книг можуть присвятити свій час читанню і т.д. Головне щоб розваги відволікали думки спортсмена від змагань. Але не рекомендується грати в азартні ігри, відвідувати великі магазини та промтоварні ринки з метою покупок конкретних речей, розважатись на дискотеках та в барах, тощо. Бо все це вимагає фізичної та психічної енергії, яка стане в нагоді при досягненні змагальної мети. Особливо слід тренерам звертати увагу на те, як відпочивають напередодні змагань молоді, недостатньо досвідчені спортсмени, які часто допускають помилки свідомо і несвідомо в даній проблемі.

2. Організувати спокійне, необхідне справі заняття. Як правило, таким заняттям є підготовка особистого інвентарю спортсмена, до змагань наприклад, велосипедисти готують напередодні старту свої велосипеди, фехтувальники - електрозброю, автогонщики - перевіряють роботу машин і т.д. Підготовка інвентарю відволікає від думок про самі змагання, бо спортсмен розуміє, що від якості інвентарю в значній мірі залежить виступ на змаганнях. Тобто це практично є переключення уваги спортсмена на інший вид діяльності.

3. Проведення бесід за чаєм. Тренер зі своїми підопічними напередодні змагань говорить лише про організаційні моменти (підйом, сніданок, від'їзд, тощо), а про відповідальність змагань, силу суперників і т.д. не можна навіть згадувати. Можна пригадати колишні змагання, але тільки ті, де спортсмен (команда) досягнули мети. Це викликає позитивні емоції і сприяє формуванню віри в свої сили (якщо тоді вийшло, то чому б і завтра знову не перемогти).

4. Проведення прогулянки перед сном. Але на прогулянку йдуть лише ті, хто хоче, бо "обязаловка" ніколи в даних випадках не дає бажаного ефекту. Під час прогулянки, як правило, виникають розмови. Тут знову необхідно

дотримуватись рекомендацій з попереднього пункту.

5. Відпочинок - сон. Дуже важливо, щоб спортсмен відходив до сну напередодні змагань в час до якого він звик. Тому, поселяючи спортсменів в один номер готелю, тренер повинен враховувати два фактори. По-перше, їхню психологічну сумісність, а по-друге, розпорядок сну (тобто, щоб вони лягали спати практично в один час). Бо якщо спортсмен лягає пізніше ніж він звик, то він не виспитья нормально і буде себе погано почувати на змаганнях. А якщо ляже спати завчасно, то буде довго думати про змагання і тим самим спалювати нервову енергію.

Найбільш важливою характеристикою передстартового стану являється рівень емоційного збудження, який може сприяти як підвищенню, так і пониженню результативності дій спортсмена. Цей рівень, щоб мати стан бойової готовності, повинен бути оптимальним. Але точка оптимального рівня - емоційного збудження може не співпадати з моментом старту. Спортсмен може опинитись в стані передстартової лихоманки, або передстартової апатії. В таких ситуаціях завдання тренера полягає в тому, щоб психічний стан спортсмена, якого він опікає, максимально наблизити до стану психічної готовності тобто він або сам, або разом з найближчим оточенням спортсмена або разом з підопічним регулюють психічний стан спортсмена. Достатньо кваліфіковані і досвідчені спортсмени часто проводять саморегуляцію, особливо у випадках, коли тренер по тим чи іншим причинам відсутній на змаганні.

В широкому, розумінні регуляція психічних станів проводиться двома шляхами: попередженням їх вивихнення і ліквідацією (корекцією) вже сформованих станів. При цьому може бути використаний широкий арсенал засобів і методів впливу ззовні та методи саморегуляції:

1. Відключення і переключення.
2. Самонавіювання ,і самопереконання.
3. Контроль і регуляція тону м'язів.
4. Контроль і регуляція тону скелетної мускулатури.
5. Контроль-і регуляція темпу рухів і мови.

6. Спеціальні дихальні вправи.

7. Аутотренінг.

Важливе значення для ефективності виступу на змаганнях має розминка. Причому, правильне її проведення дозволяє оптимально підготувати для виконання змагальної вправи м'язи та сенсорні системи, спортсмена, а також сприяє створенню оптимального емоційного збудження перед стартом.

Керування психічним станом і поведінкою спортсмена безпосередньо перед виконанням і під час виконання змагальної дії називають секундуванням. Розпочинається воно найчастіше за 15 - 20 хвилин до старту і може протікати до самого виклику на старт. Конкретний зміст і форма секундування багато в чому залежать від умов змагань і потреби в ньому спортсмена. Однак існують і деякі загальні принципи такого методу керування станом спортсмена. По змісту секундування складається з чотирьох частин:

перша - відновлення або тимчасове зниження загальної психічної активності, рівня збудження і бадьорості спортсмена;

друга - навіювання спортсмену впевненості в собі, в його високих можливостях, відмінній підготовленості;

третья - актуалізація установки на процес діяльності (що, як і коли робити);

четверта - підкріплення установки на максимально ефективну і якісну роботу, мобілізація, підйом бойового духу, підвищення загального тону і натхнення.

Тривалість кожної з частин секундування і ступінь повноти їх використання залежать від рівня емоційного збудження, коли він високий, можна обмежитись лише першою частиною - заспокоєнням. Але нерідко заспокоєнню і розслабленню приділяють всього 1-2 хвилини, а решта часу йде на тонізацію. По формі секундування - це своєрідний сеанс психолого-педагогічного впливу на спортсмена з використанням засобів психотерапії. В завершення сеансу поряд з вербальними засобами мобілізації можна використовувати спеціальні вправи, що допомагають вскрити резервні можливості спортсмена. Закінчується сеанс (по часу як можна ближче до

старту) нагадуванням спортсмену про те, що його вихід до місця старту повинен бути бадьорим, рішучим, впевненим. Підняті руки, посмішка у відповідь на вітання друзів та глядачів, тверда і впевнена хода, навіть якщо вони трохи награні, допоможуть спортсмену зберегти стан, який було досягнуто сеансом секундування.